



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 8 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 8 月 6 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』陽升起、『錦』恩友里 7-9 月生日午宴 (N04142)

(負責人：湯先生)

日期：2026 年 9 月 11 日 (星期五)

時間：下午 12:30 – 下午 2:30(12:00 恭候入場)

對象：7-9 月生日有效會員 名額：144 人

地點：耀安商場麗苑酒家(參加者需自行前往酒樓)

(新界沙田馬鞍山恆康街 2 號耀安商場地下 G103A 號舖)

費用：壽星價\$120、賀壽價\$140、嘉賓價\$160

(每位壽星報名時可攜不多於三位以賀壽或親友出席。)

新

午宴餐單

至尊燒賣皇

麗苑蝦餃皇

什菌蝦春卷

燒味拼盤

濃湯杞子浸菜心苗

清蒸大龍躉斑

上湯蝦球伊麵

瑤柱旦白炒飯

脆皮燒雞

精美蟠桃

報名方法: 8 月 10 日(一)上午九時開始親臨

耀安主處報名繳費作實，額滿即止

內容：1. 祝壽儀式、唱 K 同樂、中午生日宴、會員獻藝、及精彩抽獎環節等。

每位壽星均可獲贈本年度生日禮物。

2. 12:00 恭候入場、12:30 午宴開始、14:30 散場。敬請準時出席，逾期不候。

備註：1. 報名及購票方法: 請於 2026 年 8 月 10 日 (星期一) 上午 9 時開始，需親臨中心(耀安主處)報名及繳費作實。8 月 12 日(星期三)起亦可在(錦英分處)同時報名及繳費。名額有限，不設留位，售完即止。

2. 參加資格：

- 首兩圍預留予本季生日壽星報名；第四圍供體弱、行動不便或輪椅人士報名。
- 如需同席而坐，必須同一時間到中心購票，並以「跟後不跟先」為原則。

3. 特別備註

- 如因個人理由中途退出，中心不會退回款項。活動費用部份已由中心經常費津貼。
- 因正值雨季及風季，中心將於活動前一日評估是否如期舉行。

若未能如期舉行，將改於 9 月 24 日(星期四) 補辦，時間不變。

- 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

耀

2026/27 年度營養奶粉展銷安排

日期: 2026 年 9 月 15 日(星期二) 時間:上午 10:00-11:30(上午 9:45 時開始派籌)

地點:耀安主處禮堂

對象:中心有效會員/或已登記護老者 (致電中心登記:8 月 6 日、截止日期:9 月 5 日)

代購項目	加營素	加營素(低糖)	怡保康	活力加營素
	\$195(大罐 850 克)	\$212(大罐 850 克)	\$236(大罐 850 克)	\$230(大罐 850 克)
	\$94(細罐 400 克)		\$110(細罐 400 克)	

備註:

1. 每人限購最多 6 罐,不限款式及大小。活動當天不能更改任何訂購數量。
1. 請自備輔幣及購物袋,只收現金(奶粉公司不接受千元鈔票)。離開前請檢查清楚,貨物出門,恕不
1. 退還前參加者須自行衡量個人健康狀況及需要,並在有需要時諮詢醫生或專業人士意見。
1. 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,隨即取消資格及列入黑名單。
1. 本中心僅提供場地及展銷平台,並不參與奶粉產品之生產、包裝、品質監控或銷售安排。奶粉之品質、成分、安全性及適用性,均由生產商或供應商負責,本中心不承擔任何相關責任。展銷活動中涉及之推廣、優惠或銷售安排,均由供應商自行決定,與本中心無關。

<中心保留最終修改權利，恕不另行通知。>

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(9 月)(N04152)(負責人：徐先生)

日期：2026 年 9 月 16 日 (星期三)

時間：上午 9:30 – 11:30



新

耀

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 8 月 6 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

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

2026 流感疫苗資助計劃 (N04135)(負責人：莊姑娘)

日期：2026 年 10 月 5 日(星期一)

