



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



2024 年 3 月份耆訊

家會主題：回顧與心聲

郵寄地址

以下活動請於 3 月 7 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
24 年 4 月 10 日 (星期三)	情永在頌主 愛 放異彩創 未來	(A) (N03021) 上午 9:30-10:30	70
		(B) (N03022) 下午 2:00-3:00	70

備註：① 3 月 7 日(四)致電中心登記參加實體家會

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

③ 家會當日發放 3 月份耆訊 PDF 檔，供閱覽。

風·花·嚐遊之旅 (N02930)

日期：2024 年 3 月 21 日 (星期四)

時間：上午 9:30 - 下午 4:00

名額：48 人 費用：\$220

地點：荔枝角公園嶺南之風、御名園酒樓點心放題、維多利亞公園花卉展覽

對象：歡迎 60 歲或以上+**活動能力良好**的會員報名

內容：早上由中心出發前往荔枝角公園嶺南之風，參觀園內中式建築及感受文化氣息，中午至荔枝角碧海藍天御名園酒樓享用午市點心放題；午膳後參與維園欣賞花卉展覽，2024 年花卉展覽主題花是「香彩雀」，欣賞園林造景和花藝擺設。[注意：午膳點心放題或會因季節而變更為團餐而不另行通知。]

備註：

1. 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，與相熟同行者請報名時提出盡量安排。

2. 此活動費用已包括膳食及旅遊巴士費。

3. 午膳點心放題或會因季節而變更不作個別通知。

4. 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。

尚餘少量名額

23/24「天天有禮」積分賞(總結積分賞) (N02994)

日期：2024年3月28日(星期四)

對象：中心會員

時間：上午8:30 – 下午4:00

內容：如會員累積分數截至3月28日前滿80分以上者，可於當日親臨中心即時換領指定禮物，換領後隨即扣減分數及歸零。(逾期無效，不再補領)。新年度由24年4月1日起，分數會重新計算。

備註：1. 3月底會員累積分數達80分或以上毋需預約登記可在3月28日親臨中心即時換領禮物。數量有限，換完即止。

2. 會員所累積分數會保留至24年3月底，新年度4月開始會重新計算分數。未領取禮物者，請盡快於3月前登記換領！！

新

是次換領無須預約



名額：300人

立法會·中電鐘樓文化館素食之旅 (N03015)

日期：2024年4月5日(星期五)

時間：上午9:00 – 下午5:00

費用：\$210

對象：活動能力良好的會員

地點：立法會及中電鐘樓文化館

名額：38人

內容：早上由中心出發前往中環立法會參加導賞團，認識立法會的歷史；遊覽館內的設施及建築。中午乘車至北角素之樂享用精美素食料理；膳後前往中電鐘樓文化館參觀，鐘樓為一級歷史建築已復修成為博物館。全面展示過去逾百年來香港電力行業的變遷及對社會發展的影響。會員自行於觀賞館內的參觀互動展覽、多媒體展廊等，最後返回中心解散。

備註：

1. 此活動歡迎60歲或以上+**活動能力良好**的會員報名，名額為38人

2. 行動不便或體弱人士不建議參加

3. 2024年3月7日(星期四)開始接受致電或親身登記，3月22日前截止報名。額滿即止。成功登記者將由中心致電通知繳費，並需於3月28日前繳交費用作實。

4. 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，與相熟同行者請報名時提出盡量安排。

5. 此活動費用已包括膳食及旅遊巴士費。

6. 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。

7. 除用餐時間外，建議參加者必須全程佩戴口罩。



新

先登記，3月22日後負責職員會通知繳費。

午餐餐單

點心拼盤

御品燉湯

糖醋咕嚕

清蒸樹子豆腐

時蔬小炒

金牌炒飯

贈送甜品

退休後的福利和退休金處理講座 (N02984)

日期：2024年3月13日(星期三)

時間：下午2:30 – 3:30

對象：歡迎中心會員、及年滿55-59歲人士登記報名

地點：中心禮堂

名額：30人

費用：免費

內容：仁愛堂派員到中心主講關於退休後的生活和財政變化及強積金或公積金處理，為晚年退休生活做好準備。

備註：

1. 2024年3月7日接受電話登記。

2. 此活動由仁愛堂派員主講。

3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風，此活動將會取消或另作安排。



新

智能手機基本操作學習班 (N03008)



