



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 6 月份耆訊

貼 ：親身報名備
籌號+點心紙

活動報名須知

報名日：家會翌日上午 9 時開始報名
(每次只限會員代一名會員報名)

1. ****一般活動****：視情況許可，可接受  報名。活動以先到先得處理，額滿者列入後補名單。
2. ****繳費活動****：必須親身  繳費並領取正式收據，方為有效報名。
3. ****先登記後報名活動****：除個別活動另有備註外，如超額登記，中心會以抽籤  方式決定取錄名單。
4. 報名者需自行留意截止、抽籤日期及公佈。成功取錄者將獲個別通知。並必須於指定日期內親臨中心繳費；逾期末繳費視為自動放棄，名額由後補名單依序遞補。
5. 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

活動退款須知：

1. 所有活動 / 課程一經報名及購票確認後，不設退款及轉報。
2. 如報名者因個人理由未能出席或退出活動/課程，即日報名者可於即日內通知中心作「即日報廢」安排。但報名翌日或之後，其所繳費用一律概不退款。
3. 若活動/課程如因以下特別情況導致取消，本中心將安排退回有關費用，如：報名人數不足/場地問題/導師安排問題/天氣因素/其他突發事故
程序如下：退款者須於中心通知日起 14 個工作天內，攜同正式收據於辦公時間內到中心辦理退款。逾期恕不受理。
4. 退款手續 - 負責職員在辦理退款時，必須協助會員填寫《退款表格》，由收款者簽收確認，以完成整個退款程序。

基本會員活動 (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(7月)(N04072)(負責人：徐先生)

日期：2026年7月22日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:30

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 6月4日(星期四)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



耀

新

音樂椅子運動 – 耀安(N04070)(負責人：盧姑娘)

日期：2026年7月22日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

對象：中心會員。此活動運動的難度及活動量較低，適合欠缺運動習慣的參加者；

如對運動十分熟悉及要求高階活動量並不適合。

名額：12人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：透過學習坐在椅子上的簡單運動和音樂節拍，訓練四肢協調和肌力，目的為鼓勵參加者在家中建立運動習慣，增加對運動的興趣。

備註：1. 2026年6月4日上午 9:00 開始接受電話登記，6月18日截止報名。抽籤及公布名單日期：6月24日

2. 與 N04071 音樂椅子運動-錦英 不能同時報名抽籤

3. 穿著輕便運動服及鞋方便進行運動，及自備食水



耀

新



截止日期：6月18日

抽籤日期：6月24日

建築物能源效益講座-機電安全講座(N04077)(負責人：莊姑娘)

日期：2026年8月10日(星期一)

時間：上午 9:30 – 10:30

對象：中心會員

名額：30

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：介紹有關機電工程署建築物能源效益條例,重新校驗，淡水冷卻塔計劃及區域供冷系統等資訊。

備註：1. 2026年6月4日起上午 9:00 可親臨或致電中心報名。

2. 此活動由機電工程署職員主講。



新

耀

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

正確調控膽固醇飲食之道+三花買奶粉 2026 (N04038)(負責人：莊姑娘)

日期：2026 年 6 月 22 日(星期一)

時間：上午 9:00 – 11:00

尚餘少量名額

費用：免費

地點：耀安主處

對象：中心會員

名額：70 人

內容：講座形式向長者介紹正確調控膽固醇飲食之道，活動當天參加者可以優惠價購買三花奶粉。

備註：

1. 此活動由雀巢三花外展隊伍派員主講。
2. 請於即日起接受致電登記奶粉數量，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\$95

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\$95

三效高鈣低脂奶粉(3 效：護心、護骨、活關節) - 750 克，售價每罐\$105

益生健 TM 益生菌高鈣較低脂奶粉-750 克，售價每罐\$95

高鈣健骨低脂奶粉 800 克，售價每罐\$90

耀

認識營養標籤講座(N04057)(負責人：黃先生)

日期：2026 年 6 月 17 日 (星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

尚餘少量名額

耀

對象：中心會員

名額：80 人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：透過講解及討論營養標籤的資料，讓長者懂得選擇較健康和合適的食物。

備註：1. 即日起可親臨或致電中心報名，先到先得，額滿即止。

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。

認識日本腦炎及其預防方法講座(N04055)(負責人：黃先生)

日期：2026 年 6 月 24 日 (星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

尚餘少量名額

耀

對象：中心會員

名額：80 人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：教導長者認識日本腦炎，如何從減少蚊患源頭及個人防護方面有效預防。

備註：1. 即日起可親臨或致電中心報名。

2. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。

會員活動
(留意活動對象)

耀安中心活動

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：

日期、 購買時間	產品	加營素 \$195(850 克)/ \$95(400 克)	低糖加營素(新價) \$212(850 克)	怡保康 \$236(850 克)/ \$110(400 克)	活力加營素 \$230(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。**

留意怡保康及活力加營素價錢有變。

[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。>

耀

耆樂團契(第二期)(N04082)(負責人：儀姑娘)

(聚會日期及時間：2026 年 7 月 7 日至 8 月 25 日，逢星期二，上午 10:30-11:30)

