基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

地址：馬鞍山耀安邨耀頌樓地下　電話：2641 7787　歡迎掃二維碼登入中心網頁

地址：馬鞍山錦英路 9 號錦英商場 LG 2 樓 01A 號舖
(近錦英巴士總站)
電話：3582 4387　歡迎掃二維碼查看地址

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

郵寄地址：



2026 年 11 月份耆訊

貼 ❤ : 親身報名備籌號+點心紙

活動報名須知

報名日: 家會翌日(2026 年 11 月 5 日)上午 9 時開始報名
(每次只限會員代一名會員報名)

1. **一般活動**: 視情況許可，可接受 📞 報名。活動以先到先得處理，額滿者列入後補名單。
2. **繳費活動**:必須親身  繳費並領取正式收據,方為有效報名。
3. **先登記後報名活動**: 除個別活動另有備註外，如超額登記，中心會以抽籤  方式決定取錄名單。
4. 報名者需自行留意截止、抽籤日期及公佈。成功取錄者將獲個別通知。並必須於指定日期內親臨中心繳費;逾期未繳費視為自動放棄，名額由後補名單依序遞補
5. 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

活動退款須知：

1. 所有活動 / 課程一經報名及購票確認後，不設退款及轉報。
2. 如報名者因個人理由未能出席或退出活動/課程，即日報名者可於即日內通知中心作「即日報廢」安排。但報名翌日或之後，其所繳費用一律概不退款。
3. 若活動/課程如因以下特別情況導致取消，本中心將安排退回有關費用，如:報名人數不足/場地問題/導師安排問題/天氣因素/其他突發事故
   程序如下: 退款者須於中心通知日起 14 個工作天內，攜同正式收據於辦公時間內到中心辦理退款。逾期恕不受理。
4. 退款手續 -負責職員在辦理退款時，必須協助會員填寫《退款表格》，由收款者簽收確認，以完成整個退款程序。

基本會員活動
(留意活動對象)

年滿 60 歲或以上，及居住耀安邨、馬鞍山或鄰近區域，可申請會員。會費：$21/年

『耀』陽升起、『錦』恩友里 10-12 月生日午宴 (N04215)
(負責人：徐先生)




新

日 期：2026 年 12 月 11 日 (星期五)
時 間：下午 12:00 – 下午 2:30
(12:00 恭候入場、12:30 午宴開始、14:30 散場)
對 象：10-12 月生日有效會員　　名 額：144 人
地 點：耀安商場麗苑酒家
(新界沙田馬鞍山恆康街 2 號耀安商場地下 G103A 號舖)
費 用：壽星價$120、賀壽價$140、嘉賓價$160
(每位壽星報名時可攜不多於三位以賀壽或親友出席。)

午宴餐單
至尊燒賣皇
麗苑蝦餃皇
什菌蝦春卷
燒味拼盤
滾湯杞子浸菜心苗
清蒸大龍躉斑
上湯蝦球伊麵
瑤柱旦白炒飯
脆皮燒雞
精美蟠桃

報名及購票方法:
請於 2026 年 11 月 9 日（星期一）上午 9 時開始需親臨中心(耀安主處)報名及繳費作實。
11 月 11 日(星期三)起亦可在(錦英分處)同時報名及繳費。名額有限，不設留位，售完即止。
內 容：為慶祝本中心會員於 10 至 12 月生日，特舉行生日午宴，誠邀各位踴躍參與。
祝壽儀式、唱 K 同樂、中午生日宴、會員獻藝、及精彩抽獎環節等。
每位壽星均可獲贈本年度生日禮物。
生日午宴將於中午 12:30 正式開席(12:00 恭候)，逾時不候。
備 註：參加資格：
- 每位壽星報名時可攜同不多於三位賀壽或親友出席。 - 首兩圍預留予本季生日壽星報名；
- 如需同席而坐，必須同一時間到中心購票，並以「跟後不跟先」為原則。
- 參加者需自行前往酒樓。(地點:耀安商場麗苑酒家)
- 如因個人理由中途退出，中心不會退回款項。活動費用部份已由中心經常費津貼。
- 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

耀

2026/27 年度營養奶粉展銷安排：

日期: 2026 年 12 月 15 日(星期二)　時間:上午 10:00-11:30(上午 9:45 時開始派籌)
地點:耀安主處禮堂
對象:中心有效會員/或已登記護老者 (致電中心登記:11 月 5 日、截止日期:12 月 5 日)

代購項目	加營素	加營素(低糖)	怡保康	活力加營素
	$205(大罐 850 克)	$212(大罐 850 克)	$236(大罐 850 克)	$253(大罐 850 克)

