



# 基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

## 2022年1月份耆訊

郵寄地址

家會主題：暖暖在心頭

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(2022年1月7日)

由於疫情最新發展，為了減低人群聚集及收緊多項社交距離措施，本中心仍應社署要求，由1月7日至20日中心繼續維持有限度的服務包括緊急服務，所有服務舉辦的各類型小組活動包括興趣班、講座以及大型活動均會暫停服務，直至另行通知。

防疫措施如下：

- ~ 偶到拍咭服務及中心設施暫停 14 日，直至另行通知
- ~ 暫停 1 月 12 日實體家會。而所有活動報名改為以致電方式預約報名。
- ~ 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才實地進行。
- ~ 取消中心戶外、飲宴式、歌班和大型活動，直至另行通知。
- ~ 負責個案的社工以電話或面談跟進緊急的個案。
- ~ 訪客進入中心必須填寫個人資料或掃描「安心出行」程式。
- ~ 如有任何查詢，請按門鐘通知內部職員協助;或請**事前致電中心聯絡**。

**1月12日家會取消**

會員進入中心前務必須佩戴口罩、量體溫及用潔手液消毒雙手，謝謝合作!

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作準。祝願大家 身心康泰！預祝新一年 平安快樂！

### [家會]新安排

因應疫情關係及足夠社交距離下，中心恢復實體家會(須預約方式)，安排如下:

家會日期	主題	場次	時段	名額
22年3月2日(三)	回顧與心聲	第一場	上午 9:00	70
		第二場	下午 2:00	70

會員請由1月13日(星期四)起可致電預約登記出席家會之場次，每場名額有限，額滿即止。如會員未能成功登記，可選擇登記[後賞]，經職員於實體家會後發放錄影片供觀賞。註:

- 1) 為公平起見，所有活動或小組報名，須在家會翌日即**1月13日起**致電(每名會員只限報名2位)或親臨中心報名。(當日實體家會日不作報名及家會蓋印)
- 2) 因2月農曆新年，2月家會暫停一次，敬希注意。預告下次家會日期22年3月2日。
- 3) 因應社交距離，家會名額有限，超過50人將安排入功能室一同觀賞即播，敬希見諒。

## 2022年~有「情」人窩心送暖行動(N02134)

農曆新年將臨，疫情下本中心安排在22年2月14至15日(正月十四、十五;星期一及二)送贈窩心禮物予今年度有效會員，特向各會員拜年，歡渡新歲。隨耆訊附上禮物領取紙，請會員於指定日期及時間內必須憑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. 由於資源有限，心意禮物包未盡相同，望能見諒。



### 【2022-2023 年度續會~疫情新安排】

- 因應疫情關係及簡化處理續會事宜，如欲繼續新年度之會籍，會員無須親臨中心續會，只需於3月16日至3月31日致電本中心確認，則完成辦理續會手續。今年會費繼續獲豁免一年而無須繳交，會籍到期日統一截至2023年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。

### 【索取新一年掛曆】

中心備有新一年(2022年)掛曆，歡迎會員1月14日前到中心索取乙個，名額有限，額滿即止。如有興趣，請到接待處查詢，謝謝！

## 2022年1月份最新活動推介

以下活動，可以於1月13日起以電話或親臨中心先作登記，每名會員只限報兩位，如收費之活動，請親臨中心繳交費用及取票作實。

### 營養標籤·烤烘及煎炸食品的風險講座 (N02126)

日期：2022年2月15日(星期二)

時間：上午9:30 – 10:30

對象：中心會員

活動地點：中心禮堂

費用：全免

名額：40人

內容：加深長者對常見偏食的原因和處理方法，低脂肪、低膽固醇、高鹽份及食物纖維素對健康的影響。如何編排健康飲食的技巧和遇到困難時的解決方法。

備註：

1. 2022年1月13日起接受電話登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風或因疫情嚴峻，此活動將會取消。

新

## 長者飲食營健大道講座(N02130)

新

日期：2022年2月23日(星期三)

時間：上午9:30 – 10:30

對象：中心會員

活動地點：中心禮堂

費用：全免

名額：40人

內容：講述長者如何在日常飲食之中應用[健康飲食金字塔]的建議及常見的飲食問題和掌握合適的處理方法。

備註：

1. 2022年1月13日起接受電話登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風或因疫情嚴峻，此活動將會取消。