活動透過多元化內容，包括：唱詩、閱讀經文、時事探討、學習手工、福音電影、集體遊戲等，藉此探討基督教信仰課題，並建立「身、心、社、靈」均衡的健康生活模式。

聚會內容：

日期：	7 月 7 日	7 月 14 日	7 月 21 日	7 月 28 日
內容：	活動週	細聽你的話	強身健體	冷知識
日期：	8 月 4 日	8 月 11 日	8 月 18 日	8 月 25 日
內容：	問答比賽	細聽你的話	高手在民間	點點心意點點唱

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張先生 聯絡及查詢。

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 2026-7 月(N04096) (負責人：吳姑娘)

日期：2026 年 7 月 8 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. 自我關懷練習 2. 自我情緒省察 3. 學習正面面對個人情緒

備註：1 2026 年 6 月 4 日上午 9:00 起接受電話及親身報名。

耀

「愛在當下·圓滿人生」夫婦藝術同行小組(N04105)(負責人：湯先生)

日期：2026年6月24日至9月19日(共11堂)

費用：\$100

地點：耀安主處禮堂及錦英分處禮堂

對象：願意分享的認知良好的夫婦會員，需要夫婦二人同時全程出席小組。

名額：10人(5對夫婦)

內容：各位老友記，當我們與老伴牽手走過大半生，彼此早已成為生命中不可或缺的一部分。正是因為感情深厚，我們有時或許會在心底裡擔心：「如果有一天，其中一半先走一步，另一半該怎麼辦？」這個小組專為恩愛夫婦而設。我們相信，真正的愛不僅是陪伴，更是為彼此的將來做好準備。我們將會在一個輕鬆、安全、充滿支持的環境下，透過簡單有趣的藝術活動，一起回顧婚姻的點滴，把平時收在心底的愛意表達出來，讓彼此的人生不留遺憾。

小組內容(我們將會一起經歷以下主題)：

時光倒流，重溫那些年

我們可能會一起聽聽懷舊金曲，用簡單的材料或手工，回味大家相識、相愛的故事，重溫婚姻生活中的甜酸苦辣，肯定彼此大半生以來的付出與互相扶持。

心底話大放送(四道人生)

中國人比較內斂，有些話平時很難開口。我們會透過寫卡片、做小手作、歌曲、身體郁動等方式，引導大家向另一半表達「四道人生」——道謝(多謝你的照顧)、道歉(對不起我曾惹你生氣)、道愛(我真的很愛你)以及道別的預備，解開心結。

坦誠溝通，安心面對將來

我們會用一些素材，讓大家輕鬆地傾談對未來的想法：例如將來若需要別人照顧時，自己有甚麼期望？如果有一天自己先離開，希望老伴未來的生活可以怎樣好好過？讓對方清楚自己的心意，減輕將來的擔憂。

共創「愛的回禮」與「心願清單」

我們會一起動動手，為老伴製作一份專屬的紀念信物。同時，大家會一起想想未來還有甚麼想共同完成的心願(例如去一個特別的地方、拍一輯靚相)，把握現在，好好愛在當下！

💡 溫馨提示(關於藝術活動)：

小組中運用畫畫、泥膠、音樂、簡單身體郁動等媒介。請放心，參加者絕對不需要有任何藝術底子或天份！畫得美與醜並不重要，最重要是我們透過這些好玩的工具，表達平時用嘴巴說不出來的情感。只要你願意帶著開放的心，牽著老伴的手來參與就可以！

活動由註冊表達藝術治療師專業帶領，參加者(夫婦二人)需承諾全程出席活動

6月24日	星期三	小組前面談	耀安邨	4:00-5:30
7月8日	星期三	夫婦小組 1	耀安邨	10:00-11:30
7月15日	星期三	夫婦小組 2	錦英苑	10:00-11:30
7月23日	星期四	夫婦小組 3	錦英苑	10:00-11:30
7月30日	星期四	夫婦小組 4	錦英苑	10:00-11:30
8月15日	星期六	夫婦小組 5	錦英苑	10:00-11:30
8月21日	星期五	夫婦小組 6	錦英苑	10:00-11:30
8月27日	星期四	夫婦小組 7	錦英苑	10:00-11:30
9月5日	星期六	夫婦小組 8	錦英苑	10:00-11:30
9月12日	星期六	夫婦小組 9	錦英苑	10:00-11:30
9月19日	星期六	夫婦小組 10	錦英苑	10:00-11:30

登記後，
經社工約見了解才作實

報名方式：**6月4日上午9:00致電或親臨登記**，6月22日截止登記。登記後社工在6月23日致電報名者了解基本狀況；6月24日進行小組前面談才作實報名。(經社工與參加者面談，評估小組是否切合參加者的需要以揀選成功入組。)

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)(7-9 月)(N04101)

(負責人：湯先生)

日期：2026 年 6 月 24 日 (星期三) 時段：下午 3 : 00 - 4 : 00 ;
日期：2026 年 7 月 29 日 (星期三) 時段：上午 11 : 15 - 12 : 15 ;
日期：2026 年 8 月 26 日 (星期三) 時段：下午 3 : 00 - 4 : 00 ;
日期：2026 年 9 月 30 日 (星期三) 時段：上午 10 : 00 - 11 : 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 6 月 4 日(星期四)上午 9:00 起接受電話登記。



