



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



郵寄地址：

2025 年 5 月份耆訊

家會主題：錫自己·撐得起



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

優化活動/班組報名方式：

所有 **新** 活動請 5 月 8 日(星期四)，上午 9 時開始

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,留意截至日期
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

貼 ：親身報名備
籌號+點心紙

[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
25 年 6 月 4 日 (星期三)	特「義」工「能」 (負責人：湯先生)	(A) (N03729) 上午 9:30-10:30	60	
		(B) (N03730) 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。

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(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)
2025 年 6 月 5 日(四)	下午 2:15-3:45 (截止登記日期：5 月 23 日)				
2025 年 6 月 17 日(二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：6 月 6 日)				

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。>

「耆」妙恩典、分處開「展」4-6 月生日會 (N03722) (負責人：吳姑娘)

日期：2025 年 6 月 27 日 (星期五)

時間：下午 2:30 – 下午 4:00

對象：4-6 月生日有效會員 名額：168 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)，參加者需自行前往酒樓

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。)

新



下午茶餐單

水晶蝦餃皇 蟹子燒賣皇
野菜蝦春卷 濃湯杞子浸菜心苗
清蒸沙巴龍躉
瑤柱貴妃雞 薑米菜粒肉崧炒飯
乾燒伊麵 千歲小蟠桃

報名方法：由 5 月 12 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、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)，逾期不候。

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。4-6 月壽星名單：

刁春杏	何寶珠	周群嬋	高詩傑	郭鳳蓮	彭國文	黃蘇女	劉轉娘	戴麗青
仇秀琼	余美玉	屈卿	區結英	郭潔芳	彭富英	傅培堅	潘松光	薛春輝
文有強	吳克倫	招敬璋	張玉蘭	陳巧賢	彭麗英	楊秀瑩	潘滿雄	謝漢華
文植洪	吳妙嫦	林玉坤	張桂鳳	陳玉蘭	彭耀輝	楊麗華	潘蘇女	謝麗冰
方玉英	吳長歡	林志堅	張彩香	陳全	曾玉珍	楊繼珍	蔡亮靜	鍾國華
毛敏兒	吳敏嬌	林美英	張淑華	陳有蓮	曾松潮	溫月英	蔡建國	鍾鳳娥
王佩芳	吳楚珍	林國強	張鳳芳	陳妙美	植騰聰	溫笑珍	蔣彩蘭	鍾潔雲
王梁妙玲	吳鳳儀	林淑嫻	張錦全	陳金蓮	覃萬里	溫啟田	鄧玉蘭	藍敏霜
王耀輝	吳慧容	林棠	張麗芬	陳柳崧	馮月金	葉美蘭	鄭少英	鄺卓芳
古國華	吳麗玉	林德軒	曹月霞	陳秋香	黃友蓮	葉笑蘭	鄭幼芳	羅偉強
司徒梅	吳麗儀	姚英珍	梁少英	陳美玲	黃月嫻	葉勝娣	鄭玉芳	羅惠珍
布錦泳	呂小德	姚愛弟	梁玉珍	陳美卿	黃仕玉	葉雲嫦	鄭威	羅惠鴻
伍群娣	宋碧清	洪克玉	梁仲江	陳素英	黃秀花	鄒少華	鄭柏松	譚秀琴
朱少薇	李少芬	胡洪玉	梁佩顏	陳雪英	黃秀欽	廖高	鄭紹鈞	關志強
朱佩儀	李君棠	倫寶珍	梁雨梅	陳惠愛	黃建凌	廖婉梅	鄭麗卿	關笑珠
朱金愛	李社龍	夏錦儀	梁桂英	陳華振	黃美鳳	熊麗芳	鄭麗瑜	關鉅滄
朱海平	李惠琼	孫結芳	梁婉心	陳鳳萍	黃笑珍	蒙林妹	黎玉嫻	龐麗芬
朱群添	李湯佩珠	容笑英	梁淑萍	陳劍青	黃健聲	趙玉玲	黎仲愛	嚴月好
朱德彰	李綺珊	徐碧瑜	梁勝發	陳潔華	黃雪英	趙阿女	黎鳳萍	嚴玉英
江月玲	沈毅	秦月容	梁德洪	陳蝶明	黃新年	劉更生	黎德娟	蘇馬妹
何月愛	沙桃花	秦志強	梁麗明	陳賽娥	黃嘉富	劉詠儀	盧和娣	蘇創林
何木	阮海燕	袁英	梁麗蓮	陳麗華	黃廣鴻	劉銀卿	蕭小玲	蘇靜霞
何秀珍	冼晚嬌	袁習嫻	盛和喜	陳麗群	黃慧娟	劉德珍	蕭永瑛	
何其英	冼寶珍	袁鳳	莊碧芳	麥少嫻	黃錦釗	劉燕珍	賴月霞	
何敏清	周永旋	馬安娜	莫倍莉	麥敬堂	黃龍祐	劉蕙蓮	錢玉儀	
何燕玲	周佩珊	馬燕	許麗薇	麥潤生	黃麗珍	劉禮華	駱永安	

