



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



郵寄地址：

2025 年 8 月份耆訊

家會主題：「護」老同行



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

優化活動/班組報名方式：

所有新 活動請 8 月 7 日(星期四)，上午 9 時開始

1. 繳費活動須親身交費,按次序報名
2. 電話登記 如免費活動超額登記會以抽籤 方式,於每月月底公佈,中籤者致電或前往中心取票作實 (成功登記者需自行記下日期/時間)
3. 義工活動以抽籤方式,留意截止日期
4. 班組設立:[繳費留位],現有舊生在每學期結束前繳交下期學費作實留位。逾時繳費將不獲留位
5. 紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風或紅、黑色暴雨警告訊號，此活動將會取消。

貼 ：親身報名備
籌號+點心紙

[家會] 以實體方式提供

家會日期	主題	無須報名 歡迎會員、 護老者當日 到場出席	家會 QR Code
25 年 9 月 3 日 (星期三)	關「愛」自己 (負責人：徐先生)		

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。

2025/26 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(新價) \$195(900 克)/ \$95(400 克)	低糖加營素(新價) \$205(850 克)	怡保康 \$225(850 克)/ \$105(400 克)	活力加營素 \$225(850 克)
2025 年 9 月 11 日(四)	下午 2:15-3:45 (截止登記日期：9 月 4 日)				
2025 年 9 月 23 日(二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：9 月 12 日)				

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。**

嚴正聲明：

3. 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。>

社交及康樂



「耆」妙恩典、分處開「展」7-9月生日會 (N03830) (負責人：梁姑娘)



日期：2025年9月26日(星期五)

時間：下午2:30 – 下午4:00

對象：7-9月生日有效會員 名額：168人

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·馬鞍山站A1出口·步行約10分鐘)·參加者需自行前往酒樓

費用：壽星價\$120、賀壽價\$140、嘉賓價\$150

(每位壽星報名時可攜不多於三位以賀壽或親友出席。)

內容：1. 賀壽儀式、遊戲、抽獎、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。
2. 生日宴將於下午2:30-4:00(2時恭候)·逾期不候。

