



郵寄地址：



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

2024 年 5 月份耆訊 家會主題：「獨」由我作主

活動報名方式：

所有 **新** 活動請 5 月 9 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
紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，
所有活動將會取消或另作安排。

[家會] 以實體方式提供(須報名登記)

家會日期	主題	選擇場次	名額	家會 QR Code
24 年 6 月 5 日 (星期三)	耆人「義」事	(A) (N03102) 上午 9:30-10:30	60	
		(B) (N03103) 下午 2:00-3:00	60	

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。

新

2024/25 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	低糖加營素	怡保康	活力加營素
		\$185(900 克)/ \$90(400 克)	\$190(850 克)	\$216(850 克)/ \$95(400 克)	\$225(850 克)
2024 年 6 月 13 日 (四)		下午 2:15-3:45 (截止登記日期：6 月 5 日)			
2024 年 6 月 25 日 (二)		上午 10:00-11:30 (截止登記日期：6 月 17 日)			

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

嚴正聲明：

- 會員切勿冒稱會員名義或借用他人證件。
- 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



「情永在、創未來」 4-6 月生日會 (N03081)

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
 紅棗雲耳蒸龍躉頭腩
 蒜香脆燒雞 薑米菜粒肉崧炒飯
 干燒伊麵 千歲小蟠桃

日期：2024年6月28日(逢星期五)

活動時間：下午 2:15 – 下午 3:45

對象：4-6 月生日有效會員 名額：216 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)

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。)

報名方法：由 5 月 13 日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、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)。

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。

2. 參加者需自行前往酒樓(馬鞍山站 A1 出口，步行約 10 分鐘)

4-6 月壽星名單：

刁春杏	何木	李冰心	林美英	高韻萍	梁婉心	陳金蓮	麥潤生	黃素月	葉美蘭	劉轉娘	黎仲愛	譚秀琴
仇秀琼	何秀珍	李君棠	林國強	區結英	梁淑萍	陳柳崧	麥燕玲	黃素玲	葉笑蘭	潘松光	黎鳳萍	譚毓繁
文有強	何其英	李社龍	林淑嫻	張玉蘭	梁細珠	陳秋香	彭國文	黃健聲	葉勝娣	潘滿雄	黎德娟	關志強
文植洪	何敏清	李芬謀	林棠	張映冰	梁勝發	陳秋萍	彭富英	黃愛霞	葉惠貞	潘蘇女	黎麗瓊	關笑珠
方玉英	何燕玲	李金鳳	林順歡	張桂鳳	梁愛群	陳美玲	彭麗英	黃新年	葉雲嫦	蔡亮靜	盧和娣	關鉅滄
毛敏兒	何燕華	李惠琼	林德軒	張彩香	梁德洪	陳美卿	彭耀輝	黃嘉富	鄔其威	蔡建國	蕭永瑛	關顏翠
王佩芳	何寶珠	李湯佩珠	林麗霞	張淑華	梁麗蓮	陳素英	曾玉珍	黃廣鴻	廖月好	蔡思存	賴月霞	嚴月好
王梁妙玲	余美玉	李綺珊	姚英珍	張鳳芳	盛和喜	陳婉霞	曾松潮	黃慧娟	廖高	蔣彩蘭	錢玉儀	嚴玉英
古國華	吳妙嫦	李德貞	姚愛弟	張錦全	莊碧芳	陳雪英	曾琼	黃錦釗	廖婉梅	鄧玉蘭	駱永安	蘇馬妹
司徒梅	吳長歡	沈毅	胡洪玉	張麗芬	莫倍莉	陳惠愛	植騰聰	黃龍祐	熊麗芳	鄧志芬	戴麗青	蘇創林
布錦泳	吳敏嬌	沙桃花	倫寶珍	曹月霞	許麗薇	陳華振	游小雲	黃麗珍	蒙林妹	鄭子超	薛春輝	蘇滿宇
伍群娣	吳楚珍	阮海燕	夏錦儀	曹淑嫻	郭湘月	陳劍青	覃萬里	黃蘇女	趙玉玲	鄭少英	謝漢華	蘇靜霞
朱佩儀	吳慧容	冼晚嬌	容笑英	梁少英	郭鳳蓮	陳潔華	馮月金	傅培堅	趙阿女	鄭幼芳	鍾國華	
朱金愛	吳麗玉	周永旋	徐碧瑜	梁玉珍	郭潔芳	陳蓮	黃月嫻	楊秀瑩	劉更生	鄭威	鍾鳳娥	
朱健中	吳麗儀	周如隆	秦月容	梁仲江	陳玉蘭	陳蝶明	黃仕玉	楊紫霞	劉詠儀	鄭柏松	藍敏霜	
朱群添	呂小德	周佩珊	秦志強	梁佩顏	陳全	陳賽娥	黃秀花	楊麗華	劉銀卿	鄭紹鈞	鄺卓芳	
朱德彰	宋碧清	周群嬋	袁習嫻	梁雨梅	陳吐香	陳麗群	黃秀欽	楊繼珍	劉德珍	鄭潔貞	羅玉玲	
江月玲	宋燕媚	周德	袁鳳	梁桂英	陳有蓮	陸炳梅	黃建凌	溫月英	劉燕珍	鄭麗瑜	羅偉強	
江傳娣	岑蓮卿	屈卿	馬燕	梁桂英	陳妙美	麥少嫻	黃美鳳	溫笑珍	劉蕙蓮	鄭寶嫦	羅惠珍	
何月愛	李少芬	林玉坤	高詩傑	梁笑娟	陳秀娟	麥敬堂	黃笑珍	溫啟田	劉禮華	黎玉嫻	羅惠鴻	

