



# 基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

## 2021年2月份耆訊



如觀賞收聽2月家會，可用手機掃描至連結「2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](http://www.yuonec.org.hk)

### 中心通告(2021年2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2月3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。

因應疫情情況持續，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。

預祝牛年 人人身體健康！

**2021年迎「牛」年新「寄」望~送贈 Circle K「窩心食物券」(N01468)**  
配合疫情及迎接農曆新年來臨，中心安排寄贈 Circle K「窩心食物券」\$20 兩張予今年度有效的會員，期盼為中心長者感受迎牛年的新春喜悅氣氛。  
隨今期耆訊附上換領券，請會員按券上的**換領指定日期(由即日起至2021年3月31日或之前)**，前往香港 Circle K 便利店分店使用換領券。

備註：

1. 憑食物券\$20價值可購買食品及飲品，須在2021年3月31日或之前使用，不得轉售，逾期無效。
2. 食物券每次只限使用一張及請於付款前出示。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，及政府「限聚令」等防疫措施情況，中心會保留作出更改活動的權利。

鳴謝：香港公益金、Circle K

## 2021年2 - 2021年3月份最新活動推介

以下活動，可以於2月3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。

### 20/21 健康日(2月)(N01798)

日期：2021年2月23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。

活動於2月3日起電話預約登記，參加者需按照分流時間前往中心。

因應疫情，調低參加人數，額滿即止。

新

集合/地點：中心禮堂

費用：全免

### 20/21 健康日之體重指標測試(2月)(N01797)

日期：2021年2月23日(星期二)

時間：上午9:00 - 10:15

對象：中心長者

名額：20人

內容：提供免費的體重指標(BMI)測試供有需要長者作健康水平參考。

備註：1.2021年2月3日起接受電話登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。

2.首次參加健康日的參加者會獲派健康紙一張。

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。

新

集合/地點：中心禮堂

費用：全免

### 愛心義工組 - 長青樂同行之手機班(N01803)

日期：2021年3月1日 (A班：下午3:00 - 4:00 B班：下午4:15 - 5:15)

2021年3月15日(C班：下午3:00 - 4:00 D班：下午4:15 - 5:15)

費用：全免

集合地點：中心 (活動地點：聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心)

對象：中心長者

名額：每節8人

內容：隨著時代轉變，手提電話已經成為生活必須品，而不同的智能程式亦帶來便利的生活。但老友記對智能電話的應用程式掌握不多。因此透過香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心合作，大專青年義工一對一解答他們日常使用電話時的疑難及推介一些常用的手機程式，讓長者掌握其技巧，與時並進，從而豐富晚年生活；同時也能感受青年人的關懷。

新

### 肌肉減少症講座 (N01800)

日期：2021年3月23日(星期二)

費用：免費

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：20人

內容：講述肌肉流失的成因和影響、肌肉流失和「肌肉減少症」的分別、預防肌肉流失的飲食及運動方法。因應疫情，減少參加人數。額滿即止。

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：20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

### 2021/2022 愛心剪髮服務 (3月)(N01804)

日期：2021年3月24日(星期三)

時間：上午9:30 – 11:30(按職員提供之分流時間)

對象：體弱及獨居者優先

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。

費用：免費

地點：中心禮堂

名額：25人

新

### 「知」多一點點問答比賽 (N01778)

日期：2021年2月24日(星期三)

活動地點：中心禮堂

名額：15人

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。

時間：上午9:45 – 11:30

對象：所有會員

費用：全免

### 認知障礙症電影分享會(N01795)

日期：2021年3月10日(星期三)

活動地點：中心禮堂

名額：20人

內容：活動透過以認知障礙症為主題的微電影「小小花」及「一雙」，帶出腦退化症患者的故事。希望藉此兩齣電影讓大眾反思腦退化症患者的內心世界，真正明白他們的需要，讓照顧者和患者和諧地享受及珍惜餘下相處的日子。

時間：上午10:00 – 11:30

對象：中心會員及護老者方可 2月3日起致電中心預約報名

費用：全免

新

### 耆樂團契(N01806) (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2月份聚會內容：

| 日期： | 2月2日                           | 2月9日 | 2月16日 | 2月23日 |
|-----|--------------------------------|------|-------|-------|
| 內容： | 由於疫情嚴重，會取消實體聚會，改用 whatsapp 分享。 |      |       |       |

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。

## \* 義工服務 \*

### 2020/2021 愛心義工組(1-3月)(N01704)

下次開會日期：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、恆安邨、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。

## \* 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，由工作人員甄選會資格的探訪對象。

### 20/21 棋樂無窮 D (2月)(N01787)

日期：2021年2月9日至2021年2月23日(星期二)

