



# 基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

耀安主處地址：馬鞍山耀安邨耀頌樓地下 電話：2641 7787  
錦英分處地址：馬鞍山錦英苑路 9 號錦英商場 LG 2 樓 01A 號  
電話：3582 4387

掃二維碼  
登入中心網頁



郵寄地址：



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

掃二維碼前往分處定位  
(近錦英巴士總站)



## 2026 年 3 月份耆訊

### 優化活動/班組報名方式：

(除了特別備註外) 所有活動請 3 月 12 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  如活動超額登記, 會以抽籤  方式決定取錄名單, 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

### 取耆訊方式：

1. 親臨耀安主處/錦英分處到取紙本(每次家會日前兩日即該家會星期一)
2. 郵寄每期[耆訊]到府上, 續會時需繳交全期郵費\$39  
(中心於家會前安排寄出)
3. 加入中心「家會」WhatsApp 公告群組, 接收[耆訊]pdf.檔案, 閱覽活動資訊。(中心於家會前於群組發放耆訊)

\*\*必須儲存中心手機 WhatsApp 號碼:68461892\*\*



家會二維碼

# 基本會員

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 (以財政年度計算)

## 耀安中心活動

### 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：

日期、 購買時間	產品	加營素(新價) \$195(900 克)/ \$95(400 克)	低糖加營素(新價) \$205(850 克)	怡保康 \$225(850 克)/ \$105(400 克)	活力加營素 \$225(850 克)
2026 年 3 月 24 日(二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：3 月 13 日) 地點：耀安主處禮堂				

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。>

耀

### 25/26 年度「天天有禮」總結積分賞 (N03947)

日期：2026 年 3 月 31 日(星期二)

對象：基本會員 地點：多功能活動室(耀安主處)

內容：如會員累積分數截至 3 月 31 日滿 80 分以上者，可於當日親臨中心換領指定禮物，換領後隨即扣減分數及歸零。(逾期無效，不再補領)

**此獎勵計劃將於 3 月 31 日結束。** \*是次換領無須預約\*

備註：1. 3 月底會員累積分數達 80 分以上毋需預約登記可在 3 月 31 日親臨中心即時換領禮物。數量有限，換完即止。

耀

### 80+ 園藝樂 (N03978) (負責人：盧姑娘)

日期：2026 年 4 月 13 日、20 日、27 日及 5 月 4 日(星期一)

時間：上午 10:00 – 11:00

費用：20 元 (80+優惠)

地點：耀安主處禮堂

對象：80 歲或以上基本會員優先。

名額：8 人

內容：1. 此活動為 80 歲或以上會員，提供專屬的社交活動，服務年長會員及增加差不多年齡會員之間之聯繫。  
2. 園藝相關的活動如植物種植、欣賞植物、植物相關的手工藝，享受園藝樂趣。  
3. 與其他參加者一起分享生活點滴，互相認識

備註：

1. **2026 年 3 月 12 日上午 9:00** 起接受電話登記，3 月 12 日開始接受報名，3 月 27 日抽籤，其他有興趣的會員可先留名，如有餘額由年齡最高的優先參與，由負責職員個別通知。



截止日期：3 月 26 日

公佈結果：3 月 27 日

新

耀

## 耀安中心活動

### 2025/2026 愛心剪髮服務(3月)(N03977)(負責人：徐先生)

日期：2026年3月25日(星期三)

時間：上午9:30 – 11:30

對象：基本會員

名額：25人

地點：耀安主處禮堂

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3月12日(星期三)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

新

耀

### 使用微波爐/氣炸鍋及煎炸食品風險講座(N04004) (負責人：黃先生)

日期：2026年4月29日(逢星期三)

時間：上午10:00 – 11:00

費用：全免

地點：耀安主處禮堂

對象：基本會員

名額：50人

內容：幫助長者重新了解如何正確使用微波爐/氣炸鍋;了解烤烘煎炸食物的風險和避免方法。

備註：

1. 2026年3月12日上午9:00起接受電話登記，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。

