



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



郵寄地址：

2025 年 11 月份耆訊

家會主題：「暖暖」在心頭



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

優化活動/班組報名方式：

(除了特別備註外) 所有活動請 **11 月 6 日(星期四)**，上午 9 時

開始報名

1. 繳費活動須親身交費,按次序報名
2. 電話登記  如免費活動超額登記會以抽籤  方式,於每月月底公佈,中籤者致電或前往中心取票作實 (成功登記者需自行記下日期/時間)
3. 義工活動以抽籤方式,留意截止日期
4. 班組設立:[繳費留位],現有舊生在每學期結束前繳交下期學費作實留位。逾時繳費將不獲留位
5. 活動兩小時前懸掛紅色/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。

貼 ：親身報名備
籌號+點心紙

[家會] 以實體方式提供

家會日期	主題	無須報名 歡迎會員、 護老者當日 到場出席	家會 QR Code
25 年 12 月 10 日 (星期三) 上午 9:30/下午 2:00	活出「愛」 (負責人：何姑娘)		

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。

2025/26 年度美國雅培製藥有限公司代售加營素/怡保康奶粉安排：

產品	加營素(新價)	低糖加營素(新價)	怡保康	活力加營素
日期、 購買時間	\$195(900 克)/ \$95(400 克)	\$205(850 克)	\$225(850 克)/ \$105(400 克)	\$225(850 克)
2025 年 12 月 4 日 (四)	下午 2:15-3:45 (截止登記日期：11 月 27 日)			
2025 年 12 月 16 日(二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：12 月 11 日)			

1. 請致電中心登記，按職員提供之時段到中心購買奶粉。如需要更改數量，必須於截止日前致電更改，活動當天不能更改任何數量。

2. **每位會員限購最多 6 罐。** 3. 請自備輔幣、購物袋，**不接受\$1000 紙。**

嚴正聲明：

3. 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。>

社交及康樂



「耆」妙恩典、分處開「展」10-12 月生日會 (N03867) (負責人：徐先生)

日期：2025 年 12 月 19 日 (星期五)

時間：下午 2:30 – 下午 4:00

對象：10-12 月生日有效會員 名額：168 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，馬鞍山站 A1 出口，步行約 10 分鐘)，參加者需自行前往酒樓

費用：壽星價\$120、賀壽價\$140、嘉賓價\$150

(每位壽星報名時可攜不多於三位以賀壽或親友出席。)

