



2020年9月份耆訊



如觀賞收聽9月家會，可用手機掃描至連結「9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

最新通告(2020年9月1日)

由於「新型冠狀病毒」疫情持續嚴峻，社署公布最新資助福利服務的安排。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。現階段不提供小組、大型活動及偶到服務，直至另行通知。**

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

- ~ **偶到拍咭服務暫停，直至另行通知。**
- ~ **暫停9月9日家會**，中心寄發耆訊予會員。請會員掃描耆訊內二維碼(QR Code)進入收聽有關訊息，並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。所有活動以致電方式報名。
- ~ **小組和活動日期暫停或取消，直至另行通知。**
- ~ **中心設施和洗手間服務暫停使用**
- ~ **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。
- ~ 如有查詢，請**事前致電中心聯絡**，謝謝合作。

本中心會密切留意疫情最新進展，如情況持續惡化，並會進一步加強抗疫。保障會員健康及安全必然是中心的首要考慮，請各位留意日後有關公佈。祝願大家 身心健康！無懼困難！

中秋“心意密密送”2020(N01663)

配合疫情及臨近中秋佳節，中心安排在9月25至29日(星期五至二)送贈中秋心意予今年度有效的會員。隨耆訊附上**禮物領取紙**，請會員於**指定日期及時間內必須攜**領取紙**親臨中心領取。**

備註：

1. 會員憑領取紙可委託配偶、直屬親友或工人代領禮物一份。
2. **領取逾期無效**，名額有限，額滿即止。
3. 由於贊助資源有限，心意禮物包未盡相同，望能見諒。
4. 視乎疫情進展，及政府「限聚令」實施情況，中心會保留作出取消活動的權利。

特備活動推介

疫情期間限定~有「營」防疫行動(N01698)

因疫情影響，中心顧及會員訂購奶粉的需求，故特此作安排一次性一連三日的疫情預訂領取奶粉活動。奶粉種類只包括雅培加營素奶粉、雅培怡保康及三花雙效降醇素營養奶粉。

領取日期：2020年9月22日至9月24日(星期二至星期四)

登記方法：由9/9/2020起接受以電話預先登記奶粉，每位中心有效會員只限訂購兩罐。登記後請按已預約日期及時間親臨中心領取。數量有限，額滿即止。

費用：雅培加營素(900克)：售價：\$163

雅培怡保康(850克)：售價：\$206

三花雙效降醇素營養奶粉(800克)：售價：\$100(因沒有經供應商，不能存印花)

領取奶粉時，請會員自備輔幣，不設找贖。

備註：1. 此活動不是經供應商銷售，由中心代購存貨，因此此訂購雅培/雀巢三花奶粉並不會積存印花或任何贈品，屬三花柏齡薈會員需注意。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。

3. 為免人流聚集，有興趣之會員必須先致電中心預約，中心提供日期時間作分流，如沒預約之會員，則不能購買。

耆樂~與你同在(N01695)

日期：2020年9月1日至9月22日(逢星期二)共4節

集合/活動地點：透過WhatsApp按時發放訊息

活動時間：上午10:30-11:30

對象：現時團契會員

內容：因應疫情期間，未能上實體團契，每逢星期二會以WhatsApp發放詩歌/靈修文章/電影等資訊。

「願得開心」護老者月會之睡眠健康(N01697)

日期：2020年10月14日(星期三)

時間：下午3:30-4:45

名額：40人

費用：免費

對象：護老者會員

活動地點：中心禮堂

內容：介紹睡眠問題的自我評估方法，認識睡眠不足對身心的影響及改善睡眠質素的方法。

參加以上月會8次及累積8個蓋印，即可得出席獎勵。先進行簡單伸展運動，舒展筋骨。

2020年9月9日起接受電話報名。

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。

給：照顧者

「好心情」有需要護老者月會-10月(N01690)

日期：2020年10月14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

內容：1. 認識長者常見的睡眠問題，學習放鬆技巧。

2. 參加以上月會8次及累積8個蓋印，即可得出席獎勵。

3. 2020年9月9日起接受電話報名。

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。

疫情下-五覺大戰(第二部)

上次教大家的視覺同聽覺訓練，大家做成點呢？今次會同大家做埋其餘的 3 種感官訓練，就係觸覺、嗅覺及味覺。大家仲記唔記得在輕鬆、愉悅及安全的環境下提供恰當的感官刺激，可以增強對週圍環境的適應，平復激動的情緒和改善行為問題。

衣夾攻防戰 (觸覺訓練)