社交及康樂



愛在雙親節慶祝(N03716)(負責人：唐姑娘)

日期：2025年5月7日至5月9日

時間：上午9:00 – 下午4:30



5月7日至9日索取遊戲紙
額滿即止

對象：25-26年度有效會員

名額：500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7日(星期三)至5月9日(星期五)憑會員證親臨中心索取遊戲紙、並完成遊戲所有答案交回遊戲紙。**逾期無效，額滿即止。**

全中參加者獲憑券在5月9日(星期五)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. 領取禮物當日出示禮物領取紙，未能出示者則禮物欠奉。

3. 行動不便者可委派配偶、直屬親友或工人憑證代領禮物。

4. 資源有限，禮物未能相同。

5. 中心保留活動最終更改權利。

參觀「廣東院舍照顧服務計劃」深圳安老院：光明社會福利院(N03747)

(負責人：何姑娘)

日期：2025年6月11日(星期三)

時間：上午9:15 – 下午4:30

費用：免費

對象：此活動歡迎60至85歲**活動能力良好**的會員或護老者報名

名額：30人

內容：是次長者港外旅遊活動，是由進優生活大灣區事務部包圍接待，目的讓會員親身體驗及了解內地養老模式，加深認識政府大力擴展的「廣東院舍照顧服務計劃」詳情。

當天行程：(詳情見出行需知)

9:15：於大圍火車站地面大堂B出口集合(逾時不候)

9:30：步行前往大圍站公共運輸交匯處乘搭B8路線前往香園圍管制站過關

11:00：由進優生活專車安排旅遊巴於口岸接送

12:00-13:00：院舍午餐體驗

13:00-14:00：院舍及周邊設施參觀

14:00-15:00：福利講座及下午茶體驗

15:00-15:30：體驗長者活動

15:30-16:30：進優生活專車接送至蓮塘口岸

16:30：過關後老友記可選擇自行解散或隨大隊乘B8巴士回大圍站解散

備註：1.活動登記日期為2025年5月8日上午9:00後至5月15日，若報名人數超過30，截止報名後將進行抽籤，結果於5月30日公佈

3.成功中籤者將由中心致電通知，需連同身份證及回鄉證登記資料作購買保險之用及簽署參加者聲明

4.參加者需持**有效身份證明文件**：智能身份證及有效回鄉證以辦理過關手續

5.是次為免費參觀活動，參加者需自付往來香園圍口岸之交通費用，平安保險費用則由中心資助購買藍十字「智易GO」大灣區旅遊保。

6.此活動包括由深圳安老院：光明社會福利院提供的午膳及下午茶體驗

7.若此活動一星期前將預告出現極端天氣而影響行程計劃，活動或會延期/取消，中心盡早個別通知。

8.參加者須出發前親臨中心領取行程須知及簽署參加者聲明。

9.參加者需出發日帶同有效身份證、及回鄉證、防晒雨具、口罩、外套及食水等。如有：可帶備手提電話作內地聯絡之用。

10.活動回程時間：下午約4:30過關後自行解散/隨大隊乘B8巴士回大圍站解散



截止日期：5月15日

公佈結果：5月30日

新

社交及康樂



2024/2025 愛心剪髮服務(6月)(N03654)

日期：2025年6月18日(星期三)

時間：上午9:30 – 11:30



新

對象：中心會員

名額：25人

地點：中心禮堂

費用：免費

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. 是次服務由喜樂義工隊提供。

3. 會員由5月8日上午9:00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

推廣科技



手機補習班(N03710)(負責人：盧姑娘)

