



基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

2022 年 11 月份耆訊

家會：耆力無窮

郵寄地址

歡迎掃二維碼登入中心網頁



疫情通告(11月)

基於疫情發展，為了減低染疫風險，本中心應社署要求，由 5 月 16 日起中心恢復正常服務。

- 恢復開放偶到拍咭服務，會員憑會員證拍卡點名。
- 因中心場地有限，進入休憩室會實施人流限制及社交距離。
- 中心設施將逐步開放予預約會員。
- 家會以網上拍片方式進行，視情況許可下明年考慮實體。中心家會前寄發「耆訊」予有效會員以知悉最新活動；其他人士亦可同步透過中心網頁 www.yiuonec.org.hk 下載「耆訊」內容。
- 中心戶外、飲宴式和大型活動，視情況許可下逐步恢復。
- 個案社工為有需要長者進行安老服務統一評估工作。
- 所有小組/活動須以預約方式報名，視情況許可下逐步恢復。收費的小組/活動可在舉行當日繳交費用。

[中心開放-注意事項]

中心使用者須遵守以下防疫措施：

1. 任何時間必須一直佩戴口罩，包括全程在中心內，否則不得參與活動
2. 必須量度體溫；及使用消毒潔手液
3. 活動期間，應保持 1.5 米社交距離，避免多人聚集。
4. 中心範圍內均不可飲食。
5. 若發燒或身體不適、過去 14 天內正接受強制隔離檢疫/進行強制檢測，請勿前往中心。

訪客/非會員(如班組導師/講座主持/外傭/家屬等)進入中心時，請

1. 以「安心出行」程式掃描中心二維碼或持有豁免證明書；
2. 出示疫苗通行證，證明已符合新冠疫苗接種規定。

備註：由 9 月 30 起，12 歲或以上人士須接種至少第二劑疫苗，若接種疫苗滿 5 個月則須已接種第三劑疫苗；由 11 月 30 日起，12 歲或以上人士須已接種第三劑疫苗。

[家會]安排

因應疫情持續及足夠社交距離，中心家會以透過視像拍片提供(須預約登記)：

家會日期	主題	發放錄影時段	下次家會
12 月 7 日(三)	感恩有祿 (N02387) (N02388)	上午 10:00 下午 2:00	23 年 1 月 11 日(三) 主題:暖暖在「心」頭 (將以實體進行)

備註：①會員請在 11 月 10 日(四)致電中心報名(登記者須懂使用手機及 WhatsApp)
②如技術上出現問題，未能觀賞家會視像，可與當值職員協助
③家會日暫停不作報名。

活動預告

「沉」穩向前、創「新」動力 10-12 月唱 LIVE 生日會 (N02367)

活動期間：2022 年 12 月 22 日(星期四)

(12 月 8 日至 12 月 16 日致電中心登記作實)

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

對象：10-12 月生日有效會員

費用：全免

名額：350 人

內容：10-12 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 12 月 8 日至 12 月 16 日致電中心登記作實。並在 12 月 22 日當日指定時段親臨中心領取生日禮物。逾時無效。

