



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 5 月份耆訊



郵寄地址

家會主題：愛生命・ 長者有明天

最新活動推介

以下活動請於 5 月 11 日(星期四)，上午 9 時開始

致電  **報名或需抽籤** ，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
23 年 6 月 7 日 (星期三)	耆「義」心情 - 做義工的 快樂事	(A) (N02560) 上午 9:30-10:30	60
		(B) (N02561) 下午 2:00-3:00	60

備註：① 5 月 11 日(四)致電中心登記參加實體家會

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

③ 家會當日不作活動報名和出席蓋印

港島古蹟美術展館知性遊 (N02558)

日期：2023 年 6 月 21 日 (星期三)

時間：上午 9:30 – 下午 4:30 (集合時間：上午 9:15)

對象：會員

名額：48 人

地點：孫中山紀念館、灣仔中式餐廳精緻午餐、香港大學美術博物館

費用：\$170

內容：早上由中心出發前往中環孫中山紀念館參加導賞團，遊覽歷史古蹟；中午乘車至灣仔享用精緻中式午餐；午膳後前往香港大學美術博物館參觀設有專員講解的美術展覽，最後返回中心解散。

備註：

1. **2023 年 5 月 11 日開始接受致電登記**，5 月 27 日截止報名。此活動只限活動能力良好的會員報名，名額 48 人，會員可以 1 人或 2 人同行為單位報名；如報名人數超出名額，將會於 5 月 31 日進行抽籤。結果會個別通知中籤者後必須 6 月 14 日或之前繳費作實。
2. 此活動由永東旅行社有限公司承辦，費用已包括膳食、車費、導遊及司機服務費，亦包括參與者之平安保險。
3. 每名參加者必須遵從香港旅遊業議會之指引及防疫措施，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。除用餐時間外，參加者必須全程佩戴口罩。
4. 按旅行社要求，中心需要提供參加者的中英名姓名、出生日期及聯絡資料用作購買保險之用。
5. 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。

先  登記，後抽籤 

新

『歲月有情·築夢傳承』4-6月生日會 (N02540)

日期：2023年6月23日(星期五)

活動時間：下午 2:30 – 下午 4:00 [壽星拍攝時間:下午 2:15-2:30]

對象：4-6月生日有效會員

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)

費用：壽星價\$100、賀壽價\$110、非會員/嘉賓價\$120

(每位壽星報名時可攜不多於三位以賀壽或親友出席。)

名額：144人

報名方法：由 5 月 15 日至 6 月 15 日親臨中心報名作實

內容：拍攝精美壽星相、賀壽儀式、遊戲、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。壽星請在下午 2:15-2:30 前到達酒樓拍攝壽星相，逾時不設補拍。

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)

