



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 8 月份耆訊

家會主題：快樂「退」去

預告活動

『歲月有情·築夢傳承』7-9 月生日會 (N02665)

日期：2023 年 9 月 27 日(星期三)

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

對象：7-9 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：180 人

報名方法：由 8 月 14 日上午九時開始至 9 月 20 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 2:00-2:30 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。



新

7-9 月壽星名單

元錦好	何子美	李秀珍	周馮慕珍	胡秋美	張渭淙	許美芝	陳祝英	彭佩琴	黃秀群	葉周禮	潘敏儀	黎祥	鄺高材
孔幸平	何玉貞	李秀蘭	周綺華	胡燕	張滿金	許霞明	陳笑梅	彭桂琼	黃秀蘭	葉旺萍	潘蘇虹	黎萬群	鄺愛婷
尹秀清	何美蘭	李冠秋	周德好	韋耀華	張鳳珠	郭倫	陳偉芳	彭顯光	黃松英	葉軍凱	蔡玉桃	黎銀松	鄺楊
尹錦陶	何娛娟	李美燕	周慧妍	倫錦江	張樞	郭強	陳培沃	曾志強	黃秋華	葉笑勤	蔡立佳	黎潤寬	羅肖顏
文秀玲	何健源	李家利	周蔡楚芳	倫歡容	張鎮源	郭瑞坤	陳帶金	曾美玲	黃素琴	葉惠英	蔡國平	黎潤寬	羅淑英
文鳳好	何景福	李桂英	周麗嬌	唐玉卿	張麗芳	郭榮芬	陳淑儀	曾美賢	黃偉英	葉瑞芳	蔡瑞琮	黎麗容	羅勤容
方春香	何瑞	李惠玉	和惠新	孫桂雙	張耀媚	郭輔奕	陳就明	曾淑嫻	黃國謙	葉瑞強	蔡慧珍	盧佩英	羅愛和
方紀娣	何群仲	李漸松	林少	孫薦弟	曹妙娟	郭寶琼	陳惠珍	曾鳳華	黃惠娟	葉蓮桂	蔡蓮珍	盧春華	羅燕萍
方彩珠	何燕梅	李綺微	林月愛	徐荷芬	梁玉屏	郭蘭英	陳惠琮	曾慕瓊	黃愛梅	董松新	蔡錦垣	盧美蓮	羅蘭英
王秀美	何耀強	李鳳眉	林永昌	徐喜勝	梁如意	陳子英	陳菊香	曾蘭芳	黃綺芳	董倩薇	蔣潔玲	盧倩貞	譚玉霜
