



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 4 月份耆訊

家會：歲月有情

築夢傳承

郵寄地址

2023 年 4 至 5 月份最新活動推介

以下活動請於 4 月 13 日(星期四)，上午 9 時開始

致電  **報名或需抽籤** ，額滿即止。

每次致電只限會員/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 5 月 10 日	愛生命 長者有明天	(A) (N02524) 上午 9:30-10:30	60
		(B) (N02525) 下午 2:00-3:00	60

備註：① 4 月 13 日(四)致電中心登記參加實體家會

② 如未能出席實體，中心會當日以 YouTube 直播方式讓會員參與(會員已登記僅使用手機及 WhatsApp)

③ 家會當日不作活動報名和出席蓋印

文化素食之旅 (N02539)

日期：2023 年 5 月 24 日 (星期三)

先  登記，後抽籤 

時間：上午 10:00 – 下午 15:30 (集合時間：上午 9:00)

對象：會員

名額：36 人

地點：饒宗頤文化館、素之樂素食午餐、益力多生產工場

費用：\$160

內容：早上由中心出發前往饒宗頤文化館，文化館前身是荔枝角醫院，以已故香港漢學家饒宗頤教授命名，為香港三級歷史建築。館內展覽穿梭不同歷史遺跡，綠蔭下見證保育文化的獨特體驗，午餐於北角素之樂享用健康特素食，下午再前往大埔參觀益力多生產工場，當日有導賞參觀、影片欣賞及工場生產綫。

新

素食午餐餐單

1. 點心拼盤
2. 御品燉湯
3. 沙爹金菇鮮腐竹
4. 黑醋猴頭菇
5. 清蒸樹子豆腐
6. 葡汁燴野蔬
7. 金牌炒飯
8. 主廚甜品

備註：

1. 2023 年 4 月 13 日開始接受致電登記，4 月 29 日截止報名。 此活動只限活動能力良好的會員報名，名額 36 人，會員可以 1 人或 2 人同行為單位報名；
2. 如報名人數超出名額，將會於 5 月 2 日進行抽籤。結果會個別通知中籤者必須 5 月 15 日或之前繳費作實。
3. 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。
4. 此活動費用部分由中心資助。 5. 除用餐時間外，參加者全程佩戴口罩。
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。

濃情達意頌恩親 (N02536)

日期：2023年5月10日(星期三)

時間：上午11:00 – 12:15

對象：會員

地點：中心禮堂

內容：中心與會員慶祝雙親節，內容有頌唱雙親歌曲、遊戲、進行切蛋糕儀式等，並邀請循理幼兒學校小朋友表演，及向長者致送雙親節禮物，以表達敬愛心意。

備註：

1. 2023年4月13日起接受電話報名。
2. 名額有限，額滿即止。
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



名額：80人

費用：免費

如何為認知障礙症患者選擇合適的活動 (N02531)

日期：2023年5月3日(星期三)

時間：上午9:30 – 10:30

對象：會員、有需要護老者、護老者

名額：20人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：1. 增強照顧者對認知障礙症的認識 2. 增強照顧者的照顧技巧

備註：

1. 歡迎所有護老者踴躍報名。參加者可於 4月13日或之後致電中心報名。
2. 是次活動由衛生署外展隊護士講解有關為認知障礙症患者選擇合適的活動。
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



益力多講座-細菌與健康 (N02535)

日期：2023年5月3日(星期三)

時間：下午2:00 – 2:45

對象：會員

名額：30人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：介紹有關細菌與健康的知識，再播放大約15-20分鐘關於健康的小電影及講者會與參加者進行有獎問答遊戲。

備註：

1. 2023年4月13日接受電話登記。
2. 此活動由益力多職員主講。
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。



新

23/24 “愛我”運動日(5月)(N02538)

日期：2023年5月3日、17、24日(星期三)

時間：下午1:30 – 3:55

2023年5月5日、12、19日(星期五)

