



基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

2021 年 11 月份耆訊

家會主題：

長青樹~介紹樂齡科技+活腦運動

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.yiuonec.org.hk

最新通告(2021 年 11 月)

由於「新型冠狀病毒」疫情漸趨緩和，應社署最新安排及考慮服務者的需要，本中心在現有基礎上恢復服務。並在適當感染控制措施下，透過預約方式進行小組及活動，以減低感染風險。

- 恢復開放偶到拍咭服務，會員須憑新會員證拍卡點名。
- 因中心場地有限，休憩室實施人流限制，中心設施暫停使用直至另行通知。
- 11-12 月家會以實體進行(會員須致電預約，額滿即止)。家會前會寄上耆訊給有效會員以知悉最新活動資料。會員亦可同步透過中心網頁 www.yiuonec.org.hk 下載耆訊內容。
- 所有小組/活動須以致電方式預約報名，因應情況需以視像形式進行或保持足夠社交距離下實地進行。
- 中心戶外、飲宴式和大型活動取消，直至另行通知。
- 個案社工為有需要長者進行安老服務統一評估或面談跟進個案。
- 訪客必須登記及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。

會員進入中心前務必佩戴口罩、量體溫及用潔手液消毒雙手，謝謝合作!

長者日~敬老送「心意」2021(N02072)

配合疫情及臨近 11 月長者日，中心安排在 11 月 18 至 19 日(星期四至五)送贈敬老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。

[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
12 月 8 日(三)	你需要真平安?!	第一場	上午 9:00	50
		第二場	下午 2:00	50

會員請由 11 月 11 日(星期四)起須親身或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 **12 月 9 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) 預告下次家會日期 22 年 1 月 12 日，主題是暖暖在心頭。

2021 年 11 最新活動推介

以下活動，可以於 11 月 11 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。

「逆」流向上、耆「程」癒強 7-9 月線上慶生辰(N01891)



日期：2021 年 12 月 23 日 (星期四)

時間：11 月 11 日至 12 月 11 日致電預約時間

對象：10-12 月生日有效會員參加

費用：全免 名額：324 人

內容：中心寄出 10-12 月的壽星生日卡，壽星可透過掃描卡上的二維碼便可觀看祝賀短片，同慶生辰。各壽星收取生日卡後，請於 11 月 11 日至 12 月 11 日親臨本中心登記作實。並於 12 月 23 日指定時段親臨中心領取生日禮物，逾時無效。