日期：2025年6月21日(星期六)

時間：上午9:30 – 12:30

費用：免費

地點：多功能室

對象：中心會員

名額：25人

內容：邀請到政府資訊科技總監辦公室義工小組義工到中心以一對一形式為參加者解答與智能手機相關知識疑問，安排每位參加者配對一位義工限時20分鐘解答相關智能手機知識。

備註：

1. 2025年5月8日上午9:00起可致電中心報名，需先作留名登記，截止報名日期:5月15日。超過登記人數會進行抽籤，抽籤結果將於5月30日張貼於中心。

2. 由政府資訊科技總監辦公室義工小組協作主辦。

3. 參加者需自備個人智能手機作教學之用。 4. 參加者按分流時間到中心參加智能手機補習班。



截止日期：5月15日

公佈結果：5月30日



新

賽馬會「a家」樂齡科技講座(N03719)(負責人：盧姑娘)

日期：2025年6月11日(星期三)

時間：下午2:00 – 3:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員(50名)、及已登記之護老者(10名)。另歡迎年55-59歲社區人士(10名)查詢登記。

名額：70人

內容：由賽馬會 a 家 樂齡科技教育及租賃服務中心，為參加者介紹計劃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. 2025年5月8日上午9:00起可致電中心報名。

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。



新

健康教育及生活推廣



鏢出耆異 – 飛鏢精英 A 班 2025 年 6 月(N03735) (負責人：文先生)

新

日期：2025 年 6 月 10、16、17、23、24、30 日(星期一、二)

時間：下午 2:15 – 3:30

費用：\$120 (中心資助 5 成)

地點：中心禮堂

歡迎初學者報名

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 2025 年 5 月 8 日上午 9:00 後，必須親臨中心交費報名。
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)

鏢出耆異 – 飛鏢精英 B 班 2025 年 6 月(N03736) (負責人：文先生)

新

日期：2025 年 6 月 10、16、17、23、24、30 日(星期一、二)

時間：下午 3:30 – 4:45

費用：\$120(中心資助 5 成)

地點：中心禮堂

歡迎初學者報名

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 2025 年 5 月 8 日上午 9:00 後，必須親臨中心交費報名。
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)

拒絕肌少症+三花買奶粉(N03742)(負責人：莊姑娘)



新

日期：2025 年 6 月 30 日(星期一)

時間：上午 9:30 – 11:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：60 人

內容：讓參加者認識對肌少症的成因及預防。促進健康生活方式。並提供優惠的價錢給會員購買三花奶粉。

備註：

1. **5 月 8 日上午 9:00 開始至 6 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 9:15 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、健關節) - 800 克，售價每罐 \$90
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 \$90
三效高鈣低脂奶粉(3 效：護心、護骨、活關節) - 750 克，售價每罐 \$100
2. 此活動與雀巢香港有限公司協作。

長者常見皮膚問題的護理(N03711) (負責人：莊姑娘)

日期：2025年6月11日 (星期三)

時間：上午9:30 – 10:30

費用：免費

對象：中心會員

內容：講座讓長者了解常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法。

備註：

1. 此活動由衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊主講



尚餘少量名額

教育及發展



耆樂團契(第一期)(N03684)

(聚會日期及時間：2025年5月6日至5月27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：	5月6日	5月13日	5月20日	5月27日	6月份
內容：	讚美操	查經週	遊戲週	點點心意點點唱	暫停

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

25/26年(6月) – 剪紙體驗工作坊(負責人：黎姑娘)

日期：2025年6月10日 (星期二)

時間：上午10:00 – 11:00

費用：免費

對象：視力良好，擁有巧手，懂得握小剪刀及識用剪刀的會員

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. 2025年5月8日(四)上午9:00起接受親臨/電話登記，5月15日截止報名，若超過登記人數會進行抽籤，抽籤結果將於5月30日張貼於中心。



截止日期：5月15日

公佈結果：5月30日

地點：中心禮堂



新

教育及發展



保育無限耆講座及工作坊(N03746) (負責人：唐姑娘)

日期：2025年6月18日 (星期三)