內容：1. 賀壽儀式、遊戲、抽獎、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。

2. 生日宴將於下午 2:30-4:00(2 時恭候)，逾期不候。

新

午餐餐單

水晶蝦餃皇 蟹子燒賣皇
野菜蝦春卷 濃湯杞子浸菜心苗
清蒸沙巴龍躉
瑤柱貴妃雞 薑米菜粒肉崧炒飯
乾燒伊麵 精美小蟠桃

報名方法：由 11 月 10 日(一)上午九時開始親臨中心報名繳費作實，額滿即止

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。10-12 月壽星名單：

孔憲珍	何麗燕	李長齊	林巧琴	容根生	張福春	許玉蓮	陳焯林	麥煒城	黃河清	楊錦嫦	劉瑞映	黎笑萍	羅國威
文鳳蘭	何鑑梅	李美貞	林玉華	徐志良	張德成	許麗真	陳傑勤	傅竟遠	黃亮水	楊麗芬	劉福棠	黎惠英	羅彩珍
方壯林	余玉珍	李桂英	林亞粉	徐清芬	張錦熊	連素蓮	陳惠姪	勞婉萍	黃俊烈	楊靄雲	劉麗卿	黎瑞琮	羅莊
方惠琴	余秀賢	李國輝	林美兒	翁玉蓮	張寶珠	連輝貞	陳華利	彭美怡	黃恆錦	溫玉如	劉寶琴	黎群珍	羅惠卿
毛亦揚	余柏生	李達華	林娟娟	翁佩瓊	梁少英	郭克卿	陳詠薇	彭騰開	黃婉卿	溫玉珍	潘潔貞	黎碧雲	羅煥好
王月嬌	余美玉	李榕城	林御花	袁巧玲	梁永珍	郭志文	陳漢彬	曾月孔	黃淑貞	溫志明	潘熾成	黎德卿	羅漢國
王早遠	余愛珍	李綺玲	林淑娟	袁秀屏	梁玉清	陳日有	陳熊	曾妙姬	黃雪芬	萬鵬舉	潘興發	黎燕嫦	羅鳳英
王啟鴻	吳月雲	李綺蘇	林惠粧	袁葉美	梁孝慈	陳月茶	陳碧紅	曾林帶	黃進良	葉佛祥	潘顯雙	盧志飛	羅潔蘭
王婉玲	吳金富	李錦銓	林愛華	袁麗明	梁秀英	陳玉珍	陳遠就	曾昭榮	黃順玲	葉偉森	盤瑞琮	盧華輝	羅燕萍
王鳳珍	吳美卿	李麗霏	林瑞珍	郝耀華	梁阿蓮	陳玉英	陳銀歡	曾質香	黃碧玉	葉潔	蔡仲江	楊月冰	譚玉蘭
王燕芬	吳國祥	李蘇真	林嘉萍	馬招娣	梁美兒	陳玉瓊	陳鳳英	曾寶	黃碧欽	葉潔玲	蔡妹	駱少娟	譚宋
王燕玲	吳國華	杜迦璇	林嫻娟	馬星華	梁美恩	陳君麗	陳德儀	湛煥珍	黃碧雲	葉寶珍	蔡明添	駱容勝	譚淑賢
王燕蓮	吳肇邦	沈素馨	林嫻嫻	馬偉明	梁桂芳	陳妙齡	陳慕蓮	湯東燕	黃鳳娣	董麗珍	蔡長程	謝思燦	譚愛蓉
伍秀珍	吳蕙儀	沈麗華	林德聲	馬慶鳳	梁桂芳	陳志貞	陳慧苓	覃一紅	黃潮貴	袁美珍	蔡美英	謝雯秀	譚榮
伍叙連	吳艷春	冼潔儀	林蔓菁	高健芳	梁國權	陳志強	陳慶邦	馮月有	黃蓮芳	詹玉梅	蔡美霞	鍾小珠	譚潔
伍笑月	呂大存	卓穗霞	林燕華	高瑞娣	梁惠娟	陳秀華	陳潔芳	馮永祥	黃蕙貞	鄒招連	蔡國興	鍾仲朝	關小微
伍彩雲	呂玲玲	周月娥	邱榮華	高爾珩	梁惠蓮	陳旺群	陳潔貞	馮玉筠	黃錦秀	鄒美屏	蔡萍芝	鍾炳煌	關永康
何少貞	呂振偉	周平心	姚秀芳	崔勝弟	梁惠瓊	陳松	陳潤花	馮惠蓮	黃靜英	雷少琮	蔡雲香	鍾瑞雲	關怡愛
何月嫻	呂素芬	周家熙	姚秀南	張水妹	梁煥環	陳保機	陳麗芳	馮煥山	黃薇	雷惠康	衛素冰	鄺子立	關惠玲
何四妹	岑瑞娟	周桂根	姜麗霞	張克勤	梁瑞卿	陳奕霞	陳麗珍	馮潔屏	黃麗娥	雷翠珠	鄧笑蘭	鄺亦妹	關麗珍
何玉貞	李月娥	周雪芳	紀麗文	張李雪貞	梁儉	陳美英	陳麗霞	馮潤寶	黃麗新	廖秀文	鄧華基	鄺美寶	嚴家炳
何宗	李世笑	周景華	胡炳坤	張秀蘭	梁黎玲	陳素琴	陶招蘭	馮樹蘭	黃耀銓	廖榮亮	鄭木琴	鄺健輝	蘇秀英
何花枝	李正娘	周愛寬	胡瑞珍	張金平	梁燕心	陳記財	陸玉玲	馮驗鈴	黃蘭英	廖雙英	鄭美葉	顏業姬	蘇耀光
何秋娥	李玉珍	周經倫	韋祖發	張梅號	梁燕芬	陳啟泰	陸彩屏	馮繼生	黃鑑穩	廖麗華	鄭啟慶	魏宜嫻	
何敏玲	李玉嫻	周榮梅	唐順娟	張淑仁	梅惠顏	陳國棠	陸路強	黃仕容	楊玉芬	劉玉屏	鄭琮娥	魏國雄	
何惠玲	李有笑	周錦珠	夏秀清	張淑賢	章惠雲	陳彩英	陸綺蘭	黃永平	楊芬妹	劉秀蘭	鄭雁琮	羅玉珊	
何敦芳	李志海	周孺妹	孫玉書	張細近	符敦雄	陳淑貞	麥珍珠	黃志明	楊球珍	劉容娣	鄭靜莉	羅玉賢	
何翠仙	李秀惠	周麗娟	孫建明	張開心	符廣蓮	陳淑儀	麥桂香	黃秀雲	楊群芳	劉清振	黎小玉	羅亦梅	
何穎楷	李卓琛	招蘊嫻	孫麗梅	張愛萍	莊友明	陳淑薇	麥雪芳	黃良珍	楊連香	劉琮	黎玉棠	羅妙顏	
何錦燕	李炎女	林少雲	容古麗儀	張碧珊	莫細妹	陳添浣	麥琮珍	黃佩珍	楊穎	劉雅儀	黎秀琮	羅金慶	

