



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



2023 年 11 月份耆訊

家會主題：愛你無分「耆」

最新活動推介

長者日暨運動會 2023 (N02785)

日期：2023 年 11 月 28 日 (星期二)

時間：上午 10:00 – 12:00

地點：中心禮堂

費用：免費

對象：中心會員

名額：200 人

內容：是次嘉年華以運動遊戲形式，讓參加者於遊戲當中多運動，完成遊戲的參加者會獲致送敬老禮物一份。

備註：

- 活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將取消。
- 活動當日如有查詢，可致電 26417787 與中心同工聯絡。
- 協作機構：北馬鞍山綜合家庭服務中心

名額已滿

以下活動請於 11 月 9 日(星期四)，上午 9 時開始

致電  報名、親身  或需抽籤 ，額滿即止。

每次來電只限會員/代一位會員報名

[家會] 以實體方式提供(須預約登記)

家會日期	主題	選擇場次	名額
23 年 12 月 6 日 (星期三)	上頭來的祝福	(A) (N02809) 上午 9:30-10:30	60
		(B) (N02810) 下午 2:00-3:00	60

備註：①11 月 9 日(四)致電中心登記參加實體家會

②中心當日以 YouTube 直播方式讓會員參與(會員已登記懂使用手機+WhatsApp)

③家會當日不作活動報名和出席蓋印

23/24「天天有禮」積分賞(三) (N02727)

日期：2023 年 12 月 6 日(領取禮物日)

對象：中心會員

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

名額：300 人

內容：「天天 VIP」會員拍卡分數將更改為「每日一到中心」獲 1 分(不分上下節數)，滿 80 分以上者可致電登記預約在家會日換領禮品，換領後隨即扣取分數。

註：1. 會員需在 11 月 9 日致電中心預約登記。

2. 換領禮品選項: A-烏冬 B-洗潔精 C-洗衣粉 D-蝦子麵

3. 會員所累積分數會保留至 24 年 3 月底，每個新年度開始之累積分數會歸零。



「歲月有情 築夢傳承」 10-12 月生日會 (N02781)

日期：2023 年 12 月 27 日 (逢星期三)

活動時間：下午 2:30 – 下午 4:00 [壽星拍攝時間:下午 2:00-2:30]

對象：10-12 月生日有效會員 名額：216 人

地點：海澄軒酒店天澄閣 (馬鞍山鞍駿街 29 號海澄軒海景酒店)

費用：壽星價\$100、賀壽價\$110、非會員/嘉賓價\$120

(每位壽星報名時可攜不多於三位以賀壽或親友出席。)

午餐餐單

水晶蝦餃皇 蟹子燒賣皇
蒜香春卷 濃湯杞子浸菜心苗
紅棗雲耳蒸龍躉頭腩
蒜香脆燒雞 薑米菜粒肉崧炒飯
干燒伊麵 千歲小蟠桃

報名方法: 由 11 月 13 日上午九時開始至 12 月 13 日親臨中心報名作實

內容：拍攝精美壽星相、賀壽儀式、遊戲、下午茶生日宴、外間團體表演或嘉賓獻藝等。每位壽星獲送贈今年度的生日禮物。壽星請在下午 2:00-2:30 前到達酒樓拍攝壽星相，逾時不設補拍。

備註：1. 參加者如因個人理由中途退出，中心不會退回款項。部分費用由中心經常費津貼。

2. 參加者需自行前往酒樓(馬鞍山站 A1 出口，步行約 10 分鐘)

3. 紅色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會取消或作另行通知。**10-12 月壽星名單：**