3. 參加者如因個人理由中途退出，中心不會退回款項。

4. 活動當日參加者須自行做快測及持陰性結果證明(附日期之手機照片)方可出席活動。

5. 紅色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會取消或作另行通知。

午餐餐單

水晶蝦餃皇 潮州蒸粉果
家鄉咸水角 上湯杞子浸莧菜
紅棗雲耳蒸龍躉頭腩
蒜香一品雞 欖菜肉崧炒飯
豉油皇炒麵 千歲蟠桃



新

4-6月壽星名單

刁春杏	朱金愛	吳敏嬌	周永旋	林麗霞	張桂鳳	梁勝發	陳有蓮	陸炳梅	黃素玲	溫月英	劉德珍	鄭潔貞	藍敏霜
仇秀琼	朱健中	吳楚珍	周如隆	林寶香	張國揚	梁德洪	陳妙美	麥少嫻	黃健聲	溫笑珍	劉燕珍	鄭麗卿	鄺卓芳
尹蕙珍	朱群添	吳輝明	周佩珊	金梅芳	張彩香	梁蓮玉	陳秀娟	麥敬堂	黃淑貞	溫啟田	劉蕙蓮	鄭麗瑜	羅玉玲
文有強	朱德彰	吳麗玉	周佳	姚英珍	張淑華	梁麗明	陳金蓮	麥潤生	黃愛霞	葉少蘭	劉轉娘	黎玉嫻	羅偉強
文美珠	江月玲	吳麗儀	周群嬋	姚群就	張莉英	梁麗蓮	陳柳崧	麥燕玲	黃新年	葉勝娣	潘松光	黎仲愛	羅惠珍
文植洪	江秋珠	呂小德	周德	姚錦嫻	張華	盛和喜	陳秋香	彭國文	黃楚瑗	葉惠貞	潘滿雄	黎鳳萍	羅惠鴻
文錦達	池玉梅	呂豐潤	屈卿	施文東	張鳳芳	莊碧芳	陳美玲	彭富英	黃嘉富	葉雅英	潘蘇女	黎麗瓊	譚秀琴
方玉英	何月愛	宋碧清	林玉坤	胡洪玉	張錦全	莫倍莉	陳美卿	彭耀輝	黃廣鴻	葉雲娣	蔡亮靜	盧和娣	譚毓繁
方祝華	何木	岑蓮卿	林志堅	倫寶珍	張麗英	許麗薇	陳素英	曾玉珍	黃慧娟	廖月好	蔡建國	盧珠娘	關鉅滄
毛敏兒	何秀珍	李君棠	林志源	夏錦儀	曹月霞	連美鳳	陳婉霞	曾松潮	黃燕初	廖高	蔡思存	蕭永瑛	關鳳年
王佩芳	何其英	李社龍	林美英	容笑英	曹淑嫻	郭湘月	陳雪英	曾琼	黃錦釗	廖婉梅	蔣彩蘭	賴月霞	關顏翠
王梁妙玲	何敏清	李芬謀	林桂紅	秦月容	梁少英	郭鳳蓮	陳惠愛	植騰聰	黃麗珍	蒙林妹	鄧玉蘭	駱永安	嚴月好
王舜鳳	何燕玲	李美玉	林國強	袁英	梁玉珍	陳水清	陳翠貞	馮月金	黃蘇女	趙玉玲	鄧志芬	戴玉英	嚴玉英
王耀輝	何聯興	李湯佩珠	林淑嫻	馬燕	梁仲江	陳巧賢	陳劍青	黃月嫻	傅培堅	趙玉玲	鄭少英	戴麗青	蘇馬妹
古國華	何寶燕	李綺珊	林棠	高韻萍	梁佩顏	陳玉珠	陳潔華	黃仕玉	楊秀瑩	趙阿女	鄭幼芳	薛春輝	蘇創林
司徒梅	余秀琴	李寶珠	林詠嫻	區結英	梁雨梅	陳玉蘭	陳蝶明	黃秀花	楊紫霞	劉更生	鄭玉芳	謝珍珠	蘇靜霞
布錦泳	余美玉	沙桃花	林順歡	區麗兒	梁桂英	陳全	陳錦興	黃建凌	楊潤梅	劉詠儀	鄭威	謝漢華	
伍群娣	吳妙娣	阮海燕	林德軒	張玉蘭	梁淑萍	陳合容	陳賽娥	黃笑珍	楊麗華	劉銀卿	鄭柏松	鍾佩卿	
朱良銀	吳長歡	冼晚嬌	林黛華	張映冰	梁細珠	陳吐香	陳麗群	黃素月	楊繼珍	劉銘萱	鄭紹鈞	鍾鳳娥	

鏢出耆異 – 飛鏢精英 A 班 2023 年 6 月 (N02547)

日期：2023 年 6 月 6 日・6 月 13 日・6 月 20 日・6 月 23 日・6 月 27 日及 6 月 30 日(星期二及五)

時間：下午 2:15 – 3:30

對象：曾修畢鏢出耆異 -飛鏢進階班或精英班

名額：10 人

地點：中心禮堂

費用：\$120(部份經費由中心津貼)