時間：上午9:00 – 11:25

共6節。每人只可預約一節其中一時段(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4月13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)
4. 如預約時段尚有餘額，歡迎即場登記使用。未修畢“愛我健康日”而未獲「愛我健康襟章」之人士，可向職員登記報名。

新



高血壓知多少 (N02520)

日期：2023 年 5 月 17 日 (星期三)

地點：中心禮堂

對象：中心會員

內容：透過講解讓長者認識高血壓的高危因素,如何預防及改善的方法。促進健康生活方式。
備註：

1. 2023 年 4 月 13 日後接受電話登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講
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。

時間：上午 10:00 – 11:00

費用：免費

名額：40 人

新



活用營養標籤 – 免墮「糖」衣陷阱講座 (N02521)

日期：2023 年 5 月 31 日 (星期三)

活動地點：中心禮堂

名額：30 人

內容：透過食環署人員向參加者講解營養標籤中的成份，加深參加者對食物安全的認識。

備註：

1. 2023 年 4 月 13 日後接受電話登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由食環署派員主講。
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或因疫情嚴峻，此活動將會取消。

時間：上午 10:00 – 10:45

對象：中心會員

費用：免費

新



2023/2024 愛心剪髮服務(5 月) (N02532)

日期：2023 年 5 月 24 日(星期三)

對象：中心會員

名額：25 人

內容：由「香港小童群益會」賽馬會大埔青少年綜合服務中心之家長義工，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. 是次服務由香港小童群益會賽馬會大埔青少年綜合服務中心提供。
3. 會員由 4 月 13 日後需致電中心報名，讓中心安排剪髮時段，每時段限 6-7 人進入禮堂
4. 會員配帶口罩，在前門進入中心，並進行體溫量度
5. 參加者須於剪髮前自行在家清洗頭髮
6. 參加者於剪髮當日如頭皮有損傷則不合適接受剪髮服務
7. 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

時間：上午 9:30 – 11:30

地點：中心禮堂

費用：免費

新



認知常識大比併 2023 (N02530)

日期：2023 年 5 月 29 日(星期一)

集合/地點：中心禮堂

對象：中心會員(需要略懂文字)

內容：透過問答比賽形式，加深長者對認知障礙症的認識。比賽設冠亞季軍三名，勝出者將會得到豐富獎品乙份。

備註：

1. 鼓勵所有長者會員報名參加
2. 參加者需要略懂文字
3. 報名日期為 4 月 13 日星期四，可致電報名，額滿即止。

時間：上午 10:45 – 12:00

名額：20 人

費用：全免

新



23/24「天天有禮」積分賞(一) (N02488)

日期：2023 年 5 月 10 日(領取禮物日)

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

內容：基於「天天 VIP」會員之前所累積分數，滿 80 分或以上者可致電中心登記換領禮品(禮品包括：A-烏冬 B-洗潔精 C-洗衣粉 D-蝦子麵)，由負責員工預約指定時間內領取，領取後會隨即扣分數。

註：1. 會員需在 4 月 13 日致電中心預約登記。

2. 登記換領禮品包括：A-烏冬 B-洗潔精 C-洗衣粉 D-蝦子面

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。

對象：中心會員

名額：300 人



耆樂團契(N02505) (聚會日期及時間：4 月 18 日至 6 月 6 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。2023 年 4、5 月份聚會內容：

日期：	4 月 18 日	4 月 25 日	5 月 2 日	5 月 9 日
內容：	查經週	讓愛傳播	查經週	手工週

有興趣會員，可向儀姑娘或教會傳道人 – 張先生聯絡及查詢。

* 有需要護老者活動 *

「好心情」有需要護老者月會- 5 月(N02533)

日期：2023 年 5 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：15 人

地點：中心禮堂

內容：硬皮症是「全身進行性硬化症」的俗稱，近年來世界各地案例愈來愈多，發病年齡大多是 30-50 歲，女性為男性之 3-4 倍，本節內容會為護老者分享硬皮症的資訊，及早預防。

