基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

2021 年 1 月份耆訊

如觀賞收聽 1 月家會，可用手機掃描至連結「1 月份家會」QR 圖碼便可。

Click 入《每期耆訊》查閱最新內容

地址：馬鞍山耀安邨耀頌樓地下　電話：2641 7787　傳真：2641 4634　中心網址：www.yiuonec.org.hk

中心通告(2021 年 1 月 1 日)

由於新型冠狀病毒仍有社區感染個案發生，持續嚴峻，為了減低人群聚集及保持社交距離，本中心仍應社署要求，在疫情未進一步改善前，**繼續不對外開放及維持有限度的服務包括緊急服務，暫停偶到服務，直至另行通知。**

有鑑於考慮須採取適當感染及人流控制，和「限聚令」仍然生效下，以減低社區感染機會。防炎措施如下：

~ **偶到拍咭服務及中心設施暫停，直至另行通知。**

~ **暫停 1 月 6 日實體家會**，中心會透過視像形式提供。並家會前寄發耆訊予會員。請會員掃描耆訊內二維碼(QR Code)進入收聽有關訊息，或同步透過中心網頁可下載耆訊內容，以知悉最新活動資料。而會員**無須親自前往中心出席**家會，**及所有活動報名改為以致電方式預約**參加。

~ 在適當感染控制措施下，**舉行有限度之小組活動，因應需要改以網上形式(ZOOM)進行、或在足夠社交距離下實地進行。**

~ **中心戶外、飲宴式、歌班和大型活動取消，直至另行通知。**

~ **負責個案的社工繼續以電話或面談跟進緊急的個案。**

~ 基於整體健康考慮，進入中心前，會員必須配戴帶口罩及用潔手液消毒雙手，並按門外鐘通知內部職員協助;及訪客必須登記。

~ 如有查詢，請**事前致電中心聯絡**，謝謝合作。

祝願大家 身心健康！預祝新一年 平安快樂！

2021 年新一年新「寄」望~送贈 Circle K「飯盒換領券」(N01772)

配合疫情及迎接 2021 新一年來臨，中心安排寄贈 Circle K 窩心「飯盒換領券予今年度有效的會員，讓中心長者感受新年新希望的正面訊息。

隨今期耆訊附上換領券，請會員按券上的換領指定日期(2021 年 1 月 15 日或之前)，前往 Circle K 有售賣「飯飯店」分店使用飯盒換領券。

備註:

1. **領取券必須在２０２１年1月15 日前使用。**
2. **領取券不得轉售，逾期無效。換領詳情最終以換領券上的資料作準。**
3. **郵遞或許會延誤，收件時間不盡相同，請會員耐心等候，如有查詢，可致電中心。**
4. **視乎疫情進展，及政府「限聚令」實施情況，中心會保留作出更改活動的權利。**

鳴謝：香港公益金、Circle K

2020 年 12 - 2021 年 1 月份最新活動推介

以下活動，可以於 1 月 6 日起以電話先作登記，如收費之活動，先登記及預約職員時間到中心繳交費用及取票作實。

水仙球栽種及切割講座 2021 (N01764)

活動取消

日 期：2021 年 01 月 13 日 (星期三)　　費 用：免費
時 間：下午 2:30 – 4:30　　地 點：中心禮堂
對 象：中心長者　　名 額：20 人
內 容：講解水仙頭的浸養方法，讓參加者可於過農曆新年前學習如何切割水仙頭。
備 註： 1. 此活動由康文署綠化外展主辦。
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。

20/21 健康日之血氧檢查(1 月) (N01769)

新

日 期：2021 年 1 月 26 日 (星期二)　　費 用：免費
時 間：上午 9:00 – 10:15　　地 點：中心禮堂
對 象：中心會員　　名 額：20 人
內 容：提供免費血氧檢查供有需要長者作健康水平參考。
備 註： 1. 首次參加健康日的參加者會獲派健康紙一張。
2. 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。

20/21 健康日(1 月)(N01768)

新

日 期：2021 年 1 月 26 日 (星期二)
時 間：上午 9:00 – 10:15　　集合/地點：中心禮堂
對 象：中心長者　　費 用：全免
名 額：20 人
內 容：免費提供定期量血壓供長者作健康水平參考。
量血壓活動設置獎勵計劃，凡參加滿三次健康日並蓋滿三個印，可獲小禮物一份。
因應疫情，調低參加人數，額滿即止。