內容：透過教授他們高階飛鏢的遊戲的玩法例如 cricket count up 或作賽，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 11 日 (星期四)，必須親臨中心交費報名，先到先得。
2. 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。
3. 本班亦預留 2 個名額予初學者。



新

鏢出耆異 – 飛鏢精英 B 班 2023 年 6 月 (N02548)

日期：6 月 6 日・6 月 13 日・6 月 20 日・6 月 23 日・6 月 27 日及 6 月 30 日 (星期二及五)

時間：下午 3:30 – 4:45

對象：曾修畢鏢出耆異 -飛鏢進階班或精英班

名額：10 人

地點：中心禮堂

費用：\$120(部份經費由中心津貼)

內容：透過教授他們高階飛鏢的遊戲的玩法例如 cricket count up 或作賽，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 11 日 (星期四)，必須親臨中心交費報名，先到先得。
2. 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。
3. 本班亦預留 2 個名額予初學者。



新

健體舞蹈體驗班(Funky Dance) (N02565)

日期：2023 年 6 月 9 日及 19 日 (星期五)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：明愛賽馬會臻匯坊(沙田大圍文禮路 23- 25 號 2 樓)

(請自行下午 1:30 準時到達馬鞍山車公廟港鐵站 A 出口集合)。

對象：中心會員 (必須行動良好，恆常做運動的習慣優先)

費用：\$20 兩堂(由中心津貼 7 成費用)

名額：15 人

內容：由明愛賽馬會臻匯坊的舞蹈導師教導參加者在兩堂課堂中體驗健體舞蹈，透過節奏明快的音樂跳動，增強心肺功能及強身健體。

備註：

1. 2023 年 5 月 11 日起需親身到中心繳費報名作實。
2. 曾進行心臟，腳部，膝頭手術及患有呼吸疾病的會員不適宜參與。
3. 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

耆樂團契(N02505) (聚會日期及時間：5 月 16 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。

5~6 月份聚會內容：

日期：	5 月 16 日	5 月 23 日	5 月 30 日	6 月 6 日
內容：	敞開心窗	賞樂分享	電影分享	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。

食物安全焦點及烤烘及煎炸食品的風險講座(N02522)

日期：2023年6月6日(星期二) 時間：上午9:30-10:30

對象：會員 名額：40人

地點：中心禮堂 費用：免費

內容：加深長者對常見偏食的原因和處理方法，低脂肪、低膽固醇、高鹽份及食物纖維素對健康的影響。如何編排健康飲食的技巧和遇到困難時的解決方法。

備註：

1. 2023年5月11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。

新



舒緩痛症飲食有辦法+三花買奶粉 (N02542)

日期：2023年6月26日(星期一) 時間：上午9:00-10:30

對象：會員 名額：50人

地點：中心禮堂 費用：免費

內容：講座讓長者了解肌肉流失的重要性及介紹飲食方法、生活習慣。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。
2. 5月11日至6月16日接受電話預先登記奶粉數量，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、健關節)-800克，售價每罐\$85
4. 柏齡健心奶粉(護心)-800克，售價每罐\$75
5. 雙效降醇素營養奶粉-800克，售價每罐\$100
6. 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



會員腦退化評估 2023 (N02544)

日期：2023年6月27日(星期二) 時間：上午9:30-11:30

對象：會員(參加者必須聽力正常) 名額：50人

地點：中心禮堂 費用：免費

內容：由中心職員為中心會員進行一年一次的認知能力檢測，每位評估時間約5-10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，建議中心所有會員踴躍參加，及早發現及早介入。
2. 報名日期為5月11日起，歡迎親臨或致電中心報名。
3. 會員參與評估後，會獲發禮物乙份。

新



23/24 “愛我”運動日 (6月) (N02537)

日期：2023年6月14、21、28日(星期三) 時間：下午1:30-3:55
2023年6月9、16、23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5月11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。

