



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 9 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 9 月 10 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 37 週年感恩聚餐 (N04144) (負責人：文先生)

日期：2026 年 10 月 30 日 (星期五)

時間：下午 6:30 – 下午 10:00

下午 6:30 恭候入場，7:45 晚宴開始

下午 9:30 散席

對象：中心會員/護老者/非會員 名額：264 人

地點：海澄軒(海景酒店)沙田馬鞍山鞍駿街 29 號地下

費用：全圍價 (12 人一圍)：\$3600 (每人\$300) 如需包圍同席，必須同一時間到中心購票，並齊集 12 人會員編號及名單 一併交付辦理

不包圍價：\$310(會員/護老者) / \$330 (嘉賓或非會員價)

歡迎會員/護老者及親友買票出席，名額有限，不設留位，售完即止。

每名會員可攜同最多三名親友一同買票。

內容：豐富中菜晚膳、37 週年會慶儀式、特色遊戲、會員才藝獻藝、致送樂齡心意予全場 85 歲以上會員出席者等;聚餐中安排外間團體表演。

當晚出席者均獲贈紀念品乙份。

備註：1. 由 9 月 14 日(星期一)上午 9:00 起，親臨中心 (耀安主處) 報名及繳費作實，中心會於 8:30 派籌，(每人只限報一圍、請勿代人排隊、請勿以紙皮或物品輪候)。9 月 16 日 (星期三) 起，亦可於錦英分處同時報名及繳費。

2. 參加者請自行前往酒樓，敬請準時出席，逾時不候。

3. 特別安排：中心預留第四圍供 年長體弱、行動不便或輪椅人士報名。

4. 活動當日如遇三號以上颱風或紅、黑暴雨警告，未能如期舉行，中心將盡早通知參加者另作安排，若未能如期舉行，將改於 11 月 6 日(星期五) 補辦。查詢電話:26417787; 或中心 WhatsApp:68461892

5. 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

9 月 14 日上午 9:00
開始親臨耀安主處報名

新

晚餐餐單

大紅乳豬全體
碧綠醬爆蝦球帶子
芝心百花球
紅燒海皇桃脂羹
清蒸大沙巴龍躉
宮廷香妃雞
欖菜肉崧炒飯
干燒伊府麵
薑汁蒸軟糕

『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) (馬鞍山恆康街 2 號耀安商場地下 G103A 號舖)

已報名的準時出席

「陪著你走」喜樂分享會(N04171) (負責人：儀姑娘)

日期：2026 年 10 月 14 日 (星期三)

時間：上午 8:15 – 12:00

對象：有興趣認識基督教信仰的人(只限體力良好之會員報名)

地點：九龍城浸信會(亞皆老街 206 號)

名額：50 人

費用：全免(有旅遊巴於耀安及錦英接送)

內容：本聚會由九龍城浸信會主辦，透過分享與交流，推廣基督教信仰的核心價值詩歌敬拜、見證及信息分享。大會安排旅遊車，費用全免。活動不設午膳。

集合時間及地點：上午 8:15 於錦英分處集合；上午 8:30 前往耀安接載參加者，報名時請選擇是錦英/耀安集合。

回程安排：大約 11:30 – 12:00 回程，回程耀安及錦英解散

備註：1. 2026 年 9 月 10 日上午 9:00 起，9 月 16 日截止報名，接受電話及親身報名。

2. 此活動由九龍城浸信會主辦。

錦英集合：上午 8:15

耀安集合：上午 8:30



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

彈力帶運動講座(N04164)(負責人：莊姑娘)

日期：2026 年 10 月 21 日(星期三)

時間：上午 9:30 – 12:00

對象：中心會員(只限活動能力良好的會員參加)

名額：30 人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：由雀巢保健營養安排導師到中心教授彈力帶運動，即場介紹營養知識和相應產品。
中心會提供彈力帶