孔瑞瓊	何敦芳	李志海	周錦珠	胡兒利	張秀蘭	梁儉	陳松	陳慧苓	馮永祥	黃靜英	鄒美屏	蔡仲江	盧盈盈	羅結蓮
孔憲珍	何瑞霞	李秀惠	周孺妹	胡炳坤	張梅號	梁影球	陳保機	陳慶邦	馮玉筠	黃穗芬	雷少琼	蔡妹	盧華輝	羅煥好
尤世仁	何穎楷	李卓琛	周麗娟	范文潔	張淑仁	梁黎玲	陳垂俊	陳潔貞	馮國強	黃薇	雷惠康	蔡明添	盧澤強	羅漢國
文鳳蘭	何麗燕	李炎女	招蘊嫻	韋祖發	張淑賢	梁燕心	陳奕霞	陳潤花	馮惠蓮	黃麗娥	雷翠珠	蔡國興	駱少娟	羅鳳英
方壯林	何鑑梅	李長齊	林少雲	唐順娟	張細近	梁燕芬	陳美霞	陳熾建	馮潔屏	黃麗新	廖秀文	蔡雪英	駱珍	羅潔蘭
方笑珍	余玉珍	李美貞	林巧琴	唐運達	張開心	梁艷英	陳素琴	陳麗芳	馮潤寶	黃蘭英	廖彩寬	蔡萍芝	駱容勝	羅錦錶
方惠琴	余柏生	李桂英	林玉華	夏秀清	張愛萍	梅惠顏	陳記財	陳麗珍	馮樹蘭	黃鑑穩	廖雙英	蔡超倫	龍意金	羅艷桃
王月嬌	余美玉	李國輝	林志權	孫玉書	張碧珊	符廣蓮	陳啟泰	陳麗霞	馮繼生	楊仕瓊	廖麗華	蔡雲香	謝思燦	譚云香
王美美	余雪芳	李瑞珍	林秀月	孫建明	張德成	莊友明	陳彩英	陸彩屏	黃少龍	楊玉芬	趙綺霞	蔣梅英	謝春	譚玉蘭
王啟鴻	余愛珍	李群芳	林良武	孫麗梅	張錦熊	莊文彬	陳淑貞	陸路強	黃永平	楊芬妹	劉玉屏	衛素冰	謝雯秀	譚宋
王婉玲	余穗燕	李鼎賢	林亞粉	容古麗儀	張寶珠	許玉蓮	陳淑雲	陸綺蘭	黃志明	楊金碧	劉玉鳳	鄧月愛	鍾小珠	譚榮
王運新	吳月雲	李幗媚	林佩芬	容根生	曹翠卿	許雪華	陳淑儀	麥志偉	黃秀雲	楊春有	劉秀蘭	鄧兆良	鍾仲朝	譚潔
王鳳珍	吳秀英	李榕城	林娟娟	徐志良	梁少珍	許麗真	陳淑薇	麥珍珠	黃佩珍	楊球珍	劉容娣	鄧瑞萍	鍾秀章	關小微
王盤生	吳咏云	李碧玉	林恩愛	徐秀芳	梁少英	連素蓮	陳添浣	麥桂香	黃河清	楊運香	劉清振	鄧瑞銘	鍾炳煌	關永康
王燕芬	吳金富	李綺玲	林啟芝	徐清芬	梁永珍	郭克卿	陳嫻林	麥雪芳	黃亮水	楊穎	劉琮	鄭木琴	鍾秋娣	關淑娟
王燕玲	吳美卿	李綺蘇	林御花	翁玉蓮	梁永雄	郭志文	陳傑勤	麥琮珍	黃俊烈	楊錦嫦	劉雅儀	鄭南春	鍾婉文	關惠玲
王燕蓮	吳國祥	李鳳蘭	林淑娟	翁佩瓊	梁玉清	陳少梅	陳惠姪	麥煒城	黃國源	楊靄雲	劉傳星	鄭美葉	鍾瑞雲	關蓮
司徒雲間	吳國華	李錦銓	林雪花	袁秀屏	梁孝慈	陳月茶	陳華利	勞婉萍	黃婉卿	溫玉如	劉瑞映	鄭啟慶	鍾鳳玲	嚴家炳
伍秀珍	吳淑媚	李麗霏	林愛華	袁麗明	梁秀英	陳玉珍	陳詠薇	彭騰開	黃婉霞	溫玉珍	劉福棠	鄭琮娥	鄺亦妹	嚴麗芬
伍叙連	吳肇邦	沈素馨	林嘉萍	郝耀華	梁忠	陳玉英	陳楚吟	曾月孔	黃清梅	溫志明	劉麗卿	鄭雁琮	鄺美寶	蘇秀英
伍笑月	吳蕙儀	沈麗華	林嬋娟	馬招娣	梁芝好	陳玉英	陳瑞軒	曾妙姬	黃雪芬	溫韞漪	劉寶琴	鄭靜莉	鄺健輝	蘇珍女
伍彩雲	吳艷春	冼潔儀	林影勤	馬星華	梁阿蓮	陳玉瓊	陳瑞梅	曾林帶	黃詠蘭	萬鵬舉	歐陽松	黎小玉	鄺嫻珠	蘇耀光
朱雪娟	呂大存	卓穗霞	林蔓菁	馬慶鳳	梁炳坤	陳君麗	陳瑞瑞	曾昭榮	黃進良	葉佛祥	潘木秀	黎秀琼	魏宜嫻	
何少貞	呂玲玲	周月娥	林燕梅	高玉蘭	梁美兒	陳妙齡	陳漢彬	曾炳英	黃順玲	葉春梅	潘炳怡	黎笑萍	魏國雄	
何月嫻	呂振偉	周家熙	邱博文	高育英	梁美恩	陳志貞	陳碧紅	曾群招	黃碧欽	葉偉森	潘慕貞	黎惠英	羅玉珊	
何四妹	呂素芬	周桂根	邱榮華	高健芳	梁惠娟	陳志強	陳遠就	曾質香	黃碧雲	葉潔	潘潔貞	黎群珍	羅玉賢	
何宗	岑銳培	周國忠	邱維照	高爾珩	梁惠蓮	陳沛祺	陳銀歡	曾寶	黃潮貴	葉潔玲	潘熾成	黎碧雲	羅妙顏	
何秋娥	李月娥	周雪芳	金振梅	崔勝弟	梁惠瓊	陳秀若	陳鳳英	曾麗貞	黃蓮芳	葉寶珍	潘興發	黎德卿	羅金慶	
何美顏	李正娘	周愛寬	姚秀南	張水妹	梁雄均	陳秀舜	陳熾弟	游鳳嬌	黃蓮敬	董端然	潘顯雙	黎燕嫦	羅莊	
何健維	李玉珍	周經倫	姜麗霞	張克勤	梁煥環	陳秀華	陳德儀	覃一紅	黃蕙貞	董麗珍	盤瑞琮	盧志飛	羅惠珍	
何敏玲	李有笑	周榮梅	紀麗文	張李雪貞	梁瑞卿	陳旺群	陳慕蓮	馮月有	黃錦秀	鄒招連	蔡玉燕	盧映嫦	羅惠卿	
尤世仁	何麗燕	李長齊	林少雲	唐運達	張愛萍	符廣蓮	陳彩英	陸路強	黃志明	楊春有	劉容娣	鄧瑞銘	鍾秋娣	關惠玲