古往今年穿梭天際遊(N03104)

日期：2024年6月3日(星期一)

時間：上午9:00 – 下午3:00

費用：\$180

地點：香港歷史博物館、天際100香港觀景台、富寶會所私房菜

對象：65歲或以上及行動良好之中心會員

名額：34人

內容：早上由中心出發前往位於尖東的香港歷史博物館參加最新的「河南夏商周文物展」導賞；隨後轉往天際100香港觀景台以360度鳥瞰香港景色，感受活在當下的美好；中午前往九龍城享用由私房菜師傅主理的優質中菜，用膳後返回中心解散。

備註：

1. 此活動只限65歲或以上**活動能力良好**的會員報名，名額為34人
2. 2024年5月9日開始接受致電或親身登記，5月23日截止報名。成功登記者將由中心通知繳費，並需於5月23日或之前繳交活動款項作實
3. 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
4. 此活動費用已包括膳食及旅遊巴車費
5. 除用餐時間外，參加者必須全程佩戴口罩。



新

桌遊樂 FUN FUN (N03116)

日期：2024年6月20日(星期四)

時間：上午10:00 – 11:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：對桌遊有興趣的會員

名額：20人

內容：透過不同的桌游，讓參加者認識桌游的益處，同時訓練他們專注力，記憶力，反應力，活化大腦，延緩身體機能下降，幫助他們建立一個有趣又豐盛的晚年。

備註：

1. 2024年5月9日上午9:00開始接受致電中心預約登記。



新

爸媽 I LOVE U ~ 雙親節慶祝(N03047)

索取遊戲紙日期：2024年5月2日至9日

費用：免費

地點：中心

對象：今年度有效會員

名額：300人

內容：臨近雙親節，中心特設遊戲紙，讓會員動動腦筋和分享關愛雙親的資訊。歡迎積極參加!!

遊戲玩法：請參加者於5月2日(星期四)至5月9日(星期四)前往中心索取遊戲紙，並完成遊戲所有答案交回遊戲紙。

全中參加者獲憑券通知在5月10日(星期五)或5月13日(星期一)親往中心領取「敬愛」禮物。

備註：

1. 請在遊戲紙上必須填上會員編號。
2. 活動名額有限，額滿即止。逾時無效。

5月9日或之前
可到中心領取遊戲紙

2024/25 萬年青盾門球比賽(N03105)

日期：2024年5月19日、26日及6月2日(星期日)