備註：年長及行動不便之會員可請親朋好友或直系親屬代取生日禮物。**10-12 月壽星名單**

仇文英	何秋娥	李月娥	周美英	姚秀南	張李雪貞	梁艷英	陳淑薇	麥煒城	黃清梅	萬鵬舉	劉瑞映	黎群珍	羅金慶
孔瑞瓊	何健維	李正娘	周家熙	姜麗霞	張定妹	梅惠顏	陳烟林	勞婉萍	黃雪芬	葉少懷	劉福棠	黎碧雲	羅振廉
孔憲珍	何惠霞	李玉玲	周桂根	胡見利	張梅號	符廣蓮	陳傑勤	彭騰開	黃詠蘭	葉玉梅	劉麗卿	黎德卿	羅國超
尤世仁	何敦芳	李玉珍	周偉	范文潔	張開心	莊友明	陳惠姪	曾月孔	黃進良	葉佛祥	劉寶琴	黎燕嫦	羅莊
文桂嫻	何銅遠	李用全	周雪芳	韋祖發	張愛萍	許雪華	陳華利	曾妙姬	黃順玲	葉佩勤	歐陽松	盧盈盈	羅惠卿
文鳳蘭	何潔卿	李有笑	周愛寬	唐順娟	張碧珊	許麗真	陳詠薇	曾林帶	黃碧欽	葉春梅	潘木秀	盧美娟	羅煥好
方壯林	何穎楷	李志海	周經倫	唐運達	張福春	郭克卿	陳瑞軒	曾昭榮	黃碧雲	葉偉森	潘炳怡	盧衍壩	羅漢國
方笑珍	何麗燕	李秀惠	周榮梅	夏秀清	張德成	郭志文	陳瑞梅	曾群招	黃潮貴	葉鳳娟	潘慕貞	盧澤強	羅鳳英
方惠琴	何鑑梅	李卓琛	周錦珠	夏愛芬	張寶珠	郭錦華	陳漢彬	曾質香	黃蓮芳	葉潔	潘熾成	駱少娟	羅艷桃
方錦文	余玉珍	李炎女	周孺妹	孫玉書	曹翠卿	陳少梅	陳碧紅	曾寶	黃蓮敬	葉潔玲	潘顯雙	駱容勝	譚云香
王月嬌	余柏生	李長齊	官憲華	孫麗梅	梁少珍	陳月茶	陳銀歡	曾麗貞	黃蕙貞	葉寶珍	盤瑞琮	龍意金	譚玉蘭
王美美	余美玉	李美貞	招蘊嫻	容根生	梁永珍	陳巧	陳德仲	覃一紅	黃錦秀	董端然	蔡仲江	謝思燦	譚卓
王啟鴻	余雪芳	李桂英	林少雲	徐志良	梁永雄	陳玉珍	陳德儀	馮月有	黃靜英	董麗珍	蔡妹	鍾小珠	譚溢威
王婉玲	余愛珍	李國輝	林巧琴	徐秀芳	梁玉清	陳玉英	陳慕蓮	馮永祥	黃穗芬	鄒招連	蔡娟屏	鍾仲朝	譚榮
王運新	吳玉芳	李煥	林玉華	徐清芬	梁孝慈	陳玉英	陳慶邦	馮玉筠	黃薇	鄒美屏	蔡國興	鍾秀章	譚潔
王鳳珍	吳秀英	李群芳	林成基	翁玉蓮	梁秀英	陳玉瓊	陳潔貞	馮國強	黃麗娥	鄔長英	蔡雪英	鍾炳煌	關永康
王盤生	吳咏云	李鼎賢	林志權	翁佩瓊	梁忠	陳君麗	陳熾建	馮惠蓮	黃麗新	雷翠珠	蔡萍芝	鍾秋娣	關淑娟
王燕玲	吳坤林	李幗媚	林秀月	袁秀屏	梁阿蓮	陳妙齡	陳錦海	馮潔屏	黃蘭英	廖秀文	蔡超倫	鍾婉文	關蓮
王燕蓮	吳美卿	李碧玉	林良武	袁麗明	梁炳坤	陳志貞	陳麗芳	馮潤寶	黃鑑穩	廖彩寬	蔡雲香	鍾瑞雲	嚴道銀
司徒英	吳國祥	李綺玲	林亞粉	郝耀華	梁美兒	陳志強	陳麗珍	馮樹蘭	楊仕瓊	廖雙英	衛素冰	鍾鳳玲	嚴麗芬
司徒雲間	吳國華	李綺蘇	林啟芝	馬招娣	梁美恩	陳沛祺	陳麗霞	馮繼生	楊芬妹	廖麗華	鄧瑞銘	鄺亦妹	蘇秀英
伍秀珍	吳淑媚	李鳳蘭	林淑娟	馬星華	梁惠娟	陳秀若	陳麗霞	黃永平	楊金碧	趙春蓮	鄭南春	鄺美寶	蘇珍女
伍叙連	吳肇邦	李錦銓	林雪花	高玉蘭	梁惠蓮	陳秀華	陸秀英	黃志明	楊春有	趙綺霞	鄭美葉	鄺健輝	蘇耀光
伍笑月	吳蕙儀	李麗霏	林愛華	高育英	梁惠瓊	陳旺群	陸彩屏	黃秀雲	楊球珍	劉玉屏	鄭琮娥	顏業姬	
朱雪娟	吳艷春	汪卓梅	林嫻娟	高健芳	梁煥環	陳垂俊	陸路強	黃良珍	楊穎	劉玉鳳	鄭雁琮	魏宜嫻	
朱麗珍	呂大存	沈素馨	林影勤	高爾珩	梁瑞卿	陳奕霞	陸綺蘭	黃佩珍	楊錦嫦	劉容娣	鄭嫻英	魏國雄	
何少貞	呂玲玲	冼潔儀	林蔓菁	高靜卿	梁影球	陳桂娣	麥志偉	黃俊烈	溫玉如	劉清振	黎小玉	羅文啟	
何月嫻	呂振偉	周月娥	邱榮華	崔勝弟	梁黎玲	陳浩然	麥桂香	黃國源	溫玉珍	劉琮	黎秀琮	羅玉珊	
何四妹	呂素芬	周平心	邱維照	張水妹	梁燕心	陳彩英	麥雪芳	黃婉卿	溫志明	劉雅儀	黎笑萍	羅玉賢	
何宗	岑瑞培	周采雲	金振梅	張永康	梁燕芬	陳淑儀	麥琮珍	黃婉霞	溫韞漪	劉傳星	黎惠英	羅妙顏	第 2 頁