耀

愛心義工組-長幼樂融融芬蘭木柱(N04097)(負責人：何姑娘)

日期：2026 年 7 月 6 日至 8 月 17 日 (星期一)

時段：上午 11 : 00 - 12 : 00 / 下午 4:15 - 5:00

費用：免費

地點：耀安主處禮堂/耀頌堂

對象：中心長者義工

名額：40 人

內容：是次活動由耀頌堂的小學生做主導，教導長者義工玩時興芬蘭木柱；而其中 1 堂的活動是由長者義工設計活動給小朋友。

對象：長者義工 (每位義工只可選擇其中一日，各 10 人一堂，不能重複選擇)

日期：A 班：7 月 13 日 / B 班：7 月 20 日 / C 班：8 月 3 日 / D 班：8 月 17 日 (星期一)

時間：下午 4 : 15 - 5 : 00 地點：耀頌堂

內容：由耀頌堂的小朋友做主導，教導長者義工玩時興芬蘭木柱

已成功報名的義工必須進行以下額外兩節義工服務的抽籤，名額：10 人

1. 7 月 6 日(一) 上午 11 : 00 - 12 : 00 地點：中心禮堂

由長者義工一同商討設計 7 月 27 日的活動細節

2. 7 月 27 日(一) 下午 4 : 15 - 5 : 00 地點：中心禮堂

由長者義工設計活動給小朋友



截止日期：6 月 23 日

抽籤日期：6 月 24 日

報名方法：由 6 月 4 日上午 9:00 起致電或親身中心登記，6 月 23 日截止登記，若登記人數超過名額 40 人，將於 6 月 24 日抽籤。

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」護老者月會之抗炎小知識(N04059) (負責人：梁姑娘)

日期：2026年7月8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：認識慢性發炎的症狀及成因，以及抗發炎的飲食指南。

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 6 月 4 日上午 9:00 起接受電話報名



耀

2025/26 護老周年播關懷 (N04047) (負責人：梁姑娘)

日期：2026年6月30日(星期二)

時間：上午 10:30 – 11:30

對象：護老者、有需要護老者

名額：40 人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：2025-2026 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. 即日起接受電話登記



耀

尚餘少量名額

照顧規劃同行 - 晚期護理及在家紓緩 講座(N04092)(負責人：梁姑娘)

日期：2026年7月7日(星期二)

時間：上午 10:00 – 12:00

對象：護老者

名額：15 人

集合地點/時間：上午 9:40 於馬鐵車公廟站 B 出口集合

地點：基督教香港信義會救恩堂(沙田頭村二區 28 號)

費用：免費

內容：讓照顧者及受照顧者了解長者晚期生活的需要，掌握居家照護的要點。同時，了解臨終病人的身心不適及在家紓緩方法，讓照顧者進一步規劃照顧，讓摯愛家人在熟悉的家中安心走過最後旅程，活出尊嚴與愛。

備註：1. 2026 年 6 月 4 日起接受電話登記，截止日期：6 月 18 日，如人數超額，將會於 6 月 22 日進行抽籤，並由負責職員個別通知中籤者報名。

2. 當日上午 9:40 於馬鐵車公廟站 B 出口集合，然後步行約 4 分鐘到場地。

3. 此活動由賽馬會照顧者中心(馬鞍山)主辦。



截止日期：6 月 18 日

抽籤日期：6 月 22 日

新

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

自理好輕鬆(N04090) (負責人：梁姑娘)

日期：2026年7月29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

名額：40人

內容：認識體力疲勞的徵狀、原因及影響，以及有關於節省體力和減少體力疲勞的方法，藉以減輕護老者日常生活的負擔，從而保持良好體魄以照顧家中長者。

備註：1. 2026年6月4日上午9:00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。

新

耀

以下兩個健心健身一小時，只能參與其中一項，

地點：北馬鞍山綜合家庭服務中心

健心健身一小時 – 溫柔伸展(N04093) (負責人：梁姑娘)

日期：2026年7月14日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:00 (活動當日上午 9:50 於中心集合或可自行前往。)

費用：免費

地點：北馬鞍山綜合家庭服務中心

對象：護老者

名額：6人

內容：透過溫柔伸展(部份動作需坐在地上及跪坐)，感受身體、善待自己，在放鬆身心的同時鍛鍊肌肉，培養健康生活模式。

健心健身一小時 – 頌鉢體驗(N04103) (負責人：梁姑娘)

日期：2026年7月21日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:00 (活動當日上午 9:50 於中心集合或可自行前往。)

費用：免費

地點：北馬鞍山綜合家庭服務中心

對象：護老者

名額：6人

內容：透過頌鉢體驗，感受聲音與共鳴帶來的放鬆與療癒，幫助舒緩壓力，平衡身心。

備註：1. 護老者可登記一項或同時登記兩項健心健身一小時系列之活動。若抽籤結果同時抽中兩項活動，只可選擇其中一項參加。

2. 2026年6月4日上午9:00起接受電話登記，截止日期：6月18日，如人數超額，將會於6月22日進行抽籤，並由負責職員個別通知中籤者報名。

3. 活動當日上午9:50於中心集合或可自行前往。



截止日期：6月18日

抽籤日期：6月22日

新

新

會員活動
(留意活動對象)