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。

10-12 月壽星名單

仇文英	何穎楷	李炎女	林亞粉	張李雪貞	郭志文	陳麗珍	馮樹蘭	楊春有	劉玉屏	黎笑萍	羅莊
孔瑞瓊	何鑑梅	李長齊	林淑娟	張梅號	陳少梅	陳麗霞	馮繼生	楊球珍	劉容娣	黎惠英	羅惠卿
尤世仁	余柏生	李桂英	林愛華	張開心	陳巧	陳麗霞	黃志明	楊穎	劉清振	黎碧雲	羅煥好
文鳳蘭	余美玉	李國輝	林影勤	張碧珊	陳玉珍	陸秀英	黃良珍	溫玉如	劉琮	盧盈盈	羅漢國
方壯林	余雪芳	李煥	林蔓菁	張德成	陳玉英	陸彩屏	黃俊烈	溫玉珍	劉雅儀	盧衍壩	羅鳳英
方惠琴	余愛珍	李群芳	邱榮華	梁少珍	陳玉瓊	陸惠蘭	黃婉卿	溫志明	劉傳星	盧澤強	羅艷桃
王月嬌	吳玉芳	李鼎賢	金振梅	梁玉清	陳君麗	陸路強	黃婉霞	溫韞漪	劉瑞映	駱少娟	譚云香
王美美	吳秀英	李碧玉	姚秀南	梁汗漢	陳妙齡	陸綺蘭	黃清梅	萬鵬舉	劉福棠	駱容勝	譚玉蘭
王啟鴻	吳咏云	李綺玲	姜麗霞	梁孝慈	陳志強	麥桂香	黃雪芬	葉少懷	劉麗卿	龍意金	譚卓
王婉玲	吳美卿	李綺蘇	胡見利	梁秀英	陳沛祺	麥雪芳	黃詠蘭	葉玉梅	劉寶琴	繆植基	譚惠鍾
王愛眉	吳國祥	李鳳蘭	韋祖發	梁忠	陳秀華	麥琮珍	黃進良	葉佛祥	歐陽松	謝思燦	譚溢威
王運新	吳國華	李錦銓	唐順娟	梁炳坤	陳旺群	麥煒城	黃雲英	葉春梅	潘炳怡	鍾小珠	譚榮
王鳳珍	吳淑媚	李麗霏	唐運達	梁美兒	陳奕霞	麥翠芬	黃順玲	葉偉森	潘慕貞	鍾仲朝	譚潔
王盤生	吳肇邦	沈素馨	孫玉書	梁美恩	陳桂娣	勞婉萍	黃碧欽	葉鳳娟	潘熾成	鍾炳煌	關永康
王燕玲	吳蕙儀	周月娥	孫麗梅	梁惠娟	陳浩然	彭信儀	黃碧雲	葉潔	潘顯雙	鍾秋娣	關淑娟
王燕蓮	吳艷春	周采雲	容女	梁惠蓮	陳淑薇	彭鼎	黃潮貴	葉潔玲	盤瑞琮	鍾婉文	關蓮
司徒英	呂玲玲	周家熙	容根生	梁惠瓊	陳焯林	彭騰開	黃蓮芳	葉寶珍	蔡仲江	鍾瑞雲	嚴道銀
司徒雲間	呂振偉	周桂根	徐志良	梁煥環	陳傑勤	曾月孔	黃蓮敬	董端然	蔡妹	鍾鳳玲	蘇秀英
伍秀珍	呂素芬	周偉	翁玉蓮	梁瑞卿	陳詠薇	曾林帶	黃蕙貞	董麗珍	蔡雪英	鄺亦妹	蘇珍女
伍笑月	呂逸生	周經倫	翁佩瓊	梁影球	陳漢彬	曾昭榮	黃穗芬	鄒美屏	蔡萍芝	鄺美寶	蘇耀光
朱麗珍	李月娥	周榮梅	袁麗明	梁黎玲	陳碧紅	曾群招	黃薇	雷翠珠	蔡超倫	鄺健輝	
何月嬋	李正娘	周孺妹	郝耀華	梁燕心	陳銀歡	曾麗貞	黃麗娥	廖玉瓊	蔡雲香	顏業姬	
何四妹	李玉玲	官憲華	馬招娣	梁燕芬	陳德仲	馮月有	黃麗新	廖秀文	鄭南春	魏宜嫻	
何宗	李玉珍	林少雲	馬星華	梁艷英	陳德儀	馮永祥	黃鑑穩	廖彩寬	鄭美葉	魏國雄	
何秋娥	李用全	林玉華	高健芳	梅惠顏	陳慕蓮	馮玉筠	楊仕瓊	廖雙英	鄭琮娥	羅文啟	
何健維	李志海	林成基	崔勝弟	符廣蓮	陳慶邦	馮國強	楊任蘭	廖麗華	鄭雁琮	羅玉珊	
何惠霞	李秀惠	林志權	張水妹	許麗真	陳錦海	馮潔屏	楊芬妹	趙永松	鄭輝英	羅妙顏	
何敦芳	李卓琛	林秀月	張永康	郭克卿	陳麗芳	馮潤寶	楊金碧	趙春蓮	黎小玉	羅國超	

21/22 骨質密度健康檢查(12 月)(N02086)

日期：2021 年 12 月 1 日(星期三)

時間：下午 2:30 – 4:30

對象：中心會員

活動地點：中心多用途室

費用：全免

名額：25 人

內容：由美國雅培職員負責為參加者提供免費的骨質密度檢查及講解測試結果。

備註：

- 1.每位參加者需要預 15 分鐘時間進行測試。
- 2.2021 年 11 月 11 日後接受電話登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
- 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

21/22 健康日(11 月)(N02081)

日期：2021 年 11 月 30 日 (星期二)

名額：30 人

時間：上午 9:30 – 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 11 月 11 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 健康日之肌少症自我檢測 (11 月)(N02071)

日期：2021 年 11 月 30 日 (星期二)

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

名額：30 人

內容：11 月健康日的健康檢查將會免費教導肌少症自我檢測供部份有需要長者作健康水平參考。

備註：1. 2021 年 11 月 11 日後接受電話登記，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。

新

21/22 中國舞基礎班(二)(N01998)

日期：2021 年 11 月 19 日至 12 月 31 日(星期五)

時間：下午 3:00 – 5:00

集合地點：馬鞍山體育館

對象：現有學生優先報名

費用：\$70

名額：20 人

內容：每個月教授一首新舞，舞蹈內容包括絲巾舞、扇舞等。透過學習中國舞，促進身心健康。

備註：1. 現有學員優先報名，請舊學員在 12/11/2021 當天確認報名及繳交學費，逾時報讀名額將分配予已登記輪候會員，職員將個別通知輪候會員。

2. 會員自備飄扇、功夫扇、竹板、絲巾、清水，請穿著輕便服裝及佩戴口罩。

3. 若班組舉行前兩小時知悉將懸掛八號以上風球或黑色暴雨警告訊號或因疫情原因，課程將取消或另作安排。

排便可以好輕鬆講座(N02084)

日期：2021 年 12 月 21 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：講述便秘的成因、影響及防治方法、腸癌的徵兆以便及早就醫診治。

1. 2021 年 11 月 11 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。

新

冬至送暖大行動 2021(N02063)