睡眠健康講座(N01786)

新

日 期：2021 年 2 月 9 日 (星期二)
時 間：上午 9:30 – 10:30　　集合/地點：中心禮堂
對 象：中心長者　　費 用：全免
名 額：40 人
內 容：認識長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法，認識如何建立健康的睡眠習慣。
備 註：此活動由衛生署外展隊主辦。
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。
因應疫情，調低參加人數，額滿即止。

因應疫情情況持續反彈，本中心按情況如持續惡化，為保障會員健康及安全作進一步加強抗疫外，而公佈之小組及活動則須更改或取消則以個別另行通知作準。

「知」多一點點問答比賽 (N01778)

新

日 期：2021 年 2 月 24 日 (星期三)　　時 間：上午 9:45 – 11:30
活動地點：中心禮堂　　對 象：所有會員
名 額：15 人　　費 用：全免
內 容：透過公開問答比賽，加深長者對認知障礙症的認識。比賽設冠亞季軍三名，勝出者將會得到豐富獎品乙份。
備 註： 1. 所有會員均可報名參加，參加者需要略懂文字。

「友里足跡」腦部健康講座 (N01759)

日 期：2021 年 1 月 13 日 (星期三)
時 間：上午 10:00 – 11:00
活動地點：中心禮堂　　對 象：會員及護老者
名 額：30 人　　費 用：全免
內 容：耆智團「友里足跡」社區計劃與本中心合作於社區推動大腦健康的訊息，讓更多長者能意識到大腦健康的重要性，從而令他們及早關注自身的腦部健康。
備 註： 1. 鼓勵及歡迎所有長者會員致電報名，一同關注大腦健康。

認知障礙症社區資源講座 (N01760)

日 期：2021 年 1 月 27 日 (星期三)　　時 間：上午 9:00 – 10:00
活動地點：中心禮堂　　對 象：會員及護老者
名 額：30 人　　費 用：全免
內 容：認知障礙症社區資源講座能讓社區人士，長者及護老者更了解社區資源，從而讓他們更有效率地尋找能支援認知障礙症的社區服務，減輕照顧者照顧上的壓力及讓家人有更好的準備。
備 註： 1. 歡迎所有中心長者會員致電報名，認識社區資源，當自己及家人有需要時亦懂得尋找合適的資源。
2. 亦歡迎護老者及有照顧認知障礙症的護老者參加。

2020/2021 愛心剪髮服務 (1 月)(N01747)

日 期：2021 年 1 月 20 日(星期三)　　費 用：免費
時 間：上午 9:30 – 11:30(按職員提供之分流時間)　　地 點：中心禮堂
對 象：體弱及獨居者優先　　名 額：25 人
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. 會員需要致電中心報名，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，在後門進入中心，並進行體溫量度。

耆樂團契(N01679) (聚會時間：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。 **2021 年 1 月份聚會內容：**

日期：	1 月 5 日	1 月 12 日	1 月 19 日	1 月 26 日
內容：	由於疫情嚴重，會取消實體聚會，改用 whatsapp 分享。			

✷義工服務✷

2020/2021 愛心義工組(1-3 月)(N01704)

下次開會日期:2021 年 1 月 27 日(網上 ZOOM 時段(A)9:45-10:15;(B)10:30 – 11:00;(C)11:15-11:45)
2021 年 2 月 24 日(下午 3:00 - 4:00)　2021 年 3 月 31 日(上午 11:00 - 12:00)

集合地點：中心禮堂/網上 Zoom　名額：每時段 15 人　對象：愛心義工組義工

內容：每月一次，與愛心義工組義工作定期會議，因疫情關係，會以 ZOOM 形式舉行。
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. 歡迎新義工及對義務工作有興趣之會員參加。　2. 如有任何查詢，可聯絡湯先生。

愛心義工組~新春關愛長者探訪 2021 (N01771)

日 期：2021 年 2 月 6 日(星期六)　費 用：免費
時 間：上午 9:30 – 11:30　地 點：耀安邨、恒安邨、錦禧苑、錦英苑
對 象：中心長者　名 額：15 人
內 容：透過是次探訪，將關愛及新春禮物包送予耀安邨、恆安邨、的獨居或體弱長者戶，讓他們感受到節日溫暖。