新



智能手機拍攝應用程式學習班 (N02556)

日期：2023 年 6 月 14 日 (星期三) 下午 4:00 – 5:00

2023 至 6 月 21 日、28 日、7 月 12 日 (星期三) 下午 2:00 – 3:00

地點：中心禮堂 堂數：共 4 堂 費用：免費

對象：中心會員(請自備智能手機上堂) 名額：15 人

內容：禮賢會沙田長者鄰舍中心派職員到中心教授參加者利用智能手機使用拍攝應用程式。

備註：

1. 對象:需有使用智能手機的習慣者為佳。**2023 年 5 月 11 日起可致電中心報名**，額滿即止。
2. 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。
3. 此活動由禮賢會沙田長者鄰舍中心合作主辦。
4. 參加者需自備個人智能手機及具備上網功能作教學之用。

新



預防腸癌知多少 (N02543)

日期：2023 年 7 月 10 日 (星期一)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：中心禮堂

費用：免費

對象：中心會員

名額：40 人

內容：透過講解讓長者認識大腸癌的成因,介紹大腸癌的徵狀，了解大腸癌的形成與飲食習慣、有規律運動、定期篩檢及有關預防方法。透過健康生活才能遠離疾病的風險。建立自我管理健康生活模式。

備註：

1. **2023 年 5 月 11 日後接受電話登記**，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由香港造口人協會導師主講
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。

新



藥物知識及基礎藥物管理 (N02523)

日期：2023 年 6 月 5 日、12 日、19 日 (星期一)
(共：3 堂，需要 100%出席率)

時間：上午 10:30 – 12:30

地點：中心禮堂

費用：\$50

對象：中心義工優先報名。長者熟用手机、有足夠溝通/理解能力,願意幫助朋輩及分享有關資訊。

名額：18 人

內容：基礎藥物管理課程內容分為三節，包括有關藥物資訊，手機應用程式，認識藥物標籤、常見藥物副作用，執藥盒技巧及練習等。完成課程及經考核後可獲授權證書及禮品。參加者完成課程後有機會成為藥物大使。

備註：

1. **2023 年 5 月 11 日起接受電話登記，截止日期為 5 月 19 日。**參加者經負責員工簡介甄選後將個別通知繳費作實。
2. 因活動費用 50%由中心津貼，參加者經考核完成課程成為大使，須有志於協助參與日後的義務關懷工作。
3. 此活動由香港醫藥服務基金藥劑師主講。
4. 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。

新

先登記，
經甄選後通知繳費
作實



23/24「天天有禮」積分賞(一) (N02488)

日期：2023 年 6 月 7 日(領取禮物日)

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

對象：中心會員

名額：300 人

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**。登記後預約指定時間內領取，領取後隨即扣分數。

註：1. **會員需在 5 月 11 日致電中心預約登記。**

2. 換領禮品選項: A-烏冬 B-洗潔精 C-洗衣粉 D-蝦子麵

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。



★有需要護老者活動★

「好心情」有需要護老者月會- 6月(N02555)

日期：2023年6月7日(星期二)

時間：下午 3:30 – 4:45

新



對象：有需要護老者

費用：免費

名額：15人

地點：中心禮堂

內容：長者隨着年齡增長，除了骨質快速流失外，肌力也會隨之變差，韌帶和肌腱也都漸漸失去彈性。是次月會會與參加者一同學習肌力訓練，以幫助強化骨頭和肌肉，同時也增加平衡力，減少跌倒風險。

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 5 月 11 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。

舞動身心治療工作坊(N02554)

日期：2023年6月14日(星期三)

時間：上午 10:30 – 11:30

新



對象：有需要護老者、護老者

費用：免費

名額：10人

地點：中心禮堂

內容：舞蹈治療是表達治療的一種，以身體的舞動作為表達的媒介，藉由肢體動作探索內在的心理歷程，促進個體在生理、認知及情緒上的整合。活動邀請到『動身心工作室』的創辦人為參加者提供專業的舞蹈治療，讓參加者體驗『非一般』的舞蹈。