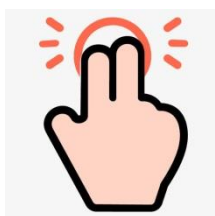
準備物品: 5 個衣架、20 個衣夾、10 對襪

訓練方法

- 用兩至三隻手指打開衣夾,將襪掛在衣架上
- 長者同家人一起同時進行,每人分配同等數量的衣夾。各人嘗試將手上的衣夾夾在對方衣物上
- 透過增加或減少衣夾同襪既數量調正難度

訓練目的：

- 訓練小肌肉的力度及控制
- 增加觸覺刺激
- 生活技能訓練



注意事項：

- 衣夾要避免尖頭,以免受傷及開始嘗試可以選用大衣夾減少難度

博物多聞 (嗅覺訓練)

準備物品:不同生果、調味料及紙巾

訓練方法

- 將紙巾包著生果的皮或將用紙巾輕印生果或調味料，沾染氣味，然後讓長者感受其氣味，估出是什麼生果或調味料
- 透過增加及較少種類改變難度

訓練目的：

刺激長者的嗅覺功能,以讓其能分辨出不同的味道

注意事項：

- 太濃烈的物品不要放得太近長者
- 要留意長者的反應



食物估神 (味覺訓練)

準備物品:調味料、不同的食物 (甜、酸、苦、辣、咸)

訓練方法

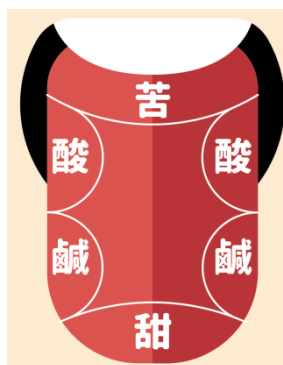
- 讓長者品嚐不同的食物，然後講出是什麼食物及用料什麼東西料理
- 可以的話讓長者閉眼品嚐
- 透過增加或減少食物種類調正難度

訓練目的：

- 增加味覺刺激及訓練味覺靈敏度

注意事項：

- 留意長者有否吞嚥困難或食物敏感



參考來源：YMCA 耆年服務部

9-10 月份活動延期/取消之安排

活動編號	活動名稱	活動日期	備註
N01611	耆樂同行·耆程同心 7-9 月生日會	9 月 23 日 (星期三)	活動取消
N01664	關懷隱長中秋探訪服務 2020	9 月 21 日及 9 月 30 日	更改為電話慰問
N01678	20/21 樂在其中卡拉 OK (第二期)	7 月 15 日至 9 月 30 日 (星期三)	延期 直至另行通知
N01665	愛心剪髮服務(9 月)	9 月 16 日 (星期三)	活動取消
N01592	19/20 展出「愛」義工嘉許禮	9 月 2 日 (星期三)	延期 直至另行通知
N01659	20/21 愛心義工組(7-9 月)	9 月 30 日 (星期三)	暫定舉行
N01700	愛心義工組 -公眾急救講座 PET	10 月 7 日 (星期三)	暫定舉行
N01606	愛心義工組 -大澳漁村生趣之旅	10 月 21 日 (星期三)	暫定舉行
N01670	親親小海豹	8 月 5 日至 9 月 2 日 (星期三)	延期 直至另行通知
N01690	「好心情」有需要護老者月會~9 月:照顧中風長者	9 月 9 日 (星期三)	透過 what's app 發放 短片
N01671	願得開心護老者月會之照顧中風 長者	9 月 9 日 (星期三)	透過 what's app 發放 短片
N01604	護腦知多點(7-9 月)	7 月 6 日至 9 月 28 日 (逢星期一)	延期 直至另行通知
N01661	20/21 棋樂無窮(二)	7 月 7 日至 9 月 29 日 (逢星期二)	延期 直至另行通知
N01662	20/21 棋樂無窮 D(7-9 月)	7 月 7 日至 9 月 29 日 (逢星期二)	延期 直至另行通知
	中心智囊團會議 20/21	9 月 30 日(星期三) 下午 2 時半	暫定透過視像進行

****因應疫情嚴峻，原定 8 月開始補堂之班組會延期或取消，直至另行通知。復課前，負責職員將以電話個別通知同學。****

派發口罩

基於中心口罩資源有限，經上月耆訊已派發及寄發口罩予今年度所有會員，現尚有少量存量，若有會員十分缺乏口罩，可致電中心尋求協助。
如有會員暫已足夠，期盼可留給更需要的人士。由於數量有限，請珍惜取用。
望能見諒及理解!