新

午餐餐單

水晶蝦餃皇 蟹子燒賣皇
野菜蝦春卷 濃湯杞子浸菜心苗
清蒸沙巴龍躉
瑤柱貴妃雞 薑米菜粒肉崧炒飯
乾燒伊麵 千歲小蟠桃

報名方法：由8月18日(一)上午九時開始親臨中心報名繳費作實，額滿即止。

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。7-9月壽星名單：

元綿好	江炳權	岑富文	周偉勤	邱麗娟	張滿金	陳小玲	陳就明	游蘇妹	楊瑞玫	劉錦鏞	黎萬群	鄺楊	饒秀蓉
孔幸平	江桂珍	李月嫦	周雪月	邱麗萍	張鳳珠	陳木儂	陳惠珍	馮愛蘭	楊群妹	劉龍裕	黎潤寬	魏月雲	饒笑萍
尤美英	何子美	李玉蘭	周馮慕珍	姜秀珍	張鎮源	陳巧珍	陳菊香	馮潤美	楊儒珍	劉麗娟	黎潤寬	羅肖顏	
尹錦陶	何玉貞	李志文	周綺華	姜桂珍	張麗芳	陳永光	陳進家	馮蕙芳	楊麗萍	潘見光	盧月嬌	羅淑英	
文秀玲	何金愛	李志明	周德好	洪亞杏	張耀娟	陳立人	陳愛玉	馮艷華	溫秀英	潘敏儀	盧佩英	羅勤容	
方紀娣	何美蘭	李秀珍	周慧妍	洪寶蓮	梁如意	陳立珠	陳新秀	黃日雲	葉佩華	潘蘇虹	盧春華	羅愛和	
方彩珠	何娛娟	李秀蘭	和惠新	胡燕	梁亞芳	陳立華	陳煥珍	黃月娥	葉旺萍	蔡玉桃	盧美蓮	羅煜盛	
王秀美	何健源	李冠秋	招蓮開	韋耀華	梁啟標	陳有興	陳翠鳳	黃玉萍	葉軍凱	蔡立佳	盧倩貞	羅蓮有	
王美蘭	何景福	李美燕	林少	倫歡容	梁球有	陳宋娥	陳慧嫻	黃妙寧	葉笑勤	蔡國平	盧淑鈴	羅蘭英	
王梅洲	何愛玲	李惠玉	林方源	孫桂雙	梁群英	陳志剛	陳蓮珠	黃秀湘	葉惠英	蔡瑞琮	盧淑賢	譚玉珍	
王淑佩	何群仲	李新娣	林月愛	孫薦弟	梁德輝	陳志雄	陳燕玲	黃秀群	葉瑞強	蔡慧珍	盧連好	譚玉霜	
王新球	何燕梅	李綺微	林永昌	容玉儀	梁蕙嬌	陳佩芳	陳蕉平	黃秀蘭	董松新	蔡蓮珍	盧葉芝	譚有卿	
王鑫仁	何耀強	李鳳眉	林玉鳳	袁玉嬌	梁錦光	陳定賢	陳錦華	黃南香	董倩薇	蔣潔玲	盧慧貞	譚弟	
丘文慶	余小玲	李慕蘭	林妙霞	馬克輝	梁鑽玉	陳金官	陳麗意	黃美華	董素芬	鄧月開	盧銳能	譚洛孟	
丘玉娟	余美蓮	李燕玲	林志華	高倩容	畢明麗	陳美玲	陳寶儀	黃素女	鄒帶娣	鄧彩蘭	霍桂芬	譚素心	
甘淑儀	余富穩	李燕萍	林志榮	高筱貞	莊嬋燕	陳茂蘭	陳艷芬	黃愛玲	廖文佳	鄧惠馨	駱煥金	關佐潘	
白奕輝	吳芙蓉	李麗珍	林杏娥	區梅芳	莫綺琮	陳重新	麥桂蓮	黃愛梅	廖玉英	鄧順梅	繆蘊霞	關珍蘭	
白鳳玲	吳美蓮	李麗貞	林沛然	屠國勝	莫德文	陳容嬌	麥國輝	黃綺芳	趙傑	鄧瑞燕	謝二輝	關國英	
伍少薇	吳彬	杜銀翠	林秀娟	崔掖邦	許巧冰	陳根	麥燦球	黃燕芬	趙瑞芬	鄧麗娥	鍾佩芳	關潤芝	
伍炯輝	吳惠琴	杜鳳娛	林映梅	崔潔玲	許惠芳	陳祝英	傅宏川	黃燕珊	劉玉梅	鄭小薇	鍾黃燕萍	關麗芳	
朱月媚	吳愛玲	沈合璋	林秋菊	張月芳	許霞明	陳笑梅	彭桂琮	黃寶珍	劉利文	鄭炳雄	鍾愛蓮	嚴萍珍	
朱玉珍	吳瑛玲	貝自芬	林曼芳	張玉琴	郭小鳳	陳偉芳	彭顯光	楊民楚	劉志容	鄭筱玉	韓邱惠玲	嚴潤梅	
朱佩儀	吳碧貞	冼燕儀	林舜亮	張尚芬	郭倫	陳培沃	曾志強	楊玉霞	劉辛嬌	鄭福勤	韓淑華	蘇月嫻	
朱美莉	吳慕釗	冼麗卿	林錦棠	張牧民	郭強	陳帶金	曾美玲	楊承富	劉國光	黎玉玲	韓蘭姬	蘇先治	
朱熹林	吳燕霞	周玉芳	林觀發	張淑儀	郭蘭英	陳惜玉	曾淑嫻	楊金妹	劉國泉	黎玉蓮	鄺高材	蘇雪梅	
朱麗珍	呂惠珠	周重茂	邱亞細	張渭淙	陳子英	陳淑儀	曾蘭芳	楊海韻	劉惠明	黎瑞芬	鄺愛婷	蘇嬌	
何子美	李秀蘭	林月愛	高倩容	許巧冰	陳培沃	游蘇妹	溫秀英	蔡國平	盧慧貞	關珍蘭			
何玉貞	李冠秋	林永昌	高筱貞	許惠芳	陳帶金	馮愛蘭	葉佩華	蔡瑞琮	盧銳能	關國英			
元綿好	何金愛	李美燕	林玉鳳	區梅芳	許霞明	陳惜玉	馮潤美	葉旺萍	蔡慧珍	霍桂芬	關潤芝		

社交及康樂



天天見你面獎勵計劃(一) (N03644)

日期：每月家會日(上午 9:00-12:00 或下午 2:00-4:30)親臨本中心換領
即換領日子：8 月 6 日、9 月 3 日...