時間：上午 9:00 – 12:00



耀

新

費用：免費

地點：耀安主處禮堂

對象：中心會員

名額：200 人

內容：因應衛生署疫苗資助計劃，及流感高峰期，中心為會員及 50 歲或以上護老者安排注射三價流感疫苗。三價疫苗通常包含兩種甲型流感病毒株（一種 H1N1 亞型和一種 H3N2 亞型）及一種乙型流感病毒株；中心注射三價流感疫苗種類: Abbott 雅培 Influvac 或 Sanofi 賽諾菲 Vaxigrip。歡迎足 50 歲以上長者/護老者於 8 月 17 日(星期一)上午 9:00 起攜帶身份證親臨中心報名及填寫「疫苗資助計劃」同意書，請參加者於活動當日按分流時間(分流紙)接種疫苗。合資格人士獲政府資助「疫苗資助計劃」可免費注射流感疫苗。名額 200 名。截止報名日期：9 月 24 日。

備註：

1. 合資格人士(足 50 歲以上長者/護老者)、及對雞蛋沒有過敏人士可由 8 月 17 日(星期一)上午 9:00 起攜帶身份證親臨中心(耀安主處及錦英分處)報名，並須簽署「衛生署疫苗資助計劃使用疫苗資助同意書及健康申報表」。

2. 如是出血症患者或服食薄血丸人士報名時請預先告知中心職員，則以深層皮下接種，以減少患者出血的風險。

3. 注射疫苗後兩星期才有效，維持一年。

4. 已報名者如注射當日或之前遇身體嚴重不適或有發燒症狀者，不宜注射，請盡早致電中心通知作安排。

5. 此活動與香港傳染病預防中心(HKPCDC)合辦。

6. 如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心颱風或紅、黑色暴雨警告訊號應變措施，會盡早通知。

7. 活動當天必須攜帶身份證正本。

8. 報名後派發及保存「打針分流紙」，請按打針時段提早 10 分鐘到中心按序取籌輪候。

9. 注射疫苗後，注射處可能出現輕微紅腫，疼痛外；或出現輕微發燒，身體疲倦、筋骨肌肉疼痛等徵狀，通常會兩天內自動減退。如有出現風疹塊等過敏反應、口舌腫脹或呼吸困難，必須立即就醫。

必須親臨中心登記及攜
同身份證簽署同意書

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

健腦動動樂-耀安(N04136)(負責人：盧姑娘)

日期：2026 年 9 月 30 日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

對象：中心會員。此活動難度及活動量較低，適合懷疑有腦退化及體弱的參加者；
(如認知能力及體能高的參加者並不適合)

名額：15 人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：鼓勵參加者多動動腦筋，(1) 認知運動，訓練左右腦的協調及手腳協調。
(2) 認知訓練，包括訓練記憶力、專注力和計算能力等。

備註：1. 避免於太飽或太餓時做運動及穿著合適的運動衣服。

2. 2026 年 8 月 6 日(四)上午 9:00 開始接受電話登記，8 月 21 日(五)截止登記。抽籤及公布名單
日期: 8 月 25 日(二)，名額 15 人。

2. 與 9 月 18 日在錦英分處活動(N04137)相同；只可報其中一個。



耀

新



截止日期：8 月 21 日

抽籤日期：8 月 25 日

動物醫生講座(N04140)(負責人：黃先生)

日期：2026 年 9 月 16 日(星期三)

時間：下午 3:00 – 4:00

對象：歡迎長者喜愛接觸動物者參加。如對動物可能存有恐懼或過敏，則不宜報名

名額：60 人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：動物醫生 Doctor Pet 派員主講保護動物相關知識，並帶同動物醫生小動物與參加者互動，實際體驗與動物短聚相處。

備註：1. 2026 年 8 月 6 日(星期四)上午 9:00 直接致電中心報名。額滿後列為後備，由職員個別通知。

2. 此講座由動物醫生 DoctorPet 派員主講，講座費用由中心津貼。

3. 講座中設有互動環節，請長者不要突然伸手觸摸動物，並須遵循動物醫生指示。請與動物接觸後必須洗手，避免交叉感染。

4. 當日特別安排只限於此講座活動時間內，允許動物醫生之動物進入中心處所。

5. 參加者須自行衡量身體狀況及對動物的接受程度，如因個人健康或過敏反應引致不適，本中心概不承擔相關責任。

6. 參加者須遵守安全指引及醫生指示，以保障自身安全。



耀

新

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

認識流行性感冒講座 (N04141)(負責人：黃先生)

日期：2026 年 9 月 23 日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

對象：中心會員

名額：40 人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：教導長者認識流行性感冒，如何個人防護方面達致有效預防。

