



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：馬鞍山錦英苑路 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 4 月份耆訊

活動/班組報名安排：

(除了特別備註外) 所有活動請 4 月 9 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 (成功報名者需自行記下日期/時間)**請留意個別活動備註**
3. 義工活動以抽籤方式, 留意截止日期及公佈
4. 對班組有興趣的會員, 請親臨中心登記輪候。當有空缺時, 中心將由負責職員主動通知
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。
6. 如有任何爭議, 本中心保留最終決定權。

貼  : 親身報名備
籌號+點心紙

取耆訊/通訊資料方式：

1. 親臨中心或致電查詢; 並鼓勵會員出席每次家會親聽【耆訊】
 2. 親臨中心索取每期【耆訊】紙本(每月 1 號/家會前兩日)
 3. 掃描二維碼(QR CODE)加入「家會」WhatsApp 群組接收【耆訊】, 閱覽活動資訊。(中心家會前在群組發放消息)
- *** (會員必須儲存中心手機號碼 WhatsApp: 68461892 成為聯絡人) ***
4. 郵寄每期【耆訊】到府上, 需繳交全期郵費\$39 (每月於家會前寄出)
 5. 瀏覽中心網頁 www.yiuonec.org.hk 登入每期【耆訊】下載活動
- ^ WhatsApp 電話號碼只限文字訊息, 不設電話致電聯絡 ^



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 (以財政年度計算)

最新推介

『耀』陽升起、『錦』恩友里 4-6 月生日午宴 (N04035)

(負責人：吳姑娘)

日期：2026 年 6 月 12 日 (星期五)

時間：下午 12:30 – 下午 2:30

對象：4-6 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。)

報名方法: 4 月 20 日(一)上午九時開始親臨

中心報名繳費作實，額滿即止。

內容：1. 賀壽儀式、抽獎、中午生日宴、中心會員獻藝等。
每位壽星獲送贈今年度的生日禮物。

2. 生日午宴將於中午 12:30 正式開席(12:00 恭候)，逾時不候。

備註：1. 參加者需自行前往酒樓(地點:耀安商場麗苑酒家)

2. 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。

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，此活動將會取消或作另行通知。

4. ***所有禮物不設補領或代領。***

5. 首兩圍預留本季生日壽星報名，第四圍供體弱/行動不便/輪椅人士報名。

6. 如需要同席坐，需同一時間到中心購票並以跟後不跟先為原則。

7. 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

新



午宴餐單

至尊燒賣皇

麗苑蝦餃皇

什菌蝦春卷

燒味拼盤

濃湯杞子浸菜心苗

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

26-27 年度龍城深度遊(N04025) (負責人：孫姑娘)

日期：2026 年 5 月 27 日 (星期三)

集合時間：上午 9:00 – 下午 3:00

集合/解散地點：耀安主處

對象：具有獨立行動能力、能上落旅遊巴及應付長時間戶外步行的長者。

名額：24 人

地點：九龍城

費用：\$180

內容：從耀安邨集合坐旅遊巴出發，前往九龍寨城公園，由康文署導賞遊覽園區、其後參觀九龍城寨光影之旅電影場景展；其後到黃珍珍泰國菜館享用午膳；再遊覽附近街道台灣、潮州和泰國特色商店，其後坐旅遊巴回耀安邨。下午 3:30 耀安主處解散。

備註：1. 2026 年 4 月 9 日上午 9:00 致電報名，4 月 30 日截止報名，名額 24 人。如超過名額將安排抽籤。將於 5 月 4 日抽籤及公佈結果並將貼於中壁佈版上，請到中心繳費作實。

2. 報名時可以註明與同行者一同報名，抽籤時視作同一組群。

3. 參加者報名前須自行評估身體狀況是否適合參加活動。如因個人疏忽、健康或體能不足而引致意外，中心恕不負責。



截止日期：4 月 30 日

抽籤日期：5 月 4 日



新

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 (以財政年度計算)

耀安中心活動

2026/2027 愛心剪髮服務(5月)(N04029)(負責人：徐先生)

日期：2026年5月13日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:00

對象：中心會員 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 **4月9日(星期三)上午 9:00 起**可親臨或致電中心報名，按指定安排剪髮時段出席。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。
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



新

耀

「郁」得健康講座(N04034)(負責人：黃先生)

日期：2026年5月20日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

對象：活動中注意有基本運動動作，參加者需行動良好或有恆常運動習慣為佳。

名額：35 人

地點：耀安主處禮堂 費用：免費

內容：讓參加者了解運動重要性及其益處之餘，也讓參加者學習包括：適當選擇體能活動、進行體能活動的注意事項、運動的基本技巧，鼓勵參加者在生活中實踐「少呆坐、多活動」建立良好的運動習慣。