備註：12026 年 9 月 10 日上午 9:00 開始致電中心登記，9 月 23 日截止登記。如超過名額，9 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



耀

新



截止日期：9 月 23 日

抽籤日期：9 月 24 日

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

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/護老者於即日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。



耀

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

米蘭同學會借用服務(耀安)(10-12 月)(N04185)(負責人：儀姑娘)

日期：2026 年 10 月 2 日至 12 月 29 日(逢星期二及星期五)

時間：下午 2:30 – 4:00

10 月份：6、13、20、27 日(二) / 2、9、16、23 日(五) (10 月 30 日暫停)

11 月份：3、10、17、24 日(二) / 6、13、20、27 日(五)

12 月份：1、8、15、22、29 日(二) / 4、11、18 日(五) (12 月 25 日暫停)

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：懂得米蘭棋之會員

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 9 月 10 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。
3. 如有餘額，將會於 2026 年 9 月 17 日將貼於中心內供組隊預約。
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)。

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。

新

耀



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. 即日起直接致電中心報名。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。

尚餘少量名額

耀



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. 即日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。



耀

尚餘少量名額

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. 即日起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。



耀

尚餘少量名額

肉質植物介紹及護理講座(N04173) (負責人：盧姑娘)

日期：2026 年 10 月 26 日 (星期一)

時間：上午 9:30 – 11:30

對象：中心會員

名額：60 人

地點：耀安主處禮堂

費用：全免

內容：介紹各種肉質植物及護理方法，增加對植物的知識及興趣；讓參加者在家中嘗試種植，增加生活的樂趣和享受與植物連結的好處。

備註：1. 2026 年 9 月 10 日上午 9:00 起接受電話及親身報名。

2. 此活動由康樂及文化事務署派員主講。



耀

新

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

耆樂團契(第三期)(N04186)(負責人：儀姑娘)

(聚會日期及時間：2026 年 10 月 6 日至 11 月 24 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：	10 月 6 日	10 月 13 日	10 月 20 日	10 月 27 日
內容：	我的故事(往事)	細聽你的話	健康舞	高手在民間
日期：	11 月 3 日	11 月 10 日	11 月 17 日	11 月 24 日
內容：	我的家	細聽你的話	手工週	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」護老者月會之智破防騙攻略(N04170) (負責人：梁姑娘)

日期：2026 年 10 月 7 日(星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

費用：免費

對象：護老者、有需要護老者

內容：分享最新常見的長者騙局手法及應對方法，以提高防騙能力，藉以幫助照顧者成為長者的堅實防線。

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 9 月 10 日上午 9:00(星期四)起接受電話報名

地點：耀安主處禮堂

名額：50 人

耀



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。

精神健康工作坊-體驗靜觀(N04196) (負責人：吳姑娘)

日期：2026年10月14日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:15

費用：免費

地點：耀安主處禮堂

對象：有需要護老者、一般護老者

名額：20人

內容：-認識自動導航的慣性模式與靜觀的同在模式的分別

-學習練習靜觀時如何將覺察力帶到身邊，從而安定心神

-學習如何把靜觀融入日常生活和建立練習靜觀的習慣

備註：1. 2026年9月10日上午9:00起接受電話及親身報名。

2. 活動由衛生署 長者健康外展分隊 導師(心理學家)帶領。



耀

新

義工發展



中心義工 招募

中心現招募新一年度的義工，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) (10-12月)(N04190)

(負責人：湯先生)

日期：2026年9月30日(星期三) 時段：上午10:00 - 11:00；

日期：2026年10月28日(星期三) 時段：下午3:00 - 4:00；

日期：2026年11月25日(星期三) 時段：上午10:00 - 11:00；

日期：2026年12月23日(星期三) 時段：下午3:00 - 4:00；

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9月10日(星期四)上午9:00起接受電話登記。

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。

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

錦英鬆一鬆 3 (N04198)(負責人：湯先生)