內容：每位會員每次進入中心**務必憑證拍卡**簽到，以協助中心統計使用服務的人數。
此獎勵計劃設立為鼓勵會員積極參與中心服務，如使用中心偶到室、及參加班組活動等。
今年度 4 月起之「天天見你面」獎勵計劃-「每日一到中心」獲 1 分(不論上下節數)，**累積滿 80 分或以上者取消預先登記，請在家會當日親臨中心直接換領指定禮品**，換領後隨即扣取分數。

備註：中心保留作出此計劃活動修改的權利，不作另行通知。

舒緩痛症飲食有辦法+三花買奶粉(N03815)(負責人：何姑娘)



新

日期：2025 年 9 月 15 日(星期一)

時間：上午 9:30 – 11:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：70 人

內容：講座主要介紹銀齡族各類痛症的誘發成因，例如飲食習慣造成的三高問題或因骨質或肌肉流失所導致的關節疼痛。老友記透過飲用三花奶粉，可攝取多種所需營養，配合適量運動，令每天保持健康活力促進健康生活方式；現場並提供優惠的價錢給會員購買三花奶粉。

備註：

1. **8 月 7 日上午 9:00 開始至 9 月 6 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 9:15 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) - 800 克，售價每罐\$90
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\$90
三效高鈣低脂奶粉(3 效：護心、護骨、活關節) - 750 克，售價每罐\$100

2025/2026 愛心剪髮服務(8 月)(N03802)(負責人：徐先生)

日期：2025 年 8 月 20 日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:30

對象：中心會員

名額：25 人

地點：中心禮堂

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. 是次服務由喜樂義工隊提供。
3. 會員由**即日**可親臨或致電中心報名，讓中心安排剪髮時段，每時段限 6-7 人進入禮堂
4. 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

尚餘少量名額

社交及康樂



綠惜馬鞍山-親子夏日玩樂祭(N03807)(負責人：文先生)

日期：2025年9月13日(星期六)

時間：下午 2:00 – 4:30

地點：耀安邨羅馬廣場

請補留原有的遊戲券以作日後更換新遊戲券之用

內容：是次活動於耀安邨羅馬廣場舉行，共有 8 個攤位遊戲，參加者可以憑遊戲券入場，完成 4 個攤位遊戲者可換領小獎一份，完成 8 個攤位遊戲者可換領大獎一份。

備註：1. 此活動由社署北馬鞍山綜合家庭服務中心主辦;本中心為協辦機構。

嘉年華原定於 8 月 16 日，但因天雨關係而取消，
現改為 9 月 13 日，地點、時間不變。

推廣健康老齡化



預防肌肉流失講座(N03821) (負責人：唐姑娘)

日期：2025年9月10日(星期三)

時間：上午 9:30 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：60 人

內容：讓長者多認識肌肉流失的成因和影響、肌肉流失和「肌肉減少症」的分別及教授預防肌肉流失的飲食及運動方法，講座中亦會教導參加者簡易八式強化肌肉運動再日後自行練習。

備註：

1. 2025 年 8 月 7 日起接受電話登記。
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講。



新

教育及發展



耆樂團契(第二期)(N03767)

(聚會日期及時間：2025 年 7 月 8 日至 8 月 26 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。

聚會內容：

日期：	8 月 5 日	8 月 12 日	8 月 19 日	8 月 26 日	9 月份
內容：	手工週	查經週	遊戲週	點點心意點點唱	暫停

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

教育及發展



改善環境衛生及防治鼠講座(N03812) (負責人：唐姑娘)

日期：2025年9月8日(星期一)

時間：上午9:45 – 10:15

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：70人

內容：教導長者如何保持個人及環境衛生於高標準及預防蟲鼠的有效方法，使有關環境不會助長害蟲滋生或招惹害蟲。

備註：1. 2025年8月7日上午9:00起接受電話登記。 2. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。



新

推廣科技



行動愛地球獎賞預埋您 - 綠綠賞手機程式教學工作坊(N03785)

(負責人：盧姑娘)

日期：2025年9月17日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員(懂手機日常應用者為佳)