- 備註：1. **2026年4月9日起上午 9:00**可親臨或致電中心報名。
2. 此活動由衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊派員主領。



新

耀

圓滿人生之非傳統殮葬方式介紹講座(N04036)(負責人：黃先生)

日期：2026年5月27日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

對象：中心會員 名額：40 人

地點：耀安主處禮堂 費用：免費

內容：講座介紹不同殮葬以外的方式，舉出傳統及非傳統殮葬方式的不同及解說非傳統殮葬方式的好處，以提升參加者對本地殮葬服務的認識。

- 備註：1. **2026年4月9日起上午 9:00**可親臨或致電中心報名。
2. 此活動食物環境衛生署人員主講。



新

耀

濃情厚愛頌恩親~雙親節慶祝 2026 (N04037)(負責人：黃先生)



新

日期：2026年5月6日(星期三)

時間：上午 11:00 – 12:15

對象：中心會員

名額：70人

地點：耀安主處禮堂

費用：\$10

內容：在中心與會員慶祝雙親節，內容有歌唱班導師頌唱雙親歌曲、遊戲、進行切蛋糕儀式及向長者致送雙親節禮物，以表達敬愛心意。

備註：1. 報名日期：由 2026年4月13日(星期一)上午 9:00 起，請親臨中心辦理報名。

2. 截止日期：2026年4月22日。費用：\$10

3. 名額安排：額滿後將列入後備名單，如有空缺再另行通知。

耀

26/27 年度 預防認知障礙症活力操暨健康講座(N04039) (負責人：孫姑娘)

日期：2026年6月10日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:30

費用：全免

地點：耀安主處禮堂

對象：中心會員

名額：30人

內容：由雀巢保健營養安排導師到中心教授預防認知障礙症活力操，即場介紹營養知識和相應產品。

備註：

1. 報名方法：2026年4月9日上午 9:00 開始致電中心登記，4月24日截止登記。如超過名額，4月30日抽籤公佈，中籤者會個別通知。

2. 需要穿著鬆身衣物和波鞋，以便進行運動。

3. 雀巢公司直接銷售營養產品，參加者購買前應自行衡量需要，中心不作後續跟進。

新



截止日期：4月24日

抽籤日期：4月30日



耀

2026/27 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	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)	\$212(850克)	\$225(850克)/ \$105(400克)	\$225(850克)
2026年6月23日(二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：6月12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。**

耀

[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，即會取消購買資格及列入黑名單。]

耆樂團契(第一期)(N04012)(負責人：儀姑娘)**(聚會日期及時間：2026年4月14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。

聚會內容：

日期：	4月14日	4月21日	4月28日	5月5日
內容：	參觀錦英分處	查經週	福音電影週	雙親節
地點：	錦英分處	耀安主處禮堂	耀安主處禮堂	耀安主處禮堂

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

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

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：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4月9日(星期四)上午9:00起接受電話登記。



耀

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

26/27 護老者復康用品借用服務(第一期) (N03996)(負責人：梁姑娘)

對象：中心會員、護老者、有需要護老者

地點：本中心(耀安主處及錦英分處)

費用：免費

內容：中心提供輪椅及復康用品(如助行架、拐杖等)，只限會員/本個案服務範圍內的護老者會員優先使用。僅作臨時/短期借用，收費全免。

借用方式及守則：每次借用期限為不多於三星期(由借用當日起計第廿二天(包括公眾假期)，如到期歸還日遇公眾假期，則順延至中心開放日)；借用物品不接受續借，並只限一個月借用一次。

[有關詳情須依據中心「借用輪椅及復康用品守則」，新守則由2026年4月1日生效。

備註：有需要人士可向中心當值職員或梁姑娘查詢服務詳情

耀安中心活動

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「選對安老院，不再疑慮」(N04023)

(負責人：梁姑娘)

日期：2026年5月6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：讓護老者了解在為長者抉擇應否申請入住安老院時常見的謬誤，以及選擇合適的安老院的注意事項，以作好準備，釋除其疑慮及不安，從而有助長者適應院舍生活。

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4月9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：即日起接受電話報名。2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。

尚餘少量名額



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 2026-5 月(N04032) (負責人：吳姑娘)

日期：2026年5月6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：1. 認識院舍如何抉擇 2. 認知障礙症照顧院舍與一般院舍的分別
3. 照顧者過來人分享