社交及康樂



新

中“色”聖誕遊之唐風西九『素』說中華情(N03840) (負責人：何姑娘)

日期：2025年12月15日(星期一)

時間：上午8:45 – 下午4:30

對象：中心會員

名額：26人

地點：九龍公園文物探知館、菩提素、西九戲曲中心

費用：\$170



截止日期：11月20日

公佈結果：11月底



內容：老友記們準備好迎接一個富有中國風特色的聖誕節末？

今次戶外旅行圍繞聖誕氣氛濃厚的尖沙咀，上午先前往文物探知館參加最近進行得火熱的「唐風萬里：多元交融開放的盛世」專題展覽導賞團，其中共展出 298 件重要的唐朝出土文物，展現大

唐中外民族及文化共融的盛況！午餐將於裝潢古色古香及典雅的素食餐廳享用精緻自助餐；

隨後轉往西九戲曲中心參加優化了了的戲曲中心導賞，藉此更深了解中華歷史及文化；

最後會乘車循廣東道及梳士巴利道欣賞聖誕裝飾後返回中心。

備註：1.此活動歡迎 60 歲或以上**行動能力良好**的會員報名(活動行程涉及 20-30 級樓梯及斜坡，1 小時導賞團不設座位，參加者需具全程獨立參與能力方可報名)

2.2025 年 11 月 6 日上午 9:00 至 11 月 20 日接受電話登記，會員可以 1 人或 2 人同行為單位報名，報名按登記次序編配座位，如有相熟同行者請於報名時提出。如超過名額會進行抽籤，於 11 月底公佈中籤結果及張貼名單在中心

2025/2026 愛心剪髮服務(12 月)(N03826)(負責人：徐先生)

新



日期：2025 年 12 月 31 日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:30

對象：中心會員

名額：25 人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：由喜樂義工隊，為長者提供免費之剪髮服務

備註：1. 活動只提供剪髮服務，並不包括型像設計

2. 是次服務由喜樂義工隊提供。

3. 會員由 11 月 6 日(星期四)上午 9:00 起可親臨或致電中心報名，讓中心安排剪髮時段，每時段限 6-7 人進入禮堂

4. 參加者須於剪髮前自行在家清洗頭髮

5. 參加者於剪髮當日如頭皮有損傷則不合適接受剪髮服務

6. 參加者安預約時間前來並於進入中心前探熱及潔手，需配帶口罩剪髮

天天見你面獎勵計劃(二) (N03860)

日期：每月家會日(上午 9:00-12:00 或下午 2:00-4:30)親臨本中心換領
即換領日子: 11 月 5 日、12 月 10 日...