## 皮膚病:認識真菌講座(N02132)

新

日期：2022年3月9日(星期三)

時間：上午9:30 – 10:30

對象：中心會員

活動地點：中心禮堂

費用：全免

名額：40人

內容：透過講解讓長者如何預防及處理真菌感染的方法。正確使用皮膚病外用藥物的方法。

備註：

1. 2022年1月13日後接受電話或親臨中心登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風或因疫情嚴峻，此活動將會取消。

## 21/22 健康日之血壓·血氧檢查(1月)(N02127)

1月及2月健康日每人  
只可報其中一個

日期：2022年1月25日(星期二)

名額：40人

時間：上午9:00 – 10:15

集合/地點：中心禮堂

對象：中心長者

費用：全免

內容：免費提供費量度血氧及血壓檢查供部分有需要長者作健康水平參考。

1月健康日的健康檢查將會提供免費的血壓及血氧指標供部分有需要長者作健康水平參考。

備註：

1. 一月份及二月份的健康日每人只可報其中一個，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 2022年1月13日後接受電話或親身登記。
3. 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。

## 21/22 健康日之血壓·手握力檢查(2月)(N02131)

1月及2月健康日每人  
只可報其中一個

日期：2022年2月22日(星期二)

名額：40人

時間：上午9:00 – 10:15

集合/地點：中心禮堂

對象：中心長者

費用：全免

內容：免費提供量度血壓及手握力檢查供部分有需要長者作健康水平參考。

2月健康日的健康檢查將會提供免費的血壓及手握力指標供部分有需要長者作健康水平參考。

備註：

1. 一月份及二月份的健康日每人只可報其中一個，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 2022年1月13日後接受電話或親身登記。
3. 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。

## 21/22 天天見你面獎勵計劃(二)(N02139)

日期：2022年1月12日及3月2日(星期三)

名額：300人

時間：上午8:30 – 下午5:00

集合/地點：中心休憩室

對象：中心長者

費用：滿80分可獲精美禮品

內容：凡進入本中心之會員可拍卡存分數，滿80分可獲精美禮品乙份，於每月家會日可換領禮物。今期禮物有麥皮，洗潔精，烏冬，通粉。

1. 會員所累積分數於3月31日前失效，由4月1日分數將作重新計算，敬請會員注意及儘快換領禮物，可獲小禮物一份。
2. 因農曆新年期間，2月家會暫停，換領禮物順延至3月2日。

## 新春插花樂融融(N02149)

新

日期：2022年1月26日(星期三)

費用：\$120(包括花材)

時間：下午 1:15 – 2:45

地點：中心禮堂

對象：參加者宜對花藝有愛好或興趣者為佳

名額：15人

內容：新年將至，活動會教授參加者製作新年年花籃，參加者可以通過導師的插花教導來用自身創意製作屬於自己的新年花籃。此活動由 Fafa Fleur Florist 指派花藝導師教授。

備註：1.參加者費用包括花材費\$120;部份費用由中心活動津貼。

2.報名方法:由1月13日起致電或親臨中心報名登記，截至報名日:1月17日  
(如報名人數超出15人將進行抽籤)

## 鏢出耆異 – 飛鏢入門班(N02136)

新

日期：2022年3月9日至3月30日(4堂)(星期三)

費用：\$40

時間：下午 2:00 – 3:15

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：12人

內容：透過教授他們 01 及 count up 的飛鏢的技巧及遊戲的玩法，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的興趣。

備註：1. 報名日期為 1 月 13 (星期四)，可致電中心及親臨中心留位報名。

2. 歡迎所有中心長者會員報名，參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。

## 鏢出耆異 – 飛鏢精英班(N02138)

新

日期：2022年3月9日至3月30日(4堂)(星期三)

費用：\$40

時間：下午 3:15 – 4:30

地點：中心禮堂

對象：中心會員(已修畢進階班的會員)

名額：12人

內容：透過教授他們高階飛鏢的遊戲的玩法例如 cricket 及 standard cricket，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的興趣。

備註：1. 報名日期為 1 月 13 (星期四)，必須親臨中心報名，先到先得。

2. 歡迎所有曾參加鏢出耆異 - 飛鏢進階班之中心長者會員報名，參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。

