



# 基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心 2021年6月份耆訊

郵寄地址

如觀賞收聽 6 月家會，可用手機掃描至連結「6 月份家會」

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)

## 【2021-2022 年度續會~領取新證安排】

- 因應疫情關係及簡化處理續會事宜，會員欲繼續新年度之會籍，**無須親臨中心續會**，只需**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，會籍到期日統一截至 2022 年度 3 月 31 日。
- 新『會員證』**連同於今期 6 月耆訊寄發**給各會員，敬請查收。舊證則會失效，請自行銷毀。如 6 月 15 日後仍未能收到證的會員，請致電中心查詢。若選擇不再續會，你的會籍逾期自動失效。退會會員**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**。

## 最新通告(2021年6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 7-9 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！各人身心康泰！

# 2021年7 - 2021年9月份最新活動推介

以下活動，可以於6月9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。

## 「逆」流向上、耆「程」癒強 4-6月線上慶生辰(N01891)

- 日期：2021年6月23日(星期三) 時間：6月9日至6月15日致電預約時間  
 對象：4-6月生日有效會員參加 費用：全免 名額：350人  
 內容：4-6月的壽星會收到中心寄送的生日卡，透過掃讀卡上的二維碼便可觀看祝賀短片。各位壽星觀看短片後，請須由6月9日至6月15日致電中心登記作實。並在6月23日當日指定時段親臨中心領取生日禮物，逾時無效。  
 備註：1. 此活動適合4-6月生日的有效會員參加。  
 2. 參加者請須由6月9日至6月15日致電中心登記作實，並在6月23日當日指定時段親臨中心領取生日禮物。  
 3. 年長會員可請親朋好友或直系親屬代取生日禮物。  
 4. 行動不便及體弱長者可由親朋好友或家屬代為領取

### 4-6月壽星名單

刁春杏	何敏清	李湯佩珠	林志源	容笑英	曹月霞	陳水蓮	陳劍青	黃秀花	黃穗蘭	劉寅	鄧志芬	駱永安	蘇馬妹
尹蕙珍	何燕玲	李綺珊	林桂紅	袁英	曹玉琼	陳玉珠	陳蝶明	黃秀欽	黃麗珍	劉順歡	鄧潔雯	戴麗青	蘇創林
文有強	何燕華	李德鋒	林國強	袁習嫻	梁玉珍	陳玉蘭	陳蕙蘭	黃建凌	傅培堅	劉銀卿	鄭幼芳	謝美甜	蘇靜霞
王佩芳	何寶燕	李寶珠	林淑嫻	袁籍波	梁仲江	陳全	陳賽娥	黃美珍	楊秀瑩	劉銘萱	鄭威	謝漢華	
王舜鳳	余美玉	阮海燕	林棠	馬燕	梁雨梅	陳合容	陳麗群	黃笑珍	楊紫霞	劉儉昌	鄭柏松	藍敏霜	
司徒梅	吳楚珍	冼晚嬌	林黛華	高韻萍	梁淑萍	陳妙美	麥少嫻	黃健聲	楊繼珍	劉燕珍	鄭紹鈞	鄺卓芳	
布錦泳	吳輝明	周永旋	林麗霞	區結英	梁鳳珍	陳金蓮	麥敬堂	黃淑貞	溫笑珍	劉蕙蓮	鄭潔貞	羅玉玲	
伍群娣	吳麗玉	周如隆	林寶香	區麗兒	梁德洪	陳秋萍	麥燕玲	黃愛貞	溫啟田	劉轉娘	鄭麗卿	羅偉強	
朱良銀	吳麗儀	周佩珊	金梅芳	張玉蘭	梁蓮玉	陳美玲	彭富英	黃新年	葉勝娣	潘滿雄	鄭麗瑜	譚秀琴	
朱群添	呂小德	周佳	姚英珍	張彩香	梁麗明	陳美卿	曾玉珍	黃楚瑗	葉惠貞	潘蘇女	黎仲愛	譚勤	
江月玲	呂豐潤	周群嬋	姚群就	張淑華	莊碧芳	陳桂英	曾松潮	黃嘉富	葉雲嫦	蔡亮靜	黎鳳萍	關鉅滄	
江秋珠	宋碧清	屈卿	施文東	張莉英	莫群住	陳素英	曾琼	黃廣鴻	廖高	蔡建國	黎麗瓊	關鳳年	
何木	李君棠	林永樂	胡少英	張雄輝	連美鳳	陳婉霞	曾碧玉	黃慧珍	蒙林妹	蔡思存	盧和娣	關顏翠	
何其英	李社龍	林玉坤	倫寶珍	張鳳芳	郭湘月	陳雪英	植騰聰	黃慧娟	趙阿女	蔣彩蘭	盧珠娘	嚴月好	
何務本	李美玉	林志堅	夏錦儀	張麗英	陳水清	陳惠愛	馮月金	黃錦釗	劉更生	鄧玉蘭	賴月霞	嚴玉英	