錦英分處活動

新活動

耆樂團聚(第一期)(N04091)(負責人：儀姑娘)

(聚會日期及時間：2026年7月8日至8月26日，逢星期三，下午3:15-4:15)

活動透過多元化內容，探討人生課題、康健運動、集體遊戲等，藉此關顧長者「身、心、社、靈」均衡的健康生活模式。

聚會內容：

日期：	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日
內容：	活動週	分享週	我的信仰	高歌一曲
日期：	8月5日	8月12日	8月19日	8月26日
內容：	我的故事	強身健體	憑歌寄意	分享愛

對象：居住於錦英苑新入會者優先報名。另歡迎耀安「耆樂團契」參加者邀請新朋友陪同出席。(耀安「耆樂團契」參加者不可同時報名)

報名方式：由6月4日上午9:00起接受親臨中心向儀姑娘預約登記

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張先生 聯絡及查詢。

26/27年度 護理牙齒講座 (N04027)(負責人：莊姑娘)

日期：2026年7月9日(星期四)

時間：上午9:30 – 10:30

費用：免費

地點：錦英分處禮堂

對象：中心會員

名額：60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. 即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. 此活動由馬鞍山愛家牙科及種牙診所李正念牙科醫生主講。

尚餘少量名額



錦

安全食用日本壽司魚生及沙律講座 (N04056)(負責人：黃先生)

日期：2026年6月10日(星期三)

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：70人

內容：幫助長者了解食用日本壽司魚生及沙律食物的風險和避免方法。

備註：1. 即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. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。



尚餘少量名額

錦

音樂椅子運動-錦英(N04071)(負責人：盧姑娘)

日期：2026年7月29日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

費用：免費

地點：錦英分處禮堂

對象：中心會員

名額：12人

內容：此活動運動的難度及活動量較低，適合欠缺運動習慣的參加者；如對運動十分熟悉及要求高階活動量並不適合。

備註：1. 6月4日上午9:00開始接受電話登記，6月18日截止報名。抽籤及公布名單日期: 6月24日

2. 與 N04070 音樂椅子運動-耀安 不能同時報名抽籤

3. 穿著輕便運動服及鞋方便進行運動，及自備食水



錦



截止日期：6月18日

抽籤日期：6月24日

26/27 護腦知多點 (7-9月) (N04061) (負責人：黎姑娘)

日期：2026年7月6日至8月24日(逢星期一)

時間：上午 9:30 – 10:30

費用：免費

地點：錦英分處活動室

對象：輕度認知缺損或已確診有早期認知障礙症的長者 (活動前需要先作初步認知評估)。

名額：12人

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

備註：1. 舊生不需要報名，職員會個別邀請其參與此活動。有興趣參加此活動的會員先聯絡文先生/黎姑娘登記安排。

不用報名
如有興趣請與
文先生/黎姑娘查詢

錦

26/27 棋樂無窮借還服務上/下午班(7-9月)(N04062/N04063)

(負責人：黎姑娘)

日期：2026年7月6日至8月24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(上午及下午分別28人)(不可同時報名兩個時段)

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. 組隊及預約安排：參加者須自行組隊，每組4人；由組長負責聯絡及報名；每組每季最多可預約8節活動(每節2小時)

2. ****報名方法**** 2026年6月4日(星期四)上午9:00開始接受報名

- 可親臨耀安主處或致電中心報名

- 先到先得，額滿即止。額滿後可列為後備，如有組別退出，職員將個別通知補上

4. **座位抽籤安排**：座位以抽籤形式決定

- 抽籤日期：2026年6月26日(星期五)下午3:00

錦



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。

26/27 早晨郁一郁(7-9月)(N04064)(負責人：黎姑娘)

日期：2026年7月7日至8月25日(星期二)

時間：上午9:15 – 10:15

費用：免費

地點：錦英分處活動室

對象：行動良好及有運動習慣的有效會員

名額：20人

內容：1. 熱身運動。

2. 主題運動包括：椅上操、毛巾操、動態平衡鍛鍊、肌肉鍛鍊等。

3. 緩和運動

備註：本活動共有20個名額，其中12個名額開放予未曾參加過本活動的會員報名；其餘8個名額將預留給「早晨郁一郁」(4-6月)的舊生。職員會個別邀請舊生參加，舊生無需自行報名。

2026年6月4日(星期四)上午9時正開始接受報名，可親臨耀安主處或致電中心登記，先到先得，額滿即止。

錦



認識登革熱及其預防方法講座(N04074)(負責人：黃先生)

日期：2026年7月22日(星期三)

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：80人

內容：教導長者認識登革熱，如何從減少蚊患源頭及個人防護方面有效預防。

備註：1. 2026年6月4日上午9:00起接受電話報名。

2. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。

錦



機不可失-機電安全講座(N04080)(負責人：莊姑娘)

日期：2026年8月14日(星期五)