活動地點：中心多用途

名額：8人

費用：全免

對象：患有及疑有認知障礙症的長者

內容：透過 Zoom 為患有疑有認知障礙症的長者進行個別認知訓練，如：現實導向、記憶訓練、懷緬治療等。

備註：1. 活動前葉姑娘會致電邀請適當長者參與，以確保活動能順利進行。

## \* 有需要護老者活動 \*

### 「好心情」有需要護老者月會- 3月(N01801)

日期：2021年3月3日(星期三)

名額：20人

時間：下午3:30-4:45

對象：有需要護老者

費用：免費

地點：護老者家中

內容：讓護老者在照顧路上自我覺察照顧自己身心靈的重要及如何愛自己，為護老者打打氣，從而得到力量繼續好好照顧身邊人。邀請有需要護老者作照顧心得分享，在新一年與各護老者互相勉勵。

1. 參加以上月會8次及累積8個蓋印，即可得出席獎勵。

2. 活動開始之先會先向大家拜年、祝賀。

透過 WHATSAPP 發放短片

# \* 護老者活動 \*

## 「願得開心」護老者月會之愛自己(N01802)

日期：2021年3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：讓護老者在照顧路上自我覺察照顧自己身心靈的重要及如何愛自己，為護老者打打氣，從而得到力量繼續好好照顧身邊人  
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。

## 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)

## 2 月家事報告

1. 2021年2月12日(農曆年初一)至2月15日(農曆年初四)為農曆新年公眾假期，中心暫停開放。翌日2月16日(農曆年初五)中心照常開放。在此敬祝各位老友記，牛年常常喜樂、身體健康、萬事如意!!
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20日至5月6日，每週三日，共15週。
3. **「利是」通告**  
新年期間「利是」取其意頭指順利各事，擁有健康財富之意。基於根據《防止賄賂條例》指引，本中心所訂定收受利益的指引上，指明「員工不可接受會員給予的金錢或饋贈」。如會員節贈紅包，鼓勵會員自行投入「愛心箱」，於每年度結束交由中心智囊團委員點算，並將所得款項直接存入老人中心發展基金作為發展服務之用。敬請會員懇辭「利是」錢在中心給個別員工、導師或義工，在此多謝會員對中心及員工的愛戴和心意。
4. 請留意下次繼續暫停3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](http://www.yuonec.org.hk) 下載耆訊內容，以知悉最新活動資料。

## 班組最新資訊

鑑於疫情持續，中心部份班組未能在今年度內進行補課/復堂，負責職員會將個別通知同學的安排。敬請注意，如有任何查詢，請致電中心與負責職員聯絡。謝謝。

| 活動編號   | 活動名稱                | 活動日期               | 活動地點                                   | 備註                            |
|--------|---------------------|--------------------|--|-------------------------------|
| N01555 | 19/20 活學活用普通話班(4)   | 2月19日至<br>3月5日(五)  | 以發放短片形式                                | 因疫情影響，其餘3堂轉以網上拍片形式授課轉發給同學。    |
| N01560 | 19/20 生活英語班(4)      | 2月25日至<br>3月25日(四) | 以發放短片形式                                | 因疫情影響，其餘5堂轉以網上拍片形式授課轉發給同學。    |
| N01566 | 19/20 水墨畫興趣班(4)     | 2月27日至<br>3月6日(六)  | 以發放短片形式                                | 因疫情影響，其餘2堂轉以網上拍片形式授課轉發給同學。    |
| N01732 | 20/21 社交舞班(1)       | ----               | 因疫情影響，恆安體育館場地不開放                       | 其餘1堂因場地所限不作補堂，中心會以贈券\$20給予同學。 |
| N01775 | 中國舞基礎班(一)<br>(舊生補堂) | 2月22日至<br>3月22日(一) | 馬鞍山體育館<br>下午3:00-5:00<br>*視乎疫情該場地會開放為準 | 為19/20中國舞基礎班已報名舊生須補回5堂，重溫舊舞。  |

### 2020/21 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、<br>購買時間   | 產品 | 加營素<br>\$163(900克)/<br>\$78(400克)       | 低糖加營素<br>\$168(850克) | 怡保康<br>\$206(850克)/<br>\$91(400克) |
|---------------|----|---|----------------------|-----------------------------------|
| 2021年3月4日(四)  |    | 下午2:00-4:00 (截止登記日期：2月20日) 名額：80名 額滿即止  |                      |                                   |
| 2021年3月16日(二) |    | 上午10:00-12:00 (截止登記日期：3月5日) 名額：80名 額滿即止 |                      |                                   |

- 1 請先致電中心登記，按職員提供之時段到中心購買奶粉。
- 2 每位會員只限購最多6罐
- 3 請自備輔幣、購物袋。

#### 嚴正聲明：

1. 會員切勿冒稱會員名義或借用他人證件。
2. 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。>