## 天天有「禮」積分賞(N01867)

- 日期：2021年6月9日(星期三)  
 時間：上午8:30 - 下午5:30  
 對象：中心長者  
 名額：200人  
 內容：於今次活動後，天天見你面的分數會於今年6月底為截止日。故此，鼓勵持有80分以上的會員於今次活動踴躍參與。80份可換領小禮物一份，160分可換領福袋一份。會員可以致電中心預約6月9日前往中心換領禮物，到時會有分流時間供會員選擇，禮物數量有限，換完即止。

集合/地點：中心禮堂  
 費用：全免

### **會員認知能力大檢測(N01878)**

日期：2021年6月16日(星期三)

活動地點：中心禮堂

對象：中心會員

時間：上午9:00 – 12:00(報名時·職員安排評估時間·請依時出席)

名額：60人

費用：全免

內容：由中心職員及已培訓的北馬鞍山綜合家庭服務中心的義工為中心會員進行一年一次的認知能力檢測·每位評估時間約5-10分鐘·有輕度認知缺損及早期認知障礙症的長者將會被邀請參加中心的認知訓練小組。

### **21/22 健康日(6月)(N01935)**

日期：2021年6月29日(星期二)

時間：上午9:00 – 10:15

對象：中心長者

名額：20人

集合/地點：中心禮堂

費用：全免

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6月9日起電話預約登記·參加者需按照分流時間前往中心。

新

### **21/22 健康日之體重指標(6月)(N01905)**

日期：2021年6月29日(星期二)

時間：上午9:00 – 10:15

對象：中心長者

名額：20人

集合/地點：中心禮堂

費用：全免

內容：6月健康日的健康檢查將會提供免費的體重指標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。

新

### **圓滿人生服務講座(N01920)**

日期：2021年8月17日(星期二)

時間：下午3:30 – 4:30

對象：中心長者

名額：20人

集合/地點：中心禮堂

費用：全免

內容：食環署派員到中心作綠色殯葬服務介紹·包括介紹紀念花園·海上撒放骨灰服務及使用中央登記名冊的方法·透過講座加強長者對綠色殯葬和中央登記名冊的認識·並於講座後加插小玩意·派發獎品及紀念品。

備註：1. 此活動由食物環境衛生署派職員主講。

新

### **關懷隱長端午探訪服務(N01910)**

日期：2021年6月10日(星期四)

時間：下午1:00 – 5:00

對象：隱長個案

名額：14人

集合/地點：受訪者家中或本中心

費用：全免

內容：臨近端午節·由中心為現時的隱蔽獨居個案·體弱長者及有需要家庭的長者送上端午禮物及關懷慰問探訪·向受訪者表達關心並為有需要的長者作合適轉介。

備註：1. 香港煤氣公司贊助送贈冰素糉。

### 防衰老工作坊及衰老評估(N01895)

日期：2021年6月21日及6月28日(星期一)

時間：下午2:00 – 4:30

對象：中心長者

名額：25人

內容：此活動讓參加者認識衰老概念，由營養師指導健康飲食及由體適能教授防衰老運動，協助參加者建立健康生活模式。

備註：此活動由「賽馬會全城起動防衰老計劃」主辦。

參加者必須同時報名參加「衰老評估」問卷篩查，工作坊共兩節。

活動前3小時，懸掛紅色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風或因疫情嚴峻，此活動將會改期或取消。

