



# 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 7 月份耆訊

### 活動報名須知

貼 ：親身報名備  
籌號+點心紙

報名日：家會翌日(2026 年 7 月 9 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

### 自己有幾甜(血壓測試活動)(N04065)(負責人：莊姑娘)

日期：2026 年 8 月 26 日(星期三)

時間：上午 9:00 – 10:45

對象：中心會員

名額：100 人

地點：耀安禮堂

費用：免費

內容：透過相關機構姑娘協助參加者針刺手指測試血糖成分，講解其數值加以參加者對食物的認識。

備註：1. 若參加者檢驗當天空腹血糖(需與前一餐間隔至少八小時)最為準確，如須要用餐(應在飯後兩小時檢驗血糖，時間要從第一口飯開始計算(建議將用膳時間控制在 30 分鐘內)一般人用餐後 2 小時，血糖就會恢復正常。如果 2 小時後，你的血糖還是超出理想範圍，你就要加倍留意，並諮詢醫生意見，看看是否有需要調整用藥量、飲食習慣等。

2. 2026 年 7 月 9 日上午 9:00 後接受電話或親臨中心登記，先到先得，額滿即止。額滿將列為後備，餘額方補上。

3. 此活動由香港傳染病預防中心主辦。



耀

新

### 26/27 普及健體運動+毛巾操(耀安主處)(N04112) (負責人：黎姑娘)

日期：2026 年 8 月 12 日 (星期三)

時間：下午 2:30 – 4:30

對象：中心會員 (行動良好及運動習慣者)

名額：30 人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：為提高長者參與運動的意識及鼓勵積極參與運動的習慣，康文署派出合資格教練指導長者進行健體運動。內容有：熱身運動、帶領長者健體操包括：健步舞、椅上操、毛巾操、動態平衡鍛鍊、肌肉鍛鍊)緩和運動等。

活動時間為 2 小時。備有：毛巾或載有 500 毫升的膠樽作練習。

備註：1. 不能重覆參加錦英分處 26/27 普及健體運動+毛巾操。(活動前須填寫「體能活動適應能力問卷與你

2. 穿著運動服及輕便鞋方便進行運動，及自備食水。

3. 報名方法：由 2026 年 7 月 9 日(星期四)上午 9:00 起接受電話或親臨中心登記，名額 30 人。截止報名日：7 月 22 日下午 5 時止。如超過名額會進行抽籤，於 7 月 23 日公佈結果及張貼名單在中心壁報。中籤者可致電或親臨中心取票作實。

4. 此活動由康文署長者健體計劃外展活動派員主講



截止日期：7 月 22 日

抽籤日期：7 月 23 日

耀

新

會員活動  
(留意活動對象)

## 耀安中心活動

### 米蘭同學會借用服務(耀安)(N04121)(負責人：儀姑娘)

日期：2026年7月21日至9月25日(逢星期二及星期五)

耀

新

時間：下午 2:30 – 4:00

7月份：21、28日(二) / 24、31日(五)

8月份：11、18、25日(二) / 14、21、28日(五)(8月4日、7日暫停)

9月份：1、8、15、22、29日(二) / 4、11、18、25日(五)

每組每星期只可預約一節，每月最多只能約兩節。如有餘額，名額公佈後可再約。

對象：已參加米蘭棋同學會會員(N04044)可優先參加 名額：48人

地點：耀安主處休憩室及多功能室 費用：免費

內容：中心提供米蘭棋(3枱)借用服務，廣濶社交，發揮互助互愛的精神。

1. 參加者必須自行組隊，每4人一隊，組長負責聯絡，每組每星期可預約一節(1.5小時一節)，每月每組最多只能預約兩節。如不足4人成組/單人先留名登記。
2. 2026年7月9日週四上午9時正開始接受親臨耀安主處/致電中心登記預約，先到先得，額滿即止。

如有餘額，可於公佈後再約一節，視乎情況。如組員已預約時間無故缺席，下期將會列為後備名單。

4. 如已參加棋樂無窮借還服務(錦英)，不可同時報米蘭同學會借用服務(耀安)。

5. 8月4日及8月7日暫停。

備註：1. 組長負責向職員/當值義工借還米蘭棋，活動不設劃位，請參加者在活動過程中盡量保持安靜。

2. 參加者須遵守借還守則，如有更改，不作另行通知。



### 蕨類植物介紹講座 (N04130)(負責人：盧姑娘)

日期：2026年8月19日(星期三)