新

日期：2024年3月19日及26日(星期二)

時間：A班 - 上午9:30 / B班 - 上午10:45 (只可選擇其中一個時段)

集合時間：A班上午9:00 / B班上午10:30 (地點：首次課堂在車公廟港鐵站A出口等)

對象：會員

地點：明愛賽馬會臻匯坊

名額：20人

費用：免費

內容：由明愛賽馬會第三齡人士義務教導參加者社交應用及其它應用程式的操作方式。

3月19日~教授Facebook應用及日常應用App(巴士時間及HA GO等)

3月26日~Whatsapp應用(視像, 下載圖片影片, 打電話)

備註：

1. 對象：參加者需略懂使用智能手機為佳。2024年3月7日起致電中心報名。
2. 課程共2日每節1小時, 日期是3月19日及3月26日(星期二)。參加者必須出席共2節課堂。
3. 與明愛賽馬會臻匯坊協作主辦。 4. 自備個人智能手機作教學之用。
5. 活動完結後參加者可自行解散。
6. 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。

保護關節飲食法+三花買奶粉 (N02888)



新

日期：2024年3月25日(星期一)

時間：上午9:00 - 10:30

對象：會員

地點：中心禮堂

名額：40人

費用：免費

內容：講座讓長者了解關節保護守則的重要, 關節痛的成因及處理方法。改善生活習慣、避免勞損的方法。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. 3月7日至3月20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) - 800克, 售價每罐\$90
柏齡健心奶粉(護心) - 800克, 售價每罐\$80; 三效高鈣低脂奶粉(3效：護心、護骨、活關節) - 750克, 售價每罐\$100

蔬果中的天然毒素及食物安全五要點講座 (N02977)

日期：2024年4月9日(星期二)

時間：上午9:15 - 10:00

名額：40人

地點：中心禮堂

費用：免費

對象：中心會員

內容：講座形式以輕鬆、有趣及互動的方法, 包括遊戲、短片、問答題、電腦視像圖片等, 提高參加者的學習興趣及吸收能力, 了解蔬果中的天然毒素及食物安全要點。

備註：

1. 2024年3月7日起接受電話登記, 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。
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風, 此活動將會取消或另作安排。



新

認識認知障礙症 (N03013)

日期：2024年4月17日(星期三)

時間：上午10:30 – 11:30

對象：護老者 / 會員

地點：中心禮堂

名額：25人

費用：免費

內容：1. 認識甚麼是認知障礙症 2. 認知障礙症的類型 3. 預防認知障礙症的方法
4. 由衛生署註冊護士講解

備註：

1. 歡迎所有長者會員及護老者踴躍報名。參加者可於3月7日起親臨或致電中心報名。

新



自己有幾甜(血糖測試活動) (N02976)

日期：2024年4月17日(星期三)

時間：上午9:00 – 9:45

名額：55人

地點：中心禮堂

費用：免費

對象：中心會員

內容：透過相關機構姑娘協助參加者針手指測試血糖成分，講解其數值加以參加者對食物的認識。

備註：

- 2024年3月7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。
- 此活動由香港傳染病預防中心主辦。
- 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



圓滿人生之親友離去如何處理講座 (N03001)

日期：2024年4月24日(星期三)

時間：上午9:30 – 10:30

對象：會員

地點：中心禮堂

名額：40人

費用：免費

內容：講座介紹生前規劃，環保殯葬以及最新殯儀資訊給參加者認識。

備註：

- 2024年3月7日接受電話登記。
- 此活動由東華三院人員主講。
- 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。

新



快樂讚美操基本班(N02978)

日期：2024年4月12、19、26日、5月3日、10日、17日(逢星期五)

時間：下午2:00 – 4:00 名額：15人

地點：恒安體育館(沙田馬鞍山恒安邨恒安商場四樓)