內容：每位會員每次進入中心**務必憑證拍卡**簽到，以協助中心統計使用服務的人數。

此獎勵計劃設立為鼓勵會員積極參與中心服務，如使用中心偶到室、及參加班組活動等。

今年度 4 月起之「天天見你面」獎勵計劃-「每日一到中心」獲 1 分(不論上下節數)，累積滿 80 分或以上者取消預先登記，請在家會當日親臨中心直接換領指定禮品，換領後隨即扣取分數。

備註：中心保留作出此計劃活動修改的權利，不作另行通知。

社交及康樂



「耆」妙恩典、分處開「展」36週年感恩聚餐暨錦英分處啟動禮 (N03841)

(負責人：陳經理)

尚餘名額，歡迎報名

日期：2025年11月28日(星期五)

時間：下午6:30 – 下午10:00

對象：中心會員/護老者/非會員 名額：300人

地點：彩福皇宴(石門店)

沙田石門安群街3號京瑞廣場1期3樓(石門站C出口)

費用：包圍價\$3600(共12人一圍可包括非會員/嘉賓、平均每位\$300)。

必須購票時齊集12人之會員編號及出席名單一併交付，才獲辦理

不包圍價：\$310(會員/護老者) / \$320(嘉賓或非會員價)

內容：豐富中菜晚膳、36週年會慶暨錦英分處成立啟動儀式、播放回顧與展望、會員太極及才藝表現、特色遊戲、致送樂齡心意予全場85歲以上會員出席者等；聚餐中安排神託會馬鞍山創耆坊「忘憂合唱團」、東華三院越齡「Upbeat」無伴奏樂隊表演。當晚出席者均獲贈36週年福袋乙份。

晚餐餐單

五福臨門大拼盤
富貴珊瑚炒蚌片
金瑤鮮蔬扒翡翠
黃金香脆鳳尾蝦
淮山杞子螺頭燉雞
碧綠金錢羅漢齋
清蒸游水龍躉斑
彩福脆皮吊燒雞
鮮蝦荷葉飯
成功紅豆桂花糕

備註：1. 即日開始，歡迎會員、護老者及親友親臨中心買票，先到先得，額滿即止。每名會員可攜同最多三名親友一同買票。

2. 中心提供旅遊車免費接載80歲以上、體弱或行動不便者。買票時登記車號，請依票集合時間在本中心登車，逾時不候。鳴謝永東旅行社有限公司贊助。

「人生有幾多個十年」分享會(N03870)(負責人：儀姑娘)

日期：2025年12月2日(星期二)

時間：上午10:30 – 11:30

對象：中心會員、護老者、非會員

名額：80人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：邀請<<MEM 循道衛理佈道團>主領分享會、內容包括：福音粵曲分享、福音魔術、講道信息分享。歡迎邀請對基督教信仰有興趣之朋友參加。凡出席之參加者，可獲贈小禮物一份。

備註：即日接受電話登記。歡迎會員邀請對基督教信仰有興趣的朋友參加，每位會員可以邀請一位。



尚餘少量名額

健康教育及生活推廣



鏢出耆異 – 飛鏢精英 A 班 2025 年 12 月(N03894) (負責人：文先生)

日期：2025 年 12 月 15、16、22、23、29、30 日(星期一、二)

時間：下午 2:15 – 3:30

費用：全免

地點：中心禮堂

對象：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。

名額：15 人

內容：建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

1. 報名日期為 2025 年 11 月 6 日上午 9:00 後，可致電或親臨中心報名。
2. 參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。



新

鏢出耆異 – 飛鏢精英 B 班 2025 年 12 月(N03895) (負責人：文先生)

日期：2025 年 12 月 15、16、22、23、29、30 日(星期一、二)

時間：下午 3:30 – 4:45

費用：全免

地點：中心禮堂

對象：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。

名額：15 人

內容：建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

1. 報名日期為 2025 年 11 月 6 日上午 9:00 後，可致電或親臨中心報名。
2. 參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。



新

防癌養生之道+三花買奶粉(N03901)(負責人：羅姑娘)

日期：2025 年 12 月 15 日(星期一)

時間：上午 9:30 – 11:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：70 人

內容：人人聞癌色變，但原來這不速之客除了遺傳基因之外，更與個人的飲食和生活習慣及情緒息息相關。三花奶粉合高鈣成份，據研究，吸取足夠維他命 D 有機會減少部份癌症發生的風險。講座主要由營養師介紹如何透過健康飲食來達至養生防癌之道。而老友記透過飲用三花奶粉，可攝取多種所需營養，配合適量運動，令每天保持健康活力促進健康生活方式；現場並提供優惠的價錢給會員購買三花奶粉。

備註：

所有產品自 10 月 1 日起均以新價格發售!!!