耀

新

時間：上午 10:00 – 12:00

對象：中心會員 名額：60人

地點：耀安禮堂 費用：免費

內容：介紹各種蕨類植物，增加對植物的知識及興趣；讓參加者到大自然時可辨認到不同的蕨類植物。

備註：1. 2026年7月9日上午9:00起接受電話報名。

2. 此活動由康樂及文化事務署派員主講。



### 滋養幸福人生認識抑鬱症講座(N04126)(負責人：黃先生)

日期：2026年8月18日(星期二)

耀

新

時間：上午 9:30 – 10:30

對象：中心會員 名額：50人

地點：耀安禮堂 費用：免費

內容：透過講座讓參加者認識抑鬱症的徵狀及成因，處理抑鬱傾向的實際方法，如向信任的人傾訴、尋求支援等、實踐健康生活模式，減低患上抑鬱症風險。

備註：1. 2026年7月9日上午9:00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



會員活動  
(留意活動對象)

## 耀安中心活動

『卡路里 理唔理?』 智能手機應用班(N04125)(負責人：何姑娘)

日期：2026年8月12日(星期三)

時間：上午10:30 – 11:30

對象：中心會員(需略懂手機程式應用及操作)

名額：15人

地點：耀安禮堂

費用：免費

內容：長者安居協會講會在班上協助長者安裝卡路里分析程式，從中學習卡路里吸收對健康的影響，以及利用 Google Fit 計算有效率的運動方式。

備註：1. 2026年7月9日上午9:00起接受電話登記，7月23日截止報名，超過登記人數會於7月24日進行抽籤，抽籤後將會個別以短訊形式通知中籤者。  
2. 此活動由長者安居協會派員主講。



耀

新



截止日期：7月23日

抽籤日期：7月24日

26/27「耀陽友里」齊健康(N04118)(負責人：黃先生)

日期：2026年7月20日至9月30日(中心開放日期)

時間：上午9:00 – 4:00(一至五)/上午9:00 – 中午12:00(六)

費用：免費

地點：耀安休憩室

對象：中心會員

名額：200人

內容：為由7月20日起耀安主處開放「偶到服務」，以健康監測及體能促進為主。包括：度高磅重及量血壓，使用運動器材等，由長者/當值義工自行登記出席、協助紀錄，逐步培養長者關注自己健康及減慢衰老，維持日常生活活動的獨立性。

備註：1. 開放耀安「偶到服務」，在中心開放時間，不須預約，可隨時登記自助使用運動器材及設備：1. 量度身高、體重(計算身體質量指數) 2. 量血壓 3. 振健樂 4. 單車機 5. 滑輪吊環訓練器  
2. 會員當使用單車機、振健樂時，請先向當值義工出示會員証登記及索取籌號  
3. 會員必須清楚閱覽各項設備之使用步驟及安全守則。  
4. 如有身體不適或特殊情況，請即時告知職員。  
5. 本中心保留隨時修訂守則之權利。



耀

新

無須預約登記，  
參加者活動當天須向  
當值義工出示會員証  
登記及索取籌號等候。

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 2026-8月(N04132) (負責人：吳姑娘)

日期：2026年8月5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. 照顧者及長者出院前準備 2. 家中環境是否適合長者在安老  
3. 日常自我照顧能力提昇小提示

備註：1 2026年7月9日上午9:00起接受電話及親身報名。

耀



# 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」護老者月會之居家安老(N04119) (負責人：梁姑娘)

日期：2026年8月5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：認識長者友善的家居環境，及提升日常自我照顧能力的小貼士。

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。2026年7月9日上午9:00起接受電話報名

耀



## 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. 即日起接受電話報名。 2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。



耀

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。

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

**「點。照顧」照顧者工作坊(N04120) (負責人：梁姑娘)**

日期：2026 年 8 月 13 日(星期四)

時間：上午 10:00 – 12:00

費用：免費

對象：護老者

內容：讓護老者認識如何為「照顧」作準備，以及為何要有「照顧計劃」，並有靜觀體驗及認識賽馬會照顧者中心(馬鞍山)的支援服務。

備註：1. 2026 年 7 月 9 日上午 9:00 起接受電話報名。 2. 此活動與賽馬會照顧者中心(馬鞍山)合辦。

錦

新

地點：錦英分處活動室

名額：25 人



# 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。

**長青樂同行-桌遊繽紛樂 2026 (N04127)(負責人：湯先生)**

日期：2026 年 7 月 30 日至 8 月 20 日(逢星期四，共 4 堂)