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。

2023 年 4 月 13 日起接受電話報名。

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，活動將另作安排。

新



物理治療服務 4-6 月(N02500)

日期：2023 年 4 月 14 日至 6 月 30 日 (星期五)

時間：上午 9:00 – 下午 1:00

對象：有需要護老者、護老者

地點：中心多功能室

名額：20 人

費用：小組形式：\$120/節；上門形式：\$230/節 (八成費用由中心經常費津貼)

內容：每月提供兩節專業物理治療服務(每隔一個星期五)，所需節數由物理治療師評估後安排。

備註：1. 如長者缺席治療活動，費用則不獲退回

參加資格：

1. 屬有需要護老者或護老者會員個案(服務範疇：薈晴、錦英苑、雅景臺、新港城第一、二、三期、耀安邨及錦禧苑)

2. 需持有註冊西醫轉介信

3. 服務次數需由本中心物理治療師評估安排

4. 活動前必須量度體溫及用消毒酒精清潔雙手、完成安心出行及疫苗通行證

5. 在本中心範圍內所有參加者均需佩戴口罩，活動期間禁止飲食及保持社交距離

注意：

只限服務範圍的個案，合資格者須預先致電查詢：3741 2189



＊護老者活動＊

「顧得開心」護老者月會之認識靜脈曲張(N02529)

日期：2023年5月10日(星期三) 時間：下午3:30-4:45

對象：護老者 名額：30人

費用：免費 地點：中心禮堂

內容：靜脈曲張是長者常見的小毛病。是次月會讓護老者認識靜脈曲張及其改善方法，並一起進行簡單小運動以預防靜脈曲張。

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4月13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



輕鬆減壓椅子舞(N02528)

日期：2023年5月6日及20日(星期六)

時間：上午10:45-11:45

對象：護老者

名額：10人

費用：免費

地點：中心禮堂

內容：護老者於兩節的小組一起投入於椅子舞當中，藉以放鬆心情，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. 此小組適合因照顧壓力而受到情緒困擾之護老者參加。

2. 2023年4月13日起接受電話登記，並需經社工梁姑娘進行評估後作實報名。

3. 參加者必須出席6/5, 20/5共兩節的小組。

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



23/24 護老者復康用品借用服務(第一期) (N02527)

日期：2023年4月1日至6月30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(第一期) (N02526)