新

耀

### 耆樂團契(第一期)(N04012)(負責人：儀姑娘)

(聚會日期及時間：2026年3月10日至6月2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。

對象：基本會員；並歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

聚會內容：

日期：	3月10日	3月17日至4月7日	4月14日	4月21日
內容：	點點心意點點唱	暫停	參觀錦英分處	查經週
地點：	耀安主處禮堂		錦英分處	耀安主處禮堂

# 義工發展



## 中心義工 招募

中心現招募新一年的義工，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。

歡迎基本會員，有興趣參與義工活動/服務，請先登記成為中心義工

### 閃耀氣球聯盟-潮州會館中學 (N04000) (負責人：湯先生)

日期：2026年4月13日(星期一)

時間：下午 1:30 – 4:00

費用：免費

地點：潮州會館中學

對象：已接受『閃耀氣球聯盟』訓練的長者義工

名額：10人

內容：中心集合後，聯同神託會創耆坊的閃耀氣球聯盟義工一同前往潮州會館中學舉辦氣球工作坊，過程會教授中學生簡單造型氣球(例如：狗、劍及花束等)，視乎中學生的進度。

備註：1. 由2026年3月12日上午9:00起致電或親身中心登記，3月24日截止報名，若報名人數超過10人，會於3月25日抽籤。



截止日期：3月24日

公佈結果：3月25日



新

### 閃耀氣球聯盟-青少年中心開放日 (N04001) (負責人：湯先生)

日期：2026年4月18日(星期六)

時間：下午 1:00 – 5:00

費用：免費

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心、香港神託會創耆坊(馬鞍山)、羅馬廣場

對象：已接受『閃耀氣球聯盟』訓練的長者義工

名額：12人

內容：在香港神託會創耆坊或青少年中心及羅馬廣場製作氣球裝置，並且即場扭氣球及派發氣球，並且和街坊互動，需要協助攤位遊戲。

備註：1. 由2026年3月12日上午9:00起致電或親身中心登記，3月24日截止報名，若報名人數超過12人，會於3月25日抽籤。



截止日期：3月24日

公佈結果：3月25日



新

### 2026/2027 愛心義工組會議 (4-6月)(N04008)(負責人：湯先生)

日期：2026年4月29日(星期三) 時段：下午3:00 - 4:00;

日期：2026年5月27日(星期三) 時段：上午10:00 - 11:00;

日期：2026年6月24日(星期三) 時段：下午3:00 - 4:00;

費用：免費

地點：耀安主處禮堂

對象：歡迎首次登記成為中心長者義工;及已成為義工身份

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3月12日(星期四)上午9:00起接受電話登記。



耀

# 義工發展



## 中心義工 招募

中心現招募新一年的義工，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。

歡迎基本會員，有興趣參與義工活動/服務，請先登記成為中心義工

## 《義工服務對長者義工幸福感的影響研究》問卷邀請(負責人：湯先生)

日期：2026年3月4日至3月23日

時間：上午 10:00 – 11:00

費用：免費

地點：耀安中心/錦英分處/QR CODE

對象：已登記成為中心義工(以不記名方式)協助填寫問卷。

名額：120人

內容：活動目的是探討本中心長者參與義工服務的模式(如時數、頻率、服務種類)與其主觀幸福感及社交網絡之間的關係。透過系統化的數據收集，了解不同類型的義工服務對長者的正面影響，為中心未來規劃及優化「長者義工發展及管理」提供實證參考，進一步推廣「積極樂頤年」的理念。

現邀請長者義工透過網上問卷或實體問卷填寫參與義工的經驗、最近的心情指數，以及認識朋友的情況。

完成時段：3月4日至3月23日

查詢或需要實體問卷，請直接聯絡湯 Sir。

感謝大家的支持與參與！



# 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」護老者月會之細看財政預算案 2026 之長者福利篇(N03992)

(負責人：梁姑娘)