名額：20人

內容：我們真正的家 - 地球如今已經病得十分嚴重。全球氣溫持續上升，我們經歷一年比一年更酷熱的夏天及更短暫的冬天。因此，正確的垃圾分類與回收既能救地球，更能讓我們的生活得以持續。工作坊將透過遊戲分享如何回收不同資源，並介紹「綠綠賞」手機程式的使用方法。一齊學習輕鬆找到馬鞍山區各個「綠在區區」便利回收站、流動回收站、廚餘機及智能回收機的位置，並了解如何透過回收獲得獎賞。讓我們共同參與行動愛地球，為自己和地球的健康動起來！

備註：1. 活動由8月7日上午9:00起致電中心登記報名，需先作留名登記，超過登記人數會進行抽籤，抽籤結果將電話個別通知。截止報名日期:8月14日;抽籤結果8月29日公布。

2. 此活動由家原及地球正向教育發展基金職員主講。

3. 參加者需自備個人智能手機作教學之用。



截止日期：8月14日

公佈結果：8月29日

新

健康教育及生活推廣



共融導賞之旅(N03792)(負責人：唐姑娘)

日期：2025年8月20日(星期三)

時間：下午 1:00(集合時間) – 4:45

集合時點：中心禮堂

費用：\$30

名額：26人

地點：南豐紗廠二樓 CHAT 六廠(香港荃灣白田壩街 45 號)

對象：此活動歡迎 60 歲或以上+ **活動能力良好**的會員報名(不適宜輪椅代步及腳架使用者，參加者須衡量個人身體狀況方可報名)

內容：參加者到達南豐紗廠二樓 CHAT 六廠(地址:香港荃灣白田壩街 45 號)後分成 2 組各自在房間由聾人及健聽共融導賞員合作帶領進行約 45 分鐘導賞和教導參加者學習不同手語詞匯及認識香港紡織業發展歷史，另一組參觀最新夏季展覽，展出 8 位來自各地的藝術家作品，到訪東南亞不同島嶼向當地村民學習編織，將受到啟發部分創作成藝術品，包括布藝裝置，編織品及聲影裝置等，紡織工人間的故事等。最後約下午 4:15 分乘坐旅遊巴返回中心。

備註：

1. 有興趣參者親臨中心報名，繳費作實。
2. 此活動之交通費用 6 成由中心津貼。不設午膳，自備飲用水。



尚餘少量名額

鏢出耆異 – 飛鏢精英 A 班 2025 年 9 月(N03827) (負責人：文先生)

日期：2025 年 9 月 15、16、22、23、29、30 日(星期一、二)

時間：下午 2:15 – 3:30

費用：全免

地點：中心禮堂

對象：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。

名額：12 人

內容：建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

1. 報名日期為 2025 年 8 月 7 日上午 9:00 後，可致電或親臨中心報名。



鏢出耆異 – 飛鏢精英 B 班 2025 年 9 月(N03828) (負責人：文先生)

日期：2025 年 9 月 15、16、22、23、29、30 日(星期一、二)

時間：下午 3:30 – 4:45

費用：全免

地點：中心禮堂

對象：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。

名額：12 人

內容：建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

1. 報名日期為 2025 年 8 月 7 日上午 9:00 後，可致電或親臨中心報名。



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。

愛心義工組會議 (7-9 月)(N03768)(負責人：湯先生)



日期：2025 年 8 月 27 日(星期三) 時段：下午 3：00-4：00；

日期：2025 年 9 月 24 日(星期三) 時段：上午 10：45-11：45；

費用：免費

地點：中心禮堂

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. 2025 年 8 月 7 日上午 9:00 起接受電話登記。

愛心義工組-守護天使訓練(N03814)(負責人：湯先生)

新



日期：2025 年 9 月 9 日、16 日 上午 10:00 – 11:00

日期：2025 年 9 月 23 日 上午 9:30 – 11:30

費用：免費

地點：中心禮堂、

對象：健行及全程有信心攙扶體弱長者外出的義工;需參加共三節培訓

名額：30 人

內容：許多體弱長者因行動不便，長期留在家中或只在居住附近活動，缺乏與社會接觸的機會。活動期望透過義工一對一陪同體弱長者外出，增加外出活動的信心，為他們晚年生活增添色彩。透過義工培訓提供體弱長者的幫助、學習外出陪伴技巧及安全注意事項，使長者重拾外出信心，加強與社區的連繫。