日期：2026年10月8日至11月12日(共：6節)

時間：上午10:00-11:30

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：現代社會生活節奏急速，生活壓力大，透過靜觀練習，讓參加者覺察此時此刻身體的狀態，不加批判地留意當下的狀況，並且不試圖改變現狀，只是單純地觀察，並接受此刻的狀態，活在當下，令身心更開朗。

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，過程組員會互相分享經驗。

課程日期：10月8日、10月15日、10月22日、10月29日、11月5日、11月12日，逢星期四，早上10:00-11:30 共6節。

10月29日會由有多年靜觀經驗的靈修導師梁先生帶領靜觀活動

報名方式：9月10日上午9:00致電報名，9月29日截止報名。如超過名額將在9月30日義工會抽籤。



截止日期：9月29日

抽籤日期：9月30日



錦

新

愛心義工組-中秋愛心探訪 2026 (N04146)(負責人：何姑娘)

日期：2026年9月22日(星期二)

時間：上午9:30-11:30

對象：中心義工

名額：16人

地點：耀安主處禮堂

費用：免費

內容：臨近中秋，召募中心義工上門探訪耀安邨的獨居或體弱長者，送贈禮物，以表達關懷，並了解近況，讓受訪者感受到他人的關懷。

是次活動主要探訪對象：耀安邨的長者。

備註：1. 2026年9月10日上午9:00致電報名，9月17日截止報名。如超過名額將在9月18日抽籤。



耀

新



截止日期：9月17日

抽籤日期：9月18日

義工發展



中心義工 招募

中心現招募新一年度的義工，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。

守護天使：跨代同行(OEP)-訓練班(N04195)(負責人：湯先生)

日期：2026年10月6日至10月27日(逢星期二)(共4堂)

時間：上午9:00-10:15

對象：健行及全程有信心攙扶體弱長者外出的義工

名額：25人

地點：耀安主處

費用：免費



截止日期：9月29日

抽籤日期：9月30日

耀

新

內容：整個守護天使：跨代同行分階段推行，參與守護天使系列的義工需要先參與「守護天使」義工訓練班。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、與體弱長者的溝通技巧及注意事項，提升義工安全意識，確保長者外出安全，以及外出突發情況的處理。

階段二至五僅供參考，現時還未可以報名

階段二：跨代義工兩日一夜宿營(11月28-29日)

