



# 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 9 月份耆訊

### 家會主題：關「愛」自己



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：

(除了特別備註外) 所有活動請 9 月 4 日(星期四)，上午 9 時開

始報名

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. 活動兩小時前懸掛紅色/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。

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 10 月 8 日 (星期三)	「退」休樂悠悠 (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。

### 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」36週年感恩聚餐暨錦英分處啟動禮 (N03841)

(負責人：陳經理)

日期：2025年11月28日(星期五)

時間：下午6:30 – 下午10:00

對象：中心會員/護老者/非會員 名額：300人

地點：彩福皇宴(石門店)

沙田石門安群街3號京瑞廣場1期3樓(石門站C出口)

費用：包圍價\$3600(共12人一圍可包括非會員/嘉賓、平均每位\$300)。

必須購票時齊集12人之會員編號及出席名單一併交付，才獲辦理

不包圍價：\$310(會員/護老者) / \$320(嘉賓或非會員價)

內容：豐富中菜晚膳、36週年會慶暨錦英分處成立啟動儀式、播放回顧與展望、會員太極及才藝表現、特色遊戲、致送樂齡心意予全場85歲以上會員出席者等；聚餐中安排神託會馬鞍山創耆坊「忘憂合唱團」、東華三院越齡「Upbeat」無伴奏樂隊表演。當晚出席者均獲贈36週年福袋乙份。

備註：1. 由9月5日(星期五)上午9:00開始，歡迎會員、護老者及親友親臨中心買票，先到先得，額滿即止。每名會員可攜同最多三名親友一同買票。

2. 中心提供旅遊車免費接載80歲以上、體弱或行動不便者。買票時登記車號，請依票集合時間在本中心登車，逾時不候。鳴謝永東旅行社有限公司贊助。

9月5日上午9:00開始  
親臨中心報名

新

### 晚餐餐單

五福臨門大拼盤  
富貴珊瑚炒蚌片  
金瑤鮮菰扒翡翠  
黃金香脆鳳尾蝦  
淮山杞子螺頭燉雞  
碧綠金錢羅漢齋  
清蒸游水龍躉斑  
彩福脆皮吊燒雞  
鮮蝦荷葉飯  
成功紅豆桂花糕

## 「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。

尚餘名額

### 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

## 天天見你面獎勵計劃(二) (N03860)

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：9月3日、10月8日、11月5日、12月10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。

# 社交及康樂



## 「有祢愛我」全港耆英佈道大會(N03853)(負責人：儀姑娘)



新

日期：2025年10月22日(星期三)

時間：上午8:45(集合時間) – 12:00

費用：免費

地點：九龍城浸信會(九龍亞皆老街206號)

對象：中心會員(只限活動能力良好)(行程須可自行步行，不適宜輪椅/電動輪椅代步)

參加者須衡量個人身體狀況方可報名。

名額：40人(團契會員優先報名)

內容：歡迎有興趣認識基督教信仰之會員一同前往九龍城浸信會參加佈道會，活動內容有詩歌敬拜，資深藝人韓馬莉小姐見證分享，劉牧師分享信息。活動約11:30完結，中心安排旅遊巴來回會場，費用全免。活動不設午膳。

備註：

1. 2025年9月4日(星期四)上午9:00開始接受致電登記，有興趣之會員請先登記留名，9月18日截止報名。

超出名額會安排9月19日抽籤，及將貼於中心壁佈版上。

2. 此活動只限活動能力良好的會員報名，名額40人，其中30人提供給參加團契之會員優先報名，餘額供有興趣之會員報名。視乎個人身體情況，會員可邀約一位照顧者同行。

3. 車資由中心及香港浸信會醫院區樹洪健康中心資助



截止日期：9月18日

公佈結果：9月19日

## 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

對象：早前已取遊戲券之會員

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。

9月4日開始用舊遊戲券換 → 新遊戲券。

## 2025/2026 愛心剪髮服務(10月)(N03824)(負責人：徐先生)

日期：2025年10月22日(星期三)

時間：上午9:30 – 11:30

新



對象：中心會員

名額：25人

地點：中心禮堂

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9月4日(星期四)上午9:00起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

# 社交及康樂



## 舒緩痛症飲食有辦法+三花買奶粉(N03815)(負責人：何姑娘)

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. 即日起至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