備註:
(1) 每人限購最多 6 罐,不限款式及大小。活動當天不能更改任何訂購數量。
(2) 請自備輔幣及購物袋,只收現金(奶粉公司不接受千元鈔票)。離開前請檢查清楚,貨物出門,恕不退換。
(3) 購買前參加者須自行衡量個人健康狀況及需要,並在有需要時諮詢醫生或專業人士意見。
(4) 嚴正聲明:會員不應替別人購買,以防止團購或不法外銷謀取利益,一經發現,隨即取消資格及列入黑名單。
(5) 本中心僅提供場地及展銷平台,並不參與奶粉產品之生產、包裝、品質監控或銷售安排。奶粉之品質、成分、安全性及適用性,均由生產商或供應商負責,本中心不承擔任何相關責任。展銷活動中涉及之推廣、優惠或銷售安排,均由供應商自行決定,與本中心無關。

<中心保留最終修改權利，恕不另行通知。>

基本會員活動
(留意活動對象)

耀安中心活動

年滿 60 歲或以上，及居住耀安邨、馬鞍山或鄰近區域，可申請會員。會費：$21/年

匹克球體驗班 (N04250) (負責人：黃先生)



截止日期：11 月 19 日
抽籤日期：11 月 20 日

日 期：2026 年 12 月 2 日 (星期三)
時 間：上午 9:30 – 11:00
對 象：中心會員(參加者需行動能力良好、及不需輔助工具(如：拐杖/助行車)
名 額：20 人
地 點：耀安主處禮堂 / 耀安邨足球場
費 用：$10 (中心資助約 8 成費用)
內 容：CATCH UP 匹克球會派兩位合資格教練介紹匹克球給參加者認識，再教授長者匹克球基本技巧。

耀 新

備註：
1. **2026 年 11 月 5 日上午 9:00 起**接受電話報名登記 ，額滿在 11 月 20 日抽籤及在中心壁佈公佈中籤名單，並繳費作實。
2. 此活動由 CATCH UP 匹克球會派員理，包括提供場地物品。
3. 活動當日會有輕量運動，參加者需穿輕便服裝。

認識白內障講座 (N04247) (負責人：黃先生)

耀 新

日 期：2026 年 12 月 23 日 (星期三)
時 間：上午 10:00 – 11:00
對 象：中心會員
地 點：耀安主處禮堂　　名 額：40 人
費 用：免費
內 容：教導長者認識白內障成因與治療，了解徵狀及術後護理注意事項。
備註：1. **2026 年 11 月 5 日上午 9:00** 起接受電話報名。
2. 此活動由衛生署長者健康外展隊派員主講。

醒眼視力健康有辦法+三花買奶粉 2026 (N04245)(負責人：莊姑娘)

耀 新

日 期： 2026 年 12 月 14 日(星期一)
時 間：上午 9:30 – 12:00
對 象：中心會員　　名 額：40 人
費 用：免費　　活動地點：耀安主處禮堂
內 容：透過講座形式向長者介紹護眼方法及注意事項。
講座後設有三花奶粉展銷活動。
展銷產品:
1. 高鈣活關節低脂奶粉(3 健：健骨、健肌、健關) 800 克(每罐$95)
2. 柏齡健心奶粉(3 清高)新配方-加入植物固醇,降壞膽固醇防三高 750 克(每罐$95)
3. 益生健 TM 益生菌高鈣較低脂奶粉 750 克(每罐$95)
4. 三效高鈣低脂奶粉(3 效 ： 護心、護骨、活關節) 750 克(每罐$105)
5. 高鈣健骨低脂奶粉 800 克(每罐$90)

備 註：1. **由 2026 年 11 月 5 日上午 9:00** 起，請親臨或致電中心登記講座+預先登記奶粉數量。
2. 所有買奶粉者(包括預先登記人士)，必須要聽完整個講座。講座當日派發「奶粉籌」，須按籌號順序購買奶粉。
3. 此活動由雀巢三花外展隊伍派員主講。
4. [嚴正聲明}本中心僅提供奶粉代購 / 協助購買服務，並不參與產品生產、包裝或品質監控。奶粉之品質、成分、安全性及適用性，均由生產商或供應商負責，本中心不承擔任何相關責任。
5. 參加者 / 購買者須先自行衡量個人健康狀況及需要，並有需要時諮詢醫生或專業人士意見。

耀安中心活動

耆樂團契(第三期)(N04186)(負責人：儀姑娘)

(聚會日期及時間：2026 年 10 月 6 日至 11 月 24 日，逢星期二，上午 10:30-11:30)

活動透過多元化內容，包括：唱詩、閱讀經文、時事探討、學習手工、福音電影、集體遊戲等，藉此探討基督教信仰課題，並建立「身、心、社、靈」均衡的健康生活模式。

聚會內容：

日期：	11 月 3 日	11 月 10 日	11 月 17 日	11 月 24 日
內容：	我的家	細聽你的話	手工週	點點心意點點唱

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張先生 聯絡及查詢。

誰是心中王魔術分享會(N04217)(負責人：儀姑娘)



耀

尚餘少量名額

日 期： 2026 年 12 月 1 日(星期二)

時 間：上午 10:30 – 11:30

對 象：中心會員(只限活動能力良好的會員參加)