聖誕生態遊及龍堡自助餐 (N02831)

新

日期：2023 年 12 月 19 日 (逢星期二)

時間：上午 9:00 – 下午 3:30

名額：48 人

對象：中心會員 (只限活動能力良好，及 60 歲或以上)

地點：中文大學氣候博變化物館、中大未圓湖、尖沙咀龍堡國際園林閣咖啡室、尖沙咀 1881 拍照

費用：\$280

內容：早上由中心出發前往中文大學氣候博變化物館參加導賞團，學習環保知識，隨後遊覽中大未圓湖，漫步之餘也可認識生態及環保資訊；中午乘車至尖沙咀龍堡國際園林閣咖啡室享用優惠自助午餐；午膳後乘車往梳士巴利道 1881 觀賞聖誕佈置及拍照，感受節日氣氛，最後返回中心解散。

備註：

1. 2023 年 11 月 9 日開始接受致電或親身登記，11 月 15 日將截止報名。成功登記者將由中心致電通知繳費，並需於 11 月 15 日或之前繳交活動款項
2. 會員可以 1 人或 2 人同行為單位報名
3. 此活動費用已包括膳食及旅遊巴車費
4. 每名參加者必須於出發當天自行做快測及持陰性結果證明(附日期之手機照片)方可參與活動
5. 活動前兩小時發出紅或黑色暴雨警告，三號風球或以上，活動將取消，安排再容後通知除用餐時間外，參加者必須全程佩戴口罩。
6. 參加者當日上午 9:00 於中心集合，向負責職員出示快測陰性結果證明(附日期之手機照片)。

先  登記，後抽籤 

23/24 普及健體運動+毛巾操(N02811)

新

日期：2023 年 12 月 5 日 (逢星期二)

時間：上午 9:30 – 11:30 名額：40 人

地點：中心禮堂

費用：全免 對象：中心會員

內容：1) 為加深長者參與運動的意識及鼓勵他們養成每日運動最少三十分鐘的習慣，康文署特別設計了一系列以運動(毛巾操)與健康為主題，內容以輕鬆的手法介紹運動的好處、熱量的知識、運動量的指引等，使長者更容易了解運動對健康的重要。

備註：

1. 2023 年 11 月 9 日接受電話或親臨中心登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由康文署派員主講
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會取消。

理解尿失禁講座(N02812)

新

日期：2023 年 12 月 7 日(星期四)

對象：中心長者會員、亦歡迎 55-59 歲女士參加。

名額：50 人

內容：透過講解讓長者認識尿失禁的成及常見的種類、改善生活小貼士，促進健康生活方式。

備註：

1. 中心長者會員、亦歡迎 55-59 歲女士參加。
2. 2023 年 11 月 9 日後接受電話或親臨中心登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
3. 此活動由添寧成人尿片公司派員主講
4. 紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風或因疫情嚴峻，此活動將會取消。

時間：上午 9:30 – 10:30

地點：中心禮堂

費用：免費



正確調控膽固醇飲食之道+三花買奶粉 (N02814)

日期：2023 年 12 月 18 日 (星期一)