## 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：

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)	活力加營素 \$200(850克)
日期、 購買時間				
2022年3月10日 (四)	下午 2:00-3:30 名額：80名 額滿即止			
2022年3月22日 (二)	上午 10:00-11:30 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。>

**2021/2022 愛心剪髮服務 (3 月)(N02137)**

日期：2022 年 3 月 23 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。

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。

**關懷隱長新春探訪服務 2022 (N02092)**

日期：2022 年 1 月 10 日及 28 日 (星期一、五)

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

地點：受訪者家中或本中心

對象：中心隱長會員

費用：全免

名額：14 人

內容：臨近新春，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新春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。

**2021/22 全港公開門球大賽(N02090)**

日期：2022 年 1 月 9 日、23 日(星期六)

名額：16 人

時間：上午 8:30 – 下午 6:00

地點：梨木道公園多用途草場

對象：門球隊隊員

費用：全免

內容：大賽於 1 月 9 日(第一階段)及 1 月 23 日(第二階段)舉行，比賽以小組單循環賽決定首名隊伍進入決賽。中心出 A,B 兩隊出席比賽

備註：1. 所有參賽者(包括教練及領隊)在進入體育處所前，須利用手機掃描「安心出行」二維碼，或登記姓名、聯絡電話及到訪處所的日期及時間。

2. 所有參賽者在每個比賽日開始前，須在場地量度體溫、使用消毒潔手液，以及向司令台遞交「健康申報表」。

**21/22 棋樂無窮 1-3 月 (N02106)**

日期：2022 年 1 月 18 日至 3 月 15 日 (星期二)

時間：下午 2:00 – 3:30

集合/地點：多用途室

對象：中心會員

費用：全免

名額：20 人 (自行組隊，每 4 人一組)

內容：於星期二提供場地及米蘭棋借用服務，讓長者能享受捉米蘭棋的樂趣。若報名多於 4 組，工作人員會以輪換形式進行，以達至每一組均有參加的機會。

**耆樂團契(N02150) (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。2022 年 1 月份聚會內容：

日期：	1 月 4 日	1 月 11 日	1 月 18 日	1 月 25 日	2 月 1 日及 8 日
內容：	電影分享	查經週	齊齊學祈禱	手工週	暫停

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。

## 「逆」流向上、耆「程」癒強 1-3 月線上慶生辰(N02144)

## 活動預告：

3 月 11 日起才開始報名

日期：2022 年 3 月 24 日 (星期四)