備註：1 2026年4月9日上午 9:00 起接受電話及親身報名。



耀

4 月家事報告

1.	4 月 3 日至 7 日為復活節及清明節公眾假期，中心暫停開放。4 月 8 日星期三(翌日)中心照常服務，當日早上如常舉行家會，敬請留意。
2.	「錦英」分處開幕禮重溫花絮 「錦英」分處開幕禮已於 3 月 7 日順利舉行。由 4 月 9 日(星期四)起，在中心休憩室電子宣傳板播放「錦英」分處開幕禮精華相片及錄影片段，並提供二維碼掃描重溫。歡迎各位屆時觀賞，共同回味盛況。 
3.	「錦英」分處開放時間通知 自 26 年 4 月 1 日起，「錦英」分處將逐步開放，安排如下： 逢一、三、五上午 9:00 至下午 5:00 開放; [午膳時間:下午 12:30-1:30(暫停開放)]，到時提供即時到訪服務。*注意*：星期六服務維持於「耀安」主處進行，「錦英」分處當日不開放。中心將視乎實際情況，適時公布最新安排，敬請留意相關公告。 耀安:26417787 錦英:35824387
4.	鳴謝~會員節贈心意 新年期間由會員節贈的「利是」錢及愛心箱奉獻，經由中心經理、行政助理、和智囊團兩位代表在 3 月點算後，所得款額共 11,265.3 元，全數將存入老人中心發展基金，作為改善設備或拓展服務之用。在此衷心多謝會員對中心的愛戴和心意。
5.	溫馨提示: 新年度【會員續會】事宜 敬請會員在今年 3 月底逾期還未續會,請盡早親臨中心(耀安主處)辦理手續。會費\$21。(如郵寄者須繳交全期郵費\$39),會藉到期日至 2027 年 3 月 31 日。若你未能抽空續會，可委託親友代辦。 備註: <ul style="list-style-type: none">● 會藉逾期會自動失效,不能報名活動/小組● 如有個人資料更改如手電/地址/居住狀況/離世等，請盡早通知本中心。● 會員超過 3 年以上無續會,須重新辦理手續● 如遺失會員證，需補領費用為\$20
6.	溫馨提示:【新老友】申請入會手續(兩處可辦理) 4 月 8 日(星期一)起開始辦理新入會事宜(*同時「耀安」主處及「錦英」分處可辦理新入會申請)。歡迎 60 歲以上居住鄰近的合資格長者欲申請入會，請親臨中心登記基本資料，由當值職員預約日期辦理，需攜同有效身份證明文件、近照乙張(如有)、會費\$21 等於指定日期辦理入會事宜。每年須辦理續會手續。
7.	「索取中心服務/通訊資料」方法 <ul style="list-style-type: none">● 親臨中心或致電查詢;並鼓勵會員出席每次家會親聽【耆訊】● 親臨中心索取每期【耆訊】紙本(每月 1 號/家會前兩日)● 加入中心「家會」WhatsApp 公告群組，接收【耆訊】pdf.檔案，閱覽活動資訊。(中心家會前在群組發放消息) ***(會員必須儲存中心手機號碼 WhatsApp:68461892 成為聯絡人)***● 郵寄每期【耆訊】到府上，需繳交全期郵費\$39 (中心於家會前安排寄出)● 瀏覽中心網頁 www.yiuonec.org.hk 登入每期【耆訊】下載活動 <p>^ WhatsApp 電話號碼只限文字訊息，不設電話致電聯絡，不便之處，敬希見諒^</p>
8.	修訂「借用輪椅及復康用品」守則 守則生效日期：2026 年 4 月 1 日，適用範圍：主處及分處 **借用物品包括：輪椅、助行架、拐杖及其他復康用品。借用用途：僅供會員 / 護老者臨時短期借用。最新借用資格及程序：請參閱內文詳細說明。

9. **修訂「活動報名」、「活動退款」須知**
 中心已修訂 活動報名程序及退款安排，並將於 2026 年 4 月 1 日起正式生效。
 適用範圍：主處及分處。最新修訂張貼於接待處，方便公眾人士查閱

10. **新年度[家會]~以「實體+直播」方式同步進行**
 請留意下次家會日期: 26 年 5 月 6 日(星期三)，歡迎會員親臨出席實體、或透過手機加入中心家會公告群組連結直播即時進入家會直播視聽。並提供[耆訊]pdf.檔閱覽; 或登入中心網頁 www.yuonec.org.hk【每期耆訊】下載耆訊活動。