備註：1. 2026 年 8 月 6 日上午 9:00 起接受電話報名或親臨中心報名。

2. 此活動由衛生署長者健康外展隊派員主講。



新

耀

益力多消化系統與飲食健康講座 (N04143)(負責人：黃先生)

日期：2026 年 9 月 23 日(星期三)

時間：下午 3:00 – 4:00

對象：中心會員

名額：50 人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：介紹有關細菌與健康的知識，再播放大約 5-15 分鐘關於健康的小動畫及進行問答環節。

備註：1. 2026 年 8 月 6 日上午 9:00 接受電話或親臨中心報名。

2. 此活動由益力多公司委派職員主講。

3.. 本中心僅提供講座平台，若講座後有產品推廣或銷售，均由相關單位自行安排，與本中心無關。



新

耀

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)

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. 即日起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



耀

尚餘少量名額

2026年8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 十九 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 26/27 山水畫進階班(第二期) 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 9:00 關懷獨居長者探訪2026 10:30 26/27 山水畫基礎班(第二期)
2 二十	3 廿一 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 13:45 26/27 粵曲班A (第二期) 15:30 26/27 粵曲班B (第二期) 16:15 愛心義工組~長幼樂融融芬蘭木柱(耀頌堂)	4 廿二 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 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)	5 廿三 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:30 家會 14:30 「願得開心」耆老者月會之居家安老 14:30 好心情』有需要耆老者月會2026-8月	6 廿四 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 26/27 山水畫進階班(第二期) 10:30 25/26 輕盈合唱班(二) 13:30 耆妙樂韻班(第二期) 14:00 長青樂同行-最遊續紛樂2026 14:00 懷舊金曲音樂會及參觀喜寧之家 15:30 愛心義工組 - Ukulele 夏威夷小結他培訓班(第30期)	7 廿五 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 耆樂楷書興趣班(第二期) 10:00 認知刺激治療小組CST - 第六季 10:30 耆樂楷書基礎班(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」讚	8 廿六 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 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)
9 廿七	10 廿八 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 9:30 建築物能源效益講座-機電安全講座 13:45 26/27 粵曲班A (第二期) 15:30 26/27 粵曲班B (第二期)	11 廿九 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 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(耀安) 15:30 柴娃娃歌唱B班(第2期)	12 三十 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 10:30 『卡路里 咁唔理?』智能手機應用班 14:30 普及健體運動+毛巾操(耀安主處)	13 七月 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 25/26 生活化英語班(二) 10:30 25/26 輕盈合唱班(二) 13:30 耆妙樂韻班(第二期) 14:00 長青樂同行-最遊續紛樂2026 15:30 愛心義工組 - Ukulele 夏威夷小結他培訓班(第30期)	14 初二 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 9:00 耆樂楷書興趣班(第二期) 10:00 認知刺激治療小組CST - 第六季 10:30 耆樂楷書基礎班(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」讚 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安)	15 初三 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 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)
16 初四	17 初五 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 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)	18 初六 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 9:30 滋養幸福人生認識抑鬱症講座 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(耀安) 15:30 柴娃娃歌唱B班(第2期)	19 初七 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 10:00 歲時植物介紹講座 10:00 長青樂同行-螺旋陀螺體驗(A組) 11:00 長青樂同行-螺旋陀螺體驗(B組)	20 初八 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 25/26 生活化英語班(二) 10:30 25/26 輕盈合唱班(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)	21 初九 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 9:00 耆樂楷書興趣班(第二期) 10:00 認知刺激治療小組CST - 第六季 10:30 耆樂楷書基礎班(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(耀安) 15:45 義工扭氣球(初班)	22 初十 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 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)
23 十一	24 十二 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 13:45 26/27 粵曲班A (第一期) 15:30 26/27 粵曲班B (第一期)	25 十三 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 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(耀安) 15:30 柴娃娃歌唱B班(第2期)	26 十四 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 9:00 自己有幾甜(血糖測試活動) 15:00 愛心義工組(7-9月)	27 十五 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 25/26 生活化英語班(二) 10:30 25/26 輕盈合唱班(二) 13:30 耆妙樂韻班(第二期)	28 十六 9:00 26/27 「耀陽友里」齊健康 9:00 耆樂楷書興趣班(第二期) 10:00 認知刺激治療小組CST - 第六季 10:30 耆樂楷書基礎班(第二期) 14:30 米蘭同學會借用服務(耀安) 15:45 義工扭氣球(初班)	29 十七 8:30 馬鞍山夕陽紅(第二季) 9:00 「耀陽友里」齊健康
30 十八	31 十九 9:00 「耀陽友里」齊健康 9:00 關懷獨居長者探訪2026					