時間：下午 2:00 – 3:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：20人

內容：香港海洋公園保育基金派員到中心先進行約 20 至 25 分鐘講座關於餵飼野生動物的情況及影響，講座完結後會有製作小手工時間，以水果包裝網袋製作天然食物楊梅，帶出廢物利用的環保訊息。

備註：

1. 2025年5月8日上午9:00後接受電話登記。截止日期: 5月15日。如超過名額會進行抽籤，於5月30日公佈中籤結果及張貼名單在中心壁報上，中籤者可致電或親臨中心取票作實。
2. 活動由香港海洋公園保育基金派員主講。



截止日期：5月15日

公佈結果：5月30日



新

積極健康樂頤年



25/26 “愛我”運動日(6月) (N03740)(負責人：莊姑娘)

日期：2025年6月6日、13日、20日 (星期五)

時間：上午 9:00 – 11:25

日期：2025年6月11日、18日、25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，可向莊姑娘查詢。
4. 2025年5月8日上午9:00起接受電話登記，名額有限，額滿即止。



認知障礙症及照顧者活動



照顧照顧者(N03715) (負責人：文先生)

日期：2025年5月14日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:30

費用：免費

地點：北馬鞍山綜合家庭服務中心

對象：有需要護老者/護老者

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。

備註：1. 活動只適合中心已登記護老者、特別需要護老者、照顧有認知障礙症照顧者及北馬北馬鞍山綜合家庭服務中心護老者參加。



尚餘少量名額

認知常認考街坊(N03739)(負責人：文先生)

日期：2025年5月21日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:00

費用：免費

地點：鞍祿街公園

對象：中心長者及所有社區人士

名額：100人

內容：透過街站遊戲形式，加深社區人士對認知障礙症的認識。參加者將會得到豐富日用品乙份。

不用報名

新

會員認知能力檢測(N03738)(負責人：文先生)

日期：2025年6月19日(星期四)

時間：上午9:00 – 12:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：20人

內容：由中心職員為中心會員進行認知能力檢測，每位評估時間約10分鐘，有輕度認知缺損及早期認知障礙症的長者將會被邀請參加中心的認知訓練小組。

備註：1. 名額有限，建議中心長者會員踴躍參加。先到先得。
2. 2025年5月8日上午9:00起，可致電或親臨中心報名，額滿即止。



新

認知常識大比併 2025(N03737)(負責人：文先生)

日期：2025年6月17日(星期二)

時間：上午10:00 – 11:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員(略懂文字)

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. 2025年5月8日上午9:00起，可致電或親臨中心報名，額滿即止。



新

退休前計劃



安心三寶講座 (N03699) (負責人：盧姑娘)

日期：2025年5月21日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:30

對象：中心會員(名額：50人)、及已登記之護老者(名額：10人)。

另歡迎年 55-59 歲社區人士查詢登記(名額：10人)。

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：安心三寶團隊的律師會到中心講解平安紙、持久授權書及預設醫療指示三份法律文件，讓參加者了解這些法律文件可提供保障，另外亦會介紹「安心三寶」手機應用程式。

備註：1. 此活動由安心三寶團隊職員主講。



尚餘少量名額

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。

愛心義工組會議 (4-6月)(N03660)(負責人：湯先生)

日期：2025年5月28日(星期三) 時段：上午 10:00-11:00；

2025年6月25日(星期三) 時段：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：對義工服務有任何查詢，可聯絡湯 Sir。 2. 2025年5月8日上午 9:00 起接受電話登記。



長青樂同行 – 甜蜜蜜 2025(N03728)(負責人：湯先生)

日期：2025年6月21日/28日/7月5日/12日(星期六)

選其中一日

時段：上午 10:30-12:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：長者義工，參加者需要承諾日後參與甜品派送的活動

(每位義工只能選擇 1 個時段，不能重複選擇)

名額：24人

內容：透過由甜品導師教授不同的甜品製作，和青年人一起分享過往甜品經驗，並且共同製作甜品，並有機會再日後的市集活動及探訪弱老活動中派送，以回饋社區。

備註：由 2025 年 5 月 8 日起致電或親身中心登記，5 月 27 日截止報名，若該時段報名人數超過 6 人，會於 5 月 28 日義工會抽籤。



新



截止日期：5月27日

公佈結果：5月28日

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 2025- 6 月月會(N03708) (負責人：吳姑娘)