時間：3 月 11 日至 3 月 18 日前致電預約時間

對象：1-3 月生日有效會員參加

費用：全免 名額：310 人

內容：1. 中心會寄發 3 月耆訊前寄出 1-3 月的壽星生日卡，壽星可透過掃讀卡上的二維碼便可觀看祝賀短片，同慶生辰。

2. 各壽星收取生日卡後，請於 3 月 11 日至 3 月 18 日親臨本中心登記作實，並於 3 月 24 日指定時段親臨中心領取生日禮物，逾時無效。

3. 各壽星請留意 3 月份的耆訊內容。

備註：1. 年長或行動不便可請直系親屬代取生日禮物，代領禮物者需出示有效禮物換領券。

### 1-3 月壽星名單

孔秀麗	朱鳳蓮	李以儉	林務珍	翁桃金	梁金好	陳玖玖	曾水連	楊少華	鄧若賀	簡玉冰
文慕真	江幼娟	李玉清	林華南	袁美珠	梁美蓮	陳秀珍	曾沛怡	楊月卿	鄧煥珠	簡惠芳
文麗芳	江廷芳	李秀珊	林順利	袁群英	梁桂芬	陳邦寧	曾美心	楊培英	鄧劍光	鄺和安
方琇儀	江得嬌	李卓霖	林碧霞	袁慧雯	梁桂珍	陳思明	曾德鏗	楊梅英	鄭四妹	鄺葉
王少英	江勝	李海仙	林蓮珠	袁麗珍	梁淑珍	陳美雲	曾麗紅	楊華瑩	鄭秀香	羅合群
王玉	何志賢	李敏婷	林賽娥	馬桂蘭	梁惠珍	陳容寶	馮少文	葉有	鄭惠娥	羅淑坤
王官清	何秀華	李淑賢	林耀波	馬愛銀	梁超	陳珮雲	馮健華	葉靜薇	鄭寶琴	羅瑞英
王泗海	何卿	李惠蓮	邱卓珊	常慧娟	梁燕霜	陳真成	馮漢連	葛佩芳	黎作榮	譚巧娥
王楚清	何桂雲	李琮	邱慧齡	張廿七	梁麗輝	陳訓吉	黃小玲	廖肖英	黎秀蘭	譚志全
王樹賢	何國榮	李愛珍	邵偉珠	張四妹	梁麗霞	陳琮花	黃月嵩	廖惠招	黎國棟	譚長義
丘燕華	何惠	李煥容	姚月娟	張玉英	莊亦麗	陳瑞冰	黃玉霞	廖煒寬	黎惠萍	譚愛慈
古玉清	何結卿	李葉生	施養堅	張有常	莊兆雄	陳瑞玲	黃伯元	甄綺柳	黎碧霞	譚碧霞
甘瑞雲	何蓮清	李慶秋	柯清娜	張芳	莫少英	陳瑞英	黃志平	趙賽玉	盧玉嬋	譚慧芳
甘鑑	何黎彩麗	李耀楷	柳永凱	張建築	莫秀芬	陳瑞群	黃志強	劉再雲	盧芬芳	關玉蓮
石二嬌	何錦池	杜少文	洪子通	張雪梅	許秀鳳	陳儀莊	黃秀慧	劉鈺珍	盧偉全	關秀珍
任月梅	何龍彪	杜水彩	洪月娣	張順英	郭秀玲	陳潔芳	黃後容	劉鳳瑤	盧曼玲	嚴添運
任含笑	何鏡滔	杜啟裕	洪柱中	張愛嫻	郭妹	陳潔蓮	黃珠莉	樊銀妹	蕭日	蘇松發
任連港	何麗娟	阮燦權	紀麗華	張慧妍	郭景賢	陳燕娥	黃連有	歐陽玉顏	霍玉珍	蘇倩媚
任連雲	吳炎松	周賢英	胡順玲	張潔貞	郭瑞明	陳靜雯	黃景沛	歐潔群	霍群英	蘇寶田
伍美蓮	吳娟英	周錦儀	胡麗明	張麗貞	郭瑞珍	陸若真	黃義漢	潘久	鮑裕儀	蘇藹儀
朱玉紅	吳笑鳳	周麗嬋	韋佩蘭	張麗華	郭蓮新	陸勝利	黃綺霞	潘銀英	薛美娟	
朱金職	吳雅芳	房曙芬	倪邦興	張麗嫦	陳玉兒	麥美女	黃慕潔	潘鳳貞	薛惠興	
朱秋梅	吳麗珍	林小玲	凌秀英	張麗賢	陳玉蓮	麥淑兒	黃潔賢	盤虹	謝間娣	
朱紅梅	吳麗麗	林自然	唐連桂	張耀祖	陳合	麥景笑	黃蓮玉	蔡就寬	謝麗卿	
朱美芳	呂淑彬	林秀蘭	夏愛容	戚瓊珠	陳汝松	麥紫蘭	黃燕	蔡瑞美	鍾金定	
朱淑儀	巫玉英	林冠莊	孫秋屏	梁秀貞	陳志群	麥潔蓮	黃寶明	蔡瑞卿	韓積光	
朱業梅	李小燕	林桂英	殷昌雄	梁佩珍	陳沙	勞婉玲	黃繼安	衛婉玲	韓穎璇	

# \* 義工服務 \*

## 長青樂同行 - 手工同樂日(N02147)

新

日期：2022年1月26日(星期三)

時間：下午 3:00 – 4:45

地點：中心禮堂

名額：15 人

對象：愛心義工組(善於做手工為佳)

費用：免費

內容：由一班中三的同學帶大家玩遊戲，互相認識，然後教授老友記做手工，期間會互相分享平日生活的點滴。

備註：13/1 起致電或親臨中心報名，截止報名日:19/1/22。若報名人數超過活動人數會截止報名日抽籤決定。

## 長青樂同行-精英遊世界 (1-3 月) (N02146)

日期：2022年1月22日至1月29日(星期六)

時間：上午 10:00 至下午 1:00

集合地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

名額：20 人(自行組隊)

對象：愛心義工組義工

新

內容：讓一班有活力的老友記感染被動的年輕人，打破沉寂，增加彼此交流。從而更願意和他人交流。期間會透過不同的動靜活動，增加彼此交流互動，讓青年人有所成長。

活動由 22 年 1 月至 6 月期間舉行，有 12 位老友記及 12 位年輕人一起共同經歷，期間會有各自的兒時玩意為主題，也有機會和大家到香港某些地方互相導賞，分享彼此經歷。