費用：\$90

對象：必須行動良好，恆常做運動的習慣者優先(歡迎年55-59歲準長者報名)

內容：讚美操結合優雅嘅舞蹈同呼吸配合各式健身運動，令到全身嘅筋骨舒展，以優美嘅旋律來提昇氣質，以優雅嘅肢體運動來保持健康，亦可以藉住讚美操宣揚基督福音，增強人際互動之間嘅良好關係，提昇年長者嘅生活品質。

備註：

- 現有舊生需於3月5日前完成繳交下一期學費作實。逾時繳費將不留位。由3月7日起歡迎新生報名。
- 新生由3月7日起接受親臨中心繳費報名。小組名額有限，先到先得，額滿即止。
- 參加者請穿著輕便服飾及運動鞋；請自備水及毛巾。
- 此活動由讚美操協會(香港)有限公司主辦
- 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。



24/25 山水畫基礎班 (第一期) (N02971)

日期：2024年4月6、13、20、27日、5月4、11、18、25日 (逢星期六)

時間：上午9:00 – 10:15 名額：18人

地點：中心禮堂

費用：\$120

對象：嶺南舊生優先報名，略懂文字及有興趣之會員，可先留名

內容：教授山水畫之技巧，透過堂上示範和講解，由簡入繁地使學員學習基本山石的構圖，和如何利用筆、墨、水在山水畫上運用和變化。讓學員掌握基本山水畫技法。包括毛筆運用，水墨與顏色混合的調教和掌握畫工的技巧。

備註：

1. 鳴謝導師袁美珠女士。
2. 費用包括畫紙。
3. 嶺南畫班舊生優先報名，須在3月9日前親臨中心交費作實(同時完成續會手續及出臨時票)。3月11日後歡迎新生報名。
4. 若班組舉行前兩小時知悉將懸掛三號或以上颱風或紅、黑色暴雨警告訊號，課堂將另作安排。

新



保護瀕危物種講座(N02912)

日期：2024年3月13日 (星期三)

時間：上午9:30 – 10:15

名額：30人

地點：中心禮堂

費用：免費

對象：中心會員

內容：漁農自然護理署派員主講不同瀕危動植物種類及相關法例，向參加者宣揚保護瀕危動植物信息。

備註：

1. 2024年3月7日接受電話登記。
2. 此活動由漁農自然護理署派員主講。
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風，此活動將會取消或另作安排。



23/24 “愛我”運動日 (4月) (N02975)

日期：2024年4月17、24日 (星期三)

時間：下午1:30 – 3:55

2024年4月12、19、26日 (星期五)

時間：上午9:00 – 11:25

共5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. 2024年3月7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。



24/25 棋樂無窮 4-6 月 (N02990)

日期：2024 年 4 月 9 日至 5 月 28 日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:30

集合/地點：多用途室

名額：24 人

對象：中心長者

費用：全免

內容：於逢星期二提供場地及米蘭棋借用服務，讓長者能享受捉米蘭棋的樂趣。

備註：

1. **2024 年 3 月 7 日早上 9 時正開始接受親臨/致電中心登記報名**，至 2024 年 3 月 14 日下午 5 時正截止登記報名。
2. 參加者必須自行組隊，每 4 人一組，每節活動只有 5 組可參加，超出 5 組，將抽籤輪流參加活動。
3. 若超出 5 組，將於 2024 年 3 月 15 日由當值義工幫忙抽籤決定小組次序，名單將於 2024 年 3 月 18 日貼在中心壁報板上。



耆樂團契

(聚會日期及時間：2024 年 4 月 9 日至 2024 年 5 月 28 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：	4 月 9 日	4 月 16 日	4 月 23 日	4 月 30 日
內容：	查經週	讚美操	點點心意點點唱	查經週

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

* 認知障礙症及照顧者活動 *

24/25 護腦知多點(4-6 月) (N02989)

日期：2024 年 4 月 8、15、22 日、29 日、5 月 6、13、20、27 日(星期一)