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8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 十九
2 二十	3 廿一 9:00 錦英友里齊健康 9:30 護腦知多點(7-9月) 9:30 棋樂無窮借還服務(上)(7-9月) 14:30 棋樂無窮借還服務(下)(7-9月)	4 廿二 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	5 廿三 9:00 錦英友里齊健康 15:15 耆樂團聚(第一期)	6 廿四 13:45 柴娃娃歌唱C班(第2期)	7 廿五 9:00 錦英友里齊健康	錦英星期六不開放
9 廿七	10 廿八 9:00 錦英友里齊健康 9:30 護腦知多點(7-9月) 9:30 棋樂無窮借還服務(上)(7-9月) 13:00 鏢出耆異 - 飛鏢入門班2026年8-9月 14:00 鏢出耆異 - 飛鏢精英A班2026年8-9月 14:30 棋樂無窮借還服務(下)(7-9月) 15:20 鏢出耆異 - 飛鏢精英B班2026年8-9月	11 廿九 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	12 三十 9:00 錦英友里齊健康 9:30 音樂韻律健身操 15:15 耆樂團聚(第一期)	13 七月初一 10:00 「點。照顧」照顧者工作坊 13:45 柴娃娃歌唱C班(第2期)	14 初二 9:00 錦英友里齊健康 10:00 機不可失-機電安全講座 14:30 錦英鬆一鬆 2	15 初三 錦英星期六不開放
16 初四	17 初五 9:00 錦英友里齊健康 9:30 護腦知多點(7-9月) 9:30 棋樂無窮借還服務(上)(7-9月) 13:00 鏢出耆異 - 飛鏢入門班2026年8-9月 14:00 鏢出耆異 - 飛鏢精英A班2026年8-9月 14:30 棋樂無窮借還服務(下)(7-9月) 15:20 鏢出耆異 - 飛鏢精英B班2026年8-9月	18 初六 9:15 早晨郁一郁(7-9月)	19 初七 9:00 錦英友里齊健康 15:15 耆樂團聚(第一期)	20 初八 10:00 認知常識考街坊 2026年8月 10:00 錦英鬆一鬆 2 13:45 柴娃娃歌唱C班(第2期)	21 初九 9:00 錦英友里齊健康	22 初十 錦英星期六不開放
23 十一	24 十二 9:00 錦英友里齊健康 9:30 護腦知多點(7-9月) 9:30 棋樂無窮借還服務(上)(7-9月) 13:00 鏢出耆異 - 飛鏢入門班2026年8-9月 14:00 鏢出耆異 - 飛鏢精英A班2026年8-9月 14:30 棋樂無窮借還服務(下)(7-9月) 15:20 鏢出耆異 - 飛鏢精英B班2026年8-9月	25 十三 9:15 早晨郁一郁(7-9月) 14:00 拳拳到肉伸展班(第1期)	26 十四 9:00 錦英友里齊健康 15:15 耆樂團聚(第一期)	27 十五 10:00 錦英鬆一鬆 2 13:45 柴娃娃歌唱C班(第2期)	28 十六 9:00 錦英友里齊健康	29 十七 錦英星期六不開放
30 十八	31 十九 9:00 錦英友里齊健康 13:00 鏢出耆異 - 飛鏢入門班2026年8-9月 14:00 鏢出耆異 - 飛鏢精英A班2026年8-9月 15:20 鏢出耆異 - 飛鏢精英B班2026年8-9月					

以上活動如有更改，一切以最新公佈為準，敬請注意！



WHATSAAPP 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。



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

尚餘少量名額

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. 即日起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

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)

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

尚餘少量名額

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. 即日起接受電話報名。

2. 此活動由康樂及文化事務署派員主講。



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：	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。

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」護老者月會之樂聚迎中秋(N04131) (負責人：梁姑娘)

日期：2026 年 9 月 9 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：中秋將至，與護老者一起透過主題遊戲/小手作共慶中秋，藉以感受節日氣氛，放鬆心情。

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 8 月 6 日上午 9:00(星期四)起接受電話報名

耀



護老者支援講座 2026 (N04151) (負責人：文先生)