日期：2023年4月1日至6月30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。

中心新增 WhatsApp 廣播宣傳活動

為方便會員接收中心最新消息或活動，請使用智能手機及懂得 WhatsApp+ZOOM 會員先將本中心手提電話號碼：**9348-8640** 新增為聯絡人

❗留意此號碼只供宣傳活動，不作留言回覆之用❗。

* 中心會使用 **ZOOM** 連結向已報名會員登入出席相關活動 *

4 月家事報告

1.	23/24 年度中心主題是歲月「有情」、築夢「傳承」，期望中心在復常後為長者多想一點、為服務多做一點，重拾信任，更關愛凝聚。												
2.	5 月 1 日、26 日分別為勞動節、佛誕節公眾假期，中心會暫停開放。翌日 5 月 2 日、及 27 日中心照常服務，敬請留意。並預祝 5 月 14 日母親節快樂!												
3.	[2023-24 年度~續會安排] 為簡化處理續會事宜，會員在 3 月底後還未續會，請盡早致電本中心確認完成辦理續會手續。會費豁免一年而無須繳交，會籍到期日統一截至 2024 年 3 月 31 日。 備註： 1. 會籍逾期會自動失效，不能報名活動/小組 2. 會員超過 3 年以上無續會，須重新辦理手續 3. 如有個人資料更改如手電/地址/居住狀況/離世等，請盡早通知中心												
4.	【新會員申請入會手續】 凡 60 歲或以上居住鄰近長者欲申請入會，請先致電本中心預約，由職員安排指定日期及時間辦理入會事宜，今年度(2023-24 年度)會費為 21 元，會籍一年，到期會自動失效。每年須辦理續會手續。												
5.	2023/24 年度「天天見你面」獎勵計劃新安排 因應中心運作復常，本獎勵計劃原設為鼓勵會員積極參與中心服務，而非只拍卡不停留的意義。現考慮到中心偶到室已恢復開放及不設人數限制，故「天天見你面」獎勵計劃由今年 4 月 1 日起會員拍卡分數改為「每日一到中心」獲 1 分(不分上下節數)，滿 80 分以上者可致電預約在家會日換領禮品，換領後隨即扣取分數。 註：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。												
6.	[2023-24 年度~常設小組之繳費留位] 為有效改善中心小組之輪候情況，中心設立：[繳費留位]，請現有舊生在每學期小組結束最後兩堂前繳交下期學費作實留位。逾時繳費將不獲留位。餘下名額由負責職員通知已登記輪候之會員。												
7.	「獲取中心活動資料」途徑 ✧ 每月家會前寄發耆訊給有效會員/鼓勵會員出席家會聽耆訊; ✧ 打電話或親臨中心查詢; ✧ 中心透過連結 WhatsApp 廣播宣傳活動 ~ 會員須新增中心手提電話號碼:9348-8640 加入 WhatsApp 成為聯絡人; ✧ 瀏覽中心網頁 www.yiuonec.org.hk 登入【每期耆訊】下載活動; ✧ 下載中心【傳心全意】手機程式 APP 軟件方便內部通訊 ~ 首次使用者,請登入 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)進入介面，以獲取中心最新消息、群組聊天。  Apple 手機  Android 手機												
8.	[家會]安排 請留意下次家會日期: 23 年 5 月 10 日(星期三),家會以實體及 YouTube 直播提供。會員透過手機連結直播，即時進入家會現場視聽。亦可同步瀏覽中心網頁 www.yiuonec.org.hk 登入【每期耆訊】下載最新消息。 預告內容 <table><tr><td>家會日期</td><td>主題</td><td>負責主持</td></tr><tr><td>5 月 10 日(三)</td><td>愛生命~長者有明天</td><td>徐 Sir</td></tr><tr><td>6 月 7 日(三)</td><td>耆義心情~做義工的快樂事</td><td>湯 Sir</td></tr><tr><td>7 月 5 日(三)</td><td>「腦」玩童</td><td>堅 Sir</td></tr></table> 	家會日期	主題	負責主持	5 月 10 日(三)	愛生命~長者有明天	徐 Sir	6 月 7 日(三)	耆義心情~做義工的快樂事	湯 Sir	7 月 5 日(三)	「腦」玩童	堅 Sir
家會日期	主題	負責主持											
5 月 10 日(三)	愛生命~長者有明天	徐 Sir											
6 月 7 日(三)	耆義心情~做義工的快樂事	湯 Sir											
7 月 5 日(三)	「腦」玩童	堅 Sir											

＊義工服務＊

2023/2024 愛心義工組(4-6)(N02507)

日期：2023 年 4 月 26 日 (星期三) 下午 03:00 – 04:00

2023 年 5 月 31 日 (星期三) 上午 10:00 – 11:00

2023 年 6 月 28 日 (星期三) 下午 03:00 – 04:00

對象：中心長者義工

名額：180 人

地點：中心禮堂

內容：1. 每個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、計劃新一季義務工作發展服務，並作人手分配。

備註：

1. 於 4 月 13 日致電中心報名登記，實體時段最多 50 人，超過名額，可以 YOUTUBE 直播方式讓義工參與。

2. 如有任何查詢，可聯絡湯先生。



長青樂同行 – 雷霆保齡(N02508)

日期：2023 年 4 月 29 日至 5 月 6 日 (星期六)