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：介紹有關機電工程署日常職務，講解升降機、自動梯和機動遊戲機的注意事項及進行有獎問答遊戲。

備註：1. 2026年6月4日上午9:00起接受電話報名。2. 此活動由機電工程署職員主講。

新

錦



認知常識提提你 2026(N04050)(負責人：文先生)

日期：2026年6月25日(星期四)

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：50人

內容：1. 認識甚麼是認知障礙症

2. 認知障礙症的類型

3. 預防認知障礙症的方法

4. 面對認知障礙症長者的態度

備註：1. 即日起致電報名。



錦











尚餘少量名額

6 月家事報告

1. 6 月 19 日為端午節公眾假期，中心會暫停開放，6 月 20 日(星期六)耀安主處照常服務。

2. **[颱風及暴雨警告信號]通告**

當遇颱風或暴雨警告信號時，中心將作以下安排：

	開放安排	中心內活動	中心外活動
 雷暴警告 號風球/ 黃色暴雨信號	照常開放 	照常進行 	照常進行  (因應天氣情況作出調整)
 3 號風球/ 紅色暴雨信號	照常開放 「如社署有特別指示，將按指示調整。」  (唯保障安全，勸喻長者留在家中或安全地點，照顧已抵達中心人士)	所有活動取消/暫停、延期安排 (如預計短時間內會改掛三號風球或紅色暴雨信號應即時通知使用者並停止活動) 	
 8 號以上風球/ 黑色暴雨信號	暫停開放  (除下信號後兩小時內恢復運作)	所有活動取消/暫停、延期安排 	

備註：

- 一旦天文台預佈將發出紅色/黑色暴雨/三號風球/八號或以上暴風信號/颱風及暴雨後之「極端情況」：所有活動取消/暫停/延期安排。如活動進行中，中心應即時通知使用者並停止活動。並在所有人離開後中心關閉。除下信號後兩小時內恢復運作；如除下信號時距離中心關閉不足三小時，當日不再開放。
- 若改掛紅色/黃色暴雨信號或較低風球信號，中心應於兩小時內恢復運作。若黑色暴雨信號在中心正常開放時間發出，中心仍需照顧已抵達人士。
- 因惡劣天氣而影響的活動/課程，本中心不會安排退回費用。至於補課與否，則另行通知。
#以上安排只作一般情況參考，如有任何疑問，請盡早致電中心。#如有任何變動，以本中心最後公佈為準，恕不另行通知。請留意中心通知方式如電話、中心通告或 WhatsApp 群組。

4. **服務質素標準話你知**

由 2025-26 年度起，社會福利署將以「風險為本」原則到訪機構進行評估。本中心秉持「以人為本」理念，透過《服務質素標準》(SQS) 相關政策及程序，每年進行內部服務監察，確保服務持續優質，並提升更切合長者需要的服務水平。


依據十六項服務質素標準，內容可分為四大範疇：

- ①資料提供(政策 1-3)、②服務管理(政策 4-9)、③識別並滿足服務使用者的需要(政策 10-11)、④尊重服務使用者的權利(政策 12-16)

本中心備存上述標準之政策及程序文件，歡迎社區人士親臨查閱《服務質素資料冊》範本。

5. **[家會]~以「實體 + 直播」方式同步進行**

請留意下次家會日期: 26 年 7 月 8 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	家會 QR Code
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)	
26 年 8 月 5 日 (星期三) 上午 9:30	耀安(分處)	耆盼•樂活 (負責人: 徐 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。

號外！號外！

長青樂同行-長者安全家居設計工作坊(N04081)(負責人：湯先生)

日期：2026年6月27日(星期六)

時段 A：上午 9:30 - 10:45 (25人)

時段 B：上午 11:00 - 12:15 (25人)

活動分 2 段時間舉行，參加者只可登記選擇其中一段時間。

費用：免費

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心(沙田馬鞍山耀安邨耀和樓地下)

對象：中心長者義工

名額：50人 每段時間 25人

內容：由香港專業教育學院(沙田)銀髮市場社會服務高級文憑的學生以工作坊形式與老友記分析與了解怎樣的家居能照顧到長者生理與認知上的需求。過程會觀看短片，一起探討如何營造友善環境，然後設計一個長者友善的家居環境，最後匯報結果。