受服侍長者：體弱長者指「少外出且行動稍為不便（包括需使用拐杖輔助，但具備一定步行能力，至少上落 3 至 4 級樓梯）

活動內容：(1)9 月 9 日(二)、(2)9 月 16 日(二) 上午 10:00-11:00

了解義工的期望及疑慮，透過大家討論集思廣益，逐一擊破疑慮。培訓義工掌握陪伴體弱長者的基本技巧及注意事項，提升義工安全意識，確保長者外出安全。

(3)9 月 23 日(二) 上午 9:30-11:30

實務訓練，由中心往返鞍誠街公園/新港城/馬鞍山公園，義工全程一對一陪伴長者，沿途觀賞景觀及互相交流，從中更了解長者的需要。回程後檢討，令下次實務更進一步。

備註：有興趣的義工由 8 月 7 日上午 9:00 起致電或親身中心登記，8 月 26 日截止報名，若報名人數超額，將於 8 月 27 日義工會抽籤個知。



截止日期：8 月 26 日

公佈結果：8 月 27 日

愛心義工組-中秋聯合愛心探訪活動 2025(N03817)(負責人：湯先生)



日期：2025 年 9 月 30 日(星期二)

時間：上午 9:30 – 11:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心長者義工

名額：16 人

內容：由中心義工及救世軍恆安綜合復康服務中心的會員一起致送心意禮物予區內的獨居、體弱長者戶，讓他們感受到節日溫暖。個別義工需要去錦英苑探訪，當日請帶備八達通。

備註：2025 年 8 月 7 日上午 9:00 起致電或親身中心登記，8 月 26 日截止報名，若報名人數超過 16 人，會於 8 月 27 日義工會抽籤。



截止日期：8 月 26 日

公佈結果：8 月 27 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。

長青樂同行 – 舌尖上的耀安 2025(特色小食分享)(N03796)(負責人：湯先生)

日期：2025年8月27日(星期三)

時間：上午 11:00 – 下午 1:00

已成功參加之義工請依時出席

長青樂同行 – 舌尖上的耀安 2025(廚藝傳承)(N03795)(負責人：湯先生)

日期：2025年8月14日(星期四) 上午 9:30 - 10:30

2025年8月20日(星期三) 上午 11:00-下午 1:00

已成功參加之義工請依時出席

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 2025- 9 月月會(N03823) (負責人：吳姑娘)

日期：2025年9月3日(星期三)

時間：下午 3:30 – 下午 4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者及其照顧者一同參與

名額：15人

內容：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：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。

2.2025年8月7日上午 9:00 起接受電話或親身報名。



認知刺激治療小組 CST(第三季)(N03825)

由職員邀請，不用報名

(負責人：吳姑娘)

日期：2025年8月1日 – 9月26日(星期五)(共：9堂) 公眾假期休息

時間：上午 10:00 – 11:00

費用：免費

地點：中心多功能室

對象：照顧者及認知障礙症長者一同參與

名額：10人

內容：認知刺激療法，是一套為輕微至中度認知障礙症患者而設的非藥物治療方法，小組會為參加者提供多面向的認知訓練，包括 體能活動、聲音刺激、懷緬治療、時事觸覺、辨識事物/人物、文字聯想、物件分類、現實導向、運算訓練等，以提昇患者的五感敏感度。

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。

「顧得開心」護老者月會之月滿慶中秋(N03822) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年9月3日(星期三)

時間：下午 3:30 – 4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者

名額：35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：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. 2025年8月7日上午 9:00 起接受電話報名。



新

「柏」動起來 – 柏金遜症之物理治療運動講座(N03831) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年9月24日(星期三)

時間：上午 9:30 – 10:30

費用：全免

地點：中心禮堂

對象：護老者及有需要護老者

名額：40人

內容：讓護老者認識柏金遜症的不同階段和引致的活動障礙，了解物理治療和運動對改善柏金遜症患者活動能力的重要性，以及柏金遜症早中晚期的復康目標和所需要的訓練，並介紹簡單的家居復康運動。

備註：1. 2025年8月7日上午 9:00 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。



新

滿滿祝福(1)(N03809) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年9月6日(星期六)