日期：2026 年 9 月 10 日(星期四)

時間：上午 10:00 – 11:15

費用：免費

地點：北馬鞍山綜合家庭服務中心

對象：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鞍山綜合家庭服務中心護老者參加。

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. 認識如何識別有需要護老者

備註：合資格參加者於 8 月 6 日上午 9:00 或之後致電或親臨中心報名。



新

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 2026-9 月(N04147) (負責人：吳姑娘)

日期：2026 年 9 月 9 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. 中秋剪紙小手工
2. 遊戲/小食餘慶

備註：1 2026 年 8 月 6 日上午 9:00 起接受電話及親身報名。



耀

義工發展



中心義工 招募

中心現招募新一度度的義工，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 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 8 月 6 日(星期四)上午 9:00 起接受電話登記。

耀



錦英鬆一鬆 2 (N04138)(負責人：湯先生)

日期：2026 年 8 月 14 日至 9 月 24 日(共：6 節)

對象：未參與過錦英鬆一鬆的中心義工，

並全程出席共 6 堂義工優先報名

名額：10 人

地點：錦英分處禮堂

費用：免費

內容：靜觀學習、包含身體掃描、立姿伸展、立姿伸展、靜觀靜坐，靜觀步行及生活中的靜觀等。

8 月 14 日 下午 2:30-4:00

8 月 20 日、8 月 27 日、9 月 3 日、9 月 10 日、9 月 24 日 上午 10:00-11:30

備註：1. 2026 年 8 月 6 日上午 9:00 致電報名，8 月 11 日截止報名。如超過名額將在 8 月 12 日抽籤。

2. 參加者請自備水樽及外套。



截止日期：8 月 11 日

抽籤日期：8 月 12 日



錦

新

義工扭氣球 (初班) (N04156)(負責人：湯先生)

日期：2026 年 8 月 21 日、8 月 28 日

及 9 月 4 日(星期五)

時間：下午 3:45 – 5:00

對象：未曾參與過中心扭氣球班的長者義工優先報名

名額：10 人

地點：耀安中心禮堂

費用：免費

內容：由中心閃耀氣球導師教授新義工扭氣球技巧及術語等，作品包括狗仔、劍、花朵、烏龜及熊仔等，教授作品需要視乎堂上學員的吸收程度。參加者必須承諾可盡力出席日後的扭氣球活動。

備註：1. 2026 年 8 月 6 日上午 9:00 致電報名，8 月 15 日截止報名。如超過名額將在 8 月 17 日抽籤。



截止日期：8 月 15 日

抽籤日期：8 月 17 日



耀

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~玉兔迎月手工班(N04153)(負責人：何姑娘)

日期：2026年9月11日(星期五)

時間：上午9:30 – 11:00

對象：招募對毛巾造型製作有興趣之義工

名額：12人

地點：耀安中心禮堂

費用：免費

內容：義工使用簡單材料如毛巾、橡皮筋和絲帶一同製作毛巾玉兔，以用作中秋愛心探訪的禮物。

備註：1. 2026年8月6日上午9:00致電報名，8月25日截止報名。如超過名額將在8月26日抽籤。



耀



截止日期：8月25日

抽籤日期：8月26日

長青樂同行-爆旋陀螺體驗(N04163)(負責人：湯先生)

A組：8月19日，星期三，上午10:00-10:45

B組：8月19日，星期三，上午11:00-11:45

對象：中心義工

名額：20人(每組10人)

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

費用：免費

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教授長者義工爆旋陀螺，讓他們了解時下潮流玩意，增加對青年人的認識。

由青少年中心義工講解爆旋陀螺規則，玩法及注意事項，然後分組體驗當中的樂趣。

義工只需要選擇其中一組報名

備註：1. 2026年8月6日上午9:00致電報名，8月13日截止報名。如超過名額將在8月14日抽籤。



截止日期：8月13日

抽籤日期：8月14日



8 月家事報告

1.