時間：下午 2:00 – 4:00

費用：免費

地點：頌安青少年中心 (頌安邨頌群樓地下)

對象：中心長者義工

名額：8 人

內容：透過香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心的義工和各參加者介紹及分享不同的新款桌遊，並且教授參加者遊玩規則，讓他們透過參與桌遊感受箇中樂趣。期間也會青年人交流，分享平日生活點滴。

備註：2026 年 7 月 9 日上午 9:00 起致電或親身中心登記，7 月 21 日截止登記，若登記人數超過 8 人，會於 7 月 22 日抽籤作個別通知。



新



截止日期：7 月 21 日

抽籤日期：7 月 22 日

**長青樂同行-長青舞出「耆」蹟 (N04123)(負責人：湯先生)**

日期：2026 年 7 月 31 日至 8 月 14 日(逢星期五，共 3 堂)

時間：下午 2:30 – 4:00

費用：免費

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心(耀安)

對象：身手矯健中心長者義工

名額：12 人

內容：由青年義工教導長者義工學習簡單舞步，藉由舞步打破兩代隔閡，增進彼此交流，一同動手又動腳強健身心，最後將拍攝舞蹈影片，留下共同美好回憶。

備註：1. 2026 年 7 月 9 日上午 9:00 起致電或親身中心登記，7 月 23 日截止登記，若登記時段人數超過 12 人，會於 7 月 24 日抽籤並公佈結果。

2. 參加者必須全數出席 3 節活動，即 31/7、7/8 及 14/8 逢星期五下午 2:30 至 4:00。

3. 參加者請穿著輕便服飾及運動鞋；請自備水及毛巾。



新



截止日期：7 月 23 日

抽籤日期：7 月 24 日

# 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 (7-9 月)(N04101) (負責人：湯先生)

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 7 月 9 日(星期四)上午 9:00 起接受電話登記。

耀



## 閃耀氣球聯盟-培真幼稚園親子扭波工作坊(N04129)(負責人：湯先生)

日期：2026 年 7 月 15 日下午 4:30 - 5:30 活動簡介會(地點：耀安神託會)

日期：2026 年 7 月 23 日 上午 9:00 - 12:00 製作氣球裝置

(活動：神託會培真幼稚園(利安邨利盛樓地下)

費用：免費

對象：閃耀氣球聯盟的長者義工

名額：8 人

內容：參加者需要出席 7 月 15 日下午 4:30 - 5:30 的活動簡介會，內容包括活動簡介及注意事項。  
7 月 23 日當日在神託會培真幼稚園 (利安邨利盛樓地下) 製作氣球裝置、扭氣球，並且教授幼稚園學生及其家長扭氣球。

備註：2026 年 7 月 9 日上午 9:00 開始登記報名，7 月 15 日截止登記，登記人數超過 8 人，7 月 16 日抽籤報名作實。



截止日期：7 月 15 日

抽籤日期：7 月 16 日

新

## 閃耀氣球聯盟-沙田醫院同樂日 2026(N04128)(負責人：湯先生)

日期：2026 年 7 月 15 日下午 4:30 - 5:30 活動簡介會(地點：耀安神託會)

日期：2026 年 7 月 18 日上午 11:00 - 5:00 製作氣球裝置(集合：耀安中心)

費用：免費

名額：8 人

地點：沙田醫院(7 月 18 日)

對象：閃耀氣球聯盟的長者義工

(參加者必須承諾盡力出席日後的扭氣球活動)

內容：參加者需要出席 7 月 15 日下午 4:30 - 5:30 的活動簡介會，內容包括醫院服務防感染訓練及活動簡介。7 月 18 日當日在沙田醫院製作氣球裝置，並且為沙田醫院的院友及其親友即場扭氣球及派發氣球，並且和街坊互動，需要協助攤位遊戲。