2022 年 11-2023 年 1 月份最新活動推介

若活動舉行前兩小時懸掛三號(或以上)颱風、紅色(或以上)暴雨警告訊號活動將會延期/取消。請留意中心通知。

以下活動請於 11 月 10 日(星期四)上午 9 時開始

親身  報名，額滿即止

冬至送暖大行動 2022 (N02377)

日期：2022 年 12 月 19 日(星期一) 截止日期：11 月 24 日 (星期四)

時間：上午 10:00 – 12:00(按分流時間)

地點：本中心或上門送贈禮物

名額：195 人

對象：獨居會員

費用：免費

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 10 日至 24 日親臨或致電中心報名。成功報名後，在 12 月 19 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

新



鏢出耆異 – 飛鏢精英 A 班(12 月) (N02374)

日期：2022 年 11 月 28 日至 12 月 19 日(星期一)

對象：曾修畢鏢出耆異 -飛鏢進階班或精英班

地點：中心禮堂

內容：透過教授他們高階飛鏢的遊戲的玩法例如 HALF-IT 或隊際形式作賽，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

1. 參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。
2. 活動日期:11 月 28,12 月 5 日、12 月 12 日及 12 月 19 日，下午 2:15-3:30 分,共 4 堂
3. 參加者進入中心時必須掃描安心出行應用程式。
4. 必須親臨中心交費報名，先到先得。

時間：下午 2:15 – 3:30

名額：10 人

費用：\$80(約 7 成經費由中心津貼)

新



鏢出耆異 – 飛鏢精英 B 班(12 月) (N02375)

日期：2022 年 11 月 28 日至 12 月 19 日(星期一)

對象：曾修畢鏢出耆異 -飛鏢進階班或精英班

地點：中心禮堂

內容：透過教授他們高階飛鏢的遊戲的玩法例如 HALF-IT 或隊際形式作賽，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的技巧。

備註：

1. 參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。
2. 活動日期:11 月 28,12 月 5 日、12 月 12 日及 12 月 19 日，下午 2:15-3:30 分,共 4 堂
3. 參加者進入中心時必須掃描安心出行應用程式。
4. 必須親臨中心交費報名，先到先得。

時間：下午 3:30 – 4:45

名額：10 人

費用：\$80 (約 7 成經費由中心津貼)

新



以下活動請於 11 月 10 日(星期四)，可上午 9 時開始

致電  報名或需抽籤 ，額滿即止。

每次致電只限會員/代一位會員報名

會員沙頭角抗戰紀念館邊境探秘及盤菜之旅 (N02381)

先  登記，後抽 

日期：2022 年 12 月 15 日(星期四)

(截止日期：11 月 21 日 抽籤日期：11 月 22 日上午 10:30)

時間：上午 8:30 – 下午 5:00

地點：沙頭角抗戰紀念館，沙頭角農莊，沙頭角邨新關口

對象：中心會員

名額：32 人

費用：\$190

內容：早上由中心出發前往參觀最近揭幕的極具歷史意義的抗戰紀念館，前為羅家大屋，現列為三級歷史建築，是香港首個抗戰主題的紀念館，內有珍貴文物及歷史資料可供閱覽。

中午於沙頭角農莊內享用美味 8 人盆菜，稍作休息後繼續沙頭角邊境探秘活動，近觀沙頭角邨新關口、担水村，遊覽溫氏及謝氏宗祠等再乘坐旅遊巴返回中心解散。

備註：1. 此活動只限活動能力良好的會員報名，名額 32 人，會員可以 1 人或 2 人同行為單位報名，如報名人數超出名額，將會於 11 月 22 日上午 10:30 進行抽籤。而抽籤結果亦以 1 人或 2 人單位公佈，結果會個別通知中籤者必須 11 月 30 日或之前繳費作實。

2. 此活動由會員自費參與，由永東旅行社有限公司承辦，費用已包括午膳、車費、導遊及司機服務費，亦包括參與者之平安保險。

3. 每名參加者必須遵從香港旅遊業議會之指引及防疫措施，必須於出發當天自行做快測及持陰性結果證明(附日期之手機照片)方可參與活動，如遇即日強檢安排則恕未能出行。除用餐時間外，參加者必須全程佩戴口罩。