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. 2025 年 11 月 6 日上午 9:00 起至 12 月 5 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 9:15 會派奶粉籌，須按籌號順序購買奶粉。
4. 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
5. 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，售價每罐\$95
6. 三效高鈣低脂奶粉(3 效：護心、護骨、活關節) - 750 克，售價每罐\$105
7. (新產品)益生健 TM 益生菌高鈣較低脂奶粉-750 克-售價每罐\$95



新

推廣健康老齡化



預防長者跌倒危機講座(N03879)(負責人：黃先生)

日期：2025年12月17日(星期三)

時間：下午 2:30 – 4:00

尚餘少量名額

對象：中心會員

名額：50人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：讓長者多認識跌倒的內在及外在原因和介紹各種防跌小貼士，講座中亦會教導參加者進行由物理治療師設計的防跌運動操再日後自行練習，減低長者跌倒風險。

備註：1. 即日接受電話登記。此活動由廣福社區健康中心派員主講。



25/26 全城步賞·行住 FUN - (後測身體評估)(N03890)(負責人：盧姑娘)

日期：2025年11月18日或20日(星期二/四)

評估時間：18/11 上午或 20/11 上及下午所屬時段由香港大學編排參加者評估日子(參加者只分配其中一節時間)

對象：只限 N03627 全城步賞·行住 FUN 活動的參加者。

名額：48人

地點：中心休憩室

費用：免費

內容：參加者必須出席是次由(香港大學協作)之前測身體評估-包括

A. 肌耐力、骨質、血壓等身體指數

B. 運動習慣紀錄

C. 情緒,社交,社區資源,

備註：1. 穿著輕便運動服及鞋方便進行運動，及自備食水

2. 此活動由基督教家庭服務中心主辦及香港大學協作

不用報名

吞嚥能力講座及甄別測試 (N03906)(負責人：唐姑娘)

日期：2025年12月17日(星期三)

時間：上午 9:00 – 11:30

新



對象：1. 適合懷疑吞嚥困難者、

2. 或及未參加過任何吞嚥測試之會員優先登記。

名額：50人

地點：中心禮堂、休憩室、多用途室

費用：免費

內容：(A) 上午 9:00-9:30~吞嚥障礙的成因及治療方法講座(名額:50)

(B) 上午 9:30 講座後~為合適參加者進行吞嚥能力測試(名額:24)，測試過程每人約 5 分鐘內，落實報名後則按分流時間安排。

備註：1. 2025年11月6日上午9:00起致電中心先登記，截止日期：11月20日，登記時清楚說明選擇講座(A);或講座(A)+吞嚥能力測試(B)。如吞嚥能力測試超過登記人數將進行抽籤，於11月26日公佈中籤結果及張貼名單在中心壁報上，中籤者可致電或親臨中心取票作實。

2. 此活動由唯聽香港聽覺及言語中心派員主辦。



截止日期：11月20日

公佈結果：11月26日

教育及發展



護理牙齒講座(N03778)(負責人：黃先生)

日期：2025 年 12 月 3 日(星期三)
(原定 8 月 5 日，現更改日期)

時間：上午 9:15 – 10:15

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：60 人

內容：馬鞍山愛家牙科及種牙診所李正念牙科醫生到中心主講關於假牙護理及牙托使用方法，亦會講解牙齒清潔及處理缺失牙齒問題。

備註：

1. 即日接受電話登記。此活動由馬鞍山愛家牙科及種牙診所李正念牙科醫生主講。

尚餘少量名額

生化性及化學性食物中毒的介紹及預防方法(N03877)(負責人：羅姑娘)

日期：2025 年 12 月 8 日 (星期一)