時間：上午9:00 – 下午6:00

費用：免費

地點：大埔運動場

對象：只限夕陽紅會員

名額：8人

內容：比賽會進行第一階段單循環賽，決定首名隊伍進入第二階段比賽。

備註：

自備門球棒、有效身份證、號碼布及糧水、統一的制服及包趾包蹠的運動鞋，如賽事當日上午7時正天文台發出紅、黑色暴雨警告信號或懸掛三號或以上熱帶氣旋警告信號，賽事將會取消。更改日期時間地點將盡快另行通知。

健康教育及生活推廣



鏢出耆異 – 飛鏢精英 A 班 2024 年 6 月(N03113)

日期：2024年6月4、11、17、18、24、25日(星期一、二)

時間：下午2:15 – 3:30

費用：\$120

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：10人

內容：透過教授他們高階飛鏢的遊戲的玩法，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

1. 報名日期為5月9日上午9:00後，必須親臨中心交費報名，費用\$120(中心資助5成)。
2. 本班預留1-2個名額予初學者。(須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 2024 年 6 月(N03115)

日期：2024年6月4、11、17、18、24、25日(星期一、二)

時間：下午3:30 – 4:45

費用：\$120

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：10人

內容：透過教授他們高階飛鏢的遊戲的玩法，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

2. 報名日期為5月9日上午9:00後，必須親臨中心交費報名，費用\$120(中心資助5成)。
2. 本班預留1-2個名額予初學者。(須具備較佳的視力及正常的活動能力)



新

能鬱能 Sun ~ 認識抑鬱症(N03067)

日期：2024年6月11日(星期二)

時間：上午 9:30 – 10:30

費用：免費

對象：中心會員

內容：透過講座讓參加者認識抑鬱症的徵狀及成因，處理抑鬱傾向的方法。探討香港的老人自殺問題及如何處理自殺危機。

備註：

1. 2024年5月9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。
2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講



新

預防中風飲食要訣+三花買奶粉(N03068)

日期：2024年6月17日(星期一)

時間：上午 9:00 – 10:30

費用：免費

對象：中心會員

內容：讓參加者認識中風患者在飲食上應注意事項，及吞嚥困難的飲食建議。選擇合適的食物及餵食用具，並且運用正確的餵食技巧。並提供優惠的價錢給會員購買三花奶粉。

備註：

1. 此活動由雀巢三花外展隊伍派員主講。
2. 5月9日上午9:00後至6月7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。
3. 高鈣活關節低脂奶粉(3健：健骨、健肌、健關) - 800克，售價每罐\$90
4. 柏齡健心奶粉(護心) - 800克，售價每罐\$80
5. 三效高鈣低脂奶粉(3效：護心、護骨、活關節) - 750克，售價每罐\$100



新

教育及發展



24/25(5月)-捲紙體驗班(N03123)

日期：2024年5月29日(星期三)

時間：下午 3:45 – 4:45

費用：免費

對象：擁有巧手，手眼協調較佳的會員

內容：教授簡單的捲紙技巧，用紙條軋製，成型，粘合在一起後創造出裝飾性的設計，過程中訓練參加者的專注力，觀察力，手眼協調能力及從中體驗捲紙藝術的樂趣。

備註：

1. 2024年5月9日(四)上午9:00起接受親臨/電話登記。名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 已參加 N03086 24/25年(6月)-剪紙體驗班 的會員，不接受重複報名。



新

24/25(6月)-剪紙體驗班(N03086)

日期：2024年6月11日(星期二)

時間：上午 11:00 – 12:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：擁有巧手，手眼協調較佳的會員

名額：12人

內容：教授簡單的剪紙技巧，用剪刀剪出不同圖案，過程中訓練參加者的專注力，觀察力，手眼協調能力及從中體驗剪紙藝術的樂趣。

備註：

1. 2024年5月9日(四)上午9:00起接受親臨/電話登記。名額有限，先到先得，額滿即止。

2. 已參加 N03123 24/25年(5月)-捲紙體驗班 的會員，不接受重複報名。



新

護理牙齒講座(N03108)

日期：2024年6月13日(星期四)

時間：上午 9:30 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：50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關愛基金計劃，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. 2024年5月9日上午9:00後接受電話登記，額滿即止。

2. 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。



新

推廣科技



智能手機基本學習班(N03107)

日期：2024年6月12日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員(需有使用手機的習慣者為佳)