備註：1. 2023 年 5 月 11 日起接受電話報名。

2. 活動對象包括：一般護老者及有需要護老者;行動良好為佳

3. 活動所有支出由中心資助。

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

5. 出席活動時穿著輕便衣服

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＊

「願得開心」護老者月會之長者口腔護理(N02553)

日期：2023年6月7日(星期三) 時間：下午3:30-4:45

對象：護老者

名額：35人

費用：免費

地點：中心禮堂

內容：認識長者口腔護理的注意事項及影響牙齒健康的飲食習慣，從而預防口腔疾病。

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5月11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



不再孤立：處理及預防長者孤立狀況講座(N02552)

日期：2023年6月21日(星期三) 時間：上午10:00-11:00

對象：有需要護老者、護老者

名額：30人

費用：免費

地點：中心禮堂

內容：讓護老者認識長者孤立的成因及影響、以及一些處理及預防方法，從而協助長者走出孤立並重投社群生活。

備註：

1. 2023年5月11日起接受電話登記。 2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。

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，活動將會取消。

新



2022/23 護老周年播關懷 (N02550)

日期：2023年6月28日(星期三) 時間：上午10:30-11:30

對象：有需要護老者、護老者

名額：40人

費用：免費

地點：中心禮堂

內容：2022-2023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：

1.2023年5月11日起接受電話報名。

2.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。

5 月家事報告

1.	5 月 1 日, 26 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.	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 4 月 1 日起會員拍卡分數改為「每日一到中心」獲 1 分(不分節數), 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。												
3.	2023/24 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。 <table><tr><td>朝頭組 A+B 上午 9:30</td><td>朝頭組 A+B 上午 9:30</td><td>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.	義工大募集~歡迎你登記成為中心義工! 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。												
5.	活動報名須知: ✧ 會員每次只可代配偶或一位會員購票。 ✧ 報名日定於每月家會翌日上午九時開始如 5 月 11 日、6 月 8 日...如此類推 ✧ 免費活動以致電方式報名, 請自行記下活動日期及時間; 受歡迎或特定名額的活動以先登記後抽籤方式; 收費活動必須親身中心報名及繳交 ✧ 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費作實留位。逾時繳費將不獲留位。餘下名額或空缺會由個別通知輪候者補上。												
6.	中心新增廣播宣傳活動 如欲緊貼中心最新消息及服務安排, 請即登記中心 WhatsApp 步驟如下: ✧ >>將中心手提電話號碼 6846 1892 或 9348 8640 儲存為聯絡人 及 ✧ >>致電中心, 向職員登記接收 WhatsApp 服務(如有任何困難, 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*												
7.	[家會]安排 請留意下次家會日期: 23 年 6 月 7 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>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><tr><td>8 月 9 日(三)</td><td>快樂退去</td><td>陳經理/莊姑娘</td></tr></table>  www.yiuonec.org.hk	家會日期	主題	負責主持	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	8 月 9 日(三)	快樂退去	陳經理/莊姑娘
家會日期	主題	負責主持											
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											
8 月 9 日(三)	快樂退去	陳經理/莊姑娘											

★義工服務★

愛心義工組-故宮半日遊 (N02564)

新

先  登記，後抽籤 

日期：2023年5月29日(星期一)

時間：上午12:45 – 下午5:45 (請準時到達，逾時不候)

對象：愛心義工組(健行的長者義工) 一年內有20小時的義工時數優先報名。

費用：免費(由中心津貼旅遊車費用) 名額：50人(義工名額)