王炳榮	余小玲	李慕蘭	林玉鳳	徐愛華	梁金英	陳小玲	陳進家	游扁興	黃劍蘭	董素芬	鄧月娥	盧淑鈴	譚有卿
王美蘭	余富穩	李燕玲	林妙霞	翁秀惠	梁美珍	陳小燕	陳愛玉	游蘇妹	黃蓮清	鄧月雲	鄧月開	盧淑賢	譚弟
王梅洲	余華	李燕萍	林志華	翁翠珍	梁桂珍	陳月娥	陳新秀	馮富效	黃燕芬	鄧帶娣	鄧建生	盧連好	關佐潘
王愛琛	余瑞娥	李羅瑞英	林志榮	袁玉嬌	梁啟標	陳木儂	陳煥珍	馮愛蘭	黃燕珊	廖文佳	鄧惠馨	盧惠珠	關利華
王新球	余算蓮	李麗珍	林杏娥	袁烈嬌	梁球有	陳巧珍	陳翠英	馮蕙芳	黃應祥	廖淑娟	鄧華錦	盧葉芝	關珍蘭
王慧明	利秀蘭	李麗貞	林沛然	馬克輝	梁雪卿	陳立人	陳翠鳳	馮艷華	楊少琼	甄清萍	鄧順梅	盧銳能	關國英
王鑫仁	吳金杏	李蘊儀	林金葉	馬秀琼	梁德輝	陳立珠	陳慧嫻	黃日雲	楊民楚	趙傑	鄧瑞燕	霍桂芬	關潔森
丘文慶	吳金梅	杜銀翠	林映梅	高倩卿	梁燕容	陳有興	陳潔霞	黃月娥	楊玉霞	劉玉梅	鄧麗娥	謝二輝	關潤芝
古社屏	吳美蓮	杜鳳娛	林舜亮	高倩容	梁燕萍	陳志剛	陳蕉平	黃永祥	楊承富	劉利文	鄭惠珍	鍾佩芳	關麗芳
甘淑儀	吳惠靈	沈合璋	林瑪蘭	高筱貞	梁蕙嬌	陳佩芳	陳錦成	黃永雄	楊金妹	劉辛嬌	鄭筱玉	鍾黃燕萍	嚴潤梅
白鳳玲	吳瑛玲	貝自芬	林錦棠	屠國勝	梁錦光	陳定賢	陳錦華	黃玉華	楊海韻	劉國泉	鄭漢周	鍾愛蓮	嚴曉紅
伍少薇	吳碧貞	阮金玉	林麗華	崔掖邦	梁鑽玉	陳芝玲	陳寶儀	黃玉萍	楊華煜	劉國樑	鄭福勤	鍾碧雲	蘇月嫻
伍炯輝	吳慕釗	冼燕儀	邱亞細	崔潔玲	畢明麗	陳金官	陳瀨章	黃玉霞	楊麗萍	劉暢沂	鄭德強	鍾麗榕	蘇先治
伍麗珍	吳燕霞	冼麗卿	邱麗娟	張玉琴	莊元灶	陳美玲	陳艷芬	黃成木	溫玉貞	劉燕明	鄭關爵儀	韓邱惠玲	蘇金蘭
朱玉珍	岑富文	周重茂	邱麗萍	張肖芬	莫北興	陳茂蘭	麥桂蓮	黃江煥	溫秀英	劉龍裕	黎少英	韓淑華	蘇嬌
朱佩儀	李月嫻	周偉勤	姚玉清	張牧民	莫綺琼	陳重新	麥國光	黃妙寧	溫潔儀	潘秀珠	黎玉玲	韓雪薇	饒秀蓉
朱熹林	李火華	周雪月	洪亞杏	張青芳	莫德文	陳根	麥燦球	黃志堅	葉少梅	潘見光	黎玉蓮	韓蘭姬	饒笑萍
朱麗珍	李玉蘭	周惠蘭	胡子玲	張淑儀	許巧冰	陳祖真	傅宏川	黃秀湘	葉佩華	潘娥	黎帥炎	聶廣榮	