第一節(21/6/21，下午2:00 – 4:30)，1小時防衰老評估+1.5小時工作坊

第二節(28/6/21，下午2:00 – 3:30)，1.5小時工作坊。

集合/地點：中心禮堂

費用：全免

### 2021/2022 愛心剪髮服務 (7月)(N01904)

日期：2021年7月14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，並進行體溫量度及消毒程序。

參加者備註：1. 參加者須於剪髮前自行在家清洗頭髮。2. 參加者於剪髮當日如頭皮有損傷則不合適接受剪髮服務

3. 參加者按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。

費用：免費

地點：中心禮堂

名額：25人

新

### 21/22 棋樂無窮 6月 (N01881)

日期：2021年6月1日至6月29日 (星期二)

時間：下午2:00 – 3:30

對象：中心長者

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。

集合/地點：中心禮堂/多用途室

費用：全免

### 21/22 棋樂無窮 7-9月 (N01885)

日期：2021年7月13日至9月14日 (星期二)

時間：下午2:00 – 3:30

對象：中心長者

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。

集合/地點：中心禮堂/多用途室

費用：全免

# \* 義工服務 \*

## 長幼共融文化工作坊 (N01911)

日期：2021年6月26日至7月24日(星期六) 時間：上午11:00 – 下午1:00  
活動地點：聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心(中心集合) 集合時間：上午10:45  
節數：5節(必須出席5節) 名額：7人 對象：愛心義工組義工  
內容：本活動跨代長幼文化共融活動，文化工作坊內容包括有製作手繩、線裝書、書法、拳擊體驗及製作小禮物，學習不同興趣。

備註：若報名人數超過活動人數需要抽籤，若有需要，活動前2日抽籤。

6月9日起可以致電中心報名，活動當日到青少年中心交費作實

個人報名：\$100(義工優先)

家庭報名：\$100(最多四名家庭成員，最少一名青少年或長者)

長幼報名：\$150(青少年及長者一同報名，必須為親屬關係，出席率達7成將全數退還)

新

## 長幼共融雜技團訓練 (N01912)

日期：2021年7月20日至8月24日(星期二) 時間：下午2:00 – 4:00  
活動地點：聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心(中心集合) 集合時間：下午1:45  
節數：6節(必須出席6節) 名額：7人 對象：愛心義工組義工  
內容：本活動為跨代長幼體育共融活動，讓大家可放下手機，有系統地掌握雜耍的基本技巧，體驗雜耍的樂趣及驚喜，同時透過雜耍與人的合作和默契，促進跨代之間的溝通及關係。

備註：若報名人數超過活動人數需要抽籤，若有需要，活動前2日抽籤。

6月9日起可以致電中心報名，活動當日到青少年中心交費作實

個人報名：\$100(義工優先)

家庭報名：\$100(最多四名家庭成員，最少一名青少年或長者)

長幼報名：\$150(青少年及長者一同報名，必須為親屬關係，出席率達7成將全數退還)

新

## 2021-22 織出我人生 – 初班(N01924)

日期：2021年6月18日至7月23日(星期二) 時間：下午3:30 – 5:00  
活動地點：中心禮堂 名額：6人 對象：愛心義工組  
費用：\$90

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：報名人數超過活動人數需要抽籤，若有需要，活動前2日抽籤。

1. 參加者請自備眼鏡。 2. 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。

新

## 愛心義工組 – 21/22Ukulule 夏威夷小結他培訓班(第十期)

下次開會日期：2021年7月8日至8月26日(星期四) 費用：\$200  
集合地點：中心禮堂 名額：16人 對象：Ukulele 班義工優先報名  
時間：下午3:45 – 5:00  
內容：由伍小麗導師教授義工夏威夷小結他，導師擁教授長者經驗，會預備教材，帶領大家學習彈奏簡單歌曲。

