



基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

2021 年 3 月份耆訊

郵寄地址

如觀賞收聽 3 月家會，可用手機掃描至連結「3 月份

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

最新通告(2021 年 3 月 1 日)

因應新型冠狀病毒疫情漸趨緩和，為了減低染疫風險及保持社交距離，本中心仍應社署最新的安排，**暫停大型活動及偶到服務，直至另行通知**；但在適當感染控制措施下，**中心小組及活動可透過預約方式進行**。

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。防火措施如下：

- ~ 偶到拍咭服務及中心設施暫停，直至另行通知。
- ~ 暫停 3 月及 4 月實體家會，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，或同步瀏覽中心網址下載【每期耆訊】，知悉最新活動資料。而會員無需親自前往中心出席家會。
- ~ 舉行有限度之小組活動，因應需要以預約/網上形式進行或在足夠社交距離下實地進行。所有活動報名改以致電方式預約參加。
- ~ 中心戶外、飲宴式、歌班和大型活動取消，直至另行通知。
- ~ 負責個案社工繼續為有需要的長者進行安老服務統一評估、家庭或個人面談。
- ~ 基於整體健康考慮，進入中心前，會員必須佩戴口罩、用潔手液消毒雙手及量度體溫，並按門外門鐘通知內部職員協助。(訪客必須登記。)

如有查詢，請**事前致電中心聯絡**，謝謝合作。

本中心定期檢視疫情最新進展，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如須更改或取消則以另行通知為準。

祝願大家百毒不侵！牛年身心康泰！

【續會~疫情新安排】

- 因應疫情關係及簡化處理續會事宜，凡 2020-21 年度之中心有效會員，當 3 月會藉期屆滿之會員**無須親臨中心續會**，只需**由 3 月 15 日至 31 日致電本中心確認**，則完成辦理續會手續。會費獲豁免一年而無須繳交。
- 若在其他月份會藉期屆滿之會員，可選擇提早在 3 月續會則**無須親臨中心辦理，致電本中心確認即可**。會費獲豁免而無須繳交，而會藉到期日統一截至 2022 年度 3 月 31 日。
- 若選擇不再續會，你的會藉逾期會自動失效。退會會員必須**重新辦理**入會手續。
- 如有**個人資料更改**，如聯絡手電、地址、居住狀況或離世等，請致電通知中心。

2021 年 3 - 2021 年 4 月份最新活動推介

以下活動，可以於 3 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。

金牛靚「湯」賀團拜(N01813)

新



日期：2021 年 3 月 8 日 (星期一)

時間：下午 2:30 – 5:00

對象：中心長者

名額：60 人

內容：耆訊 QR Code 中有賀年影片由中心同事向會員拜年，影片會有一條獎問答遊戲，會員親自需於 3 月 8 日(即日中心開放時間內)致電中心登記，及回答正確答案，可獲香港煤氣公司贊助之新鮮熱湯一壺及禮物一份，得獎者須前往中心領取禮物，領獎日期需要與煤氣公司再作協調，領獎日期待定。名額有限，先到先得。

備註：禮物由社會福利署及香港煤氣公司贊助「愛心湯送暖行動」。

集合/地點：中心禮堂

費用：全免

20/21 健康日(3 月)(N01816)

新

日期：2021 年 3 月 30 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 3 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。

集合/地點：中心禮堂

費用：全免

20/21 健康日之骨質密度檢查(3 月)(N01811)

新

日期：2021 年 3 月 30 日 (星期二)

時間：上午 9:00 – 11:00

對象：中心長者

名額：20 人

內容：由於疫情期間，中心在分流情況下未能容納太多會員，故 3 月健康日的骨質密度檢查將會提供有限人數的免費骨質密度檢查供部份有需要長者作健康水平參考。

備註：1. 此活動由美國雅培職員負責檢查及講解測試結果。

2. 每位參加者需要預 15 分鐘時間進行測試。

3. 2021 年 3 月 3 日接受電話登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。

4. 首次參加健康日的參加者會獲派健康紙一張。

集合/地點：中心禮堂

費用：全免

社區防災備災 VR 體驗講座(N01812)

新

日期：2021 年 4 月 7 日 (星期三)

費用：全免

對象：中心長者

內容：是次講座由紅十字會講者講解香港常見災害，並讓長者透過虛擬實境(VR)體驗，於模擬地震、水浸及傳染病的情況下，學習面對災難的處理方法。

備註：1. 參加者請穿著輕便方服。 2. 此活動適合體格良好之長者參與。

時間：下午 1:00 – 5:00

集合地點：中心禮堂

名額：30 人

「點」出快樂小組 (N01819)

新

日期：2021年3月11日至4月15日(星期四)