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(藍碼)以作記錄，須顯示電子針卡記錄。

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，安排再容後通知。

愛的「BIG」降分享會 (N02365)

日期：2022 年 12 月 20 日(星期二)

時間：上午 10:30 – 12:00

地點：中心禮堂

對象：中心會員(對基督教信仰有興趣者)

名額：60 人

費用：免費

內容：邀請<<彩虹中樂團>>主領分享福音詩歌及林健文傳道分享愛的信息。歡迎邀請對基督教信仰有興趣之朋友參加。凡出席之參加者可獲贈小禮物乙份。

22/23 “愛我”健康日 (11 月) (N02368)

日期：2022 年 11 月 22 日及 29 日 (星期二)

時間：下午 3:15 – 4:45 (按姑娘安排分段下午 3:15 – 4:00/下午 4:00 – 4:45)

地點：休憩室

對象：中心會員(從未參加此活動之會員)

名額：20 人

費用：免費

內容：透過提供自我健康培訓課程，讓會員學習後持續自我使用中心之運動器材及設備如 BMI、滑輪吊環訓練器、振健樂等，而提升肌肉功能、改善血液循環及增強肌力，使關注自己健康及減慢衰老，有助維持日常生活活動的獨立性。

備註：

1. 參加者必須出席兩堂學習日，完成自我健康培訓計劃，則獲發「愛我」健康襟章，作日後使用中心設施。

2. 對象：行動良好，恆常做運動的習慣為優先。 3. 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)

22/23 “愛我”健康日 (12月) (N02372)

日期：2022年12月13日及20日(星期二)

時間：下午3:15 – 4:45 (按姑娘安排分段下午3:15 – 4:00/下午4:00 – 4:45)

地點：休憩室

對象：中心會員(從未參加此活動之會員)

名額：20人

費用：免費

內容：透過提供自我健康培訓課程，讓會員學習後持續自我使用中心之運動器材及設備如BMI、滑輪吊環訓練器、振健樂等，而提升肌肉功能、改善血液循環及增強肌力，使關注自己健康及減慢衰老，有助維持日常生活活動的獨立性。

備註：

1. 參加者必須出席兩堂學習日，完成自我健康培訓計劃，則獲發「愛我」健康襟章，作日後使用中心設施。
2. 對象：行動良好，恆常做運動的習慣為優先。
3. 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)

新



防跌健骨飲食要訣講座+三花買奶粉(N02369)

日期：2022年11月28日(星期一) 截止日期：11月23日(星期三)

時間：上午9:00 – 10:15

活動地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：50人

費用：免費

內容：講座讓長者了解肌肉流失的後果就像骨質疏鬆，降低活動能力、增加跌傷風險，更有可能因骨折而導致殘障甚至死亡。及介紹飲食方法及生活習慣。講座後有三花奶粉銷售。

備註：

1. 此活動由雀巢三花外展隊伍派員主講。
2. 11月10日至11月23日接受預先登記奶粉數量，所有買奶粉者(包括預先登記人士)，必須要聽完整個講座。講座當天9:00會派奶粉籌，須按籌號順序購買奶粉。
高鈣活關節低脂奶粉(3健：健骨、健肌、健關節) - 800克，售價每罐\$85
柏齡健心奶粉(護心) - 800克，售價每罐\$75
雙效降醇素營養奶粉 - 800克，售價每罐\$105
三效高鈣低脂奶粉(3效：護心、護骨、活關節) - 750克，售價每罐\$100

新



自助按摩講座 (N02370)

日期：2022年11月30日(星期三)

時間：上午9:30 – 10:30

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：30人

費用：免費

內容：介紹正確的按摩方法、一般手力按摩的禁忌症和安全要點。簡單的手力按摩技巧及自我護理方法。

備註：

1. 此活動由衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊主講

新



蔬果中的天然毒素及食物添加劑講座 (N02371)

日期：2022年12月6日(星期二)

時間：上午9:30 – 10:30

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：30人

費用：免費

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，了解蔬果中的天然毒素及食物添加劑常見的食物疑問。

備註：

3. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。

新



機電安全講座 (N02378)

日期：2022 年 12 月 14 日(星期三)

地點：中心禮堂

名額：30 人

內容：介紹有關機電工程署日常職務，講解升降機，自動梯和機動遊戲機的注意事項及進行有獎問答遊戲。

備註：

1. 此活動由機電工程署職員主講。

新



時間：下午 2:30 – 3:15

對象：中心會員

費用：免費

維護廉潔選舉講座 (N02382)

日期：2022 年 12 月 21 日(星期三)

地點：中心禮堂

名額：30 人

內容：廉政公署派