日期：2026 年 4 月 8 日(星期三) 時間：下午 2:30 – 3:45

費用：免費

地點：耀安主處禮堂

對象：護老者

名額：40 人

內容：介紹<財政預算案 2026>中長者福利的最新資訊，讓護老者能掌握有用的資源，以協助長者改善生活質素，安享晚年。

備註：1. 此活動參加以 4 月 8 日為準。如有更改，請留意中心網頁及通訊處。2. 2026 年 3 月 12 日上午 9:00 起接受電話報名。



耀

## 如何處理長期患病的壓力講座(N03994) (負責人：梁姑娘)

日期：2026 年 4 月 22 日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

費用：免費

地點：耀安主處禮堂

對象：護老者及有需要護老者

名額：40 人

內容：認識長期患病的定義、所帶來的壓力及情緒反應，以及如何協助長者有效地處理長期患病帶來的影響及轉變。

備註：1. 2026 年 3 月 12 日上午 9:00 起接受電話登記。2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。



新

耀

# 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 2026-4 月(N04002) (負責人：吳姑娘)

日期：2026 年 4 月 8 日(星期三)

時間：下午 2:30 – 下午 3:45

費用：免費

地點：耀安主處禮堂

對象：有需要護老者及其照顧者一同參與

名額：15 人

內容：大部分護老者都是雙老，夫妻互相照顧，透過學習良好溝通技巧以改善夫婦關係

備註：1 2026 年 3 月 12 日上午 9:00 起接受電話及親身報名接受電話或親身報名。



耀

# 26 年 3 月家事報告

1.	<p align="center"><b>新年度[家會]~以實體及直播方式同時進行</b></p> <p>新年度【家會】4月起以「實體+直播」方式同步進行，歡迎會員親臨出席，或透過手機連結即時參與直播。【家會】舉行安排如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>每月一場：雙月於「耀安」分處舉行；單月於「錦英」分處舉行。</li> <li>會員及護老者會員均無須報名，當日可直接到場。另設預留席位，方便於另一場地觀賞。</li> </ul> <p>敬請會員留意相關公告，並踴躍參與新年度【家會】。</p> <table border="1" data-bbox="92 365 1461 853"> <thead> <tr> <th>家會日期</th> <th>地點</th> <th>主題</th> <th rowspan="4">無須報名 歡迎會員、 護老者當日 到場出席</th> <th>家會 QR Code</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26 年 4 月 8 日 (星期三) 上午 9:30</td> <td>耀安</td> <td>「耀」陽升起 「錦」恩友里 (負責人：陳經理)</td> <td rowspan="3"></td> </tr> <tr> <td>26 年 5 月 6 日 (星期三) 上午 9:30</td> <td>錦英</td> <td>金影伴行 (負責人：梁姑娘)</td> </tr> <tr> <td>26 年 6 月 3 日 (星期三) 上午 9:30</td> <td>耀安</td> <td>非凡意義 (負責人：湯 SIR)</td> </tr> </tbody> </table> <p>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：<b>6846 1892</b>，並掃描 QR code 加入家會群組，以獲取連結。</p>	家會日期	地點	主題	無須報名 歡迎會員、 護老者當日 到場出席	家會 QR Code	26 年 4 月 8 日 (星期三) 上午 9:30	耀安	「耀」陽升起 「錦」恩友里 (負責人：陳經理)		26 年 5 月 6 日 (星期三) 上午 9:30	錦英	金影伴行 (負責人：梁姑娘)	26 年 6 月 3 日 (星期三) 上午 9:30	耀安	非凡意義 (負責人：湯 SIR)