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 5 月 6 日 (星期三) 上午 9:30	錦英(分處)	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(主處)	非凡意義 (負責人：湯 SIR)		
26 年 7 月 8 日 (星期三) 上午 9:30	錦英(分處)	科技無障礙 (負責人：文 SIR)		

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

11. **外間訊息~2026 人口普查**
 政府統計處於 2026 年 1 月 1 日至 12 月 31 進行 2026 年人口普查。
 抽樣選中的住戶會收到通知信，並可透過網上問卷、普查熱線或面談訪問提供資料。
 如有查詢或需要核實統計員身份，請致電 18 2026。



- 統計員工作時會穿著/攜帶:
1. 在灰色背心制服
 2. 統計員身份證
 3. 由政府統計處簽發的身份證明書

12. **外間訊息~兩元兩折**

政府宣布，從 2026 年 4 月 3 日起，60 歲或以上的香港居民長者及合資格殘疾人士的公共交通票價優惠計劃將調整為「兩蚊兩折」。
 具體來說，成人票價低於或等於 10 元的受惠人士維持繳付 2 元車費，而成人票價高於 10 元的受惠人士需繳付成人票價的兩倍。



會員活動
(留意活動對象)

錦英分處活動

2026/27 年度美國雅培製藥有限公司代售加營養素/怡保康奶粉安排：

日期、 購買時間	產品	加營養素 \$195(900 克)/ \$95(400 克)	低糖加營養素(新價) \$212(850 克)	怡保康 \$225(850 克)/ \$105(400 克)	活力加營養素 \$225(850 克)
2026 年 6 月 11 日(四)	下午 2:15-4:00 (截止登記日期：5 月 29 日) 地點：錦英分處禮堂				

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：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。>

錦

鏢出耆異 - 飛鏢入門班 2026 (N04017)(負責人：文先生)

日期：2026 年 5 月 4 日至 6 月 29 日(星期一)(5 月 25 日暫停)

時間：下午 1:00 - 2:00

費用：\$40

地點：錦英分處禮堂

對象：參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力

名額：10 人

內容：透過教授他們 01 及 count up 的飛鏢的技巧及遊戲的玩法，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的興趣。

備註：1. 2026 年 4 月 9 日上午 9:00 已登記輪候會員，必須親臨中心繳費報名。

2. 若如你對活動有興趣，或未曾學習飛鏢者歡迎登記輪候，額滿後之登記者將列入後備名單；如有空缺，職員將主動通知。活動詳情請向文 Sir 查詢。

錦

新

樂齡跆拳道體驗班(N04018)(負責人：儀姑娘)

日期：2026 年 6 月 9 日(星期二)

時間：下午 2:00 - 3:00

費用：\$20(部份由中心津貼)

地點：錦英分處禮堂

對象：行動良好，不用輔助工具會員/護老者優先

名額：15 人(會員 10 個、護老者 5 個)

內容：邀請香港五恆跆拳道總會館長鄭光皓導師，教授跆拳道超過十多年經驗，亦有教授長者跆拳道學習班。此班主要教導套拳踢腿，增強肌力與耐力，記憶與專注力、平衡伸展。透過體驗學習，讓長者經驗跆拳道踢、打的技巧外，及修煉精神。

備註：1. 2026 年 4 月 9 日上午 9:00 致電登記，4 月 20 日截止登記。如超過名額將安排抽籤。將於 4 月 21-27 日公佈結果並將貼於壁佈版上，請到中心繳費作實。

2. 參加者自備水、穿著輕便鞋襪出席體驗班

新

錦

截止日期：4 月 20 日

抽籤日期：4 月 21 日

26/27 年度 伸展拉筋運動暨健康講座(N04024)(負責人：孫姑娘)

日期：2026年4月22日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:30

費用：免費

地點：錦英分處禮堂

對象：中心會員

名額：30人

內容：由雀巢保健營養安排導師到中心教授伸展拉筋運動，即場介紹營養知識和相應產品。

備註：1. 4月9日上午9:00開始致電中心登記，4月17日截止登記。如超過名額，4月17日同日會抽籤及公佈名單於中心內張貼，中籤者會個別通知。

2. 預留足夠空間予參加者伸展

3. 需要穿著鬆身衣物和波鞋，以便進行運動。

4. 雀巢公司直接銷售營養產品，參加者購買前應自行衡量需要，中心不作後續跟進。



截止日期：4月17日

抽籤日期：4月17日

錦

新

26/27 年度 中文大學護骨防跌免骨折講座 (N04028)

(負責人：孫姑娘)