新

日期：2021年12月17日(星期五)

時間：上午10:00 – 下午3:00

對象：中心會員

活動地點：本中心及上門贈送禮物

費用：全免

名額：165人

內容：中心向獨居會員寄出邀請卡，會員收到邀請卡後於11月11日至24日親臨中心報名(行動不便的長者可致電報名)。成功報名後，在12月17日前來中心領取冬至禮物及靚湯(密封包裝自行翻熱)；行動不便的獨居長者，將有中心義工上門贈送禮物。

備註：

- 1)合資格的會員必須親臨中心領取禮物，行動不便會員由義工上門派發禮物(耀安邨6名、錦英苑6名)
- 2)名額有限，額滿即止
- 3)活動禮物可能因實際情況而有所更改
- 4)視乎疫情，中心保留取消活動的權利

細菌性及病毒性食物中毒的介紹及預防方法講座(N02082)

新

日期：2021年12月14日(星期二)

時間：上午9:30 – 10:30

地點：中心禮堂

對象：中心長者

費用：全免

名額：40人

內容：講座形式以輕鬆、有趣及互動的方法，包括遊戲、短片、問答題、電腦視像圖片等，提高參加者的學習興趣及吸收能力，了解細菌性、病毒性、生化性及化學性食物中毒及預防方法。

備註：1. 2021年11月11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。

「逆」流向上、耆「程」癒強長者日 2021(N02046)

尚有少量名額

日期：2021年11月20日(星期六)

名額：200人

時間：上午10:00 – 12:00(分時段到中心，詳情請參看入場券)

對象：會員、護老者及義工

費用：全免

內容：1. 適逢臨近長者日，透過敬老活動，推動『敬老揚孝』的文化精神。
2. 活動以護老及關注認知障礙的教育攤位遊戲為主。歡迎中心會員、護老者及義工參加。

備註：1. 請於中心接待處登記領取「入場券」，每人限取1張，先到先得，額滿即止。

2. 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，活動將取消。

3. 活動當日如有查詢，可致電26417787與中心同工聯絡。

讓愛延續分享會 (N02055)

尚有少量名額

日期：2021年12月7日(星期二)

費用：免費

時間：上午10:00 – 11:30

地點：中心禮堂

對象：對基督教有興趣者

名額：50人

內容：邀請<<循道衛理佈道團>>主領有詩歌分享、福音魔術及講道信息分享。歡迎邀請對基督教信仰有興趣之朋友參加。

單車樂悠遊(N02045)

尚有少量名額

日期：2021年12月13日(星期一) 集合時間：下午1:00 中心休憩室

時間：下午1:00 – 5:00

費用：免費

地點：中心及戶外

對象：體格良好及熟懂踏單車

名額：8人

內容：12月屬天氣清涼的日子，是騎單車的好季節，行程中大家可以到科學園的餐廳享受下午茶餐，沿途能夠觀賞海濱長廊的美好景色，亦是強身健體的運動。

活動由大水坑單車公園出發、經科學園、吐露港單車徑、抵大埔墟火車站(視乎參加者體力作出修改)

備註：1. 報名方法：親臨中心報名登記 (如報名人數超出8人將進行抽籤)

2. 參加者必須穿著合適衣服及運動鞋，防止受傷。

3. 參加者請自備車資及下午茶之費用

5. 參加者請自備足夠食水

6. 如集合前2小時天文台懸掛颱風/暴雨/雷暴天氣警告訊號，此活動將取消或改期。

7. 租單車之費用由本中心全數津貼

和諧粉彩聖誕畫制作(N02047)

日期：2021年12月20日(星期一)

費用：免費(中心贊助)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：中心多功能室

對象：中心會員

名額：8人

內容：聖誕將至，活動教授參加者利用和諧粉彩繪畫與聖誕有關的畫作，過程中運用簡單工具及雙手也能享受畫畫的樂趣。

備註：報名方法：親臨中心報名登記 (如報名人數超出8人將進行抽籤)

21/22 天天見你面獎勵計劃(N02038)

日期：2021年11月10日、12月8日(星期三)

時間：上午8:30 – 5:00

活動地點：中心休憩室

對象：會員

名額：300人

費用：全免

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。

21/22 棋樂無窮 10-12 月 (N01868)

日期：2021年10月12日至12月14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：16人

內容：於星期二會提供米蘭棋借用服務。會員須致電話先向文先生登記作預約。額滿即止。

耆樂團契(N01941) (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11-12月份聚會內容：

日期：	11月9日	11月16日	11月23日	11月30日	12月7日
內容：	查經週	活動週	認識主耶穌	輕鬆椅上操	佈道會

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。

★義工服務★

「疫情當自強」講座(N02040)

日期：2021年11月16日(星期二)