家會日期	地點	主題	無須報名 歡迎會員、 護老者當日 到場出席	家會 QR Code												
26 年 4 月 8 日 (星期三) 上午 9:30	耀安	「耀」陽升起 「錦」恩友里 (負責人：陳經理)														
26 年 5 月 6 日 (星期三) 上午 9:30	錦英	金影伴行 (負責人：梁姑娘)														
26 年 6 月 3 日 (星期三) 上午 9:30	耀安	非凡意義 (負責人：湯 SIR)														
2.	<p align="center"><b>3 月寄發新年度【年歷咭】</b></p> <p>2026/27 年度【年歷咭】隨同 3 月《耆訊》一併寄出予所有有效會員，方便會員掌握家會日期。不論會員及護老者會員，如未收到或未索取，可直接到接待處索取。</p>															
3.	<p align="center"><b>溫馨提示：新年度【會員續會】事宜(2026/27 年度)</b></p> <p>為處理續會事宜，由 3 月 9 日(星期一)起，提提會籍屆滿的會員親臨中心在辦公時間內辦理續會，並繳交會費 21 元。如有個人資料更改例如：聯絡手電、居住狀況或離世等，若你未能抽空續會，可委託親友代辦。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>會籍到期日統一至 2027 年 3 月 31 日(每年度須辦理續會)</li> <li>如遺失會員證，補領費用為 20 元</li> <li>若你選擇不再續會，會籍逾期會自動失效。日後退會者須重新辦理手續</li> </ul> <p align="center">如變更接收【耆訊】資料的方式，請交回【接收耆訊更新表】更新</p>															
4.	<p align="center"><b>溫馨提示：【新老友】申請入會安排 (2026/27 年度)</b></p> <p>4 月 8 日(星期一)起開始辦理新入會事宜(*同時「耀安」主處或「錦英」分處可辦理入會申請)。若 60 歲以上、居住鄰近區域的合資格長者欲申請入會，請親臨中心登記基本資料，由當值職員預約辦理，需攜同有效身份證明文件、近照乙張(如有)、會費 21 元等預約指定日期辦理入會手續。會籍有效期至 2027 年 3 月 31 日。</p>															
5.	<p align="center"><b>「錦英」分處運作及開放時間通告</b></p> <p>「錦英」分處已於 2 月 27 日起投入運作，並於 3 月 7 日順利舉行開幕典禮。分處開放時間將會分階段逐步推行；惟星期六服務仍維持於「耀安」主處進行，「錦英」分處當日休息。是次耆訊隨附最新開放時間安排，敬請查照。本中心將按實際情況適時公布及更新最新開放時間，請各位留意相關公告。</p>															
6.	<p align="center"><b>簽發正式收據事宜</b></p> <p>為優化中心報名活動方式，並響應環保減少紙張，本中心將作以下安排：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>會員以電話方式報名免費活動後，請自行記錄日期及時間前來出席，恕未能即時簽發收據。</li> <li>因中心按財政年度結算，新年度之會費及各項收費活動(如活動費、班組學費等)將以臨時收據提供。如需正式收據，請於 4 月 13 日後親臨中心索取。不便之處，敬希見諒。謝謝合作。</li> </ul>															