中秋心意蜜蜜送 2023 (N02690)

日期：2023 年 9 月 26 日 (星期二)

時間：指定時段 (逾時無效)

地點：中心

費用：免費

對象：中心的有效會員參加，體弱及獨居長者優先考慮

名額：300 人

內容：於 9 月 11 日(星期一)起親臨或致電中心登記領取中秋月餅。

成功登記的會員於 9 月 26 日的指定時段到中心領取中秋心意，名額有限，額滿即止，

逾時無效。

備註：

1. 此活動只限中心的有效會員參加，體弱及獨居長者優先考慮。

2. 行動不便及年長體弱長者可由家屬、家傭代為領取。



新

最新活動推介

以下活動請於 8 月 10 日(星期四)，上午 9 時開始

致電  報名、親身  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 9 月 6 日 (星期三)	虐老吾「弱」	(A) (N02692) 上午 9:30-10:30	60
		(B) (N02693) 下午 2:00-3:00	60

備註：① 8 月 10 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

先  登記，後抽籤 

23/24 新集體舞學習班 (N02580)

日期：2023 年 9 月 7 日至 10 月 26 日(8 堂) (星期四)

時間：下午 2:00 - 4:00

對象：中心會員

地點：馬鞍山體育館

名額：20 人

費用：\$80

內容：每期教授一首新舞，舞蹈內容包括絲巾舞、扇舞等。透過學習集體舞，促進身心健康及強身健體。9 月集體舞名稱：絲巾舞 歌名：似是故人來。舞蹈教案由劉寶蓮導師教授。

備註：

- 2023 年 8 月 10 日開始接受致電登記，8 月 22 日截止報名。歡迎對集體舞有興趣、及活動良好之長者登記報名。
- 如報名人數超出名額，將會於 8 月 23 日進行抽籤。結果會個別通知中籤者，並參加者須在 9 月 2 日或之前繳費作實。
- 小組日期：9 月 7 日、9 月 14 日、9 月 21 日、9 月 28 日、10 月 5 日、10 月 12 日、10 月 19 日、10 月 26 日 (共 8 堂)。
- 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。
- 參加者在小組當日自行前往馬鞍山體育館(沙田馬鞍山鞍駿街 14 號)集合。如首次參加而未懂前往者，可向活動負責人唐姑娘查詢。
- 參加者須穿著輕便服裝及鞋、足量飲用水。課堂前所須材料，如飄扇、功夫扇、竹板、絲巾等將預先通知參加者。

新

23/24 “愛我”運動日 (9月) (N02650)

日期：2023年9月13、20、27日(星期三) 時間：下午1:30 – 3:55
2023年9月8、15、22日(星期五) 時間：上午9:00 – 11:25
共6節。每人只可預約兩節其中一時段(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8月10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



「關注肺炎球菌」講座 (N02689)

日期：2023年8月23日(星期三) 時間：下午2:00 – 3:00

對象：中心會員 地點：中心禮堂

名額：50人 費用：免費

內容：透過講座認識肺炎球菌可引致多種疾病、傳播途徑、預防方法。並增設風險評估及問卷調查，深化認知相關疾病知識及認識自身的狀況，為自身健康多一分保護

備註：

1. **2023年8月10日起接受電話登記**，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 由香港病人組織聯盟、「關注肺炎球菌」長者健康大使計劃 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



耆樂探訪送祝福 (N02684)

日期：2023年8月29日(星期二) 時間：上午10:30 – 11:30

對象：中心會員 地點：中心禮堂

名額：50人 費用：免費

內容：邀請<<教會義工>>主領活動，與會員一同唱歌、做運動，述說見證、傳講信息，彼此分享。

備註：

1. **8月10日起致電中心報名**，此活動由團契參加者優先報名，其餘名額提供予有興趣認識基督教信仰之長者或會員

新



23/24 普及健體運動+毛巾操 (N02655)

日期：2023年8月28日(星期一) 時間：上午9:30 – 11:30

對象：中心會員 地點：中心禮堂

名額：30人 費用：免費

內容：為加深長者參與運動的意識及鼓勵他們養成每日運動最少三十分鐘的習慣，康文署特別設計了一系列以運動(毛巾操)與健康為主題，內容以輕鬆的手法介紹運動的好處、熱量的知識、運動量的指引等，使長者更容易了解運動對健康的重要。

備註：

1. **2023年8月10日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. 此活動由康文署派員主講
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。
4. 穿著輕便服裝及鞋子方便進行運動，及自備食水。

新



中醫講座之新冠肺炎後遺症 (N02698)

日期：2023 年 9 月 5 日(星期二)

時間：下午 2:30 – 3:30

對象：中心會員

地點：中心禮堂

名額：50 人

費用：免費

內容：新冠肺炎使人害怕的還有各種各樣的後遺症，帶來長遠影響；透過講座認識新冠肺炎確診康復後的後遺症，歸納出常見長新冠類型及中醫常見治療方式，利用補充品和平日的湯水、藥膳多管齊下，提高恢復效果。