時間：上午 9:30 – 10:15

活動地點：中心禮堂

費用：免費

名額：20人

對象：愛心義工組

內容：隨著疫情的發展，現時抗疫成為生活的一部分。透過香港老年學會舉辦的講座，運用衣食住行等方式，教授大家正確的防疫知識及感染控制，並提高大家的防疫意識，安全地參加活動。

備註：報名人數超過活動人數需要抽籤，若有需要，09/11/2021 會抽籤。
由香港老年學會註冊護士主講。

恒安青少年中心桌遊玩樂日 (N02060)

日期：2021年11月20日(星期六)

時間：上午 10:30 – 12:00

地點：青少年服務處賽馬會恒安綜合青少年服務中心

名額：12人

集合時間及地點：上午 10:10 到中心集合，再一同前往恒安青少年中心
(馬鞍山恒安邨社區中心 2-4 樓)

對象：愛心義工組

費用：免費

內容：透過小學生活老友記一起玩遊戲及和各參加者介紹及分享不同的新款桌遊，並且教授參加者遊玩規則，讓他們透過參與桌遊感受箇中樂趣。期間也會與青年人交流，分享平日生活點滴。

備註：報名人數超過活動人數需要抽籤，若有需要，活動 1 星期前會抽籤。
活動由香港青少年服務處恒安綜合青少年服務中心協作。

長青樂同行 – 半日米蘭遊(4)(N02054)

日期：2021年11月15日(星期一)

時間：下午：4:00 – 5:00

活動地點：聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心(下午 3:45 中心集合)

名額：8人

對象：義工優先及會員

費用：免費

內容：不少老友記都有興趣玩米蘭棋，透過是次活動和香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心的義工和各參加者一起體驗箇中樂趣，並且可以教授不懂遊玩規則的參加者，讓更多老友記可以感受箇中樂趣。期間也會與青年人交流，分享平日生活點滴。活動有熱身遊戲，增加大家的交流。家的交流。

備註：下午 3:45 在中心集合後一同前往青少年中心。

長者樂同行- 半日米蘭遊(5)(N02058)

日期：2021年11月29日(星期一)

時間：下午 4:00 – 5:00

活動地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

費用：免費

名額：8人

對象：義工優先及會員

內容：不少老友記都有興趣玩米蘭棋，透過是次活動和香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心的義工和各參加者一起體驗箇中樂趣，並且可以教授不懂遊玩規則的參加者，讓更多老友記可以感受箇中樂趣。期間也會與青年人交流，分享平日生活點滴。活動有熱身遊戲，增加大家的交流。

備註：下午 3:45 在中心集合後一同前往青少年中心。



長青樂同行 – 米蘭爭霸戰 (N02073)

日期：2021年12月18日(星期六)

時間：上午9:00 – 12:00

活動地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

名額：30人

費用：免費

對象：義工

內容：經過這兩個月和香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心的義工一起玩米蘭棋，義工都掌握了遊戲規則，彼此互相切磋，感受箇中樂趣。因此希望透過米蘭棋比賽，讓大家更熱衷參加棋類活動，訓練腦筋，增長友誼。

比賽分**個人賽**及**長青合作賽**。個人賽是老友記及青年人各自代表自己參賽；長青合作賽是一位老友記和一位青年人合作，聯合參賽。視乎參加人數，活動當日可能有時間讓大家練習一下。頒獎禮會在下午聖誕聯歡會中舉行。比賽第二，友誼第一

備註：比賽第二，友誼第一

長青樂同行 – 聖誕聯歡會 2021 (N02074)

日期：2021年12月18日(星期六)

費用：免費

時段A：下午12:45-2:00 (20人)

時段B：下午2:30-3:45 (20人)

活動地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

名額：40人

對象：參與米蘭爭霸戰的義工優先報名

內容：由香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心的義工設計聖誕聯歡會內容，和老友記一起透過不同的遊戲、抽獎活動，讓大家感受聖誕佳節的來臨，為生活添上色。期間頒發上午米蘭爭霸戰的獎項。因疫情關係，活動形式可能有所更改。

2021-2022 織出我人生-進階班(斜頂袋)

日期：2021年12月6、7、13、14、20、21日(逢星期一、二)

時間：下午3:30 – 5:00

活動地點：中心禮堂

名額：10人

費用：\$20

對象：曾參與織出我人生-進階班的參加者 (2021-2022 織出我人生-進階班的參加者優先)

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，改變長者的人生，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。

因希望大家可以選擇喜歡的皮革製作自己獨一無二的斜頂袋，所以是次活動參加者自備自己喜歡的皮革 (皮革費用約\$200左右)，中心會提供其他工具及材料。

備註：報名方法：11/11起可登記報名，報名人數超過活動名額需抽籤，若有需要，活動前2星期會抽籤。

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

2021-2022 織出我人生-初班(銀包) (N02069)

日期：2021年12月6、7、13、14、20、21日(逢星期一、二)