時段 A 的參加者請準時 9:15 到達耀安長者中心，集合簡介後一同前往青少年中心

時段 B 的參加者請準時 11 點到達耀安青少年中心

報名方式：6月4日上午 9:00 起致電或親身中心登記，6月17日截止報名，若報名時段人數超過 25 人，會於 6月18日抽籤。



截止日期：6月17日

抽籤日期：6月18日



基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

2026-27年度7-9月份長者專場

地址：馬鞍山耀安邨耀頌樓地下 電話：2641 7787 中心網址：www.yiuonec.org.hk

編印日期：2026年6月3日

班組名稱	日期	內容	名額	收費	備註
粵曲班A(2) (N04076)	7月6日至8月24日 (逢星期一) 下午1:45-3:15(共8堂)	配合優質樂隊伴奏，包括高胡、擊樂、洋琴、中阮等，協助學員掌握拍節，提升聽音及歌唱技巧。	40	\$240 (會員)	1.費用包括歌紙 2.鳴謝導師方栢佳先生教授 3.地點：耀安主處禮堂
粵曲班B(2) (N04078) (負責職員：黃先生)	下午3:30-5:00 (共8堂)				
馬鞍山夕陽紅(2) (N04073) (負責職員：徐先生)	7月2日至9月30日 (逢星期二、四、六) 上午8:30-11:00 (共38堂) 地點：馬鞍山運動場 門球場地 公眾假期休息	透過定期門球訓練，提昇及加強會員的技術，同時達至強身健體，加強會員間的凝聚力。	22	\$30 (會員)	1.參加者請穿輕便服飾及運動鞋，請自備私家門球桿、足夠的飲用水、毛巾及防曬用品 2.參加者須遵守場地使用的守則。(其他門球用品由中心提供) 3.如有興趣者首次參加，請先向負責職員(徐Sir)登記，再作安排前往練習場地。 1. 地點：馬鞍山運動場內門球場地 2. 如活動開始前兩小時天氣變化，如天氣濕滑而影響門球活動，則順延舉行。
柴娃娃歌唱A班(2) (N04066)	7月7日至8月25日 (逢星期二) 下午1:45-3:15(共8堂)	由導師教授不同種類之時代曲，以電子琴現場彈奏，在輕鬆的氣氛下學習。	32	\$160 (會員)	1. 鳴謝導師朱偉豪先生教授 2. 以抽籤決定唱歌次序。 3. 課堂期間建議配帶口罩，如需獻唱，可以帶備私人咪。 4. 地點：耀安主處禮堂 5. 新生不可重覆報讀中心任何歌班。
柴娃娃歌唱B班(2) (N04067) (負責職員：莊姑娘)	下午3:30-5:00(共8堂)				
柴娃娃歌唱C班(2) (N04068) (負責職員：莊姑娘)	7月9日至8月27日 (逢星期四) 下午1:45-3:15 (共8堂)				
生活化英語班(2) LIVING ENGLISH (N04083) (負責職員：何姑娘)	7月2日至8月20日 (星期四) 上午9:00-10:15 (共8堂)	英語班會教授英文字母、日常用語、時間、日期及節日祝福等。	36	\$80 (會員)	1. 鳴謝導師李次求先生教授 2. 費用包括課堂筆記、功課簿 3. 課堂期間建議配帶口罩 4. 地點：耀安主處禮堂
輕盈唱家班(2) (N04084) (負責職員：何姑娘)	7月2日至8月20日 (逢星期四) 上午10:30-12:00 (共8堂)	以二胡及楊琴伴奏，鼓勵學員獻唱歌曲，提升大家歌唱技巧。新一期將教授的不同小曲。	36	\$120 (會員)	1. 鳴謝導師黎小玉、李玉清女士教授 2. 已包括歌紙。 3. 新生不可重覆報讀中心任何歌班。 4. 地點：耀安主處禮堂
耆妙樂韻班(2) (N04079) (負責職員：黃先生)	7月16日至9月3日 (逢星期四) 下午1:30-3:00 (共8堂)	由黃進良導師以背景音樂、簡譜及伴以二胡教授，從基礎音符、拍子、曲調學習，為會員提供一個輕鬆學習小曲、時代金曲的課程。	36	\$120 (會員)	1. 鳴謝導師黃進良教授 2. 已包括歌紙。 3. 新生不可重覆報讀中心任何歌班。 4. 地點：耀安主處禮堂