尚餘少量名額

由25年10月1日起，雀巢奶粉價格會作調整，將以新價售賣。

# 健康教育及生活推廣



新



## 2025 流感疫苗資助計劃 (N03800)(負責人：儀姑娘)

日期：2025年11月4日(星期二)

時間：上午9:00 – 12:00

費用：免費

地點：中心禮堂

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流感疫苗。按世衛(WHO)建議25-26年度北半球流感疫苗包括：類甲型/維多利亞/4897/2022(H1N1)病毒;類甲型/克羅利亞/10136RV/2023(H3N2)病毒;類乙型/奧地利/1359417/2021病毒;類甲型/布吉/3073/2013(B/Yamagata 譜系)病毒。歡迎足50歲以上長者/護老者於9月22日起(星期一)攜帶身份證親臨中心報名，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：10月31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9月22日(星期一)起攜帶身份證親臨中心報名，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。

### 1. 活動當天必須攜帶身份證正本。

2. 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。

3. 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

9月22日上午9:00  
開始報名

# 健康教育及生活推廣



## 駕馭憤怒講座(N03849)(負責人：唐姑娘)

日期：2025年10月14日(星期二)

時間：上午9:30 – 10:30

對象：中心會員

名額：60人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：讓長者多認識令人動怒的因素，及早察覺動怒時的身心反應，懂得處理、疏導及恰當地表達憤怒的原則及方法。

備註：1. 2025年9月4日上午9:00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



# 推廣健康老齡化



## AI 防跌測試 2025 (N03834) (負責人：黎姑娘)

日期：2025年9月22日(星期一)

時間：上午10:00 – 12:00

費用：全免

名額：30人

地點：中心禮堂

對象：於一年內曾跌倒 / 走路不穩 / 上石級困難 / 腳掌感覺麻木 的長者會員優先  
(若已使用土的/助行架/輪椅的會員，暫不適合參加此次評估)。

內容：透過4組動作，利用AI動態分析及早識別中度跌倒風險的長者，給予針對性運動建議。

備註：

報名方法：1. 由2025年9月4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：9月10日。如超過名額會進行抽籤，於9月11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。

2. 成功登記的會員，職員會在測試前協助會員於網上預先登記成為[樂齡展耀通計劃 Silver Connect 計劃]會員，才能參加此次防跌評估。

3. 活動與『沙田地區康健站』協作舉辦。



新



截止日期：9月10日

公佈結果：9月11日

# 退休前計劃



## 重聚·茶聊聊 (N03816) (負責人：盧姑娘)

日期：2025年9月24日(星期三)

時間：上午10:30 – 11:45

費用：全免(費用由中心全數津貼，包括導師費、及材料如茶葉、茶具等)

名額：8人

地點：中心禮堂

對象：55-59歲社區人士，需登記為中心準長者會員

內容：1. 透過茶席靜心體驗，一起遠離日常繁瑣的雜務、喝喝茶及聊聊茶，經驗茶席文化。  
2. 與其他準長者建立友誼，為退休生活作準備。活動體驗由草雲間合作社主領。

備註：報名方法：1. 由2025年9月4日(星期四)上午9:00接受合資格人士致電中心登記。(如超額人數則改以抽籤後個別通知)



新

# 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. 即日起接受電話登記。 2. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。



尚餘少量名額

## 耆樂團契(第三期)(N03862)

(聚會日期及時間：2025年10月14日至12月9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：	10月14日	10月21日	10月28日	11月4日	11月11日
內容：	查經週	電影週	聖經問答比賽	暫停	平安福音堂領會

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

# 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。

## 中秋心意蜜蜜送 2025(N03803) (負責人：徐先生)

日期：2025年9月30日(星期二)

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

費用：免費

地點：中心

對象：中心會員

名額：300人

內容：**於9月8日(星期一)上午9:00起親臨中心登記**領取中秋月餅，成功登記的會員於領取日：9月30日依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。
2. 參加者須由9月8日(星期一)起親臨中心登記作實(每人1次)，額滿即止。成功登記者於9月30日(星期二)當日指定時段親臨中心領取中秋心意。
3. 行動不便及年長體弱長者可由家屬、家傭代為登記及領取。

新

# 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。

## 義工地壺球體驗日 2025 (N03850) (負責人：湯先生)

日期：2025年9月17日(星期三)

時間：下午 2:30 – 4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心義工

名額：24人(每班8人，共：3班)