中心設備開放通告

本中心由 2026 年 7 月 20 日起，於指定開放時間開放中心運動設備，供會員使用。為確保公平及安全，請會員使用前清楚及遵守各項設備的使用規則及安全守則。中心保留一切使用的最終決定權。

耀安主處	錦英分處
■ 度高、量血壓服務 ■ 健身單車 ■ 滑輪吊環器 ■ 震健樂設施分段使用，需依序輪候	■ 度高、量血壓服務 ■ 踏腳單車 ■ 平板電腦 / 上網服務(於指定日每人每次借用時間不多於 30 分鐘)
注意事項: 會員須先向當值義工登記/取籌;每項設施不可使用超過 20 分鐘;不可替人取籌。感謝各位合作。	

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 照常開放	中心內活動 照常進行	中心外活動 照常進行
 雷暴警告 1 號風球/ 黃色暴雨信號			 (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：

1.

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/「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。

2.

當天文台改發較低或取消風球信號，中心應於兩小時內恢復運作。*若黑色暴雨警告在開放期間發出，中心繼續開放，仍需照顧已抵達人士。

3.

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。本中心依據天文台及社署的最新指示，靈活調整服務安排，以保障長者安全並維持服務的連續性。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。如有疑問，請盡早致電中心。

3.

[家會]~以「實體 + 直播」方式同步進行

請留意下次家會日期: 26 年 9 月 9 日(星期三)，歡迎會員出席實體/透過手機掃描家會群組二維碼連結即時進入家會現場視聽。並提供[耆訊]pdf檔閱覽最新耆訊。

家會日期	地點	主題	家會 QR Code
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)	 無須報名 歡迎會員/護老者 到場出席
26 年 10 月 7 日 (星期三)上午 9:30	耀安(主處)	救救地球+走火警 (負責人：盧姑娘)	

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。

會員活動
(留意活動對象)

錦英分處活動

新

錦

歡迎回家 – 錦英迎新會 2026(N04117)(負責人：文先生)

日期：2026年9月29日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:30

對象：誠邀 2026 年 4 月 1 日起入會之居住錦英會員及護老者會員參加。

名額：50 人

地點：錦英分處禮堂

費用：免費

內容：讓新會員認識中心服務、環境及設施，中心職員介紹，透過互動遊戲讓大家彼此認識及交流，並致送迎新禮物。



截止日期：8 月 27 日

抽籤日期：8 月 28 日

健腦動動樂-錦英(N04137)(負責人：盧姑娘)

日期：2026年9月18日(星期五)

時間：下午 2:00 – 3:00

對象：中心會員。此活動難度及活動量較低，適合懷疑有腦退化及體弱的參加者；
(如認知能力及體能高的參加者並不適合)

名額：15 人

地點：錦英分處

費用：免費

內容：鼓勵參加者多動動腦筋，(1) 認知運動，訓練左右腦的協調及手腳協調。
(2) 認知訓練，包括訓練記憶力、專注力和計算能力等。

備註：1. 避免於太飽或太餓時做運動及穿著合適的運動衣服。

1. 2026 年 8 月 6 日(四)開始接受電話登記，8 月 21 日(五)截止登記。抽籤及公布名單日期: 8 月 25 日(二)，名額 15 人。

2. 與 9 月 30 日在耀安主處的活動(N04136)相同；只可報其中一個。



新

錦



截止日期：8 月 21 日

抽籤日期：8 月 25 日

理解尿失禁講座(N04094)(負責人：莊姑娘)

日期：2026年9月15日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:00

費用：免費

名額：50 人

地點：錦英分處禮堂

對象：中心會員

內容：透過講解讓長者認識尿失禁的成及常見的種類、改善生活小貼士，促進健康生活方式。

備註：1. 中心長者會員、亦歡迎 55-59 歲女士參加。

2. 2026年8月6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。

3. 此活動由添寧成人尿片公司派員主講



錦

新

齊讚美來健體排練班 2627(10-11 月)(N04145)(負責人：何姑娘)

日期：2026年10月2日至11月13日(星期五)(10月30日暫停)

時間：下午 2:15 – 3:45

費用：\$90

名額：15 人

地點：錦英分處禮堂

對象：參加者需行動能力良好，與及樂意接觸以基督教信仰為主導之健身運動，歡迎有興趣人士參加

內容：讚美操結合優雅嘅舞蹈同呼吸配合各式健身運動，令到全身嘅筋骨舒展，以優美嘅旋律來提升氣質，以優雅嘅肢體運動來保持健康，亦可增強人際互動之良好關係，提升年長者嘅健康生活質素。