時間：下午 2:00 – 3:00

費用：全免

集合地點：中心禮堂

對象：中心長者

名額：6人

內容：小組以促進樂觀情緒為主題，透過點點畫培養耐性和耐心、摺玫瑰花和製作心意卡送贈給感恩之人，以配合日常生活感恩分享，加強自我認識、提升幸福感和成就感。

備註：1. 手眼協調能力較佳和懂得中文書寫者優先，如靈活使用工具及各種文具。

2. 不適用於已報名玩出「藝」力的中心會員。

3. 參加者必須出席六節的小組活動。

4. 參加者由3月3日起致電給中心報名，額滿即止。 5. 小組由實習學生馮姑娘負責。

愛心義工組 – 長青樂同行之手機班(N01803)

新

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，從而豐富晚年活；同時也能感受青年人的關懷。

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。

20/21 棋樂無窮 3 月 (N01693)

日期：2021年3月9日至30日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:30

集合/地點：中心禮堂/多用途室

對象：中心長者

費用：全免

名額：16人

內容：於星期二會提供米蘭棋借用服務。需致電給葉姑娘預約報名，額滿即止。

備註：借用棋類時，需要向葉姑娘簽借物品。由於疫情關係，為減少互相感染，此為預約小組活動。

2021/2022 愛心剪髮服務 (3 月)(N01804)

日期：2021年3月24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。

認知障礙症電影分享會(N01795)

日期：2021年3月10日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:30

活動地點：中心禮堂

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

名額：20人

費用：全免

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。

耆樂團契(N01821) (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3月份聚會內容：

日期：	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日
內容：	電影週	查經週	手工週	復活節默想

備註：因疫情關係，該活動需要預約才能參加。進入中心前，會員必須配戴口罩及用潔手液消毒雙手。

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、 購買時間	產品	加營素 \$163(900克)/ \$78(400克)	低糖加營素 \$168(850克)	怡保康 \$206(850克)/ \$91(400克)
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。>

＊義工服務＊

2020/2021 愛心義工組(1-3月)(N01704)

下次開會日期：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。

2019 及 2020 年度義工嘉許禮 (N01818)

日期：2021年3月31日(星期三)

費用：免費(由中心資助)

時間：時段 A 上午 10:30 – 11:30 或時段 B 下午 3:00 – 4:00

地點：中心禮堂

對象：曾報名參與 2019 年度義工嘉許禮義工優先報名

名額：每節 30 人

內容：與愛心義工組成員共聚，藉此回顧及分享 2019 及 2020 年參與義工服務的感受，致送禮物、來年活動計劃及填寫義工問卷。為方便大家參加，分為上下午 2 個時段及因疫情關係，參加者請保持社交距離，入場及活動過程中需要佩戴口罩、量體溫及清潔雙手。

＊護老者活動＊

玩出「藝」力小組(N01820)

日期：2021年3月11日至4月15日(星期四)

活動時間：上午10:30至11:30

新

活動地點：中心禮堂

名額：6名

費用：全免

對象：護老者

內容：活動以舒緩壓力為主，透過不同的藝術創作，令五感放鬆。活動中會有繪畫、減壓瓶和摺紙，最後還可以擁有自己獨一無二的相框，活動最後亦會收到精美神秘小禮物一份。

備註：1.若中心暫停提供實體小組則以網上形式進行。2.參加者必須出席六節的小組活動。3.小組由實習學生何SIR負責。

療癒舒壓系列之浮游花工作坊 (N01814)

日期：2021年3月22日(星期一)

活動時間：上午10:00至11:30

新

活動地點：中心用途室

名額：4名

費用：\$45(優惠價)

對象：護老者

內容：運用專門的礦物油配合乾燥花製作一個獨一無二的浮游花瓶擺設，完成作品後可觀賞花在玻璃瓶中浮游，讓護老者療癒舒壓。

備註：1. 2021年3月3日起至3月16日接受電話登記，如報名人數超額，將進行抽籤，並個別通知預約繳費。

2. 中心津貼大部份材料費。3. 請自備環保袋存放作品。

「心花怒放」浮游花工作坊 (N01815)

日期：2021年3月24日(星期三)

活動時間：下午1:30至3:00

新

活動地點：中心禮堂

名額：6名(3對夫婦)

費用：\$45(夫婦二人優惠價)

對象：護老者及中心會員(夫婦關係)

內容：夫婦一起運用專門的礦物油配合乾燥花，合力製作一個獨一無二的浮游花瓶擺設。完成作品後可一起觀賞花在玻璃瓶中浮游，除了讓護老者療癒舒壓之外，同時一起回顧互相照顧的心路歷程，促進彼此間的欣賞。

備註：1. 參加者必須兩夫婦同時報名，其中一名必須是護老者會員。

2. 中心津貼大部份材料費。3. 請自備環保袋存放作品。

「賞花悅目」浮游花工作坊 (N01817)