備註：

1. 2023 年 8 月 10 日後接受電話登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由保良局中醫師主講
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



2023/2024 愛心剪髮服務(9 月) (N02594)

日期：2023 年 9 月 13 日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:30

對象：中心會員

地點：中心禮堂

名額：25 人

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. 是次服務由香港小童群益會賽馬會大埔青少年綜合服務中心提供。
3. 會員由 8 月 10 日起需致電中心報名，讓中心安排剪髮時段，每時段限 6-7 人進入禮堂
4. 會員配帶口罩，在前門進入中心，並進行體溫量度
5. 參加者須於剪髮前自行在家清洗頭髮
6. 參加者於剪髮當日如頭皮有損傷則不合適接受剪髮服務
7. 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

新



帶狀疱疹(生蛇)及藥物治療講座 (N02651)

日期：2023 年 9 月 18 日(星期一)

時間：上午 9:30 – 11:30

對象：中心會員

地點：中心禮堂

名額：60 人

費用：免費

內容：透過活動了解「生蛇」(帶狀疱疹)係一種令人痛楚、呈帶狀的紅疹並帶有水泡的傳染病。隨著年紀漸長，「生蛇」嘅機會增加，亦更容易出現後遺痛症。是次講座介紹生蛇(帶狀疱疹)的成因、治療與預防方法

備註：

1. 2023 年 8 月 10 日起接受電話登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由香港藥物服務基金主辦。
3. 紅色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會改期或取消。

新



食得啱、瞓得甜+三花買奶粉 (N02652)

日期：2023 年 9 月 25 日 (星期一)

時間：上午 9:00 – 10:30

對象：會員

地點：中心禮堂

名額：60 人

費用：免費

內容：講座讓長者了解健康飲食重要性、改善生活習慣、睡眠質素的方法。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。
3. 8 月 10 日至 9 月 11 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 9:00 會派奶粉籌，須按籌號順序購買奶粉。
4. 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
5. 柏齡健心奶粉(護心) - 800 克，售價每罐\$85
6. 雙效降酵素營養奶粉 - 800 克，售價每罐\$110
7. 三效高鈣低脂奶粉(3 效：護心、護骨、活關節) - 750 克，售價每罐\$110

新



留住「腦」朋友健康探索團 (N02618)

日期：2023 年 8 月 30 日 (星期三)

時間：下午 2:00 – 4:30

對象：會員

名額：30 人

地點：房協長者安居資源中心(九龍油麻地眾坊街 3 號駿發花園地下 A-C 舖)

費用：\$30

內容：參加者到達資源中心(地址:九龍油麻地眾坊街 3 號駿發花園地下 A-C 舖)後會先透過問卷及互動測試系統測試參加者認知能力如專注力、執行能力、記憶力、導向能力等，再透過觀看短片學習健腦八式及健腦手指操運動，最後有講座講解關於拆解認知能力的迷思及介紹相關長者友善生活輔助工具及問答環節。

備註：

1. 2023 年 8 月 10 日開始接受致電登記。名額 30 人，會員可以 1 人或 2 人同行為單位報名；
2. 參加者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。
3. 此交通費用部分由中心資助。
4. 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。
5. 參加者當日下午 1:00 於中心集合，向負責職員出示快測陰性結果證明(附日期之手機照片)。
6. 若活動前兩小時發出紅或黑色暴雨警告，活動將取消，安排再容後個別通知。
7. 參加者必須全程佩戴口罩。

尚餘少量名額

23/24「天天有禮」積分賞(二) (N02605)

日期：2023 年 9 月 6 日(領取禮物日)

對象：中心會員

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

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 8 月 10 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。



鏢出耆異 – 飛鏢道場體驗日 (N02688)



新

日期：2023 年 9 月 5 日(星期二)

時間：下午 3:00 – 5:00

對象：只接受曾參加鏢出耆異精英班長者學員

名額：15 人

地點：太子 Bbdarts

費用：\$35(中心資助 5 成)