名 額：70 人

地 點：耀安主處禮堂　　費 用：免費

內 容：邀請<<循道衛理佈道團>>主領有詩歌分享、福音魔術及講道信息分享。歡迎邀請對基督教信仰有興趣之朋友參加。

備 註： 1 **即日起**開始致電/親臨中心報名，先到先得，額滿即止。

聖誕捲紙手工班(N04252)(負責人：何姑娘)



耀　新



截止日期：11 月 26 日

抽籤日期：11 月 27 日

日 期： 2026 年 12 月 15 日(星期二)

時 間：下午 2:15 – 4:15

對 象：中心會員(擁有巧手，手眼協調較佳的會員)

名 額：10 人　　費 用：免費

地 點：中心耀安主處禮堂

內 容：教授簡單的捲紙技巧，用紙條軋製，成型，粘合在一起後創造出具裝飾性的設計，過程中訓練參加者的專注力，觀察力，手眼協調能力及從中體驗捲紙藝術的樂趣。

備 註： 1. **2026 年 11 月 5 日(四)上午 9:00** 起接受親臨/電話登記，11 月 26 日截止登記，11 月 27 日抽籤並公佈結果。通知參加者出席。

2. 活動材料及義工導師費由中心津貼。

護老者支援活動



護老者支援服務
歡迎需要全/半職照顧**六十歲或以上**人士申請成為**護老者會員**
- 提供支援小組、減壓工作坊、照顧技巧及溝通培訓等。
- 如欲了解詳情，請向中心**梁姑娘**查詢。

歡迎需要全/半職/部份時間照顧 60 歲長者的人士申請成為護老者會員

「顧得開心」護老者月會之 Fun 享快樂聖誕(N04243) (負責人：梁姑娘)

耀

日 期： 2026 年 12 月 9 日(星期三)
時 間：下午 2:30 – 3:30

費 用：免費　　地 點：耀安主處禮堂
對 象：護老者、有需要護老者　　名 額：50 人
內 容：透過輕鬆活動讓護老者感受聖誕歡樂的氣氛，享受放鬆時刻，從而提升身心健康，培養正面的情緒以面對照顧壓力。
備 註：本年度參加以上月會 8 次及累積 8 個蓋印，即可得出席獎勵禮物。
2026 年 11 月 5 日上午 9:00(星期四)起接受電話報名

聖誕一點甜- 照顧者小組(N04241) (負責人：梁姑娘)

新

截止日期：11 月 26 日
抽籤日期：11 月 30 日

日 期： 2026 年 12 月 8 日及 15 日(星期二)
時 間：下午 2:15 – 4:15

費 用：全免
地 點：北馬鞍山綜合家庭服務中心
對 象：護老者　　名 額：6 人
內 容：聖誕將至，小組將與護老者一起製作節日甜品，感受聖誕節日氣氛，藉以放鬆心情，暫時忘卻照顧身邊長者的煩憂和壓力。
備 註：1.**2026 年 11 月 5 日上午 9:00 起**接受電話登記，截止日期：11 月 26 日，如人數超額，將會於 11 月 30 日進行抽籤，並由負責職員個別通知中籤者報名。
2.參加者必須出席共兩節的小組。1.為響應環保，請自備食物盒。
3.活動當日下午 2:05 於中心集合或可自行前往。

星之祝福掛飾工作坊(N04224) (負責人：梁姑娘)

耀

尚餘少量名額

日 期： 2026 年 11 月 11 日(星期三)
時 間：下午 2:00 – 4:00

費 用：$25
地 點：耀安主處禮堂
對 象：護老者、有需要護老者　　名 額：10 人
內 容：參加者將親自揀選喜愛的顏色，編織一個獨一無二的「星之祝福掛飾」，透過自我鼓勵的字句，為自己注入正能量。過程中專注於每一個編織的動作和細節，從中獲得放鬆和平靜的感覺，暫時忘卻照顧身邊長者的煩憂和壓力，以達致療癒之果效。(參加者無需任何編織經驗。)
備 註：1. **即日起**可以親臨中心報名。
2. 約 8 成活動費用由中心津貼。

11 月家事報告

1. 人事報告

基於個人照顧員**黎金壁**姑娘需進行社工進修兼讀課程之實習，中心已聘任**沈晉諾**先生(**沈 Sir**)擔任活動工作員(替假)，由 26 年 10 月 8 日起至 27 年 3 月 25 日，每週兩日(星期四、五)，負責策劃及推行長者活動及班組，並協助中心日常運作，以加強中心維持穩定發展。

2. 閉路電視(CCTV)系統及個人財物提醒

按「單位託管程序及指引」(SQS13)，一般情況下，本單位不代服務使用者替其保管私人財物及貴重物品，請會員妥善保管自行攜來之私人/個人物品。請勿擅取他人物品 (如:傘架雨具、扶手杖等)。中心(耀安主處及錦英分處)已設置**24 小時閉路電視(CCTV)**系統，作場地監察用途，確保職員及服務使用者處身於安全的環境。如有異常，將嚴正處理。