備註：1. 報名方法：歡迎「齊讚美來健體」原有學員於 6/8(星期四)上午9:00 起 優先親臨中心報名，繳費作實。名額 15 位；余額空缺由職員主動通知繳費。額滿後列入後備名單，供留名輪候。

2. 參加者出席請穿著輕便服飾及運動鞋；請自備水及毛巾。

沙田長者服務協作計劃 26-27 - 智勇防騙講座(N04154)
(負責人：徐先生)

日期：2026年9月16日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

對象：中心會員

名額：40 人

地點：錦英分處

費用：免費

內容：警務處代表向長者分享最新的防騙資訊，提高長者的防騙的能力。講座透過直播方式在錦英分處舉行。

備註：1. 2026年8月6日(四)上午9:00 起 開始接受電話登記。

2. 此活動由警務處代表透過直播方式主講。

3. 此活動屬沙田區福利辦事處 2026-27 年度沙田區長者服務協作計劃，並由社會福利署贊助。



錦

新

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

對象：中心會員

地點：錦英分處禮堂

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

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：	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：即日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。

2026/27 年度營養奶粉展銷安排

日期: 2026年9月3日(星期四) 時間: 下午 2:15-3:30(下午 2:00 時開始派籌)

地點: 錦英分處

對象: 中心有效會員/或已登記護老者 (致電中心登記: 8月6日、截止日期: 8月26日)

代購項目	加營素	加營素(低糖)	怡保康	活力加營素
	\$195(大罐 850 克) \$94(細罐 400 克)	\$212(大罐 850 克)	\$236(大罐 850 克) \$110(細罐 400 克)	\$230(大罐 850 克)

備註:

- 每人限購最多 6 罐, 不限款式及大小。活動當天不能更改任何訂購數量。
- 請自備輔幣及購物袋, 只收現金(奶粉公司不接受千元鈔票)。離開前請檢查清楚, 貨物出門, 恕不
- 贖還前參加者須自行衡量個人健康狀況及需要, 並在有需要時諮詢醫生或專業人士意見。
- 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, 隨即取消資格及列
- 本處名譽提供場地及展銷平台, 並不參與奶粉產品之生產、包裝、品質監控或銷售安排。奶粉之品質、成分、安全性及適用性, 均由生產商或供應商負責, 本中心不承擔任何相關責任。展銷活動中涉及之推廣、優惠或銷售安排, 均由供應商自行決定, 與本中心無關。

<中心保留最終修改權利, 恕不另行通知。>

錦

心血管硬度測量+三花展銷 (N04095)(負責人：莊姑娘)



錦

新

日期：2026年9月14日(星期一)

時間：上午9:30 – 12:00

對象：中心會員

名額：60人

地點：錦英分處禮堂

費用：免費

內容：透過活動於當日提供免費個別測試服務，每位長者需時約3分鐘。相關儀器測試及分析參加者心血管硬度，更有助找出潛藏健康風險，及早監察心血管硬度，預防中風及心臟病等危疾。測試後設有三花奶粉展銷活動。

- 展銷產品：
1. 高鈣活關節低脂奶粉(3健：健骨、健肌、健關節) 800克(每罐\$95)
 2. 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(每罐\$95)
 3. 益生健 TM 益生菌高鈣較低脂奶粉 750克(每罐\$95)
 4. 三效高鈣低脂奶粉(3效：護心、護骨、活關節) 750克(每罐\$105)
 5. 高鈣健骨低脂奶粉 800克(每罐\$90)

備註：1. 登記安排：由 **2026年8月6日(星期四)上午9:00** 起，請親臨/致電中心接受預先登記奶粉數量，並派發測試「分流紙」作當日次序。名額 60人，額滿即止。

2. 活動流程：測試活動分為四個時段，每節時段30分鐘。當天將依到場先後次序安排測試。

3. 此活動與雀巢香港有限公司負責。

4. [嚴正聲明]本中心僅提供奶粉代購/協助購買服務，並不參與產品生產、包裝或品質監控。奶粉之品質、成分、安全性及適用性，均由生產商或供應商負責，本中心不承擔任何相關責任。

參加者/購買者須先自行衡量個人健康狀況及需要，並有需要時諮詢醫生或專業人士意見。

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。

「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

地點：錦英分處活動室

對象：護老者

名額：25人

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. **即日起**接受電話報名。 2. 此活動與賽馬會照顧者中心(馬鞍山)合辦。

尚餘少量名額

錦