時間：上午 9:00 – 10:30

對象：會員

地點：中心禮堂

名額：50 人

費用：免費

內容：講座讓長者了解健康飲食重要性及正確調控膽固醇的方法，改善生活習慣、睡眠質素的方法。講座後有三花奶粉銷售。

備註：

1. 此活動由雀巢三花外展隊伍派員主講。
2. 紅色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會取消。
3. **11 月 9 日至 12 月 11 日接受預先登記奶粉數量**，所有買奶粉者(包括預先登記人士)，必須要聽完整個講座。講座當天 9:00 會派奶粉籌，須按籌號順序購買奶粉。
高鈣活關節低脂奶粉(3 健：健骨、健肌、健關節) - 800 克，售價每罐\$95
柏齡健心奶粉(護心) - 800 克，售價每罐\$85 雙效降醇素營養奶粉 - 800 克，售價每罐\$110
三效高鈣低脂奶粉(3 效：護心、護骨、活關節) - 750 克，售價每罐\$110



新

生命全保分享會(N02808)

日期：2023 年 12 月 12 日(星期二)

時間：上午 10:30 – 11:30

對象：中心會員

地點：中心禮堂

名額：80 人

費用：免費

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

備註：1. **2023 年 11 月 9 日**接受電話登記。

2. 紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會取消。



新

23/24 “愛我”運動日 (12 月) (N02813)

日期：2023 年 12 月 13、20、27 日 (星期三)

時間：下午 1:30 – 3:55

2023 年 12 月 8、15、22 日 (星期五)

時間：上午 9:00 – 11:25

共 6 節。每人只可預約兩節其中一時段(45 分鐘)

地點：休憩室

費用：免費

對象：只限曾修畢“愛我”健康日，及獲發「愛我」健康襟章的會員預約

名額：72 人 (每節名額 4 人，先到先得)

內容：持續自我使用中心之運動器材及設備如血壓計、手握力儀器、BMI、滑輪吊環訓練器、震健樂等，而提升肌肉功能、改善血液循環及增強肌力，使關注自己健康及減慢衰老，有助維持日常生活活動的獨立性。

備註：

1. **2023 年 11 月 9 日起接受電話登記**
2. 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)
3. 如預約時段尚有餘額，歡迎即場登記使用。
4. 未修畢“愛我健康日”而未獲「愛我健康襟章」之人士，可向職員登記。



耆樂團契(N02744)(聚會日期及時間:10月10日至12月19日,逢星期二,上午10:30-11:30)

「無論你信奉任何宗教」，歡迎你參加團契聚會，享受肢體關顧的生活。如遇到生活困擾，亦可找牧者或弟兄姊妹為你禱告，天父必會賜你平安。

11 份聚會內容：

日期：	11 月 7 日	11 月 14 日	11 月 21 日	11 月 28 日
內容：	遊戲週	查經週	愛心傳送(探訪)	暫停

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

鏢出耆異 – 飛鏢精英 A 班 2023 年 12 月 (N02825)



新

日期：2023 年 12 月 5 日、11 日、12 日、18 日、19 日 (星期一/二)

時間：下午 2:15 – 3:30

對象：曾參加飛鏢進階班或精英班

名額：10 人

地點：中心禮堂、太子飛鏢道場

費用：\$120(部份經費由中心津貼)

內容：透過教授他們高階飛鏢的遊戲的玩法例如 cricket count up 或作賽，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

1. 報名日期為 11 月 9 日 (星期四)，必須親臨中心交費報名，費用\$120 (中心資助 5 成)。

活動共 5 堂，活動日期、時間及地點如下：

第一、二、三堂：12 月 5、11、12 日(下午 2:15-3:30 分) (中心禮堂)

第四堂：12 月 18 日(下午 2:15-3:30 分) (太子飛鏢道場)

第五堂：12 月 19 日(下午 2:15-4:45 分) (中心禮堂) (3 月聯中心比賽選拔)

2. 歡迎所有曾參加鏢出耆異飛鏢進階班或精英班的中心長者會員報名。

3. 本班預留 1 個名額予初學者。

鏢出耆異 – 飛鏢精英 B 班 2023 年 12 月 (N02827)



新

日期：2023 年 12 月 5 日、11 日、12 日、18 日、19 日 (星期一/二)

時間：下午 3:30 – 4:45

對象：曾參加飛鏢進階班或精英班

名額：10 人

地點：中心禮堂、太子飛鏢道場

費用：\$120(部份經費由中心津貼)

內容：透過教授他們高階飛鏢的遊戲的玩法例如 cricket count up 或作賽，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

1. 報名日期為 11 月 9 日 (星期四)，必須親臨中心交費報名，費用\$120 (中心資助 5 成)。

活動共 5 堂，活動日期、時間及地點如下：

第一、二、三堂：12 月 5、11、12 日(下午 2:15-3:30 分) (中心禮堂)

第四堂：12 月 18 日(下午 2:15-3:30 分) (太子飛鏢道場)

第五堂：12 月 19 日(下午 2:15-4:45 分) (中心禮堂) (3 月聯中心比賽選拔)