備註：2026 年 7 月 9 日上午 9:00 開始登記報名，7 月 11 日截止登記，登記人數超過 8 人，7 月 13 日抽籤報名作實。



截止日期：7 月 11 日

抽籤日期：7 月 13 日

新

## 7 月家事報告

1.	7 月 1 日(星期三)為香港特別行政區成立紀念日公眾假期，中心暫停開放。7 月 2 日(星期四)中心照常服務。											
2.	半職活動工作人員孫嘉敏姑娘因繼續升學已於 6 月 9 日正式離職，感謝她在中心的付出與努力。願主親自引領她的前路，賜下智慧與力量，在學業與人生旅途上蒙恩得力，前途光明。											
3.	<b>慎防中暑和曬傷</b>											
	<p>近日天氣炎熱，會員在戶外時需採取以下預防措施：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ 穿着淺色、寬鬆和通爽衣物，減少吸收熱力、方便排汗和散熱。</li> <li>✧ 酷熱天氣下不應作長程登山或遠足等活動，因散熱、高溫、出汗和疲乏都會增加對身體負荷。</li> <li>✧ 戶外活動最好安排在早上或黃昏後。</li> <li>✧ 安排在每日較涼快的時間活動，如必須在炎熱環境下進行，盡可能調整步伐，並適時在蔭涼處休息，讓身體回復體力。</li> <li>✧ 留意香港天文台公布最新預測的紫外線指數，當紫外線指數高企(6 或以上)時，考慮穿着長袖布織衣物、戴上闊邊帽子或撐傘、選擇有遮蔭的地方、戴上可阻隔紫外線的太陽眼鏡，和使用防曬係數 15 或以上的太陽油。如選擇在室內做運動，應確保室內有足夠的空氣調節。</li> <li>✧ 如感到不適應立刻停止活動，並盡快求診。</li> </ul>											
4.	<b>溫馨提示 — 保管個人財物</b>											
	本中心託管政策不會代服務使用者保管私人財物及貴重物品，敬請會員妥善保管自己的財物。同時，請會員切勿擅自取用他人財物，例如傘架上的雨具等。為保障場地安全及秩序，中心(耀安主處+錦英分處)已設置 24 小時閉路電視系統，並會收錄影像以作監察中心場地運作之用途。											
5.	<b>[家會]-以「實體+直播」方式同步進行</b>											
	請留意下次家會日期: 26 年 8 月 5 日(星期三)，歡迎會員出席實體/透過手機加入家會公告群組連結直播即時進入家會現場視聽。並提供[耆訊]pdf檔閱覽; 或登入中心網頁 <a href="http://www.yiunec.org.hk">www.yiunec.org.hk</a> 下載耆訊。											
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">家會日期</th> <th style="width: 25%;">地點</th> <th style="width: 25%;">主題</th> <th style="width: 25%;">家會 QR Code</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26 年 8 月 5 日 (星期三)上午 9:30</td> <td>耀安(主處)</td> <td>耆盼•樂活 (負責人: 徐 SIR)</td> <td rowspan="2">  <p>無須報名 歡迎會員/護老者當日到場出席</p> </td> </tr> <tr> <td>26 年 9 月 9 日 (星期三)上午 9:30</td> <td>錦英(分處)</td> <td>與照顧者同行 (負責人: 吳姑娘)</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">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。</p>	家會日期	地點	主題	家會 QR Code	26 年 8 月 5 日 (星期三)上午 9:30	耀安(主處)	耆盼•樂活 (負責人: 徐 SIR)	 <p>無須報名 歡迎會員/護老者當日到場出席</p>	26 年 9 月 9 日 (星期三)上午 9:30	錦英(分處)	與照顧者同行 (負責人: 吳姑娘)
家會日期	地點	主題	家會 QR Code									
26 年 8 月 5 日 (星期三)上午 9:30	耀安(主處)	耆盼•樂活 (負責人: 徐 SIR)	 <p>無須報名 歡迎會員/護老者當日到場出席</p>									
26 年 9 月 9 日 (星期三)上午 9:30	錦英(分處)	與照顧者同行 (負責人: 吳姑娘)										
6.	<b>外間訊息: 廣東院舍照顧服務計劃(7 月 1 日起增至 29 家)</b>											
	<p>社會福利署(社署)的「廣東院舍照顧服務計劃」(計劃)現已恆常化，並於 2023 年起擴展至涵蓋護理安老宿位及護養院宿位，讓正在香港輪候資助院舍的長者可選擇入住粵港澳大灣區內地認可院舍。最新安排包括 6 個月試住期、醫療補貼試行安排和關顧支援服務等，讓長者可安心體驗內地院舍生活。院舍涵蓋位於深圳、肇慶、佛山、廣州、中山、惠州、江門、東莞等地。</p> <p><b>服務內容：</b>食宿、24 小時照顧、護理、復康運動、醫生檢查、陪診及社工服務。</p> <p><b>收費安排：</b>政府資助食宿及基本醫療；長者需自費尿片、敷料、救護車費等</p> <p><b>長者須自費項目</b>包括入住前身體檢查、消耗品，例如尿片、傷口敷料等以及緊急救護車費用。</p> <p><b>查詢計劃內容：</b>社署安老服務科(院舍照顧服務組)(電話：2961 7234)</p> <p><b>社署熱線:2343 2255;照顧者支援專線:182 183 [詳情請瀏覽社署網頁 (<a href="http://www.swd.gov.hk">www.swd.gov.hk</a>)。]</b></p>											
7.	<b>外間訊息: 長者醫療券獎賞先導計劃</b>											
	<p style="text-align: center;">(將延至 2028 年底)</p> <p><b>合資格人士：</b>65 歲或以上香港長者</p> <p><b>獎賞機制：</b>每年度累計使用至少 1,000 元醫療券於指定基層醫療服務。系統自動發放 500 元獎賞至醫療券戶口。每年度最多一次，計劃期內最多可獲 1,500 元獎賞。</p> <p><b>使用期限：</b>獎賞必須於下一年度年底前使用，逾期作廢，不可累積或與配偶共用</p>											
	 <p>詳情可瀏覽網頁 (QRcode) 或致電長者醫療券計劃熱線 2838 2311 了解更多!</p>											