時間：上午 9:15 – 10:15

地點：中心禮堂

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參與，職員會個別邀請其參與此活動。

名額：18 人

費用：免費

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

1. 活動日期: 2. 歡迎有興趣參加此活動的會員先聯絡文先生/黎姑娘登記安排。

2. **2024 年 3 月 7 日開始接受致電中心預約登記。**



24/25 棋樂無窮 D(4-6 月)(N02991)

日期：2024 年 4 月 9 日至 5 月 28 日(星期二)

活動地點：中心多用途

時間：下午 3:45 – 4:45

名額：8 人

費用：全免

對象：只限有早期至中期認知障礙症的長者參加

內容：進行認知訓練如：現實導向、做運動，記憶訓練、懷緬治療等。

備註：

1. 此為預約小組，只限有早期至中期認知障礙症的長者參加，由文先生及黎姑娘作個別邀請合適的參加者。
2. 照顧者家中有已確診早期至中期認知障礙症的長者，欲參加此小組，請與文先生及黎姑娘聯絡。



* 義工服務 *

愛心義工組會議 (N02871, N03018)

日期：2024 年 3 月 27 日 (星期三) 上午 10:00 – 11:00
2024 年 4 月 24 日 (星期三) 下午 3:00 – 4:00
2024 年 5 月 29 日 (星期三) 上午 10:00 – 11:00
2024 年 6 月 26 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 3 月 7 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 或何姑娘。



2023-2024 年度義工嘉許禮 – 耆妙迪士尼之旅 (N03003)

日期：2024 年 3 月 12 日 (星期二)

時間：上午 11:45 – 下午 5:00(回程)

費用：免費

對象：中心義工(供 23/24 年度義工服務時數 20 小時以上的義工優先報名參加)
(義工少於服務時數 20 小時則會抽籤決定)

名額：80 人

地點：香港迪士尼樂園

內容：感謝義工們一年的付出，送贈迪士尼樂園門票，讓他們透過在迪士尼享受樂園的奇妙和歡樂氣氛，讓身心放鬆及充電。

報名方式：2 月 26 日起可致電中心或親臨登記，3 月 8 日截止報名及抽籤。

行程：上午 11:45 中心集合簡介後，分 2 批乘坐旅遊車前往迪士尼樂園遊玩，約下午 5 點開始回程。

路線 A 小鎮大街火車站-->奇妙夢想城堡-->迪士尼魔法書房-->幻想世界-->小熊維尼歷險之旅-->米奇幻想曲-->森林河流之旅 (需要坐船) -->奇妙夢想城堡-->回程

路線 B 小鎮大街火車站-->奇妙夢想城堡-->探險世界-->森林河流之旅 (需要坐船) -->獅子王慶典-->泰山樹屋木筏 (需要坐船) -->泰山樹屋 (上樹屋有樓梯) -->奇妙夢想城堡-->回程。路線 AB 會因應實際情況有所更改，因為要視乎當日排隊人流狀況。

參加者報名時請告知 1. 會否跟車回程；2. 入園後會否自行遊玩；3. 參加路線 A 還是路線 B。

備註：1. 義工請留意自己身體狀況是否合適，中心不建議參加過激的機動遊戲。

2. 旅遊車由中心津貼，若自行回程的參加義工請在報名時提出，及須自備回程車資。

3. 參加者園內飲食須自己支付。

1. 上午 11:45 在中心集合，參加義工請出發前完成午膳。

2. 參加義工不允許自帶食物，在樂園入口處保安會要求開包檢查，進入園區範圍後，為確保安全不可使用自拍杆。

3. 由於園區範圍大，或留在晚上，請自備足夠電源手機、足夠車資及防風外套。



新

* 義工服務 *

2023-2024 年度義工嘉許禮暨義工會議(N03020)

日期：2024年3月27日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:30

費用：免費

對象：中心義工(曾出席及參與2023-2024年度義工服務的義工優先)

名額：60人

地點：中心禮堂

內容：透過短片及分享，和義工回顧一年的服務，鞏固當中的得著；並且嘉許當值義工及感謝義工一年來的付出，簡介來年計劃，展望將來。

備註：

1. 3月7日可致電中心登記報名。額滿即止。

新



愛心義工組 - 聯合愛心探訪活動 2024 (N03019)