內容：是次活動主要帶領一班長者飛鏢學員到一所私人飛鏢練習場地進行練習，體驗專業鏢機，以及增加飛鏢班以外的練習機會，讓長者學員能於中心飛鏢班以外有更多的操練機會，是次活動完結後，學員可於空餘時間自行到此場地練習，為年底舉行的香港飛鏢節及 2024 年 3 月所舉行的百發百中鏢師大賽作準備。

備註：

1. 活動當日下午 2:00 於馬鞍山鐵路站集合
2. 參加者必須攜帶個人飛鏢及替換消耗品，自備車資。
3. 活動費已包括 2 小時入場費及飲品一支
4. 報名日期為 8 月 10 日起，必須親臨中心交費作實。
5. 活動地點於太子道西康齡大廈二樓 Bbdarts

鏢出耆異 – 飛鏢精英 A 班 2023 年 9 月 (N02685)



新

日期：2023 年 9 月 12 日、15 日、19 日、22 日、26 日、29 日(星期二及五)

時間：下午 2:15 – 3:30

對象：曾參加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 8 月 10 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 1 個名額予初學者。

鏢出耆異 – 飛鏢精英 B 班 2023 年 9 月 (N02686)



新

日期：2023 年 9 月 12 日、15 日、19 日、22 日、26 日、29 日(星期二及五)

時間：下午 3:30 – 4:45

對象：曾參加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 8 月 10 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 1 個名額予初學者。

耆樂團契(N02609) (聚會日期及時間：7 月 4 日至 8 月 22 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。

7-8 月份聚會內容：

日期：	8 月 15 日	8 月 22 日
內容：	手工週	音樂欣賞

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

＊有需要護老者活動＊

「好心情」有需要護老者月會- 9 月(N02694)

日期：2023 年 9 月 6 日 (星期三)

時間：下午 3:30 – 4:45

對象：有需要護老者

費用：免費

名額：15 人

地點：中心禮堂

內容：中秋佳節，寓意人月兩團圓，是節月會透過與護老者一起製作燈籠小手作，讓他們可以感受節日氣氛，放鬆心情。

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 8 月 10 日起接受電話或親身報名。

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



物理治療服務 7-9 月(N02592)

日期：2023 年 7 月 14 日至 9 月 22 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：30 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



＊認知障礙症及照顧者活動＊

護老者中秋送暖探訪 2023 (N02687)

日期：2023 年 9 月 28 日(星期四)

時間：上午 10:00 – 12:00

對象：照顧有認知障礙症之護老者

名額：25 人

地點：上門探訪

費用：免費

內容：主要由北馬鞍山綜合家庭服務中心義工探訪居住於耀安邨、錦禧苑、錦英苑、雅景臺及新港城的照顧有認知障礙症護老者及認知障礙症長者，探訪前中心職員為義工進行 briefing。

備註：受探訪對象由中心工作人員進行甄選。

＊護老者活動＊

「顧得開心」護老者月會之鬆綁的意義(N02681)

日期：2023年9月6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：增加護老者對長者使用約束物品的理解，同時認識約束以外的其他有效方法，帶出減少使用約束物品的訊息，讓長者能有尊嚴地生活。

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8月10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



認知障礙症之溝通技巧講座(N02664)

日期：2023年9月20日(星期三) 時間：上午10:00 – 11:00

對象：護老者及有需要護老者 名額：30人

費用：免費 地點：中心禮堂

內容：讓護老者認識與認知障礙症長者之溝通技巧，從而達致有效的溝通，並促進照顧者與長者之間的關係。

備註：

1.2023年8月10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



預防長者受虐講座(N02627)

日期：2023年8月23日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:15

對象：護老者及有需要護老者

名額：30人

費用：免費

地點：中心禮堂

內容：讓護老者認識處理長者情緒困擾的技巧及照顧長者有可能會面對的危機，以及如何處理照顧壓力及尋求社會資源以預防長者受虐。

備註：

1.2023年7月6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。

23/24 護老者復康用品借用服務(第二期) (N02625)