2. 歡迎所有曾參加鏢出耆異飛鏢進階班或精英班的中心長者會員報名。

3. 本班預留 1 個名額予初學者。

2023/24 年度美國雅培製藥有限公司代售加營養/怡保康奶粉安排：

日期、 購買時間	產品	加營養 \$175(900 克)/ \$83(400 克)	低糖加營養 \$180(850 克)	怡保康 \$216(850 克)/ \$95(400 克)
2023 年 12 月 5 日 (二)		上午 10:00-11:30 (截止登記日期：11 月 23 日)		
2023 年 12 月 21 日 (四)		下午 2:15-3:45 (截止登記日期：12 月 13 日)		

① 請致電中心登記，按職員提供之時段到中心購買奶粉。

② 預訂時需登記數量及產品種類，登記後不得更改

③ 每位會員可限購最多 6 罐。

④ 請自備輔幣、購物袋，不接受\$1000 紙。

嚴正聲明：

1. 會員切勿冒稱會員名義或借用他人證件。

2. 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，即會取消購買資格及列入黑名單。

<中心保留最終修改權利，恕不另行通知。>

* 認知障礙症及照顧者活動 *

護老者冬季港島樂悠遊(N02829)

日期：2023 年 12 月 13 日 (星期三)

活動地點：海防博物館、赤柱

費用：\$125

內容：1. 上午遊海防博物館及參加導賞
3. 下午遊赤柱大街

時間：上午 9:00 – 下午 4:30

名額：20 人

對象：照顧有認知障礙症長者的護老者

2. 中午於赤柱享用西式午餐

新



備註：

1. 2023 年 11 月 9 日開始親臨中心找文 sir 或黎姑娘報名及邀費，費用\$125(已包旅遊巴費及膳食費)
(中心資助約 6 成)

2. 此活動只接受有需要護老者及其被照顧的認知障礙症長者同時報名，中心職員亦會作個別邀請，名額共 20 人。

3. 活動前兩小時發出紅或黑色暴雨警告，活動將取消，安排後再個別通知。

4. 參加者當日上午 9:00 於中心集合，9 時 30 分出發。

和你睇場戲之「別叫我賭神」(N02784)

日期：2023 年 11 月 22 日 (星期三)

活動地點：沙田新城市廣場 MCL 戲院 (於中心休憩室集合)

時間：上午 9:30 – 下午 2:10

名額：20 人

費用：\$10

對象：有需要護老者、護老者

內容：是次活動為沙田長者服務協作計劃，活動會安排旅遊巴到沙田新城市廣場 MCL 戲院觀看由周潤發最新主演的電戲：別叫我賭神。透過電影觀賞，有共聚時光及娛樂減壓，並安排短講分享精神健康及為護老者打氣。

備註：

1. 是次活動對象：照顧有認知障礙症的護老者優先，其次是照顧體弱長者的護老者及有需要護老者，最終由工作人員作最後篩選。

2. 10 月 12 日起可致電或親臨留名，中心職員將於 11 月 1 日後通知已留名的合資格有需要護老者或護老者。

3. 活費費用\$10，已包括戲票及旅遊巴費用。

4. 此活動屬沙田區福利辦事處 2023-24 年度沙田區長者服務協作計劃，並由社會福利署贊助。



* 護老者活動 *

「顧得開心」護老者月會之頸椎健康(N02828)

日期：2023 年 12 月 6 日 (星期三)

時間：下午 3:30 – 4:45

對象：護老者

名額：35 人

費用：免費

地點：中心禮堂

內容：認識頸椎痛的成因，並介紹日常生活保護頸椎的小貼士，以及頸椎健康的伸展運動。

備註：

1. 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。

2. 2023 年 11 月 9 日起接受電話報名。

3. 活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將另作安排。

新



護老者活動

聖誕玻璃彩繪蠟燭燈工作坊 (N02826)

日期：2023 年 12 月 16 日 (星期六)

時間：上午 10:00 – 12:00

對象：護老者及有需要護老者

名額：10 人

費用：\$70

地點：中心禮堂

內容：參加者將會體驗運用乾粉彩製作仿玻璃彩繪畫，以聖誕為主題並製成蠟燭燈，作家居佈置及增添聖誕氣氛。過程中讓護老者能享受箇中的樂趣，暫時忘卻照顧身邊長者的煩憂和壓力，以達致輕鬆舒壓之果效。

備註：

1.2023 年 11 月 9 日起請親臨中心報名。 2.7 成活動費用由中心津貼。

3.活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將另作安排。動將另作安排。

新



甜蜜時刻 (N02832)

日期：2023 年 12 月 19 日 (星期二)

時間：下午 1:45 – 3:00

對象：護老者

名額：6 人

費用：\$40

地點：石門安耀街 5 號 W Luxe (Panda Zoe Bakery)