時間：上午 9:30 – 11:30

費用：全免

地點：中心禮堂

對象：護老者及有需要護老者

名額：12人

內容：參加者一同製作毛茸茸動物吊飾，作為 9 月份的探訪活動之心意禮物，送贈予被訪的護老者，藉以同路人的身份互相鼓勵。

備註：1. 曾參加「Kawaii~毛茸茸動物吊飾 DIY」者將會優先考慮。

2. 2025年8月7日上午 9:00 起接受電話登記，截止日期：8月14日，如人數超額，將會於 8月29日進行抽籤，並由負責職員個別通知中籤者報名。



新



截止日期：8月14日

公佈結果：8月29日

8 月家事報告

1.	<p style="text-align: center;">[家會]安排</p> <p>請留意下次家會日期:25 年 9 月 3 日(三), 家會以實體及 YouTube 直播方式同時進行。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.yuonec.org.hk 登入【每期耆訊】下載最新消息。</p> <p style="text-align: center;">🌸預告內容🌸</p> <table border="1" data-bbox="188 344 1177 546"><thead><tr><th>家會日期</th><th>主題</th><th>主持人</th></tr></thead><tbody><tr><td>9 月 3 日(三)</td><td>關「愛」自己</td><td>徐 Sir</td></tr><tr><td>10 月 8 日(三)</td><td>「退」休樂悠悠</td><td>盧姑娘</td></tr><tr><td>11 月 5 日(三)</td><td>「暖暖」在心頭</td><td>黎姑娘</td></tr></tbody></table> <p>*因場地用作中心舉辦之社署「老有所為活動計劃」頒獎典禮 2025 聚會, 需以實體形式和網上直播同步, 故 11 月 5 日上午家會實體, 而下午只改以直播進行, 不便之處, 望能見諒。*</p> <div data-bbox="1200 510 1487 591" style="border: 1px dashed green; padding: 5px; text-align: center;"> www.yuonec.org.hk</div>	家會日期	主題	主持人	9 月 3 日(三)	關「愛」自己	徐 Sir	10 月 8 日(三)	「退」休樂悠悠	盧姑娘	11 月 5 日(三)	「暖暖」在心頭	黎姑娘
家會日期	主題	主持人											
9 月 3 日(三)	關「愛」自己	徐 Sir											
10 月 8 日(三)	「退」休樂悠悠	盧姑娘											
11 月 5 日(三)	「暖暖」在心頭	黎姑娘											
2.	<p style="text-align: center;">25/26「中心智囊團」參觀活動</p> <p>中心智囊團於 8 月 11 日(星期一), 上午 10:00-11:00 安排參觀迎進生活長者安老生活(北歐式長者生活), 已報名的家會大使和委員請於當日早上 8:45 於中心集合同前往參觀, 了解香港擺脫傳統院舍的營運模式, 提供專業護理服務及設施和長者積極自主的生活環境。</p>												
3.	<p style="text-align: center;">「愛我運動日」暫停通告</p> <p>因應中心重組人手關係, 「愛我運動日」活動由 8 月起暫停, 直至中心成立錦英苑分處服務擴展才重啟, 將作另行通知。</p>												
4.	<p style="text-align: center;">中秋心意「蜜蜜送」活動 2025</p> <p>臨近中秋佳節, 中心舉行中秋心意「蜜蜜送」活動, 送贈中心有效會員, 以感受到佳節的溫暖及意義。中心將安排在 9 月 8 日當日親臨中心登記, 名額有限, 額滿即止。在此鳴謝香港中華煤氣有限公司「愛心月餅顯關懷」、中心義務法律顧問鍾卓生律師贊助。</p>												
5.	<p style="text-align: center;">外間訊息:推行「智方便」版本電子長者咭</p> <p>社署已於 2025 年 3 月 4 日正式推出「智方便」版本的電子長者咭, 讓長者能更方便地享用政府及商戶提供的優惠和服務。</p> <p>簡介電子長者咭</p> <ul style="list-style-type: none">~ 整合至「智方便」及「認證易」平台~ 費用全免, 無需額外申請費~ 適用於新申請人及現有持咭人~ 透過「智方便」手機應用程式即可加入電子版本~ 實體長者咭仍然有效, 可並行使用 <p>使用優勢</p> <ul style="list-style-type: none">~ 無需攜帶實體卡, 只需出示手機上的電子咭~ 具備 QR Code 功能, 方便身份認證~ 配合「智方便」的簡易模式, 界面清晰, 方便長者操作 <p>如需申請, 下載「智方便」應用程式及登記帳戶(如未有帳戶);在應用程式內加入電子長者咭查詢可致電「智方便」熱線: 182 123 或長者咭辦事處: 3583 2959</p> <div data-bbox="1072 1370 1318 1738" style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">宣傳海報</div></div>												