備註：1. 活動費用為優惠價，中心已津貼費用。

2. 請自行攜帶夏威夷小結他上課。

3. 參加者如未有小結他，可自行購買，或請導師代購，可向湯先生查詢方法。

4. 由職員個別通知參加者出席，上課當天才繳費。

新

# ✳️ 義工服務 ✳️

## 2021/2022 愛心義工組(4-6月)(N01865)

下次開會日期：2021年6月30日(A班 2:30-3:15 · B班下午 3:30 – 4:15)

集合地點：中心禮堂/網上 Zoom 名額：30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，活動可能以 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 – 致電關懷 2021年6月(N01864)

日期：2021年6月30日 費用：免費 地點：馬鞍山區

對象：愛心義工組 名額：30人

內容：中心不少會員是獨居及雙老居住，期望透過電話慰問，向會員表達中心的關懷，並且從中了解會員的需要，讓中心更掌握會員狀況，有需要時作出介入。

## 欣賞生命小組(2) (N01876)

日期：2021年6月16日至7月28(星期三)(6堂) 費用：免費

對象：未曾參與欣賞生命(1)的義工 地點：中心多功能活動室

名額：6人 時間：下午 2:30 – 4:00

內容：小組按照香港大學行為健康教研中心擬定的「欣賞·生命：表達藝術與生死教育」(四天)專業課程內容進行，讓參加者透過表達藝術等非言語方式進行生死教育的小組活動，讓參加者回顧過去生命的點滴，探索生命的意義，藉著小組的正面互動經驗體驗活在當下的生活態度。

每節主題：6月16日-命運是對手永不低頭 6月23日-吹呀吹讓這風吹

7月7日-每天找到新發現 7月14日-全心保存真的我

7月21日-這一曲送給您 7月28日-在獅子山下相遇上

備註：1. 參加者必須出席6節課堂 2. 有興趣者請致電登記，人數超過名額，會以抽籤決定。

3. 進入中心需要量體溫、用酒精搓手液清潔雙手及填寫健康申報表。課堂嚴禁飲食。如有疑問，請向社工湯先生查詢。

## 愛心義工組 - 端午愛心探訪活動(N01898)

日期：2021年6月10日(星期四) 費用：全免

對象：愛心義工組 地點：中心禮堂

名額：12人 時間：下午 2:30 – 5:00

內容：透過是次探訪，將關愛及端午禮物包送予耀安邨、錦禧苑的獨居或體弱長者戶，讓他們感受到節日溫暖。因疫情關係活動形式有機會會轉變。

備註：香港煤氣公司贊助冰素糰

# ★ 認知障礙症服務 ★

## 21/22 護腦知多點 (7-8 月)(N01900)

日期：2021 年 7 月 12 日至 8 月 30 日(星期一)

時間：上午 9:30 至 10:30

對象：中心會員

內容：每星期教授疑有認知障礙症長者現實導向，帶領互動遊戲並向他們講解有關認知障礙症的資訊。

活動備註：因應疫情情況，為減少互相感染，此活動為預約活動。活動前葉姑娘會致電邀請合適長者參與，以確保活動能順利進行。

參加者備註：日期 7 月 12 日、19 日、26 日、8 月 2 日、9 日、16 日、23 日、30 日。

活動前必須量度體溫及用消毒酒精清潔雙手。

活動期間嚴禁除下口罩、嚴禁飲食，活動前須填上健康申報表以作事紀錄。

## 21/22 棋樂無窮 D(6 月)(N01880)

日期：2021 年 6 月 1 日至 6 月 29 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：12 人

費用：全免

對象：患有及疑有認知障礙症的長者

內容：為患有及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。

## 21/22 棋樂無窮 D(7-9 月)(N01889)

日期：2021 年 7 月 13 日至 9 月 14 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：12 人

費用：全免

對象：患有及疑有認知障礙症的長者

內容：為患有及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。

## 防走失講座(N01884)

日期：2021 年 6 月 16 日(星期三)

時間：下午 2:00 – 4:00

活動地點：中心禮堂

對象：有需要護老者、護老者(活動只適合照顧有認知障症的護老者參加)