**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。

**拳拳到肉伸展班(第1期)(N04122)(負責人：儀姑娘)**

**日期：2026年8月25日至9月29日(逢星期二)**

**時間：下午2:00 - 3:15**



錦

新

對象：中心會員/護老者(已報讀跆拳道體驗班優先報名)

名額：16人

地點：錦英分處禮堂

費用：\$180(6堂)



內容：邀請香港五恆跆拳道總會總長鄭光皓導師，教授跆拳道超過十多年經驗，亦有教授長者跆拳道學習班。此班主要教導套拳踢腿，增強肌力與耐力，記憶與專注力、平衡伸展、訓練肌力，有助防跌。

備註：1. 對象：報名者必須要行動良好，不用輔助工具，參加者必須可以自行坐在地下及站起。

2. 已參加樂齡跆拳道體驗班(N04018)可優先報名，有興趣之會員，可以留名登記。

3. 請於2026年7月9日上午9:00起親臨中心繳費報名。

**『一線通平安鐘』服務簡介(N04124)(負責人：何姑娘)**

**日期：2026年7月27日(星期一)**

**時間：上午10:30 - 11:30**



錦

新

對象：中心會員

名額：25人

地點：錦英分處禮堂

費用：免費

內容：長者安居協會派員到中心主講新推出的『一線通守護卡』，讓長者更便利在戶外使用平安鐘服務，同時講座將介紹現有的室內及流動服務，亦會詳盡介紹協會『一線通平安鐘』服務的登記手續及政府津貼資格等相關資訊。

備註：1. 2026年7月9日上午9:00起接受電話報名。2. 此活動由長者安居協會派員主講。

**26/27 普及健體運動+毛巾操(錦英分處)(N04115)(負責人：黎姑娘)**

日期：2026年9月23日(星期三)

時間：上午9:30 – 11:30

對象：中心會員(行動良好及運動習慣者)

名額：25人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：為提高長者參與運動的意識及鼓勵積極參與運動的習慣，康文署派出合資格教練指導長者進行健體運動。內容有：熱身運動、帶領長者健體操包括：健步舞、椅上操、毛巾操、動態平衡鍛鍊、肌肉鍛鍊)緩和運動等。

活動時間為2小時。備有：毛巾或載有500毫升的膠樽作練習。

備註：1. 不能重覆參加耀安主處26/27普及健體運動+毛巾操。(活動前須填寫「體能活動適應能力問卷與你」。

2. 穿著運動服及輕便鞋方便進行運動，及自備食水。

3. 報名方法：由2026年7月9日(星期四)上午9:00起接受電話或親臨中心登記，名額25人。截止報名日：7月22日下午5時止。如超過名額會進行抽籤，於7月23日公佈結果及張貼名單在中心壁報。中籤者可致電或親臨中心取票作實。

4. 此活動由康文署長者健體計劃外展活動派員主講



錦

新



截止日期：7月22日

抽籤日期：7月23日

**音樂韻律健身操講座(N04099)(負責人：莊姑娘)**

日期：2026年8月12日(星期三)