日期：2024年4月9日、17日

時間：下午3:00 – 4:00

費用：免費

對象：中心義工

名額：16人

地點：耀安邨

內容：由本中心長者義工與香港中國婦女會馮堯敬紀念中學的中學生共同上門探訪予中心弱老及獨居會員，並互相分享探訪經驗，送贈禮物，以表關懷。

備註：

1. 參加者可以選擇報4月9日或4月17日或2日都出席。

2. 有興趣長者義工3月7日起致電報名，3月26日截止報名。若報名人數超過名額16人，3月27日義工會會抽籤。

先登記，後抽籤



新

欣賞生命小組(N03014)

日期：2024年4月12日至5月24日(星期五)

時間：上午10:00 – 11:30

費用：免費

對象：義工

名額：6人

地點：多功能活動室

內容：讓參加者透過表達藝術等非言語方式進行生死教育的小組活動，讓參加者回顧過去生命的點滴，探索生命的意義，藉著小組的正面互動經驗體驗活在當下的生活態度。過程會用到廣告彩、顏色筆及其他手工藝材料，並且會互相分享人生經歷。

備註：

1. 由3月7日起致電報名，3月26日截止報名。若報名人數超過名額6人，3月27日義工會會抽籤。

2. 小組日期：4月12日、4月19日、4月26日、5月3日、5月17日、5月24日(逢星期五)；

3. 費用：免費(包藝術材料)

4. 對象：參加義工須出席共6節的小組。如對小組查詢，請向社工湯先生聯絡。

先登記，後抽籤



新

* 義工服務 *

愛心義工組 – 挪亞方舟生命體驗遊 (N03004)

日期：2024年5月10日(星期五)

時間：上午9:00 – 下午5:30

費用：\$40

對象：行動良好的義工

名額：50人

地點：挪亞方舟

內容：行程: 09:00 中心集合簡介後，乘坐旅遊巴前往挪亞方舟，1000-1130 參與重遊人生路工作坊，1130-1215 午餐 (飯盒餐)；之後自由參觀挪亞方舟，下午 4:30 回程。
工作坊回顧及檢視自己的生命歷程，欣賞、接納及肯定自我價值；了解自己身心靈需要，調適心境；認識死亡，超越對它的恐懼，坦然面對。
然後善用時間，規劃未來的方向；回饋生命中重要的人。

備註：

1. 活動3月7日起致電報名，截止及抽籤日期:4月11日。如報名人數超出名額，將抽籤決定。
2. 活動由 Rainbow Foundation 贊助挪亞方舟入場券、重遊人生路工作坊及午餐飯盒約\$200/位。交通費由中心津貼。
3. 若活動日當日出席率少於90%，如未能達到足夠出席率，將會收取缺席的\$200/位的費用。
4. 上午9:00 中心集合，準時出席，逾時不候。請自備食水。
5. 如成功報名後當日因個人理由須缺席，請盡早通知中心以作替補，避免補收差額\$200。
6. 若活動前兩小時發出紅或黑色暴雨警告，活動將取消。

新

先  登記，後抽籤 

* 護老者活動 *

「願得開心」護老者月會之護老者的皮膚護理(N03006)

日期：2024年4月10日(星期三)

時間：下午3:30 – 4:45

對象：護老者/有需要護老者

名額：35人

費用：免費

地點：中心禮堂

內容：認識長者常見的皮膚問題及護膚小貼士。

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. 2024年3月7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。

樹脂畫木盤工作坊(N03005)

日期：2024年4月20日(星期六)

時間：下午10:00 – 12:00

對象：護老者

名額：6人

費用：\$55

地點：中心多用途室

內容：參加者運用專屬的樹脂材料，在木盤上繪畫一個屬於自己的小沙灘，並加入繪畫海浪的技巧，完成一個獨一無二的木盤，可作置物盤或家居擺設之用。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. 2024年3月7日起接受電話登記，截止日期：3月27日，如人數超額，將會於3月28日進行抽籤，並由負責職員個別通知中籤者親臨中心繳費報名。
2. 約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。