內容：享用和製作甜點可令人心情愉快、治癒心靈。當日由 Panda Zoe Bakery 導師教授護老者，將片片蘋果捲成玫瑰花的形狀，製作成精緻美味的蘋果肉桂撻，藉此讓自己輕鬆享受當下，暫時忘卻照顧身邊長者的煩憂和壓力。

備註：

1.2023 年 11 月 9 日起接受電話登記，截止日期：11 月 25 日，如人數超額，將會於 11 月 27 日進行抽籤，並由負責職員個別通知中籤者到中心繳費報名。

2.參加者活動當日的集合時間及地點：下午 1:45，石門馬鐵站 C 出口，步行 5 分鐘可到達工作室，活動完結後於石門馬鐵站解散。 3.中心已津貼 7 成的活動費用。

4.活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將另作安排。

新



照顧者靜觀體驗工作坊(N02780)

日期：2023 年 11 月 22 日 (星期三)

時間：下午 3:00 – 4:30

對象：護老者及有需要護老者

名額：20 人

費用：免費

地點：中心禮堂

內容：讓護老者透過靜觀學習放鬆，以面對照顧壓力，同時關顧自己的心靈健康，好好照顧自己。

備註：

1.此活動由香港復康會社區復康網絡禾輦中心主辦。

2.2023 年 11 月 9 日起接受電話報名。 3.參加者將會收到由復康會透過電話以進行簡單評估。

4.中心已津貼活動費用。 5.活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將另作安排。

23/24 護老者復康用品借用服務(第三期) (N02791)

日期：2023 年 10 月 3 日至 10 月 31 日

時間：上午 8:30 至下午 5:30

地點：本中心

名額：不限

費用：免費

對象：護老者及中心會員

內容：護老者會員可免費借用復康用具給有需要長者，如輪椅/助行器等。

備註：免費借用復康用具兩星期，情況許可下能續借一次。

23/24 護老資訊支援服務(第三期) (N02792)

日期：2023 年 10 月 3 日至 10 月 31 日

時間：上午 8:30 至下午 5:30 對象：護老者

地點：多用途室

費用：免費

內容：由社工向護老者介紹社區資源及支援服務等實用的資訊，以協助解決護老者的照顧困難，令他們能有信心地持續在家照顧長者。

＊義工服務＊

2023/2024 愛心義工組會議(10-12)(N02742)

日期：2023 年 11 月 29 日 (星期三) 上午 10:45 – 11:45

2023 年 12 月 27 日 (星期三) 下午 3:00 – 4:00

對象：中心長者義工

名額：180 人

地點：中心禮堂

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：

1. 於 11 月 9 日致電中心報名登記。
2. 如對義工服務有任何查詢，可聯絡湯 Sir



長者樂同行 – 留住美麗每一刻 2023A (N02821)

日期：2023 年 12 月 9 日(星期六)

時間：上午 10:00 – 12:00

費用：免費

對象：愛心義工組

名額：15 組 (每組最多 4 人)

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

內容：由專業攝影師教授青年人攝影技巧，然後由他們幫助參加者拍照，參加者可以選擇不同的裝飾及道具拍攝 1 張家庭或團體照，最後更加會拍攝證件相。每位成功報名的義工可以攜同 3 位家人或朋友參加。1 組只有 1 張家庭照或團體照，證件相暫定只有電子版。

參加者請不要穿著白色或綠色的衣物。

參加者只可選擇《留住美麗每一刻 2023 A》或《留住美麗每一刻 2023 B》其中 1 個報名。

備註：

1. 參加者拍照時間會個別通知，請準時前往香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心
2. 參加者請不要穿著白色或綠色的衣物。
3. 每組 15 分鐘拍照時間。

新

先登記，後抽籤



長者樂同行 – 留住美麗每一刻 2023 B (N02822)

日期：2023 年 12 月 23 日(星期六)

時間：上午 10:00 – 12:00

費用：免費

對象：愛心義工組

名額：15 組 (每組最多 4 人)

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

內容：由專業攝影師教授青年人攝影技巧，然後由他們幫助參加者拍照，參加者可以選擇不同的裝飾及道具拍攝 1 張家庭或團體照，最後更加會拍攝證件相。每位成功報名的義工可以攜同 3 位家人或朋友參加。1 組只有 1 張家庭照或團體照，證件相暫定只有電子版。

參加者請不要穿著白色或綠色的衣物。

參加者只可選擇《留住美麗每一刻 2023 A》或《留住美麗每一刻 2023 B》其中 1 個報名。

備註：

1. 參加者拍照時間會個別通知，請準時前往香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心
2. 參加者請不要穿著白色或綠色的衣物。
3. 每組 15 分鐘拍照時間。

新

先登記，後抽籤



共融合作 – 雜耍探訪陳嫺安老院 (N02820)