時間：下午2:00 – 3:30

活動地點：中心禮堂

名額：8人

費用：\$90

對象：曾參與 織出我人生-初班的參加者

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，改變長者的人生，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：報名方法：11/11可報名，報名人數超過活動人數需要抽籤，若有需要，活動前1星期會抽籤

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

安健家居急救培訓工作坊(N01964)

日期：2021 年 12 月 15、16、22、23 日(星期三及四)

時間：上午 9:30 至 11:30

集合地點：中心禮堂 名額：20 人(自行組隊)

對象：愛心義工組義工

內容：透過香港紅十字會急救講師教授中心義工家居急救技巧，增強對急救的知識，並提高大家的安全意識，以備不時之需。一連 4 堂教授傷勢處理：出血、燒傷燙傷、跌傷、昏厥、休克等；家居意外預防及處理：哽塞、流鼻血、泄漏煤氣、觸電等；包紮技巧：基本包紮法、出血包紮、骨折包紮等因有需要實踐急救知識，所以會 2 人一組（會有身體接觸），可以自行組隊，若沒有組，工作員會代為分配。

備註：1. 11/11/2021 開始登記，登記報名人數超過名額需抽籤，若有需要，6/12/2021 會抽籤決定。

建議參加者穿著運動服裝，方便課堂上互相練習

2021/2022 愛心義工組(10-12 月)(N02021)

下次開會日期：2021 年 11 月 24 日(A 班上午 9:30-10:15，B 班下午 10:30 – 11:15)

2021 年 12 月 29 日(A 班下午 2:30-3:15，B 班下午 3:30 – 4:15)

集合地點：中心禮堂 名額：每節 30 人(若超過人數需要抽籤)

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。

★有需要護老者活動★

「好心情」有需要護老者月會- 12 月(N02088)

新

日期：2021 年 12 月 8 日 (星期三)

對象：有需要護老者 時間：下午 3:30 – 4:45

名額：10 人 費用：免費

內容：『認知障礙症』已成為社會炙手可熱的話題，社會的人口老化促進了認知障礙症患者的增長速度，部分認知障礙症的患者會出現行為及情緒問題，是次月會主題會分享認知障礙症患者行為及情緒問題，讓護老者懂得如何介入及處理，以減輕照顧壓力。

備註：參加以上月會 8 次及累積 8 個蓋印，即可得出席獎勵。

3. 2021 年 11 月 11 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 10-12 月(N02008)

日期：2021 年 10 月 8 日 至 12 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(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

＊護老者活動＊

「顧得開心」護老者月會之言語治療知多啲(N02076)

日期：2021年12月8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：了解言語治療如何協助語言能力受損及口肌退化的長者，改善其說話能力，從而減少對溝通上及情緒上的困擾；介紹口肌運動以鍛鍊長者的口部肌肉，有效預防及改善口肌退化。

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. 2021 年 11 月 11 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。

護老護己鬆一鬆之輕鬆椅子瑜珈 (N02067)

新

日期：2021年12月3日(星期五)

活動時間：下午 3:00 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、有需要護老者

內容：由瑜伽導師教授椅子瑜珈，讓護老者可在家伸展肌肉。參加者均獲贈精美禮物一份及「照顧者自我關顧卡」，內有關顧精神健康小貼士，讓護老者能保持身心健康，好好關顧自己。

備註：1.此活動屬沙田區福利辦事處 2021-22 年度沙田區長者服務協作計劃之活動，並由社會福利署贊助。

2.2021 年 11 月 11 日起接受電話或親身報名，參加者均獲贈精美禮物一份及「照顧者自我關顧卡」。

3.參加者於活動當日將會收到由中心職員以 whatsapp 形式所傳送的短片連結，並可於家中收看。

護老護己鬆一鬆之靜觀體驗 (N02068)

新

日期：2021年12月17日(星期五)

活動時間：下午 3:00 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、有需要護老者

內容：由婚姻及家庭治療師透過靜觀減低護老者壓力。參加者均獲贈一份精美禮物及「照顧者自我關顧卡」，內有關顧精神健康小貼士，讓護老者能保持身心健康，好好關顧自己。

備註：1.此活動屬沙田區福利辦事處 2021-22 年度沙田區長者服務協作計劃之活動，並由社會福利署贊助。

2.2021 年 11 月 11 日起接受電話或親身報名，參加者均獲贈一份精美禮物及「照顧者自我關顧卡」。

3.參加者於活動當日將會收到由中心職員以 whatsapp 形式所傳送的短片連結，並可於家中收看。

輕鬆禪繞畫初體驗(N02050)

日期：2021年11月27日(星期六)

活動時間：上午 9:00 至 11:00

活動地點：中心禮堂

名 額：12 名

費用：免費

對 象：護老者、有需要護老者

內容：青年義工與參加者一起繪畫簡單、有結構的禪繞畫，過程中能訓練長者的專注力，並與護老者一同感受繪畫的樂趣。同時會一起進行靜觀練習，慢慢放鬆及療癒心靈。

備註：1.此活動與香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心 - 賽馬會青年幹線協辦。

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。

＊護老者活動＊

「回憶」匙扣工作坊(N02052)