織出我人生- 進階班(第三期) (N01755)

因疫情關係，可能會延期，職員會稍後會以電話通知

日 期：2021 年 1 月 8 日至 2 月 26 日(星期五)(2 月 12、19 日暫停)
時 間：下午 3:30 – 5:00
費 用：$90 (費用由中心津貼 6 成以上)　地 點：中心禮堂
對 象：修畢織出我人生 – 入門班或進階班之義工方可報名　名 額：10 人
內 容：織出我人生乃長者充權計劃，計劃透過運用皮革作為媒介，訓練長者成為一位皮革手工導師，服務其他社區的弱勢群體及患有認知障礙症之長者，提升長者的自信心及生活滿足感，改變長者的人生，從而讓他們能提升及發掘其他弱勢社群的潛能，充份達至助人自助，自助助人的果效。

備註：1. 參加義工必須出席所有課堂才能成為中心的義工皮革導師。 2. 參加者請自備眼鏡　3. 2 月 12 日暫停

✷認知障礙症服務✷

護老者春節關愛探訪 (N01781)

日 期：2021 年 2 月 4 日 (星期四)至
2021 年 2 月 10 日(星期三)
時 間：上午 10:00 – 下午 4:30
活動地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑、
雅景臺、新港城
名 額：15 人　費 用：全免
對 象：照顧有認知障礙症個案的護老者
內 容：於春節前，為有認知障礙症個案的護老者及認知障礙症個案送上溫暖，工作者會新臨個案家中，送上一份春節禮物並作出慰問。

備 註： 1. 此活動無需報名，由工作員甄選會資格的探訪對象。

認知訓練在家中 (N01777)

日 期：2021 年 2 月 2 日(星期二)
時 間：上午 8:45 – 10:15
活動地點：中心禮堂
對 象：護老者、照顧患有認知障礙護老者及一般長者會員
名 額：20 人　費 用：全免
內 容：教導照顧者如何於家中為有認知障礙症長者進行認知訓練。為預防認知障礙症，亦建議一般長者會員參加，一同及早護腦。

備 註： 1. 鼓勵護老者，照顧患有認知障礙護老者及一般長者會員一同參加。

✷有需要護老者活動✷

「好心情」有需要護老者月會- 2 月(N01776)

日期：2021 年 2 月 3 日 (星期三)　　名額：10 人　　時間：下午 3:30-4:45
對象：有需要護老者　　費用：免費　　地點：中心禮堂
內容：1. 介紹負重運動　　2. 介紹認知障礙症長者如何透過科技改善家居環境
3. 參加以上月會 8 次及累積 8 個蓋印，即可得出席獎勵。
4. 先進行簡單伸展運動，舒展筋骨。
備註：如活動仍受疫情影響未能進行實體月會，將會改以 **WhatsApp 發放短片**予參加者。

✷護老者活動✷

「顧得開心」護老者月會之強化長者肌力(N01782)

日期：2021 年 2 月 3 日(星期三)　　活動時間：下午 3:30 至 4:45　　活動地點：護老者家中
名額：40 名　　費用：全免　　對象：護老者
內容：認識有助長者預防肌肉流失的飲食及運動方法，以強化長者肌力。
參加以上月會 8 次及累積 8 個蓋印，即可得出席獎勵。

透過 WHATSAPP 發放

2021 護老者新春探訪(N01783)

日期：2021 年 2 月 1 日(星期一)至 2 月 11 日(星期四)　　活動時間：上午 10:00 至 4:00
活動地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑、雅景臺、新港城
名額：40 名　　費用：全免　　對象：護老者
內容：新春臨近，社工為護老者作關懷探訪及慰問，並送上新春禮物，向護老者表達關心。
備註：社工會個別通知探訪日期時間及進行電話慰問。

身心放鬆之旅(B)(N01770)

日期：2021 年 1 月 28 日(星期四)　　活動時間：上午 9:30 至 10:30　　活動地點：中心多用途室
名額：6 名　　費用：全免　　對象：護老者
內容：讓護老者的身心進入一個放鬆與心境平靜的狀態。在香薰芳香的氛圍下，透過自我鬆弛活動以調節呼吸，讓身心放慢下來，舒緩緊張的心情；簡單伸展運動以放鬆肌肉；感受溫熱眼膜為眼部帶來的溫暖，舒緩眼睛疲勞。
備註：1.只接受未曾參加「身心放鬆之旅(A)」之護老者報名　　2. 參加者請穿著舒適衣物。
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。