日期：2021年3月24日(星期三)

活動時間：下午3:30至5:00

新

活動地點：中心禮堂

名額：4名

費用：\$45(護老者會員及其被照顧者優惠價)

對象：照顧認知障礙症長者的護老者會員及其被照顧者

內容：護老者與其被照顧者一起運用專門的礦物油配合乾燥花，合力製作一個獨一無二的浮游花瓶擺設。製作過程中一起挑選喜歡的花材及顏色，並將花材放入玻璃瓶中，既可為認知障礙症長者訓練專注力及帶來視覺刺激，完成作品後可一起觀賞花在玻璃瓶中浮游，令心情愉悅，同時讓護老者療癒舒壓。

備註：1. 2021年3月3日起至3月16日接受電話登記，經負責職員梁姑娘甄選後將個別通知預約繳費。

2.此活動適合照顧認知障礙症初期/中期之長者的護老者會員及其被照顧者，並必須同時報名，其中一名亦必須是護老者會員。

「願得開心」護老者月會之膽固醇之健康飲食(N01823)

日期：2021 年 4 月 14 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：認識預防膽固醇過高之飲食方法。

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

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)

3 月家事報告

1.	4 月 2 至 6 日分別為清明、復活節公眾假期，中心會暫停開放。翌日 4 月 7 日(星期三)中心照常服務，敬請留意。
2.	香港專業教育學院(IVE)沙田分校之社工高級文憑學系兩位學生到中心實習，分別是 <u>馮綺雯</u> 、 <u>何俊杰</u> 同學，實習期由 2021 年 1 月 20 日至 5 月 6 日，請會員多多支持。
3.	【續會~疫情新安排】 - 因應疫情關係及簡化處理續會事宜，但凡 2020-2021 年度之中心有效會員，當 3 月會籍期屆滿之會員<u>無須親臨中心續會</u>，只須由 3 月 15 日至 31 日致電本中心確認，則完成辦理續會手續。會費獲豁免一年而無須繳交。 - 此外，若在其他月份會籍期屆滿之會員，同樣可選擇提早在 3 月續會則<u>無須親臨中心辦理，致電本中心確認即可</u>。會費獲豁免而無須繳交，但會籍到期日截至 2022 年度 3 月 31 日。 - 若選擇不再續會，你的會籍逾期會自動失效。退會會員必須重新辦理入會手續。 - 如有個人資料更改，如聯絡手電、地址、居住狀況或離世等，請致電通知中心。
4.	【喂，新老友】招募行動 2021/22 - 為簡化處理續會事宜，60 歲或以上長者欲申請入會，請<u>先致電本中心預約</u>安排指定日期及時間辦理入會手續。(2021-2022 年度會費為 21 元。) - 每位有效會員邀請每名新朋友(不論是基本會員、義工或護老者會員)成功入會，介紹人可獲贈 20 分於「天天見你面」拍咭系統內，與此累積至 80 分，便可在每次家會日換領指定禮品。如未曾登記成為「天天見你面」VIP，請向當值職員查詢詳情。
5.	中心【傳心全意】手機程式 APP 軟件 - 重設更新版 由於程式系統軟件已進行更新，請會員及護老者會員之前曾下載【傳心全意】手機程式 APP 須再次登入 Play Store 或 App Store 下載更新版。 如會員未曾下載或首次使用，請登入時使用會員編號和密碼(預設 12345678)進入介面，以獲取中心最新消息、群組聊天或下載最新活動相片。如需查詢，請致電中心與當值職員聯絡。
6.	如會員未收到寄發之新年歷咭，請向中心接待處索取乙張。
7.	請留意新年度家會繼續暫停實體進行，中心會在 4 月 14 日透過視像形式提供，請會員掃描耆訊內二維碼(QR Code)進入收聽有關訊息，或同步瀏覽中心網頁 www.yuonec.org.hk 登入【每期耆訊】下載最新活動。

＊認知障礙症服務＊

享受音樂、享受快樂(彩虹鐘工作坊小組)(N01756)

新

日期：2021年3月9日至30日(星期二)

活動地點：中心多用途/中心禮堂

時間：下午 3:30 – 5:00

名額：10人

費用：全免

對象：患有及疑有認知障礙症的長者/已出席及完成彩虹鐘工作坊之參加者

內容：為曾經參與及完成彩虹鐘工作坊之參加者教授認知障礙症患者如何使用彩虹鐘及彩虹樂譜進行認知訓練，同時享受音樂的樂趣。

備註：1. 只限認知障礙症患者、已出席及完成彩虹鐘工作坊之訓練者參與。

2. 因應疫情進展，活動或會延期，將作個別通知。

3. 活動前葉姑娘會致電邀請已出席及完成彩虹鐘工作坊之訓練者參與，必須出席四堂。

「認知」有辦法工作坊(N01822)