時間：上午 9:45 – 10:30

對象：中心會員

名額：40 人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：為加深長者了解食物所含的物質或媒介，具有對消費者健康構成不良影響的潛力，均歸類為"危害"。食物危害可分為生物、化學和物理三大類。常見的生物危害包括細菌、病毒和寄生物。

備註：即日接受電話登記。1.此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。

尚餘少量名額

耆樂團契(第三期)(N03862)

(聚會日期及時間：2025 年 10 月 14 日至 12 月 9 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。

聚會內容：

日期：	11 月 11 日	11 月 18 日	11 月 25 日	12 月 2 日	12 月 9 日
內容：	平安福音堂領會	遊戲週	信仰探訪	MEM 佈道會	聖誕 PARTY

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

護老者支援活動



與「風」同行 – 護老者之精神壓力處理講座(N03881) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年11月24日(星期一)

時間：上午10:30 – 11:30

尚餘少量名額



費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者及有需要護老者

名額：40人

內容：讓護老者認識照顧中風長者的主要壓力來源、精神壓力的徵狀及面對照顧中風長者精神壓力的處理方法。

備註：1. 即日接受電話登記。此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。

「顧得開心」護老者月會之聖誕派對(N03898) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年12月10日(星期三)

時間：下午3:30 – 4:45



費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者

名額：40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：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. 2025年11月6日(星期四)上午9:00起接受電話報名。

2025 護老者冬至探訪(N03899) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年12月18日(星期四)

時間：上午9:30 – 下午12:15

社工會個別通知

探訪日期時間。

費用：免費

地點：北馬鞍山綜合家庭服務中心、耀安邨、錦禧苑、錦英苑、雅景臺、新港城

對象：護老者

名額：10人

內容：冬至臨近，由北馬鞍山綜合家庭服務中心義工為護老者作關懷探訪，並送上心意禮物，向護老者表達關心。

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 2025 (N03907) (負責人：湯先生)

日期：2025 年 12 月 3 日、16 日、23 日

費用：免費

地點：中心

對象：中心會員

名額：12 人

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。

12 月 03 日 1045-1200 一起商議活動內容

12 月 16 日 1000-1200 彩排

12 月 23 日 0930-1200 義工主辦聖誕聯歡會

備註：2.2025 年 11 月 6 日(星期四)上午 9:00 起接受電話報名。

截止登記日期: 11 月 25 日，如登記人數超出名額上限，會在 11 月 26 日義工會抽籤。



截止日期：11 月 25 日

公佈結果：11 月 26 日

新

愛心義工組會議 (10-12 月) (N03864)(負責人：湯先生)

日期：2025 年 11 月 26 日(星期三) 時段：上午 10:00-11:00；

日期：2025 年 12 月 24 日(星期三) 時段：下午 3:00-4:00；

費用：免費

地點：中心禮堂

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. 2025 年 11 月 6 日(星期四)上午 9:00 起接受電話登記。



長青樂同行 – 軟餐茶聚工作坊 (N03871) (負責人：湯先生)

日期：2025 年 11 月 8 日(星期六)