3. 冬季健康提示

冬季將至，請會員注意均衡飲食，補充熱能。並留意每日的天氣預報，外出活動時請穿著禦寒衣物，並多飲水，預防感冒及流感。流感高峰期，請遵守以下守則：

- 使用免沖洗手液消毒雙手，避免觸摸口鼻眼睛
- 勤洗手，打噴嚏或咳嗽時遮掩口鼻並即時清潔
- 不可隨地吐痰，妥善棄置紙巾。
- 如有呼吸道症狀或發燒，請戴口罩並盡快求診

此外，中心現備有**「禦寒毛氈」**，免費送贈予有需要的長者。如有需要，請向當值社工登記。

4. 外間消息-2026 年度[長者日]

為向長者表達敬意和關懷，社署委託香港社會服務聯會籌辦 2026 年度「長者日」活動，邀請政府部門、公共交通營運機構、本地飲食業、零售業及其他商戶，於當日為樂悠咭/長者咭持有人提供特別折扣或優惠。

本年度「長者日」除了鼓勵長者享用各項折扣和優惠外，更特別以**「樂活同行・全城出發」**為主題，希望鼓勵長者與親友、照顧者及家人一同出行，享受城市生活及維持社交連繫。

✓ 日期：**2026 年 11 月 15 日 (星期日)**
✓ 對象：持有長者咭或樂悠咭人士
✓ 優惠：交通、餐飲、購物及娛樂等多項優惠

連結:社聯「長者優惠資訊平台」(https://seniorconcession.hk/zh-HK/)，便利長者查閱各類長者優惠資訊，以助長者善用各項優惠，推廣積極樂頤年。

查詢:電 4600 9128 或電郵至 info@seniorconcession.hk 與社聯聯絡

5. 外間消息-「手機版樂悠咭」即將推出

《行政長官 2026 年施政報告》宣布，勞工及福利局將聯同八達通卡有限公司於今年年底前推出*「手機版樂悠咭」*，讓長者可選擇使用手機代替實體樂悠咭，繼續享用政府公共交通票價優惠。為協助長者了解及使用有關服務，待手機版樂悠咭正式推出後，相關公司將提供附有二維碼的宣傳海報及教學短片，方便長者獲取安裝及使用資訊，讓更多長者享受數碼服務帶來的便利。

溫馨提示：

長者使用手機版樂悠咭，宜先於手機安裝及啟用「智方便」(iAM Smart)流動應用程式，以便日後身份認證及相關登記程序。

6. [家會]~以「實體 + 直播」同步進行

請留意下次家會日期：2026 年 12 月 9 日 (星期三)。歡迎會員出席/透過手機掃瞄家會群組二維碼連結即時進入家會現場視聽。並提供[耆訊]pdf.檔閱覽最新耆訊。

家會日期	地點	主題	家會 QR Code
26 年 12 月 9 日 (星期三)上午 9:30	耀安(分處)	愛的禮物 (負責人：黃 Sir/何姑娘)	**無須報名** 歡迎會員/護老者到場出席
27 年 1 月 6 日 (星期三)上午 9:30	錦英(主處)	家居安全 (負責人：文 Sir)	
2 月家會暫停，3 月 10 日家會如常舉行			

備註:中心當日同時以 YouTube 直播方式讓會員參與，
請自行儲存中心手機號碼：6846 1892，並掃描 QR code 加入家會群組，以獲取連結。

義工發展



中心義工 招募

中心現**招募新一年度的義工**，協助中心內不同的活動及服務。義工同時可接受不同的培訓機會(例如義務工作基礎培訓、服務技巧培訓)及聚會，從而提升個人的技能和團隊精神。歡迎有興趣的會員加入義工的團隊。請致電或親臨中心與**湯 Sir** 或**何姑娘**查詢。

2026/2027 愛心義工組會議 (10-12 月)(N04190) (負責人：湯先生)

日 期：2026 年 11 月 25 日(星期三) 時段: 上午 10：00 - 11：00；

日 期：2026 年 12 月 23 日(星期三) 時段: 下午 3：00 - 4：00；

耀

費 用：免費　　地 點：耀安主處禮堂

對 象：中心長者義工　　名 額：180 人

內 容：1. 每月一次與愛心義工組的義工作定期會議。

2. 跟進及檢討過往義工服務的情況、介紹最新的義務工作發展服務內容。

備註：對義工服務有任何查詢，可聯絡湯 Sir。　2. **2026 年 11 月 5 日(星期四)上午 9:00 起接受電話登記**。

義工發展



中心義工 招募

中心現**招募新一年度的義工**，協助中心內不同的活動及服務。義工同時可接受不同的培訓機會(例如義務工作基礎培訓、服務技巧培訓)及聚會，從而提升個人的技能和團隊精神。歡迎有興趣的會員加入義工的團隊。請致電或親臨中心與**湯 Sir** 或**何姑娘**查詢。