7.	<p style="text-align: center;"><b>拍卡簽到及「天天有禮」積分賞計劃結束</b></p> <p>會員每次進入中心及參與中心活動 / 班組時，務必憑會員證拍卡簽到，以便中心統計使用率。「天天有禮」積分賞計劃將於 2026 年 3 月 31 日正式結束。請累積分數滿 80 分或以上的會員把握最後機會，於 3 月 31 日親臨中心換領指定禮品。換領後分數即扣除，逾期無效，恕不補發。註：所有累積分數將於 2026 年 3 月 31 日後歸零作廢，不作另行通知。</p>
8.	<p style="text-align: center;"><b>新年度「中心智囊團」會議通知</b></p> <p>本中心暫定於 4 月 22 日 (星期三) 下午 2 時 15 分在「耀安」主處禮堂舉行新年度「中心智囊團」會議。</p> <p><b>會議議程：</b>評估 2025/26 年度中心計劃及 26/26 建議內容。敬請家會大使及委員預留時間出席。如需查詢，請聯絡陳經理或儀姑娘。</p> <p>基於新一屆「中心智囊團」即將展開，歡迎有興趣人士於會議內列席旁聽，或向中心表達意見。</p> <p><b>加入「中心智囊團」成為正式委員之資格要求：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 必須為中心會員，並具護老者 / 義工 / 家會大使身份；</li> <li>• 曾參與中心服務至少一年，且每年出席不少於 3 次中心活動；</li> <li>• 樂意完成連續出席不少於 3 次智囊團會議；</li> <li>• 履行委員職責，並在會議中積極表達意見。</li> </ul>
9.	<p style="text-align: center;"><b>外間訊息: <u>有關《2026 年財政預算案》:民生福利重點</u></b></p> <p><b>長者福利 -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 社區照顧服務券：增加 4,000 張，總數達 16,000 張</li> <li>- 院舍照顧服務券：增加 1,000 張，總數達 7,000 張</li> <li>- 「廣東 / 福建計劃」新安排：年中起可選擇由政府直接匯款至內地銀行帳戶</li> </ul> <p><b>醫療支援 -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 醫療券獎賞先導計劃延長至 2028 年底；同一年使用醫療券支付基層醫療服務達 \$1,000</li> <li>- 可獲額外 \$500 醫療券獎賞</li> </ul> <p><b>稅務及差餉寬減 -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 住宅 / 非住宅物業差餉：2026/27 年度首兩季，每戶上限 \$500</li> <li>- 薪俸稅、個人入息課稅、利得稅**：2025/26 年度減免 100%，上限 \$3,000</li> </ul> <p><b>一次性津貼安排 -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 向領取社會保障金的合資格人士發放相等於一個月金額的津貼包括：綜援、高齡津貼、長者生活津貼、傷殘津貼；在職家庭津貼計劃亦有相若安排</li> </ul> <p><b>免稅額調整 (2026/27 課稅年度起) -</b></p> <p>基本免稅額及單親免稅額增至 \$14,5000，已婚人士免稅額增至 \$29,0000；把子女免稅額及額外子女免稅額增至 \$14,0000，供養 60 歲或以上父母或祖父母的免稅額，增至 \$55,000；供養 55 至 59 歲的父母或祖父母的免稅額，增至 \$27,500；父母或祖父母入住合資格院舍，長者住宿照顧開支的扣除上限，增至 \$11,0000。</p>

## 錦英分處活動

### 鏢出耆異 – 飛鏢精英班 2026 年 5-6 月(N03991) (負責人：文先生)

日期：2026 年 5 月 4 至 6 月 29 日(逢星期一)

時間：下午 2:00 – 3:20

費用：\$40

地點：錦英分處活動室

對象：曾參加鏢出耆異飛鏢進階班或精英班的學員優先報名

名額：13 人

內容：學員定期練習建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

1. 報名日期為 2026 年 3 月 12 日 (星期四)上午 9:00，可親臨耀安中心報名，費用全免。
2. 5 月 25 日佛誕翌日假期暫停
3. \*\* 如你對活動有興趣，或未曾學習飛鏢但希望加入，亦歡迎登記輪候。新班安排：當輪候人數足夠，將開設新班。請向文 Sir 登記查詢詳情或報名意向。



新

錦

### 鏢出耆異 – 飛鏢精英班 2026 年 5-6 月(N03993) (負責人：文先生)

日期：2026 年 5 月 4 至 6 月 29 日(逢星期一)

時間：下午 3:20 – 4:40

費用：\$40

地點：錦英分處活動室

對象：曾參加鏢出耆異飛鏢進階班或精英班的學員優先報名

名額：13 人

內容：學員定期練習建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

1. 報名日期為 2026 年 3 月 12 日 (星期四)上午 9:00，可親臨耀安中心報名，費用全免。
2. 5 月 25 日佛誕翌日假期暫停
3. \*\* 如你對活動有興趣，或未曾學習飛鏢但希望加入，亦歡迎登記輪候。新班安排：當輪候人數足夠，將開設新班。請向文 Sir 登記查詢詳情或報名意向。