時間：上午 11:00 – 12:30



成功報名之義工請依時出席

11 月家事報告

1.	人事報告 中心已聘任黃子健先生（黃 Sir）為全職活動工作員，將於 2025 年 10 月 27 日正式到職。同時，中心亦已聘任羅庭欣女士（羅姑娘）為半職活動工作員，將於 2025 年 11 月 1 日履新。兩位同工將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」，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.	颱風及暴雨警告信號措施 當遇以下颱風或暴雨警告信號時，根據警告級別調整開放安排與活動，以保障長者安全。安排如 <table><tr><th>天氣情況</th><th>開放安排</th><th>中心內活動</th><th>戶外活動</th></tr><tr><td>雷暴警告 一號風球 黃色暴雨信號</td><td>照常開放</td><td>照常進行</td><td>照常進行 (因應天氣情況作出調整)</td></tr><tr><td>三號風球 紅色暴雨信號</td><td>照常開放 按社署公佈而作出安排 (唯保障安全，勸喻長者留在家中或安全地點，照顧已抵達中心人士)</td><td colspan="2">所有活動取消/暫停、延期或有待安排 *預計短期內改發三號風球/紅色暴雨警告時，應立即通知使用者並停止活動</td></tr><tr><td>八號或以上風球 黑色暴雨信號</td><td>暫停開放 (當天文台除下八號以下風球或解除黑色暴雨信號後兩小時，中心恢復運作)</td><td colspan="2">所有活動取消/暫停、延期或有待安排</td></tr></table>	天氣情況	開放安排	中心內活動	戶外活動	雷暴警告 一號風球 黃色暴雨信號	照常開放	照常進行	照常進行 (因應天氣情況作出調整)	三號風球 紅色暴雨信號	照常開放 按社署公佈而作出安排 (唯保障安全，勸喻長者留在家中或安全地點，照顧已抵達中心人士)	所有活動取消/暫停、延期或有待安排 *預計短期內改發三號風球/紅色暴雨警告時，應立即通知使用者並停止活動		八號或以上風球 黑色暴雨信號	暫停開放 (當天文台除下八號以下風球或解除黑色暴雨信號後兩小時，中心恢復運作)	所有活動取消/暫停、延期或有待安排			
天氣情況	開放安排	中心內活動	戶外活動																
雷暴警告 一號風球 黃色暴雨信號	照常開放	照常進行	照常進行 (因應天氣情況作出調整)																
三號風球 紅色暴雨信號	照常開放 按社署公佈而作出安排 (唯保障安全，勸喻長者留在家中或安全地點，照顧已抵達中心人士)	所有活動取消/暫停、延期或有待安排 *預計短期內改發三號風球/紅色暴雨警告時，應立即通知使用者並停止活動																	
八號或以上風球 黑色暴雨信號	暫停開放 (當天文台除下八號以下風球或解除黑色暴雨信號後兩小時，中心恢復運作)	所有活動取消/暫停、延期或有待安排																	
4.	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，中心備有「禦寒毛氈」提供，免費送贈有需要長者。請向當值社工登記。																		
5.	[外間消息-長者日 2025] 長者日由香港社會服務聯會創辦，定於每年 11 月的第三個星期日，即是今年「長者日」為 2025 年 11 月 16 日（星期日）。目的為長者提供消費優惠，至今已有超過 1,400 間餐廳和零售店參與。老友記只要持有長者咭或樂悠咭就能享受福利，當天除了可免費乘搭港鐵、輕鐵及港鐵巴士等交通工具外，還可享受餐飲、購物、娛樂等相關優惠。																		
6.	[家會]無須預先報名，歡迎當日到場出席 請留意下次家會日期:12 月 10 日，家會以實體及 YouTube 直播方式同時進行。會員透過手機連結直播即時進入家會現場視聽。 <table><tr><th>家會日期</th><th>主題</th><th>主持人</th></tr><tr><td>11 月 5 日(三)上午實體</td><td>「暖暖」在心頭</td><td>黎姑娘</td></tr><tr><td colspan="3">*因場地用作中心舉辦社署「老有所為活動計劃」頒獎典禮 2025，需以實體形式和網上直播同步，故 11 月 5 日下午家會改以直播進行，不便之處，望能見諒。</td></tr><tr><td>12 月 10 日(三)</td><td>活出「愛」 白普理循理幼兒學校探訪</td><td>何姑娘</td></tr><tr><td>26 年 1 月 7 日(三)</td><td>認知有計</td><td>文 Sir</td></tr><tr><td>26 年 2 月 4 日(三)</td><td>回顧與展望</td><td>陳經理</td></tr></table>  www.yiuonec.org.hk	家會日期	主題	主持人	11 月 5 日(三)上午實體	「暖暖」在心頭	黎姑娘	*因場地用作中心舉辦社署「老有所為活動計劃」頒獎典禮 2025，需以實體形式和網上直播同步，故 11 月 5 日下午家會改以直播進行，不便之處，望能見諒。			12 月 10 日(三)	活出「愛」 白普理循理幼兒學校探訪	何姑娘	26 年 1 月 7 日(三)	認知有計	文 Sir	26 年 2 月 4 日(三)	回顧與展望	陳經理
家會日期	主題	主持人																	
11 月 5 日(三)上午實體	「暖暖」在心頭	黎姑娘																	
*因場地用作中心舉辦社署「老有所為活動計劃」頒獎典禮 2025，需以實體形式和網上直播同步，故 11 月 5 日下午家會改以直播進行，不便之處，望能見諒。																			
12 月 10 日(三)	活出「愛」 白普理循理幼兒學校探訪	何姑娘																	
26 年 1 月 7 日(三)	認知有計	文 Sir																	
26 年 2 月 4 日(三)	回顧與展望	陳經理																	