義工籌劃聖誕聯歡會 2026(N04255) (負責人：湯先生)

日 期： 2026 年 11 月 16 日至 12 月 15 日

時 間： 上午 10:00 – 11:00



耀新



截止日期：11 月 11 日

抽籤日期：11 月 12 日

對 象：中心義工 (需出席共 3 節活動日)

名 額：12 人

地 點：耀安主處禮堂　　費 用：全免

內 容：由中心義工事前一起商議及設計聖誕聯歡會內容，然後當日一起在禮堂佈置，讓體弱及平日少參與活動的老友記一起透過不同的遊戲活動，讓大家感受聖誕佳節的來臨，為生活添上色。

11 月 16 日 1000-1100 一起商議活動內容

12 月 08 日 0930-1100 彩排

12 月 15 日 0930-1130 義工主辦聖誕聯歡會

備 註： 1. **2026 年 11 月 5 日上午 9:00 起**接受電話及親身報名。若報名人數超額會以抽籤方式決定。11 月 11 日截止報名，11 月 12 日抽籤作實。

會員活動
(留意活動對象)

錦英分處活動

退休理財知多 D(N04230)(負責人：盧姑娘)

錦 新

日 期： 2026 年 12 月 4 日 (星期五)
時 間：上午 10:30 – 11:30

對 象：已登記之準長者會員、中心會員、護老者。另歡迎年 55-59 歲社區人士查詢登記。
名 額：60 人
地 點：錦英分處禮堂
費 用：免費
內 容：由香港按揭證券有限公司透過講座讓參加者了解現時退休三寶(安老按揭及保單逆按揭)內容及個案分享，了解現時退休人士理財自主規劃方案。

備註：
1. 2026 年 11 月 5 日上午 9:00 起可致電中心或親臨中心報名
2. 此活動由香港按揭證券有限公司職員主講。

錦英護老者小角落 – 12 月(N04251) (負責人：吳姑娘)

錦

日 期： 2026 年 12 月 30 日(星期三)
時 間： 上午 10:00 – 11:30

費 用：免費
地 點：錦英分處
對 象：有需要護老者、一般護老者
名 額：15 人
內 容：1. 過來人分享照顧技巧及心路歷程 2. 護老者互相認識
3. 照顧個案討論 4. 放鬆小練習/靜觀
5. 節日小手工
備 註： 1 2026 年 11 月 5 日上午 9:00 起接受電話及親身報名。

老幼鬼鬼 (N04256) (負責人：吳姑娘)

錦 新

日 期： 2026 年 12 月 1 日(星期二)
時 間： 下午 3:00 – 4:30

費 用：免費
地 點：錦英分處
對 象：有需要護老者、一般護老者
名 額：10 人
內 容：1. 簡介認知障礙症 2. 認知小遊戲
3. 青少年金曲表演 4. 桌上遊戲
5. 總結
備 註： 1 2026 年 11 月 5 日上午 9:00 起接受電話或實體報名 ，先報先得
2. 活動支出由『吳氏宗親總會泰伯紀念學校『 成長的天空計劃』贊助

會員活動
(留意活動對象)

錦英分處活動

樂齡科技健康體驗講座 (N04242)(負責人：沈先生)

錦 新

日 期：2026 年 12 月 11 日(星期五)
時 間：上午 10:30 – 11:30

費 用：全免　　地 點：錦英分處禮堂
對 象：中心會員、及護老者會員
名 額：35 人
內 容：整合先進樂齡科技設備, 將專業醫療評估與訓練帶入社區日常場景
備註：1. **2026 年 11 月 5 日上午 9:00 起致電中心**登記，額滿即止。超額列為後備補上空缺。
2. 此活動由 OK Care Limited 職員主講。

非洲紫羅蘭的種植方法(錦英) (N04240)(負責人：盧姑娘)

錦

日 期：2026 年 12 月 4 日(星期五)
時 間：下午 2:00 – 4:00

費 用：全免　　地 點：錦英分處禮堂
對 象：中心會員
名 額：60 人
內 容：介紹非洲紫羅蘭的種植方法，增加對植物的知識及興趣；讓參加者在家中可以嘗試種植增加生活樂趣。
備註：1. **2026 年 11 月 5 日(上午 9:00)**起接受電話報名。2. 此活動由康樂及文化事務署派員主講。

預防腸癌知多少(N04197)(負責人：莊姑娘)

錦

尚餘少量名額

日 期： 2026 年 11 月 11 日(星期三)
時 間： 上午 10:00 – 11:00

費 用：免費　　名 額：30 人
地 點：錦英分處禮堂　　對 象：中心會員
內 容：透過講解讓長者認識大腸癌的成因,介紹大腸癌的徵狀，了解大腸癌的形成與飲食習慣、有規律運動、定期篩檢及有關預防方法。透過健康生活才能遠離疾病的風險。建立自我管理健康生活模式。
備 註：1. **即日**起親臨或致電中心報名。名額有限，額滿後之報名者將列入後備名單；如有空缺，職員將主動通知。
2. 此活動由香港造口人協會導師主講