日期：2021 年 12 月 4 日(星期六)

活動時間：上午 9:00 至 11:00

活動地點：中心禮堂

名 額：12 名

費用：全免

對 象：護老者

內容：護老者挑選一張與被照顧長者充滿回憶的相片，在青年義工的指導下，一起運用收縮膠製作獨一無二的「回憶」匙扣，可加上心意字句，讓回憶「扣緊」在彼此的心裏，亦可將匙扣送給被照顧者，表達關愛心意。

備註：1.此活動與香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心 - 賽馬會青年幹線協辦。

2.參加者報名後請預備一張與被照顧長者的回憶相片，相片大小為 3R(3.5"X5")，最大為 5R(5"X7")，並交予梁姑娘作收集，檢查相片大小是否適合製作匙扣，製成品會比相片的原有大小縮小約 30%。

21/22 護老者復康用品借用服務(第三期) (N02041)

日期：2021 年 10 月 2 日至 12 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(第三期) (N02039)

日期：2021 年 10 月 26 日、11 月 30 日、
12 月 28 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。

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 12 月 2 日 (四)		下午 2:00-4:00 (截止登記日期：11 月 25 日)名額：80 名 額滿即止		
2021 年 12 月 14 日 (二)		上午 10:00-12:00 (截止登記日期：12 月 3 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。>

★ 認知障礙症服務 ★

鏢出耆異 – 長者飛鏢進階班(N02078)

新

日期：2021年12月3日至12月31日(星期五)

時間：下午3:30至4:45

地點：聖公會南馬鞍山綜合青少年服務中心

對象：完成鏢出耆異 OEP 飛鏢班學員

費用：\$40

名額：12人

內容：鏢出耆異(OEP)飛鏢班正完結，長者們對飛鏢運動培養了深厚興趣，中心亦承諾活動計劃結束後仍會繼續推動飛鏢運動，定期舉行大型的社區飛鏢大賽及飛鏢班，讓鏢出耆異(OEP)計劃的成果得以持續發展。

鏢出耆異 – 長青飛鏢進階班(N02079)

新

日期：2021年12月3日至12月31日(星期五)

時間：下午4:45至6:00

地點：聖公會南馬鞍山綜合青少年服務中心

對象：本中心修畢鏢出耆異 OEP 飛鏢會員及聖公會南馬鞍山綜合青少年中心青年會員

費用：\$40

名額：12人

內容：鏢出耆異(OEP)飛鏢班正完結，青年人及長者們對飛鏢運動培養了深厚興趣，中心亦承諾活動計劃結束後仍會繼續推動飛鏢運動，定期舉行大型的社區飛鏢大賽及飛鏢班，讓鏢出耆異(OEP)計劃的成果得以持續發展，發揮長青共融。

鏢出耆異(OEP) – 長者飛鏢大賽(N02075)

新

日期：2021年12月23日(星期四)

時間：下午1:00至5:00

地點：中心禮堂

對象：完成鏢出耆異 OEP 飛鏢班會員及聖公會南馬鞍山綜合青少年中心青年會員

費用：免費

名額：60人

內容：鏢出耆異(OEP) – 長青飛鏢大賽當日有兩個比賽，分別是「count up」及「301」模式，比賽每2人一組，並以對戰淘汰形式作賽，勝方隊伍可進級到下一輪作賽，敗方則被淘汰，最終勝出的隊伍為冠軍隊伍，比賽設有冠亞季殿軍四個名次，得獎隊伍獲頒贈獎盃、獎牌及飛鏢套裝一套。未能獲獎的隊伍則會獲得一份積極參與紀念品。

備註：1. 參加者必須二人一組，自行組隊。

2. 本中心報名之參加者必須曾完成鏢出耆異(OEP)飛鏢班。

3. 各項比賽分冠、亞、季及殿軍，獎品非常豐富，未能獲獎的參加者亦會獲得精美飛鏢紀念品一份。

21/22 護腦知多點 (10-12月)(N01973)

日期：2021年10月11日至12月13日(星期一)

時間：上午9:30至10:30

對象：曾在中心「Moca 大檢測」活動之檢測裡所得分數介定為輕度認知功能障礙長者優先參與(職員則個別邀請其參與此活動)

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：歡迎對認知障礙症的資訊有興趣的會員亦可登記報名，或當日即場參與。

參加者備註：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，活動前須上健康申報表以作事紀錄。

21/22 棋樂無窮 D(10-12 月)(N01890)

日期：2021 年 10 月 12 日至 12 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. 合資格長者請於 8 月 11 日起以電話先作預約登記 或 活動前由文先生致電邀約合適長者參與，以確保活動能順利進行。