時間：上午9:30 – 12:00

費用：免費

名額：30人

地點：錦英分處活動室1+2

對象：中心會員(活動能力良好的會員報名)

內容：由雀巢保健營養安排導師到中心教授韻律健身操運動，即場介紹營養知識和相應產品。

備註：1. 報名方法：7月9日上午9:00開始致電中心報名，7月23日截止報名。如超過名額，7月24日抽籤及公佈名單於中心內張貼，中籤者會個別通知。

2. 需要穿著鬆身衣物和波鞋，以便進行運動。

3. 雀巢公司直接銷售營養產品，參加者購買前應自行衡量需要，中心不作後續跟進。

4. 此活動由雀巢香港有限公司派員主講



錦

新



截止日期：7月23日

抽籤日期：7月24日

**認知常識考街坊(N04113)(負責人：文先生)**

日期：2026年8月20日(星期四)

時間：上午10:00 – 11:00

費用：免費

名額：100人

地點：錦英苑商場

對象：非會員

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。

備註：1. 鼓勵中心長者會員及所有社區人士參加。

2. 參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。



錦

新

不用報名，自行前往參加

**鏢出耆異 - 飛鏢入門班 2026(8-9月) (N04088)(負責人：文先生)**

**日期：2026年8月10日至9月28日(星期一)(共8堂)**

**時間：下午1:00 – 2:00**

**費用：\$40**

**地點：錦英分處禮堂**

**對象：參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力**

**名額：16人**

**內容：透過教授他們01及count up的飛鏢的技巧及遊戲的玩法，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的興趣。**

**備註：1. 7月9日(星期四)上午9:00開始，先留名登記。**

**2. 歡迎中心長者會員報名，參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。**

**\*\* 如你對活動有興趣，或未曾學習飛鏢但希望加入，亦歡迎登記輪候。由職員個別通知已登記輪候會員繳費作實。請向文Sir登記查詢詳情或報名意向。**



錦

**鏢出耆異 - 飛鏢精英A班 2026(8-9月) (N04111)(負責人：文先生)**

**日期：2026年8月10日至9月28日(星期一)(共8堂)**

**時間：下午2:00 – 3:20**

**費用：\$40**

**地點：錦英分處禮堂**

**對象：曾參加「鏢出耆異」入門班或精英班的學員報名。**

**名額：16人**

**內容：為已學習飛鏢的學員作持續學習，建立及培養對飛鏢運動的技巧。**

**備註：1. 2026年7月9日(星期四)上午9:00開始，必須親臨中心報名。**

**2. 參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。**



錦

**鏢出耆異 - 飛鏢精英B班 2026(8-9月) (N04114)(負責人：文先生)**

**日期：2026年8月10日至9月28日(星期一)(共8堂)**

**時間：下午3:20 – 4:40**

**費用：\$40**

**地點：錦英分處禮堂**

**對象：曾參加「鏢出耆異」入門班或精英班的學員報名。**

**名額：16人**

**內容：為已學習飛鏢的學員作持續學習，建立及培養對飛鏢運動的技巧。**

**備註：1. 2026年7月9日(星期四)上午9:00開始，必須親臨中心報名。**

**2. 參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。**



錦

**26/27 “錦英友里” 齊健康(N04108)(負責人：莊姑娘)**

**日期：2026年7月20日至9月30日(中心開放時間)**

**時間：上午 9:00 – 4:00**

費用：免費

地點：錦英休憩室

對象：中心有效會員

名額：80人

內容：由7月20日起錦英分處開放「偶到服務」，以健康監測及延緩認知退化為主。包括：度高磅重及量血壓，使用運動器材等，由長者/當值義工自行登記出席、協助紀錄，逐步培養長者關注自己健康及減慢衰老，維持日常生活活動的獨立性。

備註：1. 開放錦英「偶到服務」，在中心開放時間，不須預約，可隨時登記自助使用運動器材及設備：a. 量度身高、體重(計算身體質量指數) b. 量血壓 c. 腳踏機 d. 平板電腦