日期：2025年6月4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：有需要護老者及其照顧者一同參與

名額：15人

內容：1. 虐老分類 2. 與認知障礙症有關虐老資訊分享

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. 2025年5月8日上午 9:00 起接受電話或親身報名。



流動的土耳其浮水畫(N03707) (負責人：吳姑娘)

日期：2025年5月23日(星期五)

時間：上午 10:00 – 12:30

費用：免費

地點：照顧者支援中心(馬鞍山保泰街 16 號 We Go Mall 商場 1 樓 103C 舖)

集合時間/地點：上午 9:30 耀安長者鄰舍中心集合(自備八達通)

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)及其被照顧者優先，如一般護老者有興趣可先留後備。

名額：12人

內容：1. 參觀照顧者支援中心設施及環境、了解照顧者服務。
2. 與照顧者及認知障礙症長者一同創作土耳其浮水畫。

備註：1. 活動由『賽馬會護老導航照顧者支援計劃』導師帶領



尚餘少量名額

沙畫與我 – 故事集(N03704) (負責人：吳姑娘)

日期：2025年5月14日 – 5月28日(星期三)(共：3堂)

時間：下午 2:30 – 4:00

費用：\$60

地點：中心禮堂

對象：認知障礙症長者與其照顧者優先

名額：10人

內容：『沙畫』是一項新興的藝術創作，繪畫過程有助認知障礙症長者穩定情緒及培養專注力。繪畫沙畫時，專注於沙粒之上，仔細地從多角度的感官觀察沙粒的流動和變化，能夠提升覺察力，讓參加者嘗試用新方式看待事物，改變思維模式，有助離開焦慮和抑鬱。同時繪畫屬於自己的沙畫故事。

備註：1. 由職員先評估參加者合適程度 2. 活動與『文康之友』合辦。

3. 中心資助活動七成費用

4. 如於一年內已於本中心曾參與沙畫活動，將列為後備名單。



尚餘少量名額

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。

「顧得開心」護老者月會之如何不傷肝(N03732) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年6月4日(星期三)

時間：下午3:30 – 4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者

名額：35人

內容：認識肝臟功能及有關疾病，並從飲食及生活習慣方面介紹護肝小貼士。

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。2025年5月8日上午9:00起接受電話報名。



藉著花兒說愛你 (N03561) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年5月10日(星期六)

時間：上午10:00 – 12:00

費用：\$25

地點：中心禮堂

對象：護老者、有需要護老者

名額：8人

內容：適逢雙親節將至，護老者可藉著這個節日向家中長者表達關愛心意。參加者將運用不同的手工材料如毛毛扭條、乾燥花等，製作毛娃娃小花束，並送給摯愛親友，為大家留下美好的回憶。

備註：1. 約8成活動費用由中心津貼。2. **即日**接受合資格會員親身報名。



尚餘少量名額

2024/25 護老周年播關懷 (N03733) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年6月26日(星期四)

時間：上午10:30 – 11:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者及有需要護老者

名額：40人

內容：2024-2025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. 2025年5月8日上午9:00起接受電話報名。

新



2025 護老者端午探訪 (N03734) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年5月28至30日