內容：透過遊戲及團隊任務，讓長者義工與青年義工破冰，建立跨代團隊默契。同時透過情景模擬，鞏固雙方在照顧體弱長者時的合作信心。

階段三：社區實習(中心附近公園) 日期待定

內容：安排一次極低風險的短途外出。由長者義工親身上陣陪伴體弱長者，青年義工則從旁支援。讓義工在熟悉的環境中熟習一對一陪伴技巧，減輕初次服務的心理壓力。

階段四：伴你同行(中心附近公園)(共2次) 暫定11月3及10日

內容：義工全程陪伴長者，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。

階段五：自決目的地「圓夢旅行」(共2次) 暫定11月18日及12月16日

內容：由體弱長者親自決定想去的地方。守護天使義工負責策劃路線及帶領，完成1對1的圓夢之旅，最大化長者的參與度與滿足感。

現階段體弱長者定義：具備一定步行能力(能上落3至4級樓梯)、有需要使用輔助工具(如拐杖)，但因缺乏信心或陪伴而長期甚少外出、缺乏社會接觸的老友記。

備註：1. 2026年9月10日上午9:00致電登記，9月29日截止登記。如超過名額將在9月30日抽籤。

9 月家事報告

1.	「耀」陽升起◆「錦」恩友里 37 週年感恩聚餐，開始購票喇！ 為慶祝本中心成立 37 週年，中心謹訂於 10 月 30 日(星期五)晚上六時半至十時正，假馬鞍山海澄軒海景酒店天澄閣中菜廳舉行「耀」陽升起◆「錦」恩友里 37 週年感恩聚餐，9 月 14 日(星期一)上午 9:00 起開始於耀安主處購票，歡迎會員及親友踴躍參加(每名會員可攜同不多於三位親友出席)，詳情請查閱今期耆訊內容。											
2.	26/27「中心智囊團」(9 月會議) 歡迎有興趣會員參與列席「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。下次會議日期是 9 月 28 日(一)下午二時十五分中心禮堂舉行，敬請家會大使和委員抽空出席。											
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 10 月 7 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。 <table><tr><th>家會日期</th><th>地點</th><th>主題</th><th>家會 QR Code</th></tr><tr><td>26 年 10 月 7 日 (星期三)上午 9:30</td><td>耀安(主處)</td><td>救救地球+走火警 (負責人：盧姑娘)</td><td rowspan="2"> 無須報名 歡迎會員/ 護老者到 場出席</td></tr><tr><td>26 年 11 月 4 日 (星期三)上午 9:30</td><td>錦英(分處)</td><td>快樂操一操 (負責人：黎姑娘/莊姑娘)</td></tr></table> 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。	家會日期	地點	主題	家會 QR Code	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)	 無須報名 歡迎會員/ 護老者到 場出席	26 年 11 月 4 日 (星期三)上午 9:30	錦英(分處)	快樂操一操 (負責人：黎姑娘/莊姑娘)
家會日期	地點	主題	家會 QR Code									
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)	 無須報名 歡迎會員/ 護老者到 場出席									
26 年 11 月 4 日 (星期三)上午 9:30	錦英(分處)	快樂操一操 (負責人：黎姑娘/莊姑娘)										
4.	外間訊息: 2026/27 年度季節性流感疫苗接種計劃 衛生署將於 2026 年 9 月推出新一年度流感疫苗接種計劃。長者一旦染上流感，可以引致較重病情。接種疫苗仍是預防季節性流感及其併發症的最有效方法。合資格人士可到已登記參與計劃的私家醫生診所接種疫苗，並獲得政府每劑的資助。流感高峰期，如患輕微呼吸道感染者人士請帶上口罩；嚴重者適宜留家休息及盡早求診。而中心將在今年 10 月 5 日安排為會員注射流感疫苗，詳情見耆訊內頁。 合資格人士: 50 歲或以上香港居民;慢性病患者;院舍院友及照顧者;其他高危群組 接種渠道: - 公營接種點：普通科門診、公立醫院、母嬰健康院 - 私家醫生診所：參與資助計劃醫生 查詢及預約: - 疫苗資助計劃醫生專線：2125 2299 - 衛生防護中心查詢熱線：2125 2125 - 醫健通 (HA Go) 平台：可查閱參與醫生名單及收費											
5.	外間訊息: 《維持生命治療的預作決定條例》已於 2026 年 7 月 31 日 正式生效 該條例為預設醫療指示 (Advance Medical Directive, AMD);及不作心肺復甦術命令 (DNACPR) 建立法律框架，保障病人自主選擇及醫護人員依法執行。 預設醫療指示 (AMD)：成年人在具備精神行為能力時，有權拒絕任何醫療處置，包括可維持生命的治療，只要他在知情情況下清晰表達意願，醫護人員一般需要予以尊重。而訂立預設指示書面文件，在本人簽署及日期及兩名見證人 (其中一名必須是註冊醫生) 將在香港醫療體系內獲得更具體的法律保障，醫生會視為病人預早作出的拒絕治療決定並依法處理。 這安排有助保障幫助病人真正掌握醫療決定權、減輕家屬在生死關頭的壓力和內疚，並協助醫護團隊作出清晰決定。申請渠道:一是透過醫管局系統處理(費用僅為普通門診費，較為經濟;但醫生未必有充裕時間進行深入討論。);二是私家醫生 / 私家醫院 / 專門機構合作醫生(收費較高，醫生作詳細討論或提供一站式個人化的配套與溝通支援)。 如了解詳情，可參考預設醫療指示安排指南[賽馬會照顧者好幫搜]https://656carer.com 預設醫療指示安排指南！申請方法、好處及公私營收費詳解											