班組名稱	日期	內容	名額	收費	備註
篆隸楷書興趣班(2) (N04086) (負責職員：何姑娘)	7月3日至8月21日 (逢星期五) 上午9:00-10:15 (共8堂)	從篆隸基礎上，學習楷書基本筆法，介紹及臨摹楷書名帖，學員藉此對書法基礎知識進一步提升。周老師亦按同學的學習進度作出教學調適。	20	\$120 (會員)	1. 鳴謝導師周慧蘭教授 2. 自備墨汁、毛筆、墊枱布及清洗毛筆用之器皿等用品及筆記簿。 3. 費用已包括課堂所需的宣紙及課堂筆記 4. 地點：耀安主處禮堂
篆隸楷書基礎班(2) (N04085) (負責職員：何姑娘)	7月3日至8月21日 (逢星期五) 上午10:30-11:45 (共8堂)	從篆隸基礎上，學習楷書基本筆法，介紹及臨摹楷書名帖，學員藉此對書法基礎知識進一步提升。周老師亦按個別同學的學習進度作出教學調適。	20	\$120 (會員)	1. 鳴謝導師周慧蘭教授 2. 自備墨汁、毛筆、墊枱布及清洗毛筆用之器皿等用品及筆記簿。 3. 費用已包括課堂所需的宣紙及課堂筆記 4. 地點：耀安主處禮堂
活學活用普通話班(2) (N04087) (負責職員：儀姑娘)	7月3日至8月21日 (逢星期五) 下午2:00-3:30 (共8堂)	教授日常及旅遊用語、普通話的正確發音、四聲練習，每堂分析標準普通話的歌唱名曲。	25	\$128 (會員)	1. 鳴謝導師陳孝先先生教授 2. 地點：耀安主處禮堂
山水畫進階班(2) (N04069) (負責職員：莊姑娘)	7月4日至8月22日 (逢星期六) 上午9:00-10:15 (共8堂)	教授山水畫之技巧，導師將通過畫理分析及批改畫作，由簡入繁地使學員學習山石的構圖畫理，欣賞筆墨意趣，並須課堂學習後提交功課實踐。重點研習石頭、山脈、樹、樹叢、瀑布的結構及之間的虛實關係處理。	16	\$140 (會員)	1. 鳴謝導師袁美珠女士教授 2. 費用已包堂上用畫紙，學員課堂前須自備畫具及材料(報名前通知) 3. 未曾學習或初入門山水畫之人士，必須完成課堂實踐及提交功課。 4. 地點：耀安主處禮堂
山水畫基礎班(2) (N04075) (負責職員：黃先生)	7月4日至8月22日 (逢星期六) 上午10:30-11:45 (共8堂)	教授山水畫之技巧，透過堂上示範和講解，由簡入繁地使學員學習基本山石的構圖，和如何利用筆、墨、水在山水畫上運用和變化。讓學員掌握基本山水畫技法。包括毛筆運用、水墨與顏色混合的調教和掌握畫工的技巧。	16	\$140 (會員)	1. 鳴謝導師袁美珠女士教授 2. 費用已包堂上用畫紙，學員課堂前須自備畫具及材料(報名前通知) 3. 未曾學習或初入門山水畫之人士，必須完成課堂實踐及提交功課。 4. 地點：耀安主處禮堂
愛心義工組— Ukulele夏威夷小結他 培訓班(第30期) (N04102) (負責職員：湯先生)	7月2日至8月20日 (逢星期四) 下午3:30-4:45 (共8堂)	此屬培訓義工之小組，經培訓後必須有心志於安排參與日後的義工服務或表演。	16	\$200 (會員)	1. 鳴謝導師伍小麗導師教授 2. 現有「舊生」包括曾參與小結他培訓班之義工優先報名。 3. 小組費用為優惠價，中心已津貼5成費用。 4. 自行攜帶小結他上課，如需訂購，請向導師代購 5. 有興趣者，請向湯SIR查詢 6. 地點：耀安主處禮堂

注意事項：

1. 小組開始前15分鐘才正式進入禮堂；
2. 每期班組出席率須達到60%以上學員，才能以「舊生」身份優先「繳費留位」，下一期相同的班組；
3. 未能達60%的舊生需以「新學員」身份重新留名輪候；
4. 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**。
5. 逾時繳費將不獲留位。餘額由負責職員通知已登記輪候之會員。
6. 如參加者未能出席班組，請盡早通知負責職員，否則有機會影響下季的活動報名。
7. 有興趣參加以上班組，請親臨中心登記輪候，餘額由負責職員主動通知補上。

若班組舉行前兩小時知悉將懸掛三號或以上颱風或紅、黑色暴雨警告訊號，課堂將另作安排。

2026年6月份活動一覽表(耀安主處活動)

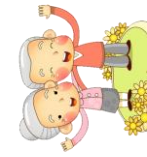
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 廿九	16 五月 13:45 粵曲班A (第一期) 15:30 粵曲班B (第一期)	17 廿七 8:30 馬鞍山夕陽紅(第一季) 10:30 2026/2027耆樂團契(第一期) 11:30 愛心義工組~ 13:45 柴娃娃歌唱A班(第1期) 14:30 米蘭棋同學會(1) 15:30 柴娃娃歌唱B班(第1期)	18 廿八 9:30 家會 10:00 健心健身室 - 照顧者小組(北馬) 10:30 「櫻」有你 14:30 『好心情』有需要 14:30 「願得開心」護老者月會之守護血管健康	19 廿九 8:30 馬鞍山夕陽紅(第一季) 9:00 25/26生活化英語班(一) 10:30 25/26輕盈唱家班(一) 13:30 26/27耆妙樂韻班(第一期) 14:30 米蘭棋同學會(1)	20 廿十 9:00 篆隸楷書興趣班(第一期) 10:30 篆隸楷書基礎班(第一期) 14:00 年活學活用普通話班(第一期)	21 廿一 8:30 馬鞍山夕陽紅(第一季)
7 廿二	8 廿三 10:30 「櫻」有你 13:45 26/27 粵曲班A (第一期) 15:30 26/27 粵曲班B (第一期)	9 廿四 8:30 馬鞍山夕陽紅(第一季) 14:30 米蘭棋同學會(1)	10 廿五 9:30 預防認知障礙症活力操暨健康講座 10:00 健心健身室 - 照顧者小組(北馬) 14:00 「櫻」有你	11 廿六 8:30 馬鞍山夕陽紅(第一季) 14:30 米蘭棋同學會(1)	12 廿七 12:30 『耀』陽升起、『錦』恩友里 4-6月生日午宴(麗苑酒樓) 14:30 活學學活用普通話班(第一期) (當天普通話上課時間有更改)	13 廿八 8:30 馬鞍山夕陽紅(第一季)
14 廿九	15 五月 13:45 26/27 粵曲班A (第一期) 15:30 26/27 粵曲班B (第一期)	16 初二 8:30 馬鞍山夕陽紅(第一季) 14:30 米蘭棋同學會(1)	17 初三 10:00 認識營養標籤講座 10:00 健心健身室 - 照顧者小組(北馬) 14:30 非物質文化遺產~ 竹編藝術手工體驗班	18 初四 8:30 馬鞍山夕陽紅(第一季) 9:30 2026護老者端午探訪 9:30 護老者端午探訪2026 14:30 米蘭棋同學會(1)	19 初五 端午節	20 初六 8:30 馬鞍山夕陽紅(第一季)
21 初七	22 初八 9:00 正確調控膽固醇飲食之連+ 三花買奶粉 2026	23 初九 8:30 馬鞍山夕陽紅(第一季) 10:00 雅培奶粉 14:30 米蘭棋同學會(1)	24 初十 10:00 健心健身室 - 照顧者小組(北馬) 10:00 認識日本腦炎及其預防方法講座 15:00 2026/2027 愛心義工組(4-6月)	25 十一 8:30 馬鞍山夕陽紅(第一季) 14:30 米蘭棋同學會(1)	26 十二	27 十三 8:30 馬鞍山夕陽紅(第四季) 9:30 沙田IVE安全家居(暫定)
28 十四	29 十五 10:00 80+園藝樂-重聚日	30 十六 8:30 馬鞍山夕陽紅(第一季) 10:30 2025/26護老周年播關懷				