名額：20 人

費用：全免

內容：講座為照顧者提供防走失的資訊。

為照顧者提供一個由賽馬會耆智園開發的防走失的裝置。

教導照顧者如何使用防走失的裝置及即時登記及啟用裝置。

## 智遺愛不忘(N01877)

日期：2021 年 6 月 30 日(星期三)

時間：上午 9:30 – 10:30

活動地點：中心禮堂

對象：有需要護老者、護老者

名額：30 人

費用：全免

內容：認識護老者常見的精神壓力來源與徵兆。

學習處理護老者精神壓力的方法。

啟發人們可在壓力中成長。

備註：1. 活動只適合照顧有認知障症的護老者參加

# ★有需要護老者活動★

## PET PET 和你嘆咖啡 (N01916)

新

日期：2021年7月2日(星期五)

對象：非會員、有需要護老者

活動地點：禮堂

時間：上午 10:00 – 11:30

名額：8人

費用：\$50

內容：咖啡不只代表一種飲品，更是代表一種慢活的生活態度，東華三院「流動咖啡車」以外展的形式到訪本中心，讓參加者即場體驗咖啡沖調，同時邀請寵物醫生與參加者互動，共同渡過歡樂難忘的時刻。

備註：此活動由東華三院越齡主辦。需於6月9日起致電預約報名及繳費，額滿即止。

## 物理治療服務 7-9月(N01915)

新

日期：2021年7月9日至9月24日(星期五)

對象：有需要護老者

活動地點：中心多功能室

時間：上午 9:00 – 下午 1:00

名額：30人

費用：\$100/\$180

內容：為本中心有需要護老者提供物理治療服務，包括痛症治療、中風黃金復康運動等。聘用專業物理治療師會為有需要個案建立適合的個人復康計劃，令患者在康復的路上更順暢。每月提供兩節專業物理治療服務(每隔一個星期五)，所需節數由物理治療師評估後安排，小組形式：\$100/節(一對二)，上門形式：\$180/節(一對一)，如有查詢，請與本中心職員聯絡。

備註：1. 需持有註冊西醫轉介信 2. 服務次數需由本中心物理治療師評估安排。  
3. 部份費用由中心經常費津貼。

## 壓力處理 – 減低家中護老者精神壓力(N01917)

新

日期：2021年7月21日(星期三)

活動地點：中心禮堂

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：20人

費用：免費

對象：有需要護老者及其被照顧者、一般護老者有興趣亦歡迎參與。

內容：邀請衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊到中心分享：認識護老者常見的精神壓力來源與徵兆。學習如何減低家中護老者的精神壓力，啟發護者可在壓力中成長。

## 靜觀舒壓體驗工作坊(N01893)

日期：2021年6月23日(星期三)

活動地點：中心禮堂

時間：下午 3:00 – 4:30

名額：20人

費用：免費

對象：有需要護老者及被照顧者可一同參與

內容：照顧者透過活動體驗靜觀練習，學習活在當下，體驗身心平靜，達至減壓及紓緩負面情緒之效。

備註：活動由香港復康會主領。活動已由中心資助，參加者免參與。

## 「好心情」有需要護老者月會- 7月(N01903)

日期：2021年7月7日(星期三)