認知障礙症及照顧者活動



記憶與你(N03900)(負責人：文先生)

日期：2025年12月8日(星期一)

時間：上午10:30 – 11:30

對象：中心會員

名額：50人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：1. 影響長者日常記憶的因素 2. 處理記憶問題的有效方法。

備註：1. 2025年11月6日上午9:00後接受電話或親臨中心登記。

2. 歡迎所有長者會員參加，了解更多處理記憶問題的方法。



新

長者日 2025(N03882)(負責人：文先生)

日期：2025年11月15日(星期六)

時間：上午10:00 – 中午12:00

對象：中心會員

名額：160人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：是次嘉年華以攤位遊戲形式，讓參加者於遊戲當中活用腦筋，完成遊戲的參加者會獲致送敬老禮物一份。

備註：1. 即日接受電話登記。活動當日如有查詢，可致電 26417787 與中心同工聯絡。

尚餘少量名額



第 11 頁

認知障礙症及照顧者活動



記憶與你(N03900)(負責人：文先生)

日期：2025年12月8日(星期一)

時間：上午10:30 – 11:30

對象：中心會員

名額：50人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：1. 影響長者日常記憶的因素 2. 處理記憶問題的有效方法。

備註：1. 2025年11月6日上午9:00後接受電話或親臨中心登記。

2. 歡迎所有長者會員參加，了解更多處理記憶問題的方法。



新

長者日 2025(N03882)(負責人：文先生)

日期：2025年11月15日(星期六)

時間：上午10:00 – 中午12:00

對象：中心會員

名額：160人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：是次嘉年華以攤位遊戲形式，讓參加者於遊戲當中活用腦筋，完成遊戲的參加者會獲致送敬老禮物一份。

備註：1. 即日接受電話登記。活動當日如有查詢，可致電 26417787 與中心同工聯絡。

尚餘少量名額



第 11 頁

有需要護老者支援活動



有需要護老者支援活動

歡迎需要照顧六十歲或以上體弱人士，如行動不便、懷疑或確診患者認知障礙症等，申請成為有需要護老者會員。

協助護老者按個別需要提供情緒支援及綜合到戶服務，如陪診、護送、中心或家中暫托服務。此服務需經社工評估及只限中心個案的服務範圍，如欲了解詳情，請向中心吳姑娘查詢。

「好心情」有需要護老者月會 2025-12 月聖誕派對(N03902) (負責人：吳姑娘)

日期：2025 年 12 月 10 日(星期三)

時間：下午 3:30 – 下午 4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者及其照顧者一同參與

名額：15 人

內容：玩樂遊戲、小食分享

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。

2.2025 年 11 月 6 日(星期四)上午 9:00 起接受電話或親身報名。



第 12 頁

有需要護老者支援活動



有需要護老者支援活動

歡迎需要照顧六十歲或以上體弱人士，如行動不便、懷疑或確診患者認知障礙症等，申請成為有需要護老者會員。

協助護老者按個別需要提供情緒支援及綜合到戶服務，如陪診、護送、中心或家中暫托服務。此服務需經社工評估及只限中心個案的服務範圍，如欲了解詳情，請向中心吳姑娘查詢。

「好心情」有需要護老者月會 2025-12 月聖誕派對(N03902) (負責人：吳姑娘)

日期：2025 年 12 月 10 日(星期三)

時間：下午 3:30 – 下午 4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者及其照顧者一同參與

名額：15 人

內容：玩樂遊戲、小食分享

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。

2.2025 年 11 月 6 日(星期四)上午 9:00 起接受電話或親身報名。



第 12 頁