日期：2023 年 11 月 28 日(星期二)

時間：上午 9:30 – 11:00

費用：免費

對象：只限雜耍義工報名

名額：8 人

地點：陳嫺安老院

內容：由中心雜耍義工及香港神託會創藝坊會員表演早前所學的雜耍才藝，包括有扯鈴及轉碟等，期間也也有一些遊戲等，之後一起製作酒精水墨畫。

備註：

1. 報名方法：11 月 9 日起致電或親身中心登記，11 月 20 日截止報名，若報名人數超過 8 人，會於 11 月 21 日義工會抽籤。
2. 活動與香港神託會創藝坊（馬鞍山）協作

新

先



登記，後抽籤



義工籌劃聖誕聯歡會 2023 (N02824)

日期：2023 年 12 月 14 日、21 日(星期四)

時間：下午 2:00 – 3:00

費用：免費

對象：愛心義工組

名額：12 人

地點：中心

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。

備註：

1. 報名方法：2023 年 11 月 9 日後致電中心登記。
2. 截止登記日期: 12 月 5 日，如登記人數超出名額上限，會在 12 月 6 日抽籤。

新

先



登記，後抽籤



長者樂同行 – 聖誕聯歡會 2023 (N02823)

日期：2023 年 12 月 13 日(星期三)

時間：下午 3:00 – 4:30

費用：免費

對象：愛心義工組

名額：20

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

內容：由香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心的初中生設計聖誕聯歡會內容，和老友記一起透過不同的遊戲、抽獎活動，讓大家感受聖誕佳節的來臨，為生活添上色。

備註：

1. 報名方法：2023 年 11 月 9 日後致電中心登記。
2. 截止登記日期: 12 月 5 日，如登記人數超出名額上限，會在 12 月 6 日抽籤。
3. 2:45 中心集合後再一同前往香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

先



登記，後抽籤



新

11 月家事報告

1.	人事方面： • 社工徐少康(徐 Sir)由 10 月 19 日至明年 24 年 4 月 19 日在本中心進行兼讀社工學士課程之第二期的進修實習期，每星期兩日，逢星期四及五兩天。其主要負責專業個案輔導、策劃和推行有關長者或護老者的專業小組和活動。												
2.	中心在 10 月 21 日舉行「有情傳承」34 載@Come 中心開放日暨護愛嘉年華之活動已圓滿結束。在此衷心再次感謝嘉賓、長者、義工及協作的機構/團體和坊眾四方積極參與和支持。而中心將安排於 11 月 8 日(星期三)起在休憩室電子宣傳板內播放當日活動的相片，重溫箇中樂趣，歡迎屆時觀賞。												
3.	會員提醒你：本年度的「長者日」為 2023 年 11 月 19 日 (星期日)，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。主題為「全城護老」，希望藉此表達社會大眾都可在各自的角色、行業及工作崗位上，尊敬及愛護長者，並透過不同活動，促進建立長者友善社區，提高市民擔當護老者的意識，關愛長者。當日憑樂悠咭或長者 1 咭可享有逾 100 個衣、食、住、行的優惠。詳情可瀏覽連結新聞資料: https://ynews.page.link/KQt14												
4.	溫馨提示： 本中心之託管政策不會代服務使用者替其保管私人財物及貴重物品，請會員小心保管自己的財物。亦請會員勿擅取他人的財物，如傘架上的雨具、扶手杖等。另全中心已設置 24 小時閉路電視系統，會收錄影像作監察中心場地運作的用途，如有異常發現，會定必追究。												
5.	即將進入冬季，請會員多進食均衡營養食物，以保持身體有足夠的熱能，並留意每日的天氣預報，早晚在進行戶外活動時要穿上足夠的禦寒衣服，並要多飲水，避免著涼及感染流行性感冒。當<u>流感高峰期</u>，會員請遵守以下守則： • 進入中心時，應使用免沖洗手液消毒，及避免觸摸口鼻或眼睛，保持雙手清潔; • 會員應勤洗手，如雙手沒有明顯污垢，可用酒精搓手液，如打噴嚏或咳嗽，應遮掩口鼻，然後用皂液洗手，用即棄的紙巾抹乾。不要隨地吐痰，應將口鼻分泌物用紙巾包好，妥善棄置於垃圾箱內; • 如出現呼吸道及受感染徵狀或發燒，應戴上口罩及馬上求診。 此外，中心備有「禦寒毛氈」提供，免費送贈給有需要的長者。如有需要請向本中心社工登記。												
6.	為使會員了解走火程序，中心安排 11 月家會進行走火演習，讓會員們熟悉當火警發生時的緊急撤離的路線及注意事項。												
7.	[家會]~以實體及直播方式同時進行 今次家會進行防火演習，請會員按照員工指示進行火警演習，使過程暢順完成。 請留意下次家會日期:23 年 12 月 6 日(星期三),會員可登記出席實體、式透過手機連結直播即時進入家會視聽。並可同步登入中心網頁 www.yiuonec.org.hk 下載最新消息。邀請您加入「家會」WhatsApp 公告群組，即時接收【每期耆訊】最新活動資料。如需協助可向當值職員查詢。 ◀預告內容▶ <table><tr><th>家會日期</th><th>主題</th><th>負責主持</th></tr><tr><td>12 月 6 日(三)</td><td>上頭來的祝福</td><td>何姑娘/唐姑娘</td></tr><tr><td>24 年 1 月 6 日(三)</td><td>防冬防騙</td><td>文 Sir</td></tr><tr><td>24 年 3 月 6 日(三)</td><td>回顧與心聲</td><td>梁姑娘/吳姑娘</td></tr></table>  www.yiuonec.org.hk	家會日期	主題	負責主持	12 月 6 日(三)	上頭來的祝福	何姑娘/唐姑娘	24 年 1 月 6 日(三)	防冬防騙	文 Sir	24 年 3 月 6 日(三)	回顧與心聲	梁姑娘/吳姑娘
家會日期	主題	負責主持											
12 月 6 日(三)	上頭來的祝福	何姑娘/唐姑娘											
24 年 1 月 6 日(三)	防冬防騙	文 Sir											
24 年 3 月 6 日(三)	回顧與心聲	梁姑娘/吳姑娘											