11 月家事報告

人事變更：

- 活動工作員黎金壁姑娘由 10 月 1 日起轉職出任個人照顧員(Personal Care Worker)，負責為體弱、和有需要照顧的長者及其家人提供基本個人照顧服務如護老託管、陪診及小組訓練活動。
- 活動工作員曾洛瑤姑娘、顏綺茵姑娘先後因個人理由請辭職位，最後工作日分別是 10 月 31 日、及 12 月 5 日，願主祝福她們前路一切美好。中心會招聘以盡快替補職位。

[疫情下最新通告]

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健康。此外，中心之「港內旅行團」將安排由 11 月開始恢復舉行，而旅行團須按「香港旅遊業議會」指引之防疫建議，參加者請留意耆訊最新公佈。

外間消息：2021「疫苗資助計劃」及「政府防疫注射計劃」10 月 6 日展開

疫苗接種計劃：	疫苗資助計劃	政府防疫注射計劃
符合資格人士：	50 歲或以上的香港居民 (以出生年份計)	65 歲或以上的長者 (以出生年份計)
資助 / 免費：	資助	免費

由即日起，50 歲或以上人士參與「疫苗資助計劃」接種流感疫苗，政府為他們提供免費或資助流感疫苗接種。如在私家醫生診所可獲資助接種流感疫苗，每劑流感疫苗資助額為 240 元。醫生可能會額外收費，亦有一些醫生不會收費。有關已登記參與計劃的醫生資料和他們的收費，可參閱醫健通 (資助) 網頁。

2021/22「政府防疫注射計劃」之各個組別合資格人士將會分階段接種疫苗，接種疫苗後，醫護人員會將資料記錄在針卡上保存。想了解詳情，可瀏覽衛生防護中心「疫苗接種計劃」專頁，或致電 2125 2125 查詢。(如預約中心打針服務，詳情見耆訊內頁。)

即將進入冬季，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。當流感高峰期，會員請遵守以下守則：

- 進入中心時應戴上口罩，使用免沖洗手液消毒及避免觸摸口鼻或眼睛，保持雙手清潔；
- 會員應勤洗手，如雙手沒有明顯污垢，可用酒精搓手液，如打噴嚏或咳嗽，應遮掩口鼻，然後用皂液洗手，用即棄的紙巾抹乾。不要隨地吐痰，應將口鼻分泌物用紙巾包好，妥善棄置於垃圾箱內；
- 如出現呼吸道及受感染徵狀或發燒，應立即求醫。

家會轉以實體進行(需預約，名額有限)

請留意下次家會日期:22 年 1 月 12 日(星期三)，中心在家會前寄發耆訊予會員，或同步在中心網頁 www.yiuonec.org.hk 登入【每期耆訊】上載活動內容。亦歡迎會員登入 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。

耆樂暢遊 ① ② ③ ④

各位老友記：由 12 月開始，中心恢復港內旅遊，每名合資格參加者只可登記其中一場，留意各場截止報名日期呀！！

① 護老暢遊山頂自助餐之旅(N02080)

日期：2021 年 12 月 1 日(星期三)

集合時間：上午 9:15 於中心集合

時間：上午 9:15 – 下午 4:15

費用：免費

地點：牛棚藝術公園、灣景酒店、山頂廣場凌霄閣

名額：25 人

**對象：只接受護老者會員或及其被照顧長者同時報名，名額共 18 人
隱長個案(名額 7 人)由社工個別邀請。**

內容：遊覽有過百年歷史的戰前紅磚建築物且已活化成為充滿文藝氣息的牛棚藝術公園，中午於灣景酒店享用豐富自助餐，下午遊覽山頂廣場凌霄閣。

備註：1. **2021 年 11 月 11 日開始接受報名，11 月 19 日截止報名。**如報名人數超出名額，**將會於 11 月 18 日進行抽籤。**

2. 此活動由「社會福利署一筆過社交活動津貼」全數資助，由永東旅行社有限公司承辦，並按照香港旅遊業議會之指引及防疫措施進行。

3. 每名參加者只可登記一次由「社會福利署一筆過社交活動津貼」所資助的活動。

4. 按政府要求，所有參加者在登上交通工具和進入所有展示「安心出行」二維碼的場所(包括景點、食肆)時必須掃描二維碼以作記錄。65 歲或以上未有智能手機可獲豁免。

5. 按旅行社要求，中心需要提供參加者的中英名姓名、出生日期及聯絡資料用作購買保險之用。

6. 活動前兩小時發出紅或黑色暴雨警告，活動將取消，安排後再個別通知。

7. 除用餐時間外，參加者必須全程佩戴口罩

② 有需要護老者及認知障礙症長者冬季旅行(N02077)

日期：2021 年 12 月 11 日(星期六)