新

錦

### 保護關節飲食法+三花買奶粉 2026(N03964)(負責人：孫姑娘)

日期：2026 年 3 月 23 日(星期一)

時間：上午 9:00 – 12:00

費用：免費

地點：錦英分處禮堂

對象：基本會員

名額：90 人

內容：講座形式向長者介紹保護關節飲食法，活動當天參加者可以優惠價購買三花奶粉。

備註：

1. 此活動由雀巢三花外展隊伍派員主講。
2. 請於 2026 年 2 月 5 日(星期四)上午 9:00 起接受致電登記奶粉數量，所有買奶粉者(包括預先登記人士)，必須要聽完整個講座。2026 年 3 月 13 日截止登記。  
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(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  
三效高鈣低脂奶粉(3 效：護心、護骨、活關節) - 750 克，售價每罐\$105  
(新產品)益生健 TM 益生菌高鈣較低脂奶粉-750 克-售價每罐\$95
3. 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。



錦

## 錦英分處活動

**26/27 早晨郁一郁(4-6月)(N03984)(負責人：黎姑娘)**

**日期：2026年4月14日至6月2日(星期二)**

**時間：上午9:30 – 10:30**

費用：免費

地點：錦英分處活動室

對象：行動良好及持續有運動習慣的基本會員

名額：15人

內容：1.熱身運動。 2.主題運動包括：椅上操、毛巾操、動態平衡鍛鍊、肌肉鍛鍊等。  
3.緩和運動

備註：2026年3月12日週四早上9時正開始接受親臨耀安主處/致電中心登記報名，如嚮超出名額，會進行抽籤。



新

錦

## 認知障礙症及照顧者活動



**26/27 護腦知多點 (4-6月) (N03982) (負責人：黎姑娘)**

**日期：2026年4月13日至6月8日(逢星期一)**

**時間：上午9:30 – 10:30**

費用：免費

地點：錦英分處活動室

對象：曾在中心「認知障礙症大檢測」之檢測中介定為輕度認知缺損/  
已確診有早期認知障礙症的長者優先參與。

名額：12人

內容：1. 進行現實導向 2. 運動 3. 大腦訓練的活動或護腦資訊

備註：1. 對象：曾在中心「認知障礙症大檢測」之檢測中介定為輕度認知缺損或已確診有早期認知障礙症的長者優先，  
或登記報名前作認知檢測評定輕度認知缺損人士；或由職員個別邀請合適人士參與此活動。

2. 2026年5月25日佛誕翌日暫停小組活動。

3. 舊生不需要報名，職員會個別邀請其參與此活動。有興趣參加此活動的會員先聯絡文先生/黎姑娘登記安排。

不用報名  
如有興趣請與  
文先生/黎姑娘查詢

錦

**26/27 棋樂無窮借還服務(4-6月)(N03983)(負責人：黎姑娘)**

**日期：2026年4月13日至6月8日(逢星期一)**

**時間：上午9:30 – 11:30 / 下午2:30 – 4:30**

費用：免費

地點：錦英分處義工室及護老支援室。

對象：基本會員(參加者自行組隊、每4人一組);需略懂米蘭棋玩法和遊戲規則

名額：56人

內容：逢星期一在錦英分處場地提供米蘭棋借用服務，讓長者能享受捉米蘭棋的樂趣。

備註：1.報名者必須自行組隊，每4人一組，由組長負責聯絡。

2. 每組每季最多可預約八節活動(2小時一節)，最多14組為限。

3. 2026年3月12日週四早上9時正開始接受親臨耀安主處/致電中心預約登記，先到先得，節數額滿即止。

4. 組長負責向職員/當值義工借還米蘭棋，活動不設劃位，請參加者在活動過程中盡量保持安靜。

5. 各參加者須遵守借還守則，如有更改，不作另行通知。

新



錦