時間：上午9:30至12:00

費用：免費

地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑、雅景臺、新港城


對象：護老者

名額：20人

內容：端午臨近，由北馬鞍山綜合家庭服務中心義工為護老者作關懷探訪，並送上心意禮物，向護老者表達關心。

社工會個別邀請。

5 月家事報告

1.	5 月 1 日、5 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>中心於[智囊團]會議中委任「家會大使」，以協助家會事務。現介紹今年度「家會大使」名單，以增加會員的認識。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">朝頭組 A+B 上午 9:30</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">無咁組下午 2:00</td> </tr> <tr> <td>許麗真、蔣彩蘭、翁玉蓮、鄧玉蘭、甄綺柳、馮慕珍、陳慧嫻、王啟鴻、何敏清、譚長義</td> <td>黎仲愛、王秀美、李淑賢、張鳳珠、鍾佩芳、符廣蓮、何燕玲</td> </tr> </table>	朝頭組 A+B 上午 9:30	無咁組下午 2:00	許麗真、蔣彩蘭、翁玉蓮、鄧玉蘭、甄綺柳、馮慕珍、陳慧嫻、王啟鴻、何敏清、譚長義	黎仲愛、王秀美、李淑賢、張鳳珠、鍾佩芳、符廣蓮、何燕玲								
朝頭組 A+B 上午 9:30	無咁組下午 2:00												
許麗真、蔣彩蘭、翁玉蓮、鄧玉蘭、甄綺柳、馮慕珍、陳慧嫻、王啟鴻、何敏清、譚長義	黎仲愛、王秀美、李淑賢、張鳳珠、鍾佩芳、符廣蓮、何燕玲												
3.	<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>												
4.	<p style="text-align: center;">優化活動/班組報名須知：</p> <p style="text-align: center;">設報名日：家會翌日上午 9 時開始如 6 月 5、7 月 10 日...如此類推</p> <p style="text-align: center;">⊗每次只限會員代一名會員報名⊗</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 收費活動必須親身中心報名及繳交,按次序 ● 電話預約登記(成功電話登記者需自己記下活動日期/時間，不作通知) ● 如活動超額登記則以抽籤方式，於每月月底公佈中籤者，中籤者致電/前往中心取票作實 ● 義工活動以抽籤方式,設截至日期 ● 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。逾時繳費將不獲留位。餘額由負責職員通知輪候者補上。 												
5.	<p style="text-align: center;">班組輪候新安排</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 只限有效會員身分; ● 屬中心服務範圍優先; ● 如屬同類/相同性質小組，只擇其一：如粵曲/柴娃娃; ● 「舊生」不足 5 成出席率將取消下一期報名資格,後需以「新學員」身份重新輪候。 												
6.	<p style="text-align: center;">索取[耆訊]/中心資訊方式</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 親身領取(每月家會日前兩天開始) ● 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) ● 付郵費\$39 寄往府上 ● 進入中心網站下載[耆訊] www.yuonec.org.hk <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">如欲緊貼中心最新消息,請即登記中心 WhatsApp 步驟如下：</p> <p style="text-align: center;">>> 將中心手提電話號碼 6846 1892 儲存為聯絡人 及</p> <p style="text-align: center;">>> 致電中心向職員登記接收 WhatsApp 服務</p> <p style="text-align: center;">* 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~緊急召援系統(平安鐘)服務新資助計劃</p> <p>受惠資格(申請住戶須符合以下三個要求)：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 年滿 65 歲或以上獨居長者及/或殘疾人士;或未滿 65 歲的獨居殘疾人士 ● 提交申請時未符合現有使用平安鐘津貼資格; ● 以及符合入息資格，包括(a)現正領取「公共福利金計劃」下的長生津;或(b)不超過入息限額 <p>申請及服務安排: 計劃須經「關愛隊」轉介，核實資格後，合資格長者/殘疾人士可獲連續 12 個月的服務。 查詢:社署安老服務科員社區照顧及支援服務組)電話:28925586</p>												
8.	<p style="text-align: center;">[家會]~以實體及直播方式同時進行</p> <p>請留意下次家會日期:25 年 6 月 4 日(星期三)，會員可選擇出席實體/透過手機連結直播即時進入家會現場視聽。並可同步瀏覽中心網頁 www.yuonec.org.hk 登入【每期耆訊】下載最新消息。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">家會日期</th> <th style="width: 45%;">主題</th> <th style="width: 30%;">主持人</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6 月 4 日(三)</td> <td>特「義」工「能」</td> <td>湯 Sir</td> </tr> <tr> <td>7 月 9 日(三)</td> <td>老有所「依」</td> <td>文 Sir</td> </tr> <tr> <td>8 月 6 日(三)</td> <td>「護」老同行</td> <td>吳姑娘</td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  <p style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; display: inline-block;">www.yuonec.org.hk</p> </div>	家會日期	主題	主持人	6 月 4 日(三)	特「義」工「能」	湯 Sir	7 月 9 日(三)	老有所「依」	文 Sir	8 月 6 日(三)	「護」老同行	吳姑娘
家會日期	主題	主持人											
6 月 4 日(三)	特「義」工「能」	湯 Sir											
7 月 9 日(三)	老有所「依」	文 Sir											
8 月 6 日(三)	「護」老同行	吳姑娘											