先  登記，後抽籤 

* 有需要護老者活動 *

「好心情」有需要護老者月會- 4 月(N03012)

- 日期：2024 年 4 月 10 日 (星期三) 時間：下午 3:30 – 4:45
 對象：有需要護老者 費用：免費
 名額：12 人 地點：中心禮堂
 內容：1. 分享生活的小技巧增加快樂元素 2. 伸展運動練習 3. 意象自療練習
 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. 2024 年 3 月 7 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。



芬蘭木柱體驗日 (N03002)

- 日期：2024 年 4 月 24 日 (逢星期三) 先登記，後抽籤  新
 時間：上午 10:00 – 12:00
 對象：已登記成為有需要護老者(資格：護老者需照顧 60 歲或以上體弱長者如：行動困難、長期卧床、長期病患、懷疑或確診認知障礙症等)
 費用：免費
 名額：10 人
 地點：馬鞍山戶外草地 (由恆安地鐵站步行約 10 分鐘，活動當日先於本中心集合前往)
 內容：1. 芬蘭木柱是一款休閒的新興運動，不需大量體力，非常適合長者及護老者。芬蘭木柱講求角度，力度掌握，幫助長者訓練手部肌肉，及延遲腦退化。
 2. 由有需要護老者和被照顧長者配對參與
 備註：
 1. 活動由『賽馬會護老導航照顧者支援計劃』導師帶領
 2. 活動對象：已登記成為有需要護老者(資格：護老者需照顧 60 歲或以上體弱長者如：行動困難、長期卧床、長期病患、懷疑或確診認知障礙症等)及其被照顧者
 3. 2024 年 3 月 7 日起接受電話或實體報名，如報名人數超過限額，會抽籤決定
 4. 費用全免
 5. 活動地點：馬鞍山戶外草地(由恆安地鐵站步行約 10 分鐘，活動當日先於本中心集合前往)

2023/24 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 \$175(900 克)/ \$83(400 克)	低糖加營素 \$180(850 克)	怡保康 \$216(850 克)/ \$95(400 克)	活力加營素 \$215(850 克)
2024 年 3 月 14 日 (四)		下午 2:15-3:45 (截止登記日期：3 月 7 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。>8