名額：15人

內容：介紹手機的基本操作技巧，教導參加者如何使用 WIFI 及下載手機應用程式，同時分享系統通知欄應用及手機拍攝小秘技。

備註：

1. 2024年5月9日上午9:00起可致電中心報名，額滿即止。

2. 由長者安居協會協作主辦。

3. 參加者需自備個人智能手機作教學之用。

4. 活動期間請保持足夠社交距離，嚴禁飲食及全程配帶口罩。



新

智醒·樂齡家居睇真 D (N03015)

日期：2024年6月25日(星期二)

時間：上午 9:00 – 下午 1:00

費用：\$10

對象：護老者、中心會員

內容：早上 9:00 由中心集合簡介後,乘坐旅遊巴前往房協長者安居資源中心,分別參觀及導賞『樂齡家居睇真 D』、『智醒家居睇真 D』兩個展館,讓參加者透過家居環境設計、生活輔助工具及科技產品,協助長者面對不同程度的身體功能轉變。12:00 導賞完畢後乘坐旅遊巴返回中心解散。

備註：

1. 此活動歡迎 60 歲或以上+ **活動能力良好**的會員或護老者會員報名,會員名額為 30 位,護老者名額為 10 位。
2. 旅遊巴車費\$10。大部份車資由中心津貼。
3. 5月9日上午 9:00 起可親臨中心報名,名額有限,額滿即止。



新

推廣健康老齡化



24/25 陳式太極學習班(第一期)(N03109)

日期：2024年5月2日至6月20日(星期四)

時間：下午 2:00 – 3:00

費用：\$30 (共：8 堂)

地點：馬鞍山體育館(馬鞍山鞍駿街 14 號)

對象：歡迎對太極有興趣、未曾學習太極及活動良好之長者會員報名;亦歡迎 55-59 歲準長者報名
名額：15 人

內容：陳式太極拳的鍛練原則和練法要求: 意、氣、身、三者密切配合,以意行氣,源動腰脊,節節貫串。在推手中以纏繞粘隨為主,在粘貼纏繞過程中,動用“棚、捋、擠、按”等。幫助參加者減輕壓力,放鬆緊張的情緒。小組由香港國際武術總會葉旺萍教練義務教授。

備註：

3. 2024年5月9日上午 9:00 後親臨中心報名交費作實。
4. 參加者在小組當日須自行前往馬鞍山體育館(沙田馬鞍山鞍駿街 14 號)集合。如首次參加而未懂前往者,可向活動負責人唐姑娘查詢。
5. 參加者須穿著輕便服裝及鞋、足量飲用水。
6. 若班組舉行前兩小時知悉將懸掛八號以上風球或黑色暴雨警告訊號,課程將取消或另作安排。



新

「積骨防鬆」講座暨骨質疏鬆問卷篩查(N03106)

日期：2024年6月3日(星期一)

時間：上午 10:30 – 11:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員、及歡迎 55-59 歲準長者報名

名額：40 人

內容：透過講座喚醒長者關注骨骼健康,減少日後因骨折帶來的嚴重影響。讓參加者了解骨質疏鬆的成因、徵狀及預防資訊。以問卷形式替參與人士進行篩檢及調查。每位完成篩檢的長者將獲贈「積骨防鬆」關注骨質疏鬆防骨折小冊子一本。

備註：

1. 2024年5月9日上午 9:00 後接受電話登記,活動名額有限,先到先得,額滿即止。
2. 此活動由香港骨質疏鬆學會主講



新

積極健康樂頤年



24/25 愛我運動日(6月) (N03064)

日期：2024年6月7日、14日、21日 (星期五)

時間：上午 9:00 – 11:25

日期：2024年6月12日、19日、26日 (星期三)

時間：下午 1:30 – 3:55

(每人只可預約兩節其中一時段，45分鐘一節)

費用：免費

地點：休憩室

對象：必須曾修畢"愛我"健康日，及獲發「愛我」健康襟章

名額：72人

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. 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)
2. 必須曾修畢"愛我"健康日及獲發「愛我」健康襟章，才可預約使用中心設施。
3. 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。
4. 5月9日上午9:00後可親臨中心或電話登記。



