



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.yuonec.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為準。
3. 郵遞或許會延誤，收件時間不盡相同，請會員耐心等待，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)

日期：2021年01月13日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:30

對象：中心長者

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。

費用：免費

地點：中心禮堂

名額：20人

活動取消

20/21 健康日之血氧檢查(1月) (N01769)

日期：2021年1月26日(星期二)

時間：上午9:00 - 10:15

對象：中心會員

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。

費用：免費

地點：中心禮堂

名額：20人

新

20/21 健康日(1月)(N01768)

日期：2021年1月26日(星期二)

時間：上午9:00 - 10:15

對象：中心長者

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。

集合/地點：中心禮堂

費用：全免

新

睡眠健康講座(N01786)

日期：2021年2月9日(星期二)

時間：上午9:30 - 10:30

對象：中心長者

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。

集合/地點：中心禮堂

費用：全免

新

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為準。

「知」多一點點問答比賽 (N01778)

日期：2021年2月24日(星期三)

時間：上午9:45 – 11:30

新

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)

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)

對象:修畢織出我人生-入門班或進階班之義工方可報名

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

因疫情關係,可能會延期,職員會稍後會以電話通知

地點:中心禮堂

名額:10人

＊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 <u>馮綺雯</u> 、 <u>何俊杰</u> 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 <u>電話方式查詢登記活動/處理續會</u> 。(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為準。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。 <ul style="list-style-type: none">✧ 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 <u>文志堅</u> 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.yuonec.org.hk 下載耆訊內容，以知悉最新活動資料。