20/21 護老者復康用品借用服務(第四期)(N01779)

日期：2021 年 1 月 2 日至 3 月 31 日
時間：上午 8:30 至下午 5:30
地點：中心休憩室　　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。

20/21 護老資訊支援服務(第四期(N01780)

日期：2021 年 1 月 26 日、2 月 23 日、3 月 30 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：每月提供實用資料給與護老者，以便協助及支援其在家中照顧長者(疫情期間，護老者可透過電話向中心社工查詢

班組最新資訊

鑑於疫情嚴重，故中心所有班組會繼續暫停，如疫情有所緩和，班組可重開，負責職員會以電話通知各同學，謝謝！

1 月家事報告

1.	2021 年 1 月 1 日(星期五)為元旦公眾假期，**中心暫停開放**。翌日 1 月 2 日(星期六)上午中心照常開放。在此敬祝各位老友記，踏入新一年蒞臨，人人身體健康、新春愉快、主恩滿溢!!!
2.	**人事更新** 香港專業教育學院(IVE)沙田分校之社工高級文憑學系，將安排兩位學生到中心實習，姓名分別是**馮綺雯**、**何俊杰**同學，實習期由 2021 年 1 月 15 日至 5 月 6 日，每週三日，共 15 週。
3.	**疫情最新通告** 鑑於「新型冠狀病毒」疫情持續嚴峻，為避免服務使用者因人流聚集而增加相互感染的風險，本中心應社署要求，**繼續不對外開放及維持有限度的服務包括緊急服務**。但在適當感染控制措施下，舉行有限度之小組活動，因應需要改以網上形式(ZOOM)進行、或在足夠社交距離下實地進行。並配合避免社交接觸和保障整體健康，請會員先以電話方式查詢登記活動/處理續會。(**詳情見耆訊首頁**) 為保障會員健康及安全作進一步加強抗疫外，而公佈之小組及活動則須更改或取消則以個別另行通知作準。請各位留意中心之最新公佈。
4.	**冬防措施** 臨近歲晚及農曆新年將至，會員請留意**家居安全，做足防盜措施，慎防罪案**發生。 ✧ 外出前，應確保所有門窗已經上鎖； ✧ 避免於屋內放置貴重物品，貴重物品應鎖好，以免引起匪徒注意； ✧ 如須出門遠行，應囑託鄰居或朋友留意門戶及定期清理信件； ✧ 打開窗戶或大門通風的住戶，應在窗口位置安裝軟鋼鐵窗花或定位鎖； ✧ 如大廈外牆圍有棚架，住戶應確保窗戶鎖好，以免賊人由棚架入屋內爆竊； ✧ 切記對上門兜售/銷售入屋的人員，或陌生人搭訕時，提高警覺慎防騙案。
5.	**社福訊息** **「長者醫療券計劃」**~該計劃成為恆常設施，由 1 月 1 日起，**每名合資格 65 歲以上長者**的醫療券金額**增加至每年 2,000 元，累積金額上限為 8,000 元**。每名長者亦可用於視光服務的醫療券金額設每兩年 2,000 元的上限。會員可透過政府網頁之「醫健通」系統，以了解個人使用醫療券的餘額情況。
6.	**送贈「禦寒毛氈」：** 現進入冬季，請會員多進食均衡營養食物，以保持身體有足夠的熱能，並留意每日的天氣預報，早晚在進行戶外活動時要穿上足夠的禦寒衣服，並要多飲水，避免著涼及感染流行性感冒。另外，中心備由社署**「禦寒毛氈」免費送贈給有需要的長者** - 只要符合以下條件可向本中心申請：60 歲以上、經濟困難、有緊急需要、缺乏支援等，請向助理社會工作主任**文志堅**先生登記。
7.	請留意下次繼續**暫停 2 月 3 日實體家會**，中心會**透過視像形式提供**，請會員掃描耆訊內二維碼(QR Code)進入收聽有關訊息，或同步透過中心網頁 www.yiuonec.org.hk 下載耆訊內容，以知悉最新活動資料。