＊有需要護老者活動＊

「好心情」有需要護老者月會- 12 月(N02771)

日期：2023 年 12 月 6 日 (星期二) 時間：下午 3:30 – 4:45
對象：有需要護老者 費用：免費
名額：15 人 地點：中心禮堂

新



內容：認識認知障礙症友善家居環境

備註：

1. 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。

2. 2023 年 11 月 9 日起接受電話或親身報名。

3. 活動前兩小時懸掛三號或以上風球或紅、黑色暴雨警告訊號，活動將另作安排。

今天你為何焦慮？！(N02819)

日期：2023 年 12 月 19 日 (星期二)
時間：上午 9:30 – 10:30

對象：有需要護老者、護老者

費用：免費

名額：30 人

地點：中心禮堂

內容：衛生署護士講解焦慮的成因、處理及預防方法，讓護老者在照顧路上更輕鬆。

備註：

1. 2023 年 11 月 9 日起接受電話或實體登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。

2. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。

3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風或因疫情嚴峻，此活動將會取消。

新



第 11 頁

身心健康檢查日(N02774)

日期：2023 年 11 月 15 日 (星期三)

時間：上午 10:00 – 12:00

對象：中心會員或照顧者

費用：免費

名額：30 人

地點：中心禮堂/多功能室

內容：安排為有需要社區人士提供認知及身體檢查，包括認知障礙症簡短測試、量度 BMI、體脂肪率、肌肉量及內臟脂肪，並即場講解結果。

備註：

1. 於中心耆訊公開招募，11 月 9 日(四) 9:00 開始接受電話及親身報名

2. 活動對象：中心會員或照顧者

3. 兩小時發出紅或黑色暴雨警告，活動將取消，安排後再公佈詳情。

4. 邀請復康會工作人員為參加者作健康檢查及即場報告。

新



抗衰老系列之認識常見皮膚問題講座(N02833)

日期：2023 年 12 月 20 日及 27 (星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

對象：55-59 歲準長者登記優先報名

費用：免費

名額：20 人

地點：明愛賽馬會臻匯坊(沙田大圍文禮路 23-25 號 2 樓)

內容：隨著年紀漸長，皮膚容易出現各種問題。一般包括痕癢、乾燥、濕疹等，亦會有感染性皮膚如癬、生蛇、香港腳、皮膚炎等。講座由明愛賽馬會臻匯坊邀請資深護士以護理角度介紹如何保養皮膚及常見皮膚問題的起因、徵狀、預防及處理方法。

備註：

1. 對象: 55-59 歲準長者登記優先報名；而 11 月 23 日後餘額方接受 60 歲或以上會員報名。
合資格者請由 11 月 9 日開始接受致電登記。
2. 此活動由明愛賽馬會臻匯坊資深護士主講。
3. 講座共 2 日每節 60 分鐘，日期是 12 月 20 日及 12 月 27 日(星期三) 時間:上午 10 點至 11 點。參加者必須出席共 2 節講座。
4. 集合時間:上午 9 點半在車公廟港鐵站 A 出口等(參加者需自備車資前往明愛賽馬會臻匯坊)
5. 與明愛賽馬會臻匯坊協作主辦，費用由中心全數津貼。
6. 紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會取消或另作安排。4. 邀請復康會工作人員為參加者作健康檢查及即場報告。

新