地點：九龍西九文化區博物館道8號香港故宮文化博物館

內容：透過參觀香港故宮文化博物館，發掘展品背後創作者與藝術家的故事，從而更了解中國藝術，提升欣賞藝術的興趣，豐富晚年生活。參加者可以參觀7個展廳(展廳1至展廳5)的專題展覽旨在介紹故宮博物院的歷史與文化，另外有兩個展廳(展廳6及展廳7)分別展示香港的中國藝術收藏史以及由6位香港藝術家創作並詮釋故宮文化的多媒體藝術。
同行會有體弱長者參加，義工需發揮義工精神，協助照顧。

備註：

1. 報名日期：5月11日起致電中心登記，截止登記日期5月19日；如人數超過名額，5月22日起抽籤決定，隨後公佈結果。
2. 其中20位義工可以參加導賞團(下午3:30-4:15分)，會抽籤形式決定。

愛心義工組~端午愛心探訪活動 2023 (N02559)

先  登記，後抽籤 

日期：2023年6月21日(星期三)

時間：上午9:30 – 11:30

對象：愛心義工組

名額：12人

費用：免費

地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑

內容：臨近端午中心義工組成員上門探訪耀安邨、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。

備註：

1. 2023年5月11日起接受電話報名。截止報名日期：6月14日；超過名額則以抽籤後個別通知中籤者。
活動抽籤日期：6月15日

新

長青樂同行-端午陳嫺探訪 2023 (N02563)

先  登記，後抽籤 

日期：2023年6月14日(星期三)及17日(星期六)

時間：下午2:00 – 3:00 / 上午9:15 – 11:30

對象：愛心義工組

名額：8人

費用：免費

地點：陳嫺安老院

內容：臨近端午佳節，中心義工及青少年中心義工一同探訪陳嫺安老院的老友記，讓院友們感受到節日氣氛及他人的關懷。包括玩遊戲、表演、分組傾談及派發小禮物。

探訪預備：14/6 下午2:00-3:00 探訪：17/6 上午9:15-11:30

備註：

1. 耀安長者中心集合後，再一同前往陳嫺安老院
2. 5月11日致電報名，截止報名日期：6月5日；超過名額則以抽籤後個別通知中籤者。活動抽籤日期：6月6日

新

* 義工服務 *

2023/2024 愛心義工組會議(4-6)(N02507)

日期：2023 年 5 月 31 日 (星期三) 上午 11:15 – 12:15

2023 年 6 月 28 日 (星期三) 下午 03:30 – 04:30

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、計劃新一季義務工作發展服務，並作人手分配。

備註：

1. 於 5 月 11 日致電中心報名登記，額滿可以 YOUTUBE 直播方式讓義工參與。
2. 如對義工服務有任何查詢，可聯絡湯 Sir



* 認知障礙症及照顧者活動 *

和你 Tea — Tea 1.0 之牧羊少年咖啡館 (N02546)

日期：2023 年 6 月 16 日(星期五)

時間：上午 11:00 – 下午 2:45

優惠價：\$60 (中心資助 6 成費用)

地點：沙田文化博物館牧羊少年咖啡館

對象：有需要護老者(照顧認知障礙症之護老者)

名額：6 人

內容：1. 到沙田文化博物館的牧羊少年咖啡館享用精緻又豐富的西式午餐。

2. 護老者互相認識及分享照顧情況

備註：

1. 5 月 11 日開始接受電話報名，確認成功報名後會邀請交費，6 月 16 日截止報名。
2. 此活動只接受有需要護老者及照顧認知障礙症護老者參加，中心職員亦會作個別邀請。
3. 活動前兩小時發出紅或黑色暴雨警告，活動將取消，安排後再個別通知。



新

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)
2023 年 6 月 1 日 (四)		下午 2:00-3:30 (截止登記日期：5 月 22 日) 名額：80 名額滿即止			
2023 年 6 月 20 日 (二)		上午 10:00-11:30 (截止登記日期：6 月 9 日) 名額：80 名額滿即止			

- 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 優惠只限今期，此期每位會員可限購最多 8 罐。買滿 8 罐(屬\$175 以上價)獲贈雅培車仔一部。
- 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。>