活動日期主要是星期六上午及星期日，參加者需要預留時間，活動日期會一個月前通知。

參加者需承諾出席活動，特別情況除外。(活動內容會根據需要而有所更改)

活動 1：互相認識遊戲 日期：22/1/2022 (六);時間：10:00-1:00

活動 2：互相合作遊戲 日期：29/1/2022 (六);時間：10:00-1:00

其餘 2-3 月活動待定，容後通知。

備註：1.由 1 月 13 日起歡迎義工致電或親臨中心登記報名。2.協作機構：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

1. 活動日期主要是星期六上午，平日下午及星期日，參加者需要預留時間，活動日期會一個月前通知。

2. 此活動分為系列一(1 至 3 月)、及系列二(4 至 6 月)，參加者須承諾出席不少於 8 成的活動，讓活動過程中體驗青年人的成長

## 愛心義工組-新春探訪活動 2022 (N02145)

日期：2022年2月18日(星期五)

費用：免費

時間：上午 9:30 – 12:00

對象：愛心義工組

活動地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑

名額：15 人

內容：由中心義工及同事，致送禮物與區內的獨居、體弱長者戶，讓他們感受到節日溫暖。因疫情原因，活動可能有所更改。

備註：活動參與義工名額 15 人，由 13/1/22 起致電或親臨中心報名，10/2/22 截止報名。

若參與義工報名人數超過 15 人，會於 11/2/22 抽籤決定。

## 愛心義工組-致電關懷 2022 年 1-3 月 (N02143)

日期：2022年1月3日至3月31日

費用：免費

時間：上午 10:00 – 11:00

對象：愛心義工組

活動地點：馬鞍山區

名額：20 人

內容：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。

## \* 義工服務 \*

### 2021/2022 愛心義工組(1-3月)(N02141)

下次開會日期：2022年1月26日(上午10:00-11:00)、2月23日(下午3:00-4:00)  
2022年3月30日(上午10:00-11:00)

集合地點：中心禮堂 名額：每節60人(若超過人數需要抽籤)

對象：愛心義工組義工

內容：1. 每個月一次與愛心義工組的義工作定期會議，因疫情關係，活動可能以zoom形式舉行。

2. 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。

## \* 護老者活動 \*

### 「願得開心」護老者月會之平安出行(N02135)

新

日期：2022年3月2日(星期三) 活動時間：下午3:30至4:45

活動地點：中心禮堂 名額：30名

費用：全免 對象：護老者

內容：認識平安手機及智能手錶的新功能，以及手機應用程式如何為長者及護老者提供支援，守護長者之安全及支援生活上的需要。

備註：1. 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。

2. 2022年1月13日起接受電話登記，成功登記者方可出席實體月會，額滿即止；如未能成功實體登記，亦可登記後備，並由職員於實體月會進行後發放錄影片供觀看。

### 2022 護老者新春探訪 (N02103)

日期：2022年1月24日至31日 活動時間：上午10:00至下午4:00

活動地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑、雅景臺、新港城 名額：30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。

### 21/22 護老者復康用品借用服務(第四期)(N02104)

日期：2022年1月3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。

### 21/22 護老資訊支援服務(第四期)(N02105)

日期：2022年1月25日、2月22日、  
3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。

## \* 認知障礙症服務 \*

### 認知常識大比併(N02140)

新

日期：2022年2月16日(星期三)

活動地點：中心禮堂

時間：上午10:00 – 11:30

名額：20人

費用：全免

對象：中心會員(需要略懂文字之讀寫)

內容：透過問答比賽形式，加深長者對認知障礙症的認識。比賽設冠亞季軍三名，勝出將會得到豐富獎品乙份。

備註：1. 鼓勵所有長者會員報名參加 2. 參加者需要略懂文字之讀寫  
3. 報名日期為1月13日星期四致電或親臨中心報名，額滿即止。

### 21/22 護腦知多點 (1-3 月)(N02107)

日期：2022年1月17日至3月14日(星期一)