會員活動
(留意活動對象)

錦英分處活動

26/27 護老 comfort zone (2)(N04229) (負責人：梁姑娘)

錦 新

日 期： 2026 年 12 月 1 日(星期二)
時 間：上午 10:30 – 11:45

先留名經社工作評估後作實報名

費 用：全免
地 點：錦英分處活動室
對 象：護老者、有需要護老者
內 容：為護老者提供一個放鬆的空間，彼此認識及分享護老生活點滴和資訊交流，建立互相支持與鼓勵的關係，在照顧路上得到正能量。

備 註：1. **2026 年 11 月 5 日上午 9:00 起**接受電話登記，並需經社工梁姑娘進行評估後作實報名。
2. 歡迎現正面對沉重的照顧壓力之護老者參加，詳情請向社工梁姑娘查詢。

社區長者藥物管理服務(N04204)(負責人：莊姑娘)

錦

日 期： 2026 年 11 月 20 日 (星期五)
時 間：上午 9:30 – 12:30

尚餘少量名額

對 象：必須有 3 種或以上慢性病 ;服用多種用藥。有變更藥物 (例如: 加減藥物、劑量、劑型、服用時間)
名 額：12 人
地 點：錦英分處禮堂
費 用：免費
內 容：香港透過活動藥劑師一對一了解參加者現正服食藥物的劑量、次數及用藥習慣。讓其建立完整病歷及藥物清單，提高病人服藥的依從性。方便照顧者及參加者更易掌握用藥情況。

備註：
1. **即日起接受電話登記**，姑娘會個別了解是否合乎以上資格才通知報名。
2. 參加者必須先行登記「醫健通」及須要填寫「社區長者藥物管理服務-參加者轉介表格」
3. 活動當日設分流時段:(上午) 9:30-12:30 共 12 節。每人只可預約一節其中一時段(15 分鐘)
4. 此活動由香港藥物服務基金主辦。

會員活動
(留意活動對象)

錦英分處活動

耆樂團聚(第二期)(N04188)(負責人：儀姑娘)

(聚會日期及時間：2026 年 10 月 7 日至 11 月 25 日，逢星期三，下午 3:15-4:15)

活動透過多元化內容，探討人生課題、康健運動、集體遊戲等，藉此關顧長者「身、心、社、靈」均衡的健康生活模式。

聚會內容：

日期：	11 月 4 日	11 月 11 日	11 月 18 日	11 月 25 日
內容：	聽故事	高歌一曲	手工週	小食會

對象：居住於錦英苑新入會者優先報名。另歡迎耀安「耆樂團契」參加者邀請新朋友陪同出席。
(耀安「耆樂團契」參加者不可同時報名)
報名方式：即日起接受親臨中心向儀姑娘預約登記
歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張先生 聯絡及查詢。

2026/27 年度營養奶粉展銷安排

錦

日期: 2026 年 12 月 3 日(星期四)　時間:下午 2:15-3:30(下午 2:00 時開始派籌)

地點:錦英分處

對象:中心有效會員/或已登記護老者 (致電中心登記:11 月 5 日、截止日期:11 月 20 日)

代購項目	加營素	加營素(低糖)	怡保康	活力加營素
	$205(大罐 850 克)	$212(大罐 850 克)	$236(大罐 850 克)	$253(大罐 850 克)

備註:

1. **每人限購最多 6 罐,不限款式及大小。活動當天不能更改任何訂購數量。**
2. **請自備輔幣及購物袋,只收現金(奶粉公司不接受千元鈔票)。離開前請檢查清楚,貨物出門,恕不退換。**
3. **購買前參加者須自行衡量個人健康狀況及需要,並在有需要時諮詢醫生或專業人士意見。**
4. **嚴正聲明:會員不應替別人購買,以防止團購或不法外銷謀取利益,一經發現,隨即取消資格及列入黑名單。**
5. **本中心僅提供場地及展銷平台,並不參與奶粉產品之生產、包裝、品質監控或銷售安排。奶粉之品質、成分、安全性及適用性,均由生產商或供應商負責,本中心不承擔任何相關責任。展銷活動中涉及之推廣、優惠或銷售安排,均由供應商自行決定,與本中心無關。**