對象：中心長者義工

名額：8 人

時間：上午 10:00 – 12:00 (上午 9:50 於保齡場集合)

地點：九龍紅磡黃埔花園第八期螢幕圈地庫 B1(黃埔雷霆保齡)

費用：免費 (自備車資)

內容：中心和香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心合作，舉辦保齡球活動，讓老友記展現活力的一面，并且和青年人一起合作比賽，增加彼此了解。參加者必須自行前往雷霆保齡場，自備車資。

備註：

1. 4 月 13 日開始登記，20/4 截至報名，若人數超過 8 人，會 21/4 抽籤。

2. 參加者需自行前往雷霆保齡場，自備車資，上午 9:50 在雷霆保齡場集合

3. 活動地點：雷霆保齡：九龍紅磡黃埔花園第八期螢幕圈地庫 B1

4. 參加人數：中心長者義工 8 人(必須出席共 2 堂)

先  登記，後抽籤 

新

長青樂同行 – 門球體驗(N02509)

日期：2023 年 5 月 6 日至 5 月 27 日 (星期六)

對象：中心長者義工

名額：6 人

時間：上午 10:00 – 12:00(上午 9:45 中心集合)

地點：馬鞍山遊樂場(馬鞍山恆安街 1 號)

費用：免費

內容：中心和香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心合作，舉辦門球活動。有教練教導門球技巧，讓老友記展現活力的一面及青年人與長者同樂，讓參與者得到全身鍛煉，同時鍛煉思維能力，并且和青年人一起合作比賽，增加彼此了解。

備註：

1. 4 月 13 日開始登記，26/4 截至報名，若人數超過 6 人，會 27/4 抽籤。

2. 活動地點：上午 9:45 中心集合後，一同前往馬鞍山遊樂場(馬鞍山恆安街 1 號)

3. 參加人數：中心長者義工 6 人(必須出席共 4 堂)

活動時間及內容：

06/05 (星期六) · 上午 10:00-12:00 ; 13/05 (星期六) · 上午 10:00-12:00 ;

20/05 (星期六) · 上午 10:00-12:00 ; 27/05 (星期六) · 上午 10:00-12:00 ;

先  登記，後抽籤 

新

＊義工服務＊

愛心義工組 – 致電關懷 2023 年 4-6 月 (N02512)

日期：2023 年 4 月 4 日至 6 月 20 日(星期二) (6 節)

時間：上午 10:00 – 10:30

地點：中心禮堂

對象：中心義工

名額：20 人

費用：免費

內容：透過電話慰問，向會員表達中心的關懷，並且從中了解會員的需要，讓中心更掌握會員狀況，有需要時作出介入。

備註：如有興趣之義工/會員，請致電向湯先生查詢及登記。



＊認知障礙症及照顧者活動＊

23/24 護腦知多點(4-6 月) (N02478)

日期：2023 年 4 月 17 日至 6 月 12 日(星期一) (5 月 1 日暫停)

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：15 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. 已報名之會員，請依時出席



23/24 棋樂無窮 D(4-6 月)(N02480)

日期：2023 年 4 月 18 日至 6 月 6 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：患有及疑有認知障礙症的長者

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. 如家中有已確診早期至中期認知障礙症的長者，請與文先生及黎姑娘聯絡。

1. 已報名之會員，請依時出席



23/24 復康運動班(一) (N02481)

日期：2023 年 4 月 21 日、5 月 5、19 日、6 月 9 日、23 日(星期五)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：中心多功能室

名額：8 人

對象：有需要護老者及護老者

費用：全免

內容：為參加中心物理治療的有需要護老者提供復康運動，令患者在康復的路上更順暢

備註：1. 此為預約小組，合適參加者進入中心前須量體溫。2. 小組期間全程佩戴口罩、嚴禁飲食、及保持社交距離。3. 穿著輕便服裝進行運動。

1. 已報名之會員，請依時出席