內容：由香港青少年服務處的義工教授老友記地壺球的規則，並且實時練習，彼此感受箇中樂趣。期間透過地壺球競技，培養運動興趣。

每班8人，若人數超過8人需要抽籤，義工只可選擇其中1班報名。

A班 2:30-3:15      B班 3:15-4:00      C班 4:00-4:45

備註：由9月4日(星期四)上午9:00起致電或親身中心登記，9月9日截止報名，若個別班報名人數超過8人，會於9月10日抽籤。

新



截止日期：9月9日

公佈結果：9月10日

## 「花好月圓」義工手工班(N03835) (負責人：何姑娘)

日期：2025年9月19日(星期五)

時間：上午 9:30 – 11:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心義工

名額：12人

內容：和長者義工一同用毛巾和牙刷做手工花朵，材料簡單實用，但心意滿滿，製成品是美麗的玫瑰花，再加以祝福小卡片和絲帶，最後把花兒送贈中秋義工探訪活動的關懷對象，寓意『花好月圓』的美好祝福。

備註：由9月4日(星期四)上午9:00起致電或親身中心登記，9月11日截止報名，若個別班報名人數超過12人，會於9月12日抽籤。

新



截止日期：9月11日

公佈結果：9月12日

## 愛心義工組會議 (7-9月)(N03768), (10-12月) (N03864)(負責人：湯先生)

日期：2025年9月24日(星期三) 時段：上午 10:45-11:45；

日期：2025年10月22日(星期三) 時段：下午 3:00-4:00；

日期：2025年11月26日(星期三) 時段：上午 10:00-11:00；

日期：2025年12月24日(星期三) 時段：下午 3:00-4:00；

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9月4日(星期四)上午9:00起接受電話登記。



# 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-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

# 已成功參加之義工請依時出席

## 愛心義工組-守護天使訓練(N03814)(負責人：湯先生)

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：有興趣的義工即日起致電或親身中心登記。



## 尚餘少量名額

# 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- 10 月月會(N03866) (負責人：吳姑娘)

日期：2025年10月8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：MBTI 人格測試 MBTI 人格分析 分享相關性格溝通模式

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9月4日上午 9:00 起接受電話或親身報名。



# 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」護老者月會之長者生活好幫手 2(N03851) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年10月8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：40人

內容：介紹有關長者的生活支援資訊及社區資源，讓護老者能協助提升長者的生活質素，讓他們能更安心地在社區生活。

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。

2.2025年9月4日(星期四)上午 9:00 起接受電話報名。



新

## 手工韓式製香體驗工作坊(N03859) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年10月15日(星期三)

時間：下午 2:30 – 4:00

費用：\$45

地點：中心禮堂

對象：護老者及有需要護老者

名額：12人

內容：參加者將會體驗親手揉出屬於自己獨特香味、顏色的天然竹香，材料會運用有機精油；護老者可以在家點上竹香，除了可淨化空間外，也可令心情變得平穩，同時讓身心放慢下來，享受放鬆的感覺。

備註：1.2025年9月4日(星期四)上午 9:00 起接受電話登記，截止日期：9月11日，如人數超額，將會於9月30日進行抽籤，並由負責職員個別通知中籤者親臨中心繳費報名。

2.課程由 KYLE MOTIF 教授提供，費用已包括導師費、材料及工具等。約 8 成活動費用由中心津貼。



截止日期：9月11日

公佈結果：9月30日

新



## 2025 護老者中秋探訪(N03852) (負責人：梁姑娘)

日期：2025年9月30日至10月6日

時間：上午 9:30 – 12:00

費用：全免

地點：中心禮堂

對象：護老者及有需要護老者

名額：20人

內容：中秋臨近，由北馬鞍山綜合家庭服務中心義工為護老者作關懷探訪，並送上心意禮物，向護老者表達關心。

不用報名

## 「柏」動起來 – 帕金森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

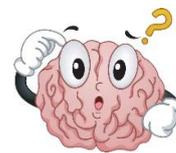
名額：40人

內容：讓護老者認識帕金森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帕金森症患者活動能力的重要性，以及帕金森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. 即日起接受電話登記 2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。