對象：有需要護老者

時間：下午 3:30 – 4:45

名額：20人

費用：免費

對象：有需要護老者

內容：甚麼是哀傷治療。哀傷的認識與處理。參加以上月會8次及累積8個蓋印，即可得出席獎勵。

備註：活動將透過 WHATSAPP 發放短片。

## 6 月家事報告

1.	6 月 14 日為端午節公眾假期，中心會暫停開放，6 月 15 日(星期二)翌日照常服務。
2.	<b>疫情最新通告</b> 有鑑於「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，中心之小組及活動可透過預約方式進行。(詳情見耆訊首頁) 本中心會密切留意疫情最新進展，做足個人防護裝備，以確保服務能順利逐步恢復。如情況持續惡化，並會進一步加強抗疫。請各位留意最新公佈。
3.	<b>義工大募集</b> <b>如您擁有一顆心，樂意幫助別人，就趁現在加入義工隊，發揮個人潛能，獻出您的力量!!!</b> 為發揮互助互愛精神，邀請您加入中心登記成為義工，參與愛心義工組協助中心服務。有興趣者，請向社工湯裕源先生(湯 SIR)登記。另中心備有義工制服，供義工進行服務時用，義工可向中心借用或購買自用，每件優惠價\$50。
4.	<b>「天天見你面」獎勵計劃-換領禮物特別安排</b> 因應疫情關係，應社署之要求中心不對外開放及不設偶到服務，故會員拍咭服務暫停，直至另行通知。基於「天天 VIP」會員之前所累積分數， <b>超過 80 分或以上者</b> ，中心安排在 5 月 12 日及 6 月 9 日(兩日分段時間)換領指定禮品(詳情見耆訊內頁)。註：會員在電腦所累積分數會截至今年 6 月底，7 月 1 日起重新由零起計算，請會員盡快致電中心登記換領啦。中心保留一切更改的權利。
5.	炎夏將近，蠓/蚊患日愈嚴重，會員須預防避免給蚊子叮咬，以免有機會染上登革熱病或日本腦炎疾病。 <b>有關預防蚊患的措施如下~</b> ◇ 戶外活動時應時常穿著淺色的長袖衫及長褲子； ◇ 當室內無空調時，要使用隔蚊簾/蚊帳；如住所沒有隔蚊/空調設施，最好使用防蚊噴劑於室內； ◇ 在身體外露部分搽上驅蚊劑(最好含有避蚊胺；但使用時濃度不應高於百分之十)； ◇ 切記要清除家居積水或花盆底盆留有的積水，防止蚊子滋生。
6.	<b>風暴通告</b> 為保障會員安全，在夏季颱風或暴雨將近時節，中心依據風暴天氣警告指引，服務安排如下： ◇ 3 號或更高颱風信號及黑色暴雨警告(適用於家會、中心活動、及小組) <ul style="list-style-type: none"><li>活動前 2 小時或預料將活動期間中懸掛黑色暴雨警告或 8 號烈風信號：所有活動取消。</li><li>活動進行中懸掛 3 號或更高颱風信號：所有活動即時停止。</li><li>黑色暴雨警告信號：活動繼續進行，直至天氣好轉方建議離開。</li></ul> ◇ 當懸掛紅色暴雨警告 <ul style="list-style-type: none"><li>當懸掛紅色暴雨警告信號時，會員必須注意居住地方的天氣及路面情況決定是否合適外出，免生意外。</li><li>戶外活動則視乎天氣情況個別決定，則延期或取消。</li></ul> ◇ 警告除下 <ul style="list-style-type: none"><li>警告如在活動時間開始前 2 小時除下，若場地允許，所有服務將如常舉行。但出席者必須注意居住地方的天氣情況而決定是否合適外出，免生意外。</li></ul> <b>以上安排只作一般情況參考，如有任何疑問，請致電中心或留意中心通告。</b>
7.	<b>21/22 年度新會員申請入會辦理</b> 如 60 歲或以上長者、居於耀安邨、及馬鞍山鄰近區域欲參加成為中心會員，請先致電中心預約，按指定日期時間辦理入會，會費 21 元，會籍到期日統一截至 2022 年 3 月 31 日。
8.	<b>7 月家會~繼續暫停實體</b> 請留意 7 月家會繼續暫停實體，改以透過視像形式提供。中心會在家會日之前寄發耆訊予會員，請會員掃描耆訊內二維碼(QR Code)進入收聽有關訊息，或同步瀏覽中心網頁 <a href="http://www.yiunec.org.hk">www.yiunec.org.hk</a> 登入【每期耆訊】下載最新活動。亦可下載中心【傳心全意】手機程式 Apps 並使用會員編號和密碼(預設 12345678)登入介面，便可搜尋中心最新活動、或分享相片。如何啟動程式之步驟，可向當值員工查詢。