新

退休前計劃



潮中理財防騙工作坊(N03118)

日期：2024年5月31日(星期五)

時間：下午 3:00 – 4:00

集合：5月31日下午 2:40 中心集合，由中心職員帶領前往學校。

費用：免費

地點：潮洲會館中學(馬鞍山恒安邨)

對象：中心會員優先(行動良好者)，歡迎 55-59 歲準長者參與活動

名額：20人

內容：透過潮州會館中學理財學會師生舉辦的講座，向長者講解防騙和明智理財的資訊；另外即場也會透過學生們製作的展板及短片，以互動遊戲的形式來讓長者了解和掌握更多預防詐騙的知識。

備註：

1. 由 5月9日上午 9:00 起致電報名登記，先到先得，額滿即止。名額 20 個



新

管你耆財長者理財講座(N03124)

日期：2024年6月14日(星期五)

時間：下午 2:00 – 3:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員及歡迎 55-59 歲準長者報名

名額：30人

內容：核准退休財務顧問趙小姐到中心主講如何為退休作出完善規劃，分享市面上的理財工具：政府的退休三寶及保險工具。

備註：

1. 2024年5月9日上午9:00後接受電話登記。
2. 此活動由理財策劃師及核准退休顧問趙小姐主講。



新

義工發展



關愛身心靈-觸景生情精神健康工作坊(N03126)

日期：2024年5月22日(星期三)

時間：下午2:30-4:00(下午2:00中心集合)

費用：免費

地點：香港神託會創耆坊(馬鞍山)

對象：愛心義工組

名額：20人

內容：工作坊以不同形式的體驗活動，讓老友記加強面對及處理精神健康問題的能力，同時也提升維持精神健康的意識，帶動自己和身邊親友做個「開心快樂人」。過程中分組遊戲，互動參與，使參加者深入了解常見的精神疾病，以及應對疾病的方法等。

備註：

1. 此活動與香港神託會創耆坊(馬鞍山)協作。
2. 由5月9日起致電中心報名，5月16日截止報名，若參加人數超過20人，5月17日抽籤。



新



截止日期：5月16日

抽籤日期：5月17日

煮埋你「果」份(N03101)

日期：2024年6月13日(星期四)

時間：下午1:30-3:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象及名額：15人(中心有效獨居會員)、10人(金齡義工)

內容：包括一同製作美味家鄉茶粿、品茶聊天及一起學跳椅子舞，輕鬆歡渡一個下午。

備註：

1. 由5月9日上午9:00起至23日致電登記，名額為15個。



新

愛心義工組 - 端午愛心探訪 2024(N03125)

日期：2024年6月6日(星期四)

時間：上午9:30-12:00

費用：免費

地點：錦英苑、耀安、錦禧苑

對象：中心長者義工

名額：16人

內容：臨近端午中心義工組成員上門探訪錦英苑、耀安邨、錦禧苑的獨居或體弱長者及獨居會員，送贈禮物，以表關懷，並了解近況，讓受訪者感受到他人的關懷。是次活動主要探訪錦英苑的長者，請參加義工帶備八達通。

備註：

1. 5月9日起上午9:00後致電報名。只限中心長者義工。
2. 若報名人數超過16人，5月28日截至報名，活動5月29日抽籤。



新



截止日期：5月28日

抽籤日期：5月29日

2024/2025 愛心義工組會議(4-6月)(N03018)

日期：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

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：

1. 對義工服務有任何查詢，可聯絡湯 Sir。
2. 5月9日上午9:00後可親臨中心或電話登記。



新

護老者支援活動



「顧得開心」護老者月會之藥到病除(N03120)

日期：2024年6月5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：護老者

名額：35人

內容：認識安全處理藥物的方法，及介紹社區藥房服務。

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. 5月9日上午 9:00 後可接受電話登記。



新

認知友善照顧之道講座(N03119)

日期：2024年6月19日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者、護老者

名額：30人

內容：讓護老者認識對認知障礙症長者保持友善的照顧方式，與長者保持良好的關係，從而更有信心地面對照顧所帶來的精神壓力。

備註：

1. 2024年5月9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

2023/24 護老周年播關懷(N03121)

日期：2024年6月26日(星期三)