集合時間：上午 9:00 於中心集合

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

費用：免費

地點：牛棚、灣景酒店、香港規劃及基建展覽館

名額：22 人 (11 名有需要護老者及 11 名被照顧的體弱長者或認知障礙症長者)。

對象：有需要護老者及其被照顧的長者及認知障礙症長者同時報名。

內容：經歷漫長疫症擊港及居家防疫，有需要護老者及認知障礙症長者心身都出現抗疫疲勞，故借是次本地遊望提升他們心身靈健康。遊牛棚、灣景酒店享用午市自助餐、及參觀香港規劃及基建展覽館。

備註：1. **2021 年 11 月 11 日開始接受報名，11 月 26 日截止報名。**

2. 此活動由「社會福利署一筆過社交活動津貼」全數資助，由永東旅行社有限公司承辦，並按照香港旅遊業議會之指引及防疫措施進行。

3. 每名參加者只可登記一次由「社會福利署一筆過社交活動津貼」所資助的活動。

4. 按政府要求，所有參加者在登上交通工具和進入所有展示「安心出行」二維碼的場所(包括景點、食肆)時必須掃描二維碼以作記錄。65 歲或以上未有智能手機可獲豁免。

5. 按旅行社要求，中心需要提供參加者的中英名姓名、出生日期及聯絡資料用作購買保險之用。

6. 活動前兩小時發出紅或黑色暴雨警告，活動將取消，安排後再個別通知。

7. 除用餐時間外，參加者必須全程佩戴口罩



③ 愛心義工組暢遊山頂、自助餐之旅(N02087)

日期：2021 年 12 月 3 日(星期五)

集合時間：上午 9:15 於中心集合

時間：上午 9:00 – 下午 5:30

費用：免費

地點：牛棚藝術公園、灣景酒店、山頂廣場凌霄閣

名額：25 人

對象：愛心義工組(已登記成為中心長者義工)

內容：遊覽有過百年歷史的戰前紅磚建築物且已活化成為充滿文藝氣息的牛棚藝術公園，中午於灣景酒店享用豐富自助餐，下午遊覽山頂廣場凌霄閣。

備註：1. **2021 年 11 月 11 日開始接受報名，11 月 19 日截至報名。**此活動只限義工報名，名額 25 人，如報名人數超出名額，**將會於 11 月 18 日後進行抽籤。**

2. 此活動由「社會福利署一筆過社交活動津貼」全數資助，由永東旅行社有限公司承辦，並按照香港旅遊業議會之指引及防疫措施進行。

3. 每名參加者只可登記由「社會福利署一筆過社交活動津貼」所資助的本中心之活動。

4. 按政府要求，所有參加者在登上交通工具和進入所有展示「安心出行」二維碼的場所(包括景點、食肆)時必須掃描二維碼以作記錄。65 歲或以上未有智能手機可獲豁免。

5. 按旅行社要求，中心需要提供參加者的中英名姓名、出生日期及聯絡資料用作購買保險之用。

6. 活動前兩小時發出紅或黑色暴雨警告，三號風球或以上，活動將取消，安排後再個別通知。

7. 除用餐時間外，參加者必須全程佩戴口罩。

④ 會員鴨靈號動植物公園素食之旅(N02083)

日期：2021 年 12 月 29 日(星期三)

集合時間：上午 10:15 於中心集合

時間：上午 10:00 – 下午 5:30

費用：免費

地點：鴨靈號、香港動植物公園、樂園素食

名額：25 人

對象：只限活動能力良好會員報名

內容：中午於樂園素食享用超過 60 款精緻特素食，下午參觀香港歷史最悠久香港動植物公園(2021 年 7 月 12 日重開)除了欣賞動植物外，可參觀五個歷史意義的景點即石柱、紀念牌坊、英皇佐治六世銅像、涼亭及噴水池等，並在尖沙咀碼頭登上古色古香的鴨靈號帆船渡過海港的繁華城市，享受維港景色，感受香港在聖誕節下的歡樂氣氛。

備註：1. **2021 年 11 月 11 日開始接受報名，12 月 10 日截至報名。**此活動只限會員報名，名額 25 人，如報名人數超出名額，**將會於 12 月 10 日後進行抽籤。**

2. 此活動由「社會福利署一筆過社交活動津貼」全數資助，由永東旅行社有限公司承辦，並按照香港旅遊業議會之指引及防疫措施進行。

3. 每名參加者只可登記一次由「社會福利署一筆過社交活動津貼」所資助的活動。

4. 按政府要求，所有參加者在登上交通工具和進入所有展示「安心出行」二維碼的場所(包括景點、食肆)時必須掃描二維碼以作記錄。65 歲或以上未有智能手機可獲豁免。

5. 按旅行社要求，中心需要提供參加者的中英名姓名、出生日期及聯絡資料用作購買保險之用。

6. 活動前兩小時發出紅或黑色暴雨警告，三號風球或以上，活動將取消，安排後再個別通知。

7. 除用餐時間外，參加者必須全程佩戴口罩。