# 健康防疫 知多點

Health protection and disease  
prevention E-learning



新型  
冠狀病毒  
認識  
Introduction  
to COVID-19



預防感染  
Disease Prevention



個人衛生  
Personal Hygiene



健康生活  
Healthy Lifestyle



心理健康  
Mental Health



環境衛生  
Environmental  
Health



# ＊護老者活動＊

## 「護老好新手」關顧計劃(第一期)(N01913)

新

日期：2021年7月10日及9月18日(星期六)

活動時間：上午 10:00 至 11:00

活動地點：中心禮堂

名 額：10 名

費用：免費

對 象：護老者

內容：兩節的小組分享，期間會進行定期電話關顧、透過 whatsapp 提供有關資訊，讓新手護老者認識長者的護理需要及照顧長者的基本技巧、社區資源及支援服務，以提升照顧長者的能力，從而增強照顧信心。新手護老者亦可從中建立正面思想以面對照顧壓力。

備註：10/7/2021(第一節)：新手護者互相認識，分享照顧需要。

18/9/2021(第二節)：同路人護老者分享護老心得，參加者心聲分享。

此小組適合護老年期為 3 年以下之護老者參加。

## 圓滿人生服務講座 – 護老者篇(N01921)

新

日期：2021年9月1日(星期三)

活動時間：下午 3:30 至 4:30

活動地點：中心禮堂

名 額：20 名

費用：全免

對 象：有需要護老者、護老者

內容：食環署派員到本中心作綠色殯葬服務介紹，包括介紹紀念花園、海上撒放骨灰服務及使用中央登記名冊的方法。透過講座加強長者對綠色殯葬和中央登記名冊的認識，並於講座後加插小玩意，派發獎品及紀念品。

備註：1. 此活動由食物環境衛生署派職員主講。

## 「咖啡·走動」慢活人生(N01909)

新

日期：2021年7月5日(星期三)

活動時間：上午 9:30 至 11:00

活動地點：中心禮堂

名 額：12 名

費用：\$40

對 象：護老者

內容：「流動咖啡車」會到訪中心，由東華三院越齡所培訓的年輕長者帶領護老者即場體驗咖啡沖調及拉花，並互相分享人生經驗，共同享受慢活人生。

備註：1 此活動由東華三院越齡主辦。中心津貼活動費用之 80%。

## 護老周年播關懷(N01887)

日期：2021年6月23日(星期三)

活動時間：上午 10:30 至 11:30

活動地點：中心禮堂

名 額：30 名

費用：全免

對 象：有需要護老者、護老者

內容：2020-21 年度護老者活動回顧及分享，迎接新加入的護老者會員，並嘉許成為一年會員的護老者們，肯定他們的付出。同時，向護老者傳達關愛的正面訊息和分享自我減壓方法，在照顧路上為他們打打氣，從而得到力量繼續好好照顧身邊人。

備註：1 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。

# ＊護老者活動＊

## 「願得開心」護老者月會之預防壓瘡與筋肌萎縮(N01922)

日期：2021年7月7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：認識壓瘡的形成及護理技巧，以及預防壓瘡與筋肌萎縮的正確姿勢。

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。

透過 WHATSAPP  
發放短片

## 2021 護老者端午探訪(N01882)

日期：2021年6月1日至6月12日

活動時間：上午 10:00 至 4:00

活動地點：護老者家中

名額：20 名

費用：全免

對象：護老者

內容：端午臨近，社工為護老者作關懷探訪及慰問，並送上端午禮物，向護老者表達關心。

## 21/22 護老者復康用品借用服務(第一期) (N01839)

日期：2021年4月1日至6月30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。

## 21/22 護老資訊支援服務(第一期) (N01780)

日期：2021年4月27日、5月25日、6月29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)

## 耆樂團契(N01858) (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4-6月份聚會內容：

日期：	6月8日	6月15日-29日	7月6日	7月13日
內容：	查經週	暫停	愛的故事	查經週

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

## 2021/22 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6月22日(二)		上午 10:00-12:00 (截止登記日期：6月11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。>