時間：上午 10:30 – 11:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者、護老者

名額：40人

內容：2023-2024 年度護老者活動回顧及分享，迎接新加入的護老者會員，並嘉許成為一年會員的護老者們，肯定他們的付出。同時，向護老者傳達關愛的正面訊息和分享自我減壓方法，在照顧路上為他們打打氣，從而得到力量繼續好好照顧身邊人。

備註：

1. 2024年5月9日上午 9:00 起接受電話報名。



新

2024 護老者端午探訪(N03122)

日期：2024年6月3日至6月7日

時間：上午 10:00 – 下午 4:00

費用：免費

地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑、雅景台、新港城

對象：護老者

名額：30人

內容：端午臨近，社工為護老者作關懷探訪及慰問，並送上端午禮物，向護老者表達關心。

備註：

1. 社工會個別通知探訪日期時間及進行電話慰問。

不用報名

認知障礙症及照顧者活動



護老者端午送暖探訪 2024(N03112)

日期：2024年6月7日(星期五)

時間：上午 10:00 – 12:00

費用：免費

地點：非中心室內

對象：個案之照顧者、護老者

名額：10人

內容：主要由北馬鞍山綜合家庭服務中心義工探訪居住於耀安邨、錦禧苑、錦英苑、雅景臺及新港城的照顧有認知障礙症護老者及認知障礙症長者，探訪前中心職員為義工進行 briefing。

備註：受探訪對象由中心工作人員進行甄選。

不用報名

認知常識大比拼 2024(N03110)

日期：2024年6月18日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:20

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：20人

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5月9日上午9:00後，可致電或親臨中心報名，額滿即止。



新

認識護老者精神壓力：智遺愛不忘(N03111)

日期：2024年6月25日(星期二)

時間：上午 9:30 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者、護老者、照顧有認知障礙症照顧者

名額：30人

內容：1. 認識護老者常見的精神壓力來源與徵兆。 2. 學習處理護老者精神壓力的方法。
3. 啟發人們可在壓力中成長。 4. 此講座由衛生署外展隊提供

備註：1. 活動只適合中心已登記護老者、特別需要護老者及照顧有認知障礙症照顧者參加。
2. 合資格參加者於5月9日早上9:00後致電中心報名。

有需要護老者支援活動



「好心情」有需要護老者月會 2024- 6月(N03114)