2. 會員當使用平板電腦時，請先向當值義工出示會員証登記及索取籌號。每日只限一次(限時 20 分鐘)。

3. 會員必須清楚閱覽各項設備之使用步驟及安全守則。

4. 如有身體不適或特殊情況，請即時告知職員。

5. 本中心保留隨時修訂守則之權利。

錦

新

無須預約登記，  
參加者活動當天須向當值義工出  
示會員証登記及索取籌號等候。

**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. 即日起接受電話報名。

2. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。

錦



尚餘少量名額

**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. 即日起接受電話報名。2. 此活動由機電工程署職員主講。

錦



尚餘少量名額

2026年7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 十七  <b>回歸</b>	2 十八	3 十九 14:30 齊讚美來重聚(7月)	4 二十  錦英星期六不開放
5 廿一	6 廿二 9:30 護腦知多點 (7-9月) 9:30 棋樂無窮借還服務(上)(7-9月) 9:30 護老知多點小組義工服務(7-9月) 14:30 棋樂無窮借還服務(下)(7-9月)	7 廿三 9:15 早晨郁一郁(7-9月) 14:30 「金影伴行2.0」 照顧者的心理支援計劃小組	8 廿四 9:30 家會 15:15 耆樂團聚(第一期)	9 廿五 9:30 護理牙齒講座 13:45 柴娃娃歌唱C班(第2期)	10 廿六 14:30 齊讚美來重聚(7月)	11 廿七  錦英星期六不開放
12 廿八	13 廿九 9:30 護腦知多點 (7-9月) 9:30 棋樂無窮借還服務(上)(7-9月) 9:30 護老知多點小組義工服務(7-9月) 14:30 棋樂無窮借還服務(下)(7-9月)	14 六月初一 9:15 早晨郁一郁(7-9月) 14:30 「金影伴行2.0」 照顧者的心理支援計劃小組	15 初二 15:15 耆樂團聚(第一期)	16 初三 13:45 柴娃娃歌唱C班(第2期)	17 初四 14:30 齊讚美來重聚(7月)	18 初五  錦英星期六不開放
19 初六	20 初七 9:30 護腦知多點 (7-9月) 9:30 棋樂無窮借還服務(上)(7-9月) 9:30 護老知多點小組義工服務(7-9月) 14:30 棋樂無窮借還服務(下)(7-9月) <b>開放偶到服務</b>	21 初八 9:15 早晨郁一郁(7-9月) 14:30 「金影伴行2.0」 照顧者的心理支援計劃小組	22 初九 10:00 認識登革熱及其預防方法講座 15:15 耆樂團聚(第一期)	23 初十 10:00 「愛在當下·圓滿人生」夫婦藝術 同行小組 13:45 柴娃娃歌唱C班(第2期)	24 十一 14:30 齊讚美來重聚(7月)	25 十二  錦英星期六不開放
26 十三	27 十四 9:30 護腦知多點 (7-9月) 9:30 棋樂無窮借還服務(上)(7-9月) 9:30 護老知多點小組義工服務(7-9月) 10:30 『一線通平安鐘』服務簡介 14:30 棋樂無窮借還服務(下)(7-9月)	28 十五 9:15 早晨郁一郁(7-9月) 14:30 「金影伴行2.0」 照顧者的心理支援計劃小組	29 十六 14:00 音樂椅子運動-錦英 15:15 耆樂團聚(第一期)	30 十五 10:00 「愛在當下·圓滿人生」夫婦藝術 同行小組 13:45 柴娃娃歌唱C班(第2期)	31 十八 14:30 齊讚美來重聚(7月)	