新

日期：2021年4月9日(星期五)

活動地點：中心禮堂

時間：下午 2:00 – 4:00

名額：20人

費用：全免

對象：疑有及患有初期認知障礙症的長者及其照顧者。個別參加名額則由中心員工評估為合適對象才參加。

內容：活動以工作坊的形式舉行，活動內設有小遊戲和分享會分享日常照顧長者的技巧，亦有不同的認知訓練，例如視覺、聽覺、觸覺、記憶及邏輯思維等訓練，更設有分享環節和機會以表達自己的心聲和互相鼓勵。

備註：1. 活動完成後，每名參加者可獲得精美小禮物一份。

2. 合適參加者由3月3日致電中心何SIR和馮姑娘報名。

＊認知障礙症服務＊

享受音樂、享受快樂(彩虹鐘工作坊小組)(N01756)

新

日期：2021年3月9日至2021年3月30日(星期二)

活動地點：中心多用途/中心禮堂

時間：下午 3:30 – 5:00

名額：10人

費用：全免

對象：患有及疑有認知障礙症的長者/已出席及完成彩虹鐘工作坊之參加者

內容：為曾經參與及完成彩虹鐘工作坊之參加者教授認知障礙症患者如何使用彩虹鐘及彩虹樂譜進行認知訓練，同時享受音樂的樂趣。

備註：1. 只限認知障礙症患者、已出席及完成彩虹鐘工作坊之訓練者參與。

2. 因應疫情進展，活動或會延期，將作個別通知。

3. 活動前葉姑娘會致電邀請已出席及完成彩虹鐘工作坊之訓練者參與，必須出席四堂。

「認知」有辦法工作坊(N01822)

新

日期：2021年4月9日(星期五)

活動地點：中心禮堂

時間：下午 2:00 – 4:00

名額：20人

費用：全免

對象：疑有及患有初期認知障礙症的長者及其照顧者。個別參加名額則由中心員工評估為合適對象才參加。

內容：活動以工作坊的形式舉行，活動內設有小遊戲和分享會分享日常照顧長者的技巧，亦有不同的認知訓練，例如視覺、聽覺、觸覺、記憶及邏輯思維等訓練，更設有分享環節和機會以表達自己的心聲和互相鼓勵。

備註：1. 活動完成後，每名參加者可獲得精美小禮物一份。

2. 合適參加者由3月3日致電中心何SIR和馮姑娘報名。

＊認知障礙症服務＊

20/21 護腦知多點 (3 月)(N01699)

日期：2021 年 3 月 8 日至 3 月 29 日(星期一)

目的：透過網上連結有關預防認知障礙的資訊 對象：中心會員及護老者

內容：會員請點擊耆訊內二維碼【QR Code】瀏覽網上連結，每星期為大家介紹及推廣不同有關認知障礙之常見護理知識和資訊。會員欣賞內容後歡迎點讚/留言或 whatsapp 93488640 中心給予意見，謝謝！

日期	主題	請用手機掃描二維碼【QR Code】觀賞
3 月 8 日	家居運動(一):多動手腳·保持關節靈活 (影片來源:衛生署)	
3 月 15 日	認知障礙小遊戲(一):訓練手眼協調·保持頭腦靈活 (影片來源:耆智園)	
3 月 22 日	家居運動(二):維持身體平衡·保持關節靈活 (影片來源:衛生署)	
3 月 29 日	認知障礙小遊戲(二):訓練手眼協調·保持頭腦靈活 (影片來源:耆智園)	

＊認知障礙症服務＊

20/21 護腦知多點 (3 月)(N01699)

日期：2021 年 3 月 8 日至 3 月 29 日(星期一)

目的：透過網上連結有關預防認知障礙的資訊 對象：中心會員及護老者

內容：會員請點擊耆訊內二維碼【QR Code】瀏覽網上連結，每星期為大家介紹及推廣不同有關認知障礙之常見護理知識和資訊。會員欣賞內容後歡迎點讚/留言或 whatsapp 93488640 中心給予意見，謝謝！

日期	主題	請用手機掃描二維碼【QR Code】觀賞
3 月 8 日	家居運動(一):多動手腳·保持關節靈活 (影片來源:衛生署)	
3 月 15 日	認知障礙小遊戲(一):訓練手眼協調·保持頭腦靈活 (影片來源:耆智園)	
3 月 22 日	家居運動(二):維持身體平衡·保持關節靈活 (影片來源:衛生署)	
3 月 29 日	認知障礙小遊戲(二):訓練手眼協調·保持頭腦靈活 (影片來源:耆智園)	