尚餘少量名額

# 認知障礙症及照顧者活動



## 25/26 護腦知多點 (10-12 月) (N03818) (負責人：黎姑娘)



**日期：**2025 年 10 月 13 日至 12 月 1 日(逢星期一)

**時間：**上午 9:15 – 10:15

**費用：**免費

**地點：**中心禮堂/休憩室

**對象：**現有會員或(輕度認知缺損或已確診有早期認知障礙症的長者優先參與)

**名額：**15 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. 對象：曾在中心「認知障礙症大檢測」之檢測中介定為輕度認知缺損或已確診有早期認知障礙症的長者優先參與，職員會個別邀請其參與此活動。

2. 2025 年 9 月 4 日(星期四)上午 9:00 起接受致電中心預約登記。

3. 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。

## 25/26 棋樂無窮 (10-12 月) (N03819) (負責人：黎姑娘)

**日期：**2025 年 10 月 14 日至 12 月 2 日(逢星期二)

**時間：**下午 2:00 – 3:30

**費用：**免費

**地點：**中心多用途室

**對象：**中心會員(必須自行組隊，每 4 人一組)

**名額：**28 人

**內容：**於逢星期二提供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. 9 月 4 日(星期四)上午 9:00 開始接受致電中心登記報名，至 2025 年 9 月 11 日下午 5 時正截止登記報名。

2. 參加者必須自行組隊，每 4 人一組，每節活動只有 5 組可參加，超出 5 組，將輪流參加活動，每季最多接受 7 組申請。

3. 座位名單將於 2025 年 9 月 30 日貼在中心壁報板上，負責職員亦會將出席活動資料個別 whatsapp 通知各組組長，由組長個別通知各組組員。



截止日期：9 月 11 日

公佈結果：9 月 30 日



## 25/26 棋樂無窮 D(10-12 月) (N03820) (負責人：黎姑娘)

**日期：**2025 年 10 月 14 日至 12 月 2 日(逢星期二)

**時間：**下午 3:40 – 4:40

**費用：**免費

**地點：**中心多用途室

**對象：**只限有中期至晚期認知障礙症的長者參加(由文先生及黎姑娘作個別邀請合適的參加者)

**名額：**8 人

**內容：**進行認知訓練如：現實導向、做運動，記憶訓練、懷緬治療等。

**備註：**1. 此為預約小組，只限有中期至晚期認知障礙症的長者參加，由文先生及黎姑娘作個別邀請合適的參加者。

2. 照顧者若家中有已確診中期至晚期認知障礙症的長者欲參加此小組，請與文先生及黎姑娘聯絡。

1. 活動日期：2025 年 10 月 14 日, 10 月 21 日, 10 月 28 日, 11 月 4 日, 11 月 11 日, 11 月 18 日, 11 月 25 日, 12 月 2 日(逢星期二)。



## 9 月家事報告

1.	<p><b>「耆」妙恩典✦分處開「展」36週年感恩聚餐暨錦英分處啟動禮，開始購票喇！</b></p> <p>為慶祝本中心成立 36 週年，及適逢錦英分處成立，中心謹訂於 11 月 28 日(星期五) 晚上六時半至十時正，假彩福皇宴(石門店)沙田石門安群街 3 號京瑞廣場 1 期 3 樓 (石門站 C 出口)舉行「耆」妙恩典✦分處開「展」36週年感恩聚餐，由 9 月 5 日(星期五)開始購票，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)。為答謝會員對中心一直的支持，當晚出席聚餐的會員均獲贈禮品包，詳情請查閱今期耆訊內容。</p>
2.	<p><b>特別鳴謝：</b>香港中華煤氣公司及鍾卓生律贊助中秋月餅(獨立裝)。中心安排送贈中心有效會員(請親臨中心登記，名額有限、額滿即止)及社工的有需要個案。</p>
3.	<p><b>25/26「中心智囊團」(9月會議)</b></p> <p>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 25 日(四)下午三時十五分中心禮堂舉行，敬請家會大使和委員抽空出席。</p>
4.	<p>本中心設置 24 小時閉路電視系統，會收錄影像作監察中心服務運作的用途，所收錄的資料會依照個人資料(私隱)條例的規定處理。</p>