3 月家事報告

1.	3 月 29 日至 4 月 1 日為復活節，及 4 月 4 日為清明節公眾假期，中心暫停開放。翌日 4 月 2 日、4 月 5 日中心照常服務，敬請留意。
2.	簽發正式收據事宜 為優化中心報名活動的方式，及環保減少紙張緣故，會員以 <u>電話方式報名免費活動後請自行記下日期及時間參加，無法即時簽發收據</u> 。而新年度會費、及收費的活動如旅行費、班組學費等可發回臨時/正式收據予參加者。若需簽發正式收據，會員須親臨中心向當值職員取回。不便之處，敬希原諒。
3.	24/25 年度會員續會安排 為簡化處理續會事宜，由 3 月 4 日(星期一)開始會員按指定續會辦理期親臨中心憑會員證辦理續會，並攜同【接收者訊意向表】及繳交會費 21 元完成續會手續。若你未能抽空續會，可委託親友代辦。謝謝。 <ul style="list-style-type: none">會籍到期日統一至 2025 年 3 月 31 日(每年度須辦理續會)如遺失會員證,補領費用為 20 元若你選擇不再續會，會籍逾期(每年 3 月 31 日後)會自動失效。日後退會者須<u>重新資料輸入及辦理手續</u>。如有<u>個人資料更改</u>如聯絡手電、居住狀況或離世等，請盡早致電通知中心更新。
4.	【喂·新老友】申請入會手續 本中心由 1 月 1 日至 3 月 31 日起暫停辦理新會員入會手續。 凡 60 歲或以上居住鄰近長者欲申請入會，請 <u>先致電本中心預約</u> ，由職員安排指定日期及時間在 4 月 2 日後開始辦理入會事宜。今年度(2024-25 年度)會費\$21，會籍至 2025 年 3 月 31 日，到期會自動失效。每年須辦理續會才會籍繼續生效。
5.	寄發年歷卡 今期耆訊會寄發年歷卡(2024/25 年度)予有效會員，請會員知悉新年度每月家會的日期預留出席實體、或加入家會公告群組連結直播參與。如未索取新年歷卡，不論會員或護老者會員，可向中心接待處索取乙張。
6.	2024/25 年度「天天有禮」獎勵計劃 本計劃設立鼓勵會員積極參與中心服務，而非只拍卡不停留的意義。由今年 4 月 1 日起「天天有禮」獎勵分數將重新計算，會員「每日一到中心」拍卡獲 1 分(上午 8:30-下午 5:30)，累積滿 80 分以上者可親臨中心於 <u>每月家會日內領取指定禮品</u> ，換領後隨即扣取分數。上年度所累積的分數截至 3 月底會歸零作廢，不作另行通知。 *凡進入中心及參與中心服務時，會員務必拍卡簽到，以便中心統計使用率。謝謝合作。
7.	「中心智囊團」會議 新年度新一屆「中心智囊團」會議將開始，如有興趣會員或護老者，在會議內旁聽或提出你對中心寶貴的意見可申請列席會議。請向陳經理或儀姑娘查詢。下次會議日期為 3 月 25 日(星期一)下午 2:15 分在中心禮堂舉行，議程是評估 2024/25 年度的中心計劃建議。敬請家會大使、委員預留時間出席。 註: 如欲成為委員(須由新年度起參與中心服務至少一年以上、及連續參與三次會議)
8.	加強中心內部宣傳/通訊 ①加入中心「家會」WhatsApp 公告群組 邀請持有智能手機之會員新增本中心手機號碼: <u>68461892</u> 為聯絡人，中心會透過 WhatsApp 宣傳新活動消息，並每月家會、或網上活動舉行前將透過「家會」WhatsApp 公告群組傳送連結供會員直播參與。注意此號碼只供宣傳/通知活動之用，不作留言回覆。 ②下載中心【傳心全意】手機程式 App 軟件 會員及護老者會員可登入 Play Store 或 App Store 下載【傳心全意】手機程式 APP，使用會員編號和密碼(預設 12345678)登入介面，便可搜尋中心最新消息、群組聊天或分享活動相片。如何啟動程式之步驟，可向當值員工索取單張。   

外間消息:康文署香港花卉展覽 2024

香港花卉展覽 2024 將於 3 月 15 至 24 日上午 9 時至晚上 9 時在銅鑼灣維園舉行。今屆花展以花形嬌美獨特的「香彩雀」為主題花，並以「雀躍全城」為主題。香彩雀又名天使花，擁有小巧別緻的花形和清新的香氣，充滿幸福滿載的氛圍。場內除展出顏色豐富的主題花和其他花卉外，市民更可以觀賞到本地、內地及海外機構展出悉心栽培的盆栽、造型優美的花藝擺設，以及色彩繽紛的園景設計。會場亦設有售賣花卉和園藝產品的攤位。入場成人收\$14；長者、殘疾人士及同行照顧者半價\$7。而星期一至五期間入場，60 歲或以上長者免費參觀。

外間消息:長者咭計劃補領費調整

由 3 月 1 日起,長者咭補領費調整為\$25,如補領申請人郵寄申請,劃線支票抬頭請寫上「香港特別行政區政府」並將金額填寫為 25 元正。申請表可向本中心查詢。亦可致電長者咭辦事處熱線 35832959。

[家會]~以實體及直播方式同時進行

請留意下次家會日期:24 年 4 月 10 日(星期三),會員可登記出席實體、透過加入中心家會公告群組與手機連結直播即時進入家會現場視聽。並可同步由中心提供[耆訊]pdf檔閱覽;或登入中心網頁

www.yiuonec.org.hk【每期耆訊】下載耆訊活動。

預告內容

家會日期	主題	負責主持
4 月 10 日	情永在頌主愛☺放異彩創未來	陳經理
5 月 8 日	「獨」由我作主	徐 Sir
6 月 5 日	耆人「義」事	湯 Sir



www.yiuonec.org.hk

會員進入中心請佩戴口罩、量體溫及使用潔手液消毒雙手，謝謝合作!