以上活動如有更改，一切以最新公佈為準，敬請注意！
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。

2026年6月份活動一覽表(錦英分處活動)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 廿二	16 9:30 護腦知多點 (4-6月) 9:30 棋樂無窮借還服務(4-6月) 13:00 鏢出耆異 - 飛鏢入門班2026 14:00 鏢出耆異 - 飛鏢精英A班5-6月 15:20 鏢出耆異 - 飛鏢精英B班5-6月	17 9:30 26/27 早晨那一郁(4-6月) 10:00 中文大學護骨防跌免骨折講座 14:30 「金影伴行2.0」 照顧者的心理支援計劃小組	18 3 9:30 愛心義工組~ 端午愛心探訪2026 9:30 端午節探訪-有需要耆老者 10:00 安全食用日本壽司魚生及 沙律講座 14:00 端午剪紙樂	19 4 13:45 柴娃娃歌唱C班(第1期) 14:00 端午剪紙樂	20 5 14:30 賽馬會「a家」講座 出行器材選擇	21 廿一 6 錦英星期六不開放
7 廿二	23 9:30 護腦知多點 (4-6月) 9:30 棋樂無窮借還服務(4-6月) 13:00 鏢出耆異 - 飛鏢入門班2026 14:00 鏢出耆異 - 飛鏢精英A班5-6月 14:30 棋樂無窮借還服務(4-6月) 15:20 鏢出耆異 - 飛鏢精英B班5-6月	24 9 14:00 樂齡跆拳道體驗班 14:30 「金影伴行2.0」 照顧者的心理支援計劃小組	25 10 9:30 愛心義工組~ 端午愛心探訪2026 9:30 端午節探訪-有需要耆老者 10:00 安全食用日本壽司魚生及 沙律講座 14:00 端午剪紙樂	26 11 13:45 柴娃娃歌唱C班(第1期) 14:00 雅培奶粉	27 12 14:00 雅培奶粉	28 廿八 13 錦英星期六不開放
14 廿九	15 五月 13:00 鏢出耆異 - 飛鏢入門班2026 14:00 鏢出耆異 - 飛鏢精英A班5-6月 15:20 鏢出耆異 - 飛鏢精英B班5-6月	16 初二 14:30 「金影伴行2.0」 照顧者的心理支援計劃小組	17 初三 9:30 愛心義工組~ 端午愛心探訪2026 9:30 端午節探訪-有需要耆老者 10:00 安全食用日本壽司魚生及 沙律講座 14:00 端午剪紙樂	18 初四	19 初五 端午節	20 初六 錦英星期六不開放
21 初七	22 初八 13:00 鏢出耆異 - 飛鏢入門班2026 14:00 鏢出耆異 - 飛鏢精英A班5-6月 15:20 鏢出耆異 - 飛鏢精英B班5-6月	23 初九 14:30 「金影伴行2.0」 照顧者的心理支援計劃小組	24 初十	25 十一 10:00 認知常識提醒你2026	26 十二	27 十三 錦英星期六不開放
28 十四	29 十五 13:00 鏢出耆異 - 飛鏢入門班2026 14:00 鏢出耆異 - 飛鏢精英A班5-6月 15:20 鏢出耆異 - 飛鏢精英B班5-6月	30 十六 14:30 「金影伴行2.0」 照顧者的心理支援計劃小組				

以上活動如有更改，一切以最新公佈為準，敬請注意！



WHATSPAPP 廣播功能只限於已儲存中心手機號碼為聯絡之會員。

若想收取中心最新的活動資訊，以及最新近況，請緊記儲存中心手機Whatsapp號碼：6846 1892

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。