<中心保留最終修改權利，恕不另行通知。>

2026年11月份活動一覽表(錦英分處活動)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 廿三	2 廿四 9:00 錦英友里齊健康 9:30 棋樂無窮借還服務上午班(10-11月) 10:00 護腦知多點 (10-11月) 14:30 棋樂無窮借還服務下午班(10-11月)	3 廿五 9:00 錦英友里齊健康 9:15 早晨郁一郁(10-11月) 10:45 護老好新手 14:00 拳拳到肉伸展班(第二期)	4 廿六 9:30 家會 9:00 錦英友里齊健康 10:30 26/27 普及『運動與健康』展覽 15:15 耆樂團聚(第二期)	5 廿七 9:00 錦英友里齊健康 10:00 錦英鬆一鬆3 13:45 柴娃娃歌唱C班(第3期)	6 廿八 9:00 錦英友里齊健康 9:30 沙田長者服務協作計劃26-27 - 家居安全講座 14:15 齊讚美來健體排練班	7 廿九 錦英星期六不開放
8 三十	9 十月初一 9:00 錦英友里齊健康 9:30 棋樂無窮借還服務上午班(10-11月) 10:00 護腦知多點 (10-11月) 14:30 棋樂無窮借還服務下午班(10-11月)	10 初二 9:00 錦英友里齊健康 9:15 早晨郁一郁(10-11月) 10:45 護老好新手 14:00 拳拳到肉伸展班(第二期)	11 初三 9:00 錦英友里齊健康 10:00 預防腸癌知多少 15:15 耆樂團聚(第二期)	12 初四 9:00 錦英友里齊健康 10:00 錦英鬆一鬆3 13:45 柴娃娃歌唱C班(第3期)	13 初五 9:00 錦英友里齊健康 14:15 齊讚美來健體排練班	14 初六 錦英星期六不開放
15 初七	16 初八 9:00 錦英友里齊健康 9:30 棋樂無窮借還服務上午班(10-11月) 10:00 護腦知多點 (10-11月) 12:40 鏢出耆異 - 飛鏢精英A班 14:00 鏢出耆異 - 飛鏢精英B班 14:30 棋樂無窮借還服務下午班(10-11月) 15:20 鏢出耆異 - 飛鏢精英C班	17 初九 9:00 錦英友里齊健康 9:15 早晨郁一郁(10-11月) 10:45 護老好新手 14:00 拳拳到肉伸展班(第二期)	18 初十 8:15 「陪著你走」喜樂分享會(錦英集合) 9:00 錦英友里齊健康 10:00 腰背痛預防及復康運動講座 15:15 耆樂團聚(第二期)	19 十一 9:00 錦英友里齊健康 13:45 柴娃娃歌唱C班(第3期)	20 十二 9:00 錦英友里齊健康 9:30 社區長者藥物管理服務 14:15 齊讚美來健體排練班	21 十三 錦英星期六不開放
22 十四	23 十五 9:00 錦英友里齊健康 9:30 棋樂無窮借還服務上午班(10-11月) 10:00 護腦知多點 (10-11月) 12:40 鏢出耆異 - 飛鏢精英A班 14:00 鏢出耆異 - 飛鏢精英B班 14:30 棋樂無窮借還服務下午班(10-11月) 15:20 鏢出耆異 - 飛鏢精英C班	24 十六 9:00 錦英友里齊健康 9:15 早晨郁一郁(10-11月) 14:00 拳拳到肉伸展班(第二期)	25 十七 9:00 錦英友里齊健康 10:00 錦英護老者小角落-11月 15:15 耆樂團聚(第二期)	26 十八 9:00 錦英友里齊健康 13:45 柴娃娃歌唱C班(第3期)	27 十九 9:00 錦英友里齊健康 14:15 齊讚美來健體排練班	28 二十 錦英星期六不開放
29 廿一	30 廿二 9:00 錦英友里齊健康 9:30 棋樂無窮借還服務上午班(10-11月) 10:00 護腦知多點 (10-11月) 12:40 鏢出耆異 - 飛鏢精英A班 14:00 鏢出耆異 - 飛鏢精英B班 14:30 棋樂無窮借還服務下午班(10-11月) 15:20 鏢出耆異 - 飛鏢精英C班					

以上活動如有更改，一切以最新公佈為準，敬請注意！




WHATSAPP 廣播功能只限於已儲存中心手機號碼為聯絡之會員。
若想收取中心最新的活動資訊，以及最新近況，請緊記儲存中心手機Whatsapp號碼：6846 1892
紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風，所有活動將會取消或另作安排。




「錦恩友里」齊健康

在中心(錦英分處)開放時間，歡迎會員可隨時登記自助使用運動器材及設備，包括：1. 量高+磅重 2. 量血壓 3. 腳踏機 4.平板電腦(指定日子)

備註: 當會員使用平板電腦時，請先向當值義工出示會員証登記及索取籌號。每人只限每日一次(限時20分鐘)。並請必須清楚閱覽各項設備之使用步驟及安全守則。如有身體不適或特殊情況，請即時告知職員。