日期：2026年6月2日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:00

費用：免費

地點：錦英分處禮堂

對象：中心會員

名額：50人

內容：透過講解讓長者認識骨質疏鬆症的成因、徵狀及延緩骨質疏鬆的方法。

備註：1. 2026年4月9日起接受電話或親臨中心報名。如活動滿額後，列為後備補名單。後補者獲個別通知。

2. 此活動由香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心派員主講。



錦

新

賽馬會「a家」講座- 出行器材選擇 (N04026)(負責人：盧姑娘)

日期：2026年6月5日(星期五)

時間：下午 2:30 – 4:00

費用：免費

地點：錦英分處禮堂

對象：中心會員、及已登記之護老者

名額：50人

內容：由賽馬會 a 家 樂齡科技教育及租賃服務中心，為參加者介紹出行器材選擇及計劃下可供租賃的器材，增加參加者對樂齡科技之知識及運用樂齡科技在家居生活中。

備註：1. 4月9日上午9:00開始接受電話或親臨中心報名，額滿即止。如活動滿額後，列為後備名單。後補者獲個別通知。

另歡迎年 55-59 歲社區人士查詢登記。

2. 此活動由賽馬會 a 家 樂齡科技教育及租賃服務中心職員主講。



錦

新

錦英分處活動

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。

義工發展



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

錦英鬆一鬆(N04021)(負責人：湯先生)

日期：2026年4月23日至5月28日(星期四)

時間：上午10:00 – 11:30

費用：免費

地點：錦英分處禮堂

對象：已登記成為中心義工，並全程出席共6堂義工優先報名，費用全免。

名額：8人

內容：現代社會生活節奏急速，生活壓力大，透過靜觀練習，讓參加者覺察此時此刻身體的狀態，不加批判地留意當下的狀況，並且不試圖改變現狀，只是單純地觀察，並接受此刻的狀態，活在當下，令身心更開朗。

備註：1. 2026年4月9日上午9:00致電報名，4月15日截止報名。如超過名額將在4月16日抽籤。名單將於義工群組內通知。

2. 參加者請自備水樽及外套。



截止日期：4月15日

抽籤日期：4月16日

新

錦

認知障礙症及照顧者活動



認知常識大比拼 2027(N04020)(負責人：文先生)

日期：2026年5月15日(星期五)

時間：上午10:00 – 11:15

費用：免費

地點：錦英分處

對象：中心會員

名額：30人

內容：1. 鼓勵所有長者會員報名參加 2. 參加者需要略懂文字

備註：1. 2026年4月9日上午9:00致電登記，4月20日截止登記。如超過名額將安排抽籤。結果將於4月21-27日公佈並將貼於中壁佈版上，請到中心繳費作實。



截止日期：4月20日

抽籤日期：4月21日



新

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舉行。對象：中心會員(參加者自行組隊、每4人一組)

名額：56人

內容：於逢星期一提供錦英分處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. 參加者必須自行組隊，每4人一組，組長負責聯絡，每組每季最多可預約八節活動(2小時一節)，每季最多14組共112節。

2. 即日起接受親臨/致電中心登記，額滿即止。如活動滿額後列為後備名單。如有補上位才個別通知。

3. 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。

4. 參加者須遵守借還守則，如有更改，不作另行通知。

尚餘少量名額

錦英分處活動

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。

茶之道(N04033)(負責人：吳姑娘)

日期：2026年5月27日(星期三)

時間：上午 10:00 – 12:00

費用：免費

地點：錦英分處

對象：有需要護老者/一般護老者及其被照顧者

名額：14人

內容：邀請『賽馬會護老導航照顧者支援計劃』茶藝師到錦英分處為照顧者分享茶之道，透過品茶過程學習活在當下。

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. 2026年4月9日上午9:00致電登記，4月20日截止登記。如超過名額將安排抽籤。將於4月21-27日公佈結果並將貼於中壁佈版上，請到中心繳費作實。

3. 費用全免，活動支出由『賽馬會護老導航照顧者支援計劃』贊助，非『賽馬會護老導航照顧者支援計劃』會員將獲優先報名資格。



新

錦



截止日期：4月20日

抽籤日期：4月21日

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。

26/27 護老 comfort zone(1) (N04030)(負責人：梁姑娘)

日期：2026年5月19日(星期二)

時間：下午 2:30 – 3:45

費用：免費

地點：錦英分處

對象：現正面對沉重的照顧壓力之護老者參加

名額：12人

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：2026年4月9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。



新

錦

先留名登記，再經社工進行評估作實