日期：2023年7月3日至9月29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(第二期) (N02626)

日期：2023年7月3日至9月29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。

* 義工服務 *

長青樂同行-大集繪創意繪畫體驗 A 班 (N02696)

日期：2023 年 8 月 22 日(星期二)

時間：下午 2:30 – 4:00

(活動當日下午 2:15 耀安長者中心集合後，再前往頌安中心)

對象：愛心義工組

費用：免費

名額：8 人

地點：香港聖公會馬鞍山(北)青少年綜合服務中心(沙田馬鞍山頌安邨頌群樓地下)

內容：運用大集繪創意繪畫互動藝術形式，共同創作繪畫，參加者將透過咭牌能刺激創作靈感，讓任何人都能繪畫出獨一無二的作品，最後與青年人一同享受共同創作的樂趣。

備註：1. 參加者由 8 月 10 日起致電登記，只可選擇其中一班(報 A 班或 B 班)。

2. 若超過 8 位名額，在 17/8 抽籤後通知中籤者

先  登記，後抽籤 

新

長青樂同行-大集繪創意繪畫體驗 B 班 (N02697)

日期：2023 年 8 月 22 日(星期二)

時間：下午 4:00 – 5:30

(活動當日下午 3:45 耀安長者中心集合後，再前往頌安中心)

對象：愛心義工組

費用：免費

名額：8 人

地點：香港聖公會馬鞍山(北)青少年綜合服務中心(沙田馬鞍山頌安邨頌群樓地下)

內容：運用大集繪創意繪畫互動藝術形式，共同創作繪畫，參加者將透過咭牌能刺激創作靈感，讓任何人都能繪畫出獨一無二的作品，最後與青年人一同享受共同創作的樂趣。

備註：1. 參加者由 8 月 10 日起致電登記，只可選擇其中一班(報 A 班或 B 班)。

2. 若超過 8 位名額，在 17/8 抽籤後通知中籤者

先  登記，後抽籤 

新

2023/2024 愛心義工組會議(7-9)(N02641)

日期：2023 年 8 月 30 日 (星期三) 下午 03:00 – 04:00

2023 年 9 月 27 日 (星期三) 上午 10:00 – 11:00

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 8 月 10 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



23/24(9月) – 平板學堂 – 拍攝(義工訓練) (N02678)

日期：2023 年 9 月 1 日、9 月 8 日(星期五)

時間：下午 3:00-3:45

地點：中心多功能室

費用：免費

對象：認識平板電腦並有興趣成為助教；學習平板電腦拍攝及修圖基本操作

名額：5

備註：1. 工作人員邀請合適對象/自薦(熟悉平板操作、願意承諾學習及分享所學)

2. 工作人員會再個別通知作實及彈性安排義工服務時間。

3. 計劃由香港賽馬會慈善信託基金資助。

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。

新



8 月家事報告

1.

人事方面:

-

中心替假社工胡灝勤先生工作期至 8 月 20 日結束，在此感謝胡生在中心工作的協助，求主祝福他的進修學習順利和前路。而社工徐少康由先生由 8 月 21 日起重返中心工作，負責個案輔導、及推行隱蔽長者和弱老活動。同時，徐 Sir 由 10 月 19 日至明年 4 月 19 日起將會在中心進行兼讀社工學士課程之第二期的進修實習期，每星期兩日，逢星期四及五兩天。

2.

開放中心設備

7 月 1 日起，歡迎中心會員享用中心運動設施包括 BMI 度高磅重、量血壓計及健身單車(每項運動每人使用以 15 分鐘內)。如會員想持續使用中心振健樂、滑輪吊環訓練器、血氧及手握力儀器等，必須修畢「愛我運動」日及獲取「愛我運動」的襟章人士。有興趣者可登記「愛我運動」日之預約時段學習使用或向莊姑娘查詢詳情。

3.