以上活動如有更改，一切以最新公佈為準，敬請注意！



WHATSAPP 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。



2026年7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 十七  <b>回歸</b>	2 十八 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 25/26生活化英語班(二) 10:30 25/26輕盈唱家班(二) 15:30 愛心義工組 - Ukulele 夏威夷小結他培訓班(第30期)	3 十九 10:00 認知刺激治療小組CST - 第六季 14:00 活學活用普通話班(第二期)	4 二十 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 26/27 山水畫進階班(第二期) 10:30 26/27 山水畫基礎班(第二期)
5 廿一	6 廿二 11:00 愛心義工組~長幼樂融融芬蘭木柱 13:45 26/27 粵曲班A(第二期) 15:30 26/27 粵曲班B(第二期) 16:30 長青樂同行-陳震夏中學攤位遊戲 (青少年中心)	7 廿三 10:00 照顧規劃同行 - 晚期護理及在家舒緩講座 10:30 耆樂團契(第二期) 13:45 柴娃娃歌唱A班(第2期) 15:30 柴娃娃歌唱B班(第2期)	8 廿四 14:30 「願得開心」護老者月會之 抗炎小知識 14:30 好心情』有需要護老者月會2026-7	9 廿五 9:00 25/26生活化英語班(二) 10:30 25/26輕盈唱家班(二) 13:30 耆妙樂韻班(第二期) 15:30 愛心義工組 - Ukulele 夏威夷小結他培訓班(第30期)	10 廿六 9:00 篆隸楷書興趣班(第二期) 10:00 認知刺激治療小組CST - 第六季 10:30 篆隸楷書基礎班(第二期) 14:00 活學活用普通話班(第二期)	11 廿七 9:00 26/27 山水畫進階班(第二期) 10:30 26/27 山水畫基礎班(第二期)
12 廿八	13 廿九 13:45 26/27 粵曲班A(第一期) 15:30 26/27 粵曲班B(第一期) 16:15 愛心義工組~長幼樂融融芬蘭木柱 (耀頌堂)	14 六月初一 10:00 健心健身一小時 - 溫柔伸展 (北馬) 10:30 耆樂團契(第二期) 13:45 柴娃娃歌唱A班(第2期) 15:30 柴娃娃歌唱B班(第2期)	15 初二 10:00 認識營養標籤講座 10:00 健心健身室 - 照顧者小組(北馬) 16:00 閃耀氣球聯盟-服務簡介會	16 初三 9:00 25/26生活化英語班(二) 10:30 25/26輕盈唱家班(二) 13:30 耆妙樂韻班(第二期) 15:30 愛心義工組 - Ukulele 夏威夷小結他培訓班(第30期)	17 初四 9:00 篆隸楷書興趣班(第二期) 10:00 認知刺激治療小組CST - 第六季 10:30 篆隸楷書基礎班(第二期) 14:00 活學活用普通話班(第二期)	18 初五 9:00 26/27 山水畫進階班(第二期) 10:30 26/27 山水畫基礎班(第二期) 11:00 閃耀氣球聯盟-沙田醫院同樂日
19 初六	20 初七 13:45 26/27 粵曲班A(第一期) 15:30 26/27 粵曲班B(第一期) 16:15 愛心義工組~長幼樂融融芬蘭木柱 (耀頌堂)  <b>開放偶到服務</b>	21 初八 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 10:00 健心健身一小時 - 頌鉢體驗 (北馬) 10:30 耆樂團契(第二期) 13:45 柴娃娃歌唱A班(第2期) 14:30 米蘭同學會借用服務 15:30 柴娃娃歌唱B班(第2期)	22 初九 9:30 愛心剪髮服務(7月) 14:00 音樂椅子運動-耀安 15:00 2026/2027 愛心義工組(4-6月)	23 初十 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 25/26生活化英語班(二) 10:30 25/26輕盈唱家班(二) 13:30 耆妙樂韻班(第二期) 15:30 愛心義工組 - Ukulele 夏威夷小結他培訓班(第30期) 9:00 閃耀氣球聯盟-親子扭波工作坊	24 十一 9:00 篆隸楷書興趣班(第二期) 10:00 認知刺激治療小組CST - 第六季 10:30 篆隸楷書基礎班(第二期) 14:00 活學活用普通話班(第二期) 14:30 米蘭同學會借用服務	25 十二 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 26/27 山水畫進階班(第二期) 10:30 26/27 山水畫基礎班(第二期)
26 十三	27 十四 13:45 26/27 粵曲班A(第一期) 15:30 26/27 粵曲班B(第一期) 16:15 愛心義工組~長幼樂融融芬蘭木柱 (耀頌堂)	28 十五 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 10:30 耆樂團契(第二期) 13:45 柴娃娃歌唱A班(第2期) 14:30 米蘭同學會借用服務 15:30 柴娃娃歌唱B班(第2期)	29 十六 10:00 自理好輕鬆 講座 11:15 愛心義工組(7-9月)	30 十五 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 25/26生活化英語班(二) 10:30 25/26輕盈唱家班(二) 13:30 耆妙樂韻班(第二期) 14:00 長青樂同行-桌遊繽紛樂2026 15:30 愛心義工組 - Ukulele 夏威夷小結他培訓班(第30期)	31 十八 9:00 篆隸楷書興趣班(第二期) 10:00 認知刺激治療小組CST - 第六季 10:30 篆隸楷書基礎班(第二期) 14:00 活學活用普通話班(第二期) 14:30 長青樂同行-長青舞出「耆」蹟 14:30 米蘭同學會借用服務	

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。