日期：2024年6月5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

名額：12人

內容：1. 分享痛症類型及原因 2. 痛症運動示範及練習 3. 分享認知行為治療對痛症的好處

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. 5月9日上午9:00後接受電話登記。



新

5 月家事報告

1.	5 月 1 日、15 日分別為勞動節、佛誕節公眾假期補假,中心暫停開放。翌日照常服務。												
2.	<p style="text-align: center;">2024/25 年度「天天有禮」積分賞</p> <p>本計劃設立為鼓勵會員積極使用中心服務,而非只拍卡不停留的意義。基於現時中心偶到室恢復開放,但凡進入中心,務請會員必須憑證拍卡點名。 由 4 月 1 日起,會員拍卡分數為「每日一到中心」獲 1 分(不分節數),累積滿 80 分以上在家會日換領禮品,換領後扣減分數。 註:會員所累積分數會保留至明年 3 月底止,新年度開始之累積分數會重新計算。</p>												
3.	<p>2024/25 年度在智囊團會議中委任新年度家會大使,以協助家會事務。現介紹家會大使的名單,增加會員的認識。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">朝頭組 A+B 上午 9:30</td> <td style="width: 33%;">朝頭組 A+B 上午 9:30</td> <td style="width: 33%;">無咁組下午 2:00</td> </tr> <tr> <td>雙月</td> <td>單月</td> <td></td> </tr> <tr> <td>許麗真、蔣彩蘭、翁玉蓮 鄧玉蘭、甄綺柳</td> <td>馮慕珍、陳慧嫻、王啟鴻 董素芬、何敏清</td> <td>黎仲愛、王秀美、李淑賢 張鳳珠、鍾佩芳、符廣蓮</td> </tr> </table>	朝頭組 A+B 上午 9:30	朝頭組 A+B 上午 9:30	無咁組下午 2:00	雙月	單月		許麗真、蔣彩蘭、翁玉蓮 鄧玉蘭、甄綺柳	馮慕珍、陳慧嫻、王啟鴻 董素芬、何敏清	黎仲愛、王秀美、李淑賢 張鳳珠、鍾佩芳、符廣蓮			
朝頭組 A+B 上午 9:30	朝頭組 A+B 上午 9:30	無咁組下午 2:00											
雙月	單月												
許麗真、蔣彩蘭、翁玉蓮 鄧玉蘭、甄綺柳	馮慕珍、陳慧嫻、王啟鴻 董素芬、何敏清	黎仲愛、王秀美、李淑賢 張鳳珠、鍾佩芳、符廣蓮											
4.	<p style="text-align: center;">義工大募集~歡迎你登記成為中心義工!</p> <p>如你擁有個人專長或技能,就立即行動獻出您的力量!!! 歡迎有心人加入,為發揮互助互愛精神,誠意邀請您登記成為義工。有興趣者可向社工湯 SIR 或何姑娘查詢。</p>												
5.	<p style="text-align: center;">活動報名須知:</p> <p style="text-align: center;">設報名日: 家會翌日上午 9 時開始如 5 月 9 日、6 月 6 日...如此類推, ⊗每次只限會員代一名會員報名⊗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 電話預約登記(請自行記下活動日期/時間,不作通知) 2. 收費活動必須親身中心報名及繳交 3. 受歡迎或特定名額有限的活動先登記,後抽籤,截至日期。 4. 循環式小組設立[繳費留位],現有舊生在每學期小組結束最後兩堂前繳交下期學期作實留位。逾時繳費將不獲留位。餘下名額或空缺會由輪候者補上。 												
6.	<p style="text-align: center;">家會及索取耆訊方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 親身領取(每月家會日前兩天開始) 2. 連結家會 WhatsApp 廣播群組(手機須輸入中心電話、及可閱覽 pdf.文件檔) 3. 進入中心網站下載[耆訊] www.yuonec.org.hk 4. 每月初郵寄府上 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>如欲緊貼中心最新消息,請即登記中心 WhatsApp 步驟如下: >>將中心手提電話號碼 6846 1892 儲存為聯絡人 及 >>致電中心,向職員登記接收 WhatsApp 服務(如有困難可找中心職員協助) *留意此號碼只供內部宣傳之用,不作留言回覆之用*</p> </div>												
7.	<p style="text-align: center;">外間訊息~聖雅各福群會電器贈長者計劃-「送涼行動 2024」服務</p> <p>申請資格如下: -年滿六十歲或以上人士;及經濟條件有限,如綜援受惠者;及 -獨居或與配偶同住者;及 -經社工評估缺乏家人親友經濟支援及關懷 「送涼行動 2024」計劃已經展開並接受申請,向全港合資格長者餽贈全新風扇,費用全免,為炎夏送上涼意。有關服務詳情及服務申請表,可參閱本服務網頁。 https://charityservices.sjs.org.hk/charity/elderlyservices 歡迎查詢,致電 2831 3283 與服務團隊聯絡。</p>												
8.	<p style="text-align: center;">[家會]安排</p> <p>請留意下次家會日期:24 年 6 月 5 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】下載最新消息。</p> <p style="text-align: center;">預告內容</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>家會日期</th> <th>主題</th> <th>負責主持</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6 月 5 日(三)</td> <td>耆人「義」事</td> <td>湯 Sir</td> </tr> <tr> <td>7 月 10 日(三)</td> <td>「腦」力學習</td> <td>文 Sir</td> </tr> <tr> <td>8 月 7 日(三)</td> <td>退而不休</td> <td>陳經理</td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  www.yuonec.org.hk 第 12 頁 </div>	家會日期	主題	負責主持	6 月 5 日(三)	耆人「義」事	湯 Sir	7 月 10 日(三)	「腦」力學習	文 Sir	8 月 7 日(三)	退而不休	陳經理
家會日期	主題	負責主持											
6 月 5 日(三)	耆人「義」事	湯 Sir											
7 月 10 日(三)	「腦」力學習	文 Sir											
8 月 7 日(三)	退而不休	陳經理											