中秋心意「蜜蜜送」活動 2023

臨近中秋佳節，中心舉行中秋心意「蜜蜜送」活動，合資格登記者安排在 9 月指定日期及時段領取中秋心意，名額 300，額滿即止。(詳情見耆訊內頁)在此鳴謝中心義務法律顧問鍾卓生律師贊助中秋月餅(獨立裝)予中心會員，感受到佳節的溫暖及意義。

4.

溫馨提示-保管自己的財物

中心託管政策不會代服務使用者替其保管私人財物及貴重物品，請會員小心保管自己的財物。亦請會員勿擅取他人的財物，如傘架上的雨具等。另本中心已設置 24 小時閉路電視系統，會收錄影像作監察中心場地運作的用途，如有異常發現定必追究。

5.

23/24「中心智囊團」(9 月會議)

歡迎有興趣會員參與列席新年度「中心智囊團」會議，在會議內提出你對中心寶貴的意見。如有興趣人士，請向陳經理、或儀姑娘查詢。第三次會議日期是 9 月 13 日(三)下午 3 時 15 分在中心禮堂舉行，敬請家會大使和委員抽空出席。

6.

[家會]-以實體及直播方式同時進行

請留意下次家會日期:23 年 9 月 6 日(星期三),會員可登記出席實體、式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.yiuonec.org.hk 登入【每期耆訊】下載最新消息。

預告內容

家會日期	主題	負責主持
9 月 6 日(三)	虐老吾「弱」	吳姑娘/黎姑娘
10 月 11 日(三)	樂「護」同行	梁姑娘
11 月 8 日(三)	愛你無分「耆」	湯 Sir



www.yiuonec.org.hk

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 9 月 14 日 (四)	下午 2:15-3:45 (截止登記日期：9 月 6 日) 注意：開始時間有所更改				
2023 年 9 月 26 日 (二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：9 月 15 日)				

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 **每位會員可限購最多 6 罐。**

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。＞

邀請您加入「家會」WhatsApp 公告群組，接收最新資訊。只作接收信息，不作留言回覆之用。

加入程序如下：



將 6846 1892 儲存至聯絡人名稱設定為耀安長者鄰舍中心



掃描 QR Code 以透過連結加入「家會」群組。



日後家會連結會轉為藍色，點擊後便直接進入收看家會直播、及接收[耆訊]。



WhatsApp: 6846 1892



中心電話: 2641 7787

如選擇透過「家會」WhatsApp 公告群組 接收中心每月[耆訊]

，請會員致電通知本中心，日後不用郵寄府上，以減輕行政支出。萬分感謝!!!

備註：所有資料只用作「耀安長者鄰舍中心」宣傳及聯絡用途，並不會公開，而接收者不會得知其他使用者的聯絡資料。



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 9 月 14 日 (四)	下午 2:15-3:45 (截止登記日期：9 月 6 日) 注意：開始時間有所更改				
2023 年 9 月 26 日 (二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：9 月 15 日)				

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 每位會員可限購最多 6 罐。

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。＞

邀請您加入「家會」WhatsApp 公告群組，接收最新資訊。只作接收信息，不作留言回覆之用。

加入程序如下：



將 6846 1892 儲存至聯絡人名稱設定為耀安長者鄰舍中心



掃描 QR Code 以透過連結加入「家會」群組。



日後家會連結會轉為藍色，點擊後便直接進入收看家會直播、及接收[耆訊]。



WhatsApp: 6846 1892



中心電話: 2641 7787

如選擇透過「家會」WhatsApp 公告群組接收中心每月[耆訊]

,請會員致電通知本中心,日後不用郵寄府上,以減輕行政支出。萬分感謝!!!



備註:所有資料只用作「耀安長者鄰舍中心」宣傳及聯絡用途，並不會公開，而接收者不會得知其他使用者的聯絡資料。