第 11 頁

## 9 月家事報告

1.	<p><b>「耆」妙恩典✦分處開「展」36週年感恩聚餐暨錦英分處啟動禮，開始購票喇！</b></p> <p>為慶祝本中心成立 36 週年，及適逢錦英分處成立，中心謹訂於 11 月 28 日(星期五) 晚上六時半至十時正，假彩福皇宴(石門店)沙田石門安群街 3 號京瑞廣場 1 期 3 樓 (石門站 C 出口)舉行「耆」妙恩典✦分處開「展」36週年感恩聚餐，由 9 月 5 日(星期五)開始購票，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)。為答謝會員對中心一直的支持，當晚出席聚餐的會員均獲贈禮品包，詳情請查閱今期耆訊內容。</p>
2.	<p><b>特別鳴謝：</b>香港中華煤氣公司及鍾卓生律贊助中秋月餅(獨立裝)。中心安排送贈中心有效會員(請親臨中心登記，名額有限、額滿即止)及社工的有需要個案。</p>
3.	<p><b>25/26「中心智囊團」(9月會議)</b></p> <p>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 25 日(四)下午三時十五分中心禮堂舉行，敬請家會大使和委員抽空出席。</p>
4.	<p>本中心設置 24 小時閉路電視系統，會收錄影像作監察中心服務運作的用途，所收錄的資料會依照個人資料(私隱)條例的規定處理。</p>

第 11 頁

## 9 月家事報告

5.	<p><b>外間消息：「疫苗資助計劃」及「政府防疫注射計劃」10月將展開</b></p> <p>為 50 歲或以上人士提供免費資助季節性流感疫苗接種。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，及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。由於身體需約兩星期才能產生抗體來預防季節性流感病毒，為保障個人健康應盡早接種疫苗。<b>2025/26 年度政府「疫苗資助計劃」及「防疫注射計劃」待政府最新公佈。</b>而中心將在今年 11 月 4 日安排為會員注射流感疫苗，詳情見耆訊內頁。</p>												
6.	<p><b>[家會]由 9 月開始，會員無須預先報名，歡迎當日到場出席</b></p> <p>請留意下次家會日期:<b>25 年 10 月 8 日(三)</b>，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 <a href="http://www.yiuonec.org.hk">www.yiuonec.org.hk</a> 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="188 618 1115 925"><thead><tr><th>家會日期</th><th>主題</th><th>主持人</th></tr></thead><tbody><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><tr><td>12 月 10 日(三)</td><td>活出「愛」</td><td>何姑娘</td></tr></tbody></table> <p><b>*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。*</b></p> <div data-bbox="1217 602 1361 741" style="text-align: right;"></div> <div data-bbox="1134 763 1422 837" style="text-align: right; border: 1px dashed green; padding: 5px;"><a href="http://www.yiuonec.org.hk">www.yiuonec.org.hk</a></div>	家會日期	主題	主持人	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	12 月 10 日(三)	活出「愛」	何姑娘
家會日期	主題	主持人											
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											
12 月 10 日(三)	活出「愛」	何姑娘											

第 12 頁

## 9 月家事報告

5.	<p><b>外間消息：「疫苗資助計劃」及「政府防疫注射計劃」10月將展開</b></p> <p>為 50 歲或以上人士提供免費資助季節性流感疫苗接種。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，及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。由於身體需約兩星期才能產生抗體來預防季節性流感病毒，為保障個人健康應盡早接種疫苗。<b>2025/26 年度政府「疫苗資助計劃」及「防疫注射計劃」待政府最新公佈。</b>而中心將在今年 11 月 4 日安排為會員注射流感疫苗，詳情見耆訊內頁。</p>												
6.	<p><b>[家會]由 9 月開始，會員無須預先報名，歡迎當日到場出席</b></p> <p>請留意下次家會日期:<b>25 年 10 月 8 日(三)</b>，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 <a href="http://www.yiuonec.org.hk">www.yiuonec.org.hk</a> 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 1742 1115 2049"><thead><tr><th>家會日期</th><th>主題</th><th>主持人</th></tr></thead><tbody><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><tr><td>12 月 10 日(三)</td><td>活出「愛」</td><td>何姑娘</td></tr></tbody></table> <p><b>*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。*</b></p> <div data-bbox="1217 1727 1361 1865" style="text-align: right;"></div> <div data-bbox="1134 1888 1422 1962" style="text-align: right; border: 1px dashed green; padding: 5px;"><a href="http://www.yiuonec.org.hk">www.yiuonec.org.hk</a></div>	家會日期	主題	主持人	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	12 月 10 日(三)	活出「愛」	何姑娘
家會日期	主題	主持人											
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											
12 月 10 日(三)	活出「愛」	何姑娘											

第 12 頁