時間：上午9:30至10:30

對象：曾在中心「認知障礙症大檢測」之檢測中介定為輕度認知缺損或已確診有早期認知障礙症的長者優先參與，職員會個別邀請其參與此活動

內容：進行現實導向、運動、大腦訓練的活動或護腦資訊

活動備註：歡迎對護腦及建腦有興趣的會員即場參與。

### 21/22 棋樂無窮 D(1-3 月)(N02109)

日期：2022年1月18日至3月15日(星期二)

時間：下午3:45 – 4:45

活動地點：中心多用途/中心禮堂

名額：8人

費用：全免

對象：已確診早前及中期認知障礙症的長者

內容：進行認知訓練如：現實導向、做運動，記憶訓練、懷緬治療等。

備註：1. 活動由文先生及黎姑娘作個別邀請。  
2. 如家中有已確診早期至中期認知障礙症的長者，亦可與文先生及黎姑娘聯絡

## \* 有需要護老者活動 \*

### 「好心情」有需要護老者月會- 3 月(N02151)

新

日期：2022年3月2日(星期二)

對象：有需要護老者

時間：下午3:30 – 4:45

名額：15人

費用：免費

內容：1. 講解認知障礙症長者飲食須知及糊餐製作小提示。

備註：1. 參加以上月會8次及累積8個蓋印，即可得出席獎勵。

2. 2022年1月13日起接受電話或親身報名，活動以實體形式進行，名額有限，先報先得；如未能成功報名人士可留後備名單，隨後可於網上觀看短片。

### 物理治療服務 1-3 月(N02101)

日期：2022年1月14日至3月25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(有中心津貼)

內容：經過半年物理治療服務的試驗計劃，無論物理治療師或物理治療服務都令人讚不絕口，因此期望該服務能繼續幫助有需要的長者。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 上門形式：\$180/節 如有查詢，請與本中心職員聯絡

備註：1. 八成費用由中心經常費津貼 2. 如長者缺席治療活動，費用則不獲退回

參加資格：1. 有需要護老者 2. 需持有註冊西醫轉介信 3. 服務次數需由本中心物理治療師評估安排

## 1 月及 2 月家事報告

1.	2022 年 1 月 1 日(星期六)為元旦公眾假期，中心暫停開放。1 月 3 日(星期一)照常開放。而 2 月 1 日(農曆年初一)至 3 日(農曆年初三)為農曆新年公眾假期，中心暫停開放，2 月 4 日(農曆年初四)照常開放。在此敬祝各位老友記，踏入新一年蒞臨，新春愉快，並祝虎年虎虎生威、身壯力健、萬事如意!!
2.	<p style="text-align: center;"><b>[疫情最新通告]</b></p> 鑑於「新型冠狀病毒」疫情緩和，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，在現有基礎上恢復服務，直至另行通知。請會員配合中心防疫措施以避免社交接觸和保障整體公眾健康。請會員注意活動報名日在 1 月 13 日(家會日後)以 <u>電話方式或親臨中心登記活動/處理續會</u> 。(詳情見耆訊首頁) 為保障會員安全，如公佈之活動/小組須有所更改或取消則以另行通知為準。
3.	<p style="text-align: center;"><b>「長者醫療券計劃」之溫馨提示:</b></p> 「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。 <b>溫馨提示:</b> 長者必需親身接受醫療服務後才可使用醫療券支付相關服務費用。醫療券不可用於純粹購買物品(包括藥物、眼鏡、海味、食品等)、兌換現金、轉贈別人或與別人共享。
4.	<p style="text-align: center;"><b>「利是」通告</b></p> 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。
5.	<p style="text-align: center;"><b>送贈「禦寒毛氈」:</b></p> 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。
6.	<p style="text-align: center;"><b>冬防措施</b></p> 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"><li>✧ 外出前，應確保所有門窗已經上鎖；</li><li>✧ 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；</li><li>✧ 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；</li><li>✧ 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；</li><li>✧ 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；</li><li>✧ 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。</li></ul>
7.	請留意下次家會日期: 3 月 2 日(星期三)*因 2 月農曆新年假期會取消。中心家會以實體(需預約方式，名額有限)提供，會員會在家會前收到中心寄發的每月耆訊，或會員可同步透過中心網頁 <a href="http://www.yuonec.org.hk">www.yuonec.org.hk</a> 登入【每期耆訊】上載最新活動。 另歡迎會員登入 Play Store 或 App Store 下載中心【傳心全意】手機程式 Apps，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。