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。



錦

尚餘少量名額

沙之奇幻旅程(N04194)(負責人：吳姑娘)

日期：2026年10月8日至10月22日(星期四)

時間：上午10:00 – 11:15

對象：未曾參與本中心沙畫小組的參加者優先報名。

有需要護老者及其被照顧長者優先參與。

如一般護老者有興趣參加可先留名作後備名單，如有名額將於活動前一星期通知。

名額：10人

費用：\$60

地點：錦英分處禮堂

內容：『沙畫』是一項新興的藝術創作，繪畫過程有助認知障礙症長者穩定情緒及培養專注力。繪畫沙畫時，專注於沙粒之上，仔細地從多角度的感官觀察沙粒的流動和變化，能夠提升覺察力，讓參加者嘗試用新方式看待事物，改變思維模式，有助離開焦慮和抑鬱。同時繪畫屬於自己的沙畫故事。

備註：

1.由職員先評估參加者合適程度 2.活動與『文康事工有限公司』合辦。



錦

新

錦英護老者小角落(N04199)(負責人：吳姑娘)

日期：2026年10月28日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:30

對象：有需要護老者或一般護老者

名額：15人

費用：全免

地點：錦英分處禮堂

內容：過來人分享照顧技巧及心路歷程、護老者互相認識、照顧個案討論、放鬆小練習

備註：

1. 如報名人數超額，將邀請報名者填寫『照顧者狀況檢視量表』作參考，並由職員進行篩選適合參加者

2. 2026年9月10日起上午9:00接受電話報名。



錦

新

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

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

耆樂團聚(第二期)(N04188)(負責人：儀姑娘)

(聚會日期及時間：2026年10月7日至11月25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：	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日
內容：	"民"歌起舞	聽故事	健康舞	你的故事
日期：	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日
內容：	聽故事	高歌一曲	手工週	小食會

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。

會員活動
(留意活動對象)

錦英分處活動

26/27 早晨郁一郁(10-11 月)(N04182)(負責人：黎姑娘)

日期：2026 年 10 月 6 日至 11 月 24 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



截止日期：9 月 24 日

抽籤日期：9 月 25 日

錦

備註：1. 2026 年 9 月 10 日(週四)上午 9:00 開始接受電話/親臨中心登記;9 月 24 日五時截止登記。

2. 如超出名額將在 9 月 25 日抽籤,9 月 28 日公布名單於中心壁報板上。

26/27 護腦知多點 (10-11 月) (N04179) (負責人：黎姑娘)

日期：2026 年 10 月 5 日至 11 月 30 日(逢星期一)

時間：上午 10:00 – 11:00

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：18 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。

2. 2026 年 10 月 19 日重陽翌日暫停小組活動。

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(10-11 月)(N04180/N04181)

(負責人：黎姑娘)

日期：2026 年 10 月 5 日至 11 月 30 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

2. 報名限制: 同一季度內，每組只可選擇上午班或下午班其中之一，不可同時報名兩個時段;

如參加米蘭同學會借用服務(耀安)，不可同時報棋樂無窮借還服務(錦英)。

**3. 報名方法：2026 年 9 月 10 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。
- 9 月 24 日下午五時截止報名。**

5. 座位抽籤安排: 座位以抽籤形式決定。抽籤日期：2026 年 9 月 25 日下午三時。

- 抽籤結果將於 9 月 28 日張貼名單於中心壁報板上。

6. 借還棋具:組長須向職員或當值義工借還米蘭棋，活動過程中請保持安靜。

錦



心血管硬度測量+三花展銷 (N04095)(負責人：莊姑娘)



錦

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。