本中心保留隨時修訂守則之權利。

2026年11月份活動一覽表(耀安主處活動)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 廿三	2 廿四 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 13:45 粵曲班A (第三期) 15:30 粵曲班B (第三期)	3 廿五 8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:30 守護天使：跨代同行(OEP)-伴你同行 10:30 耆樂團契(第三期) 13:45 柴娃娃歌唱A班(第3期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安) 15:30 柴娃娃歌唱B班(第3期) 17:00 閃耀氣球聯盟-共融活動(神託會)	4 廿六 8:45 暢遊大澳2026 10:30 「顧得開心」護老者月會之五感之體驗 14:30 「老有所為活動計劃」頒獎典禮	5 廿七 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:00 生活化英語班(三) 10:30 輕盈唱家班(第三期) 13:30 耆妙樂韻班 (第三期) 15:30 Ukulele夏威夷小結他培訓班(第三	6 廿八 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 篆隸楷書興趣班(第三期) 9:30 篆隸楷書基礎班(第三期) 10:00 認知刺激治療小組 14:00 活學活用普通話班(第三期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安)	7 廿九 8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 山水畫進階班(第三期) 10:30 山水畫基礎班(第三期) 10:30 長青樂同行- 夢想旅行裝扮師 A班(聖公會)
8 三十	9 十月初一 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 13:45 粵曲班A (第三期) 15:30 粵曲班B (第三期)	10 初二 8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:30 守護天使：跨代同行(OEP)-伴你同行 10:30 耆樂團契(第三期) 13:45 柴娃娃歌唱A班(第3期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安) 15:30 柴娃娃歌唱B班(第3期) 17:00 閃耀氣球聯盟-共融活動(神託會)	11 初三 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:30 愛心剪髮服務(11月) 10:00 預防腸癌知多少 11:00 參觀消防局 14:00 星之祝福掛飾工作坊	12 初四 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:00 生活化英語班(三) 10:30 輕盈唱家班(第三期) 13:30 耆妙樂韻班 (第三期) 15:30 Ukulele夏威夷小結他培訓班(第三	13 初五 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 篆隸楷書興趣班(第三期) 9:30 篆隸楷書基礎班(第三期) 10:00 認知刺激治療小組 14:00 活學活用普通話班(第三期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安)	14 初六 8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 10:00 長者日2026 10:30 長青樂同行- 夢想旅行裝扮師 A班(聖公會)
15 初七	16 初八 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 10:00 義工籌劃聖誕聯歡會2026-商議 13:45 粵曲班A (第三期) 15:30 粵曲班B (第三期)	17 初九 8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 10:30 耆樂團契(第三期) 13:45 柴娃娃歌唱A班(第3期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安) 15:30 柴娃娃歌唱B班(第3期)	18 初十 8:30 「陪著你走」喜樂分享會(耀安集合) 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 10:00 精神健康工作坊-體驗靜觀 15:15 2026/2027耆樂團聚(第二期)	19 十一 9:00 「耀陽友里」齊健康 10:30 輕盈唱家班(第三期) 13:30 耆妙樂韻班 (第三期) 15:30 Ukulele夏威夷小結他培訓班(第三	20 十二 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 篆隸楷書興趣班(第三期) 9:30 篆隸楷書基礎班(第三期) 10:00 認知刺激治療小組 14:00 活學活用普通話班(第三期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安)	21 十三 8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 山水畫進階班(第三期) 10:30 山水畫基礎班(第三期) 10:30 守護天使：跨代同行(OEP)-伴你同行
22 十四	23 十五 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 13:45 粵曲班A (第三期) 15:30 粵曲班B (第三期)	24 十六 8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:00 守護天使：跨代同行(OEP)-訓練班 10:30 耆樂團契(第三期) 13:45 柴娃娃歌唱A班(第3期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安) 15:30 柴娃娃歌唱B班(第3期)	25 十七 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 10:00 愛心義工組(10-12月) 15:00 老友運動齊起動講座	26 十八 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 生活化英語班(三) 10:30 輕盈唱家班(第三期) 13:30 耆妙樂韻班 (第三期) 15:30 Ukulele夏威夷小結他培訓班(第三	27 十九 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:00 篆隸楷書興趣班(第三期) 9:30 篆隸楷書基礎班(第三期) 10:00 認知刺激治療小組 14:00 活學活用普通話班(第三期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安)	28 二十 8:30 馬鞍山夕陽紅(第三季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 山水畫進階班(第三期) 10:30 山水畫基礎班(第三期) 13:00 守護天使： 長青宿營2026
29 廿一 7:15 守護天使： 跨代同行(OEP)- 長青宿營2026	30 廿二 9:00 26/27「耀陽友里」齊健康 9:30 中心智囊團會議 13:45 粵曲班A (第三期) 15:30 粵曲班B (第三期)					

以上活動如有更改，一切以最新公佈為準，敬請注意！

紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風，所有活動將會取消或另作安排。

「耀陽友里」齊健康

在中心(耀安主處)開放時間，歡迎會員可隨時登記自助使用運動器材及設備，

備註: 當使用單車機或振健樂時，請先向當值義工出示會員証登記及索取籌號。

每人只限每日一次(限時20分鐘)。並必須清楚閱覽各項設備之使用步驟及安全守則。

如有身體不適或特殊情況，請即時告知職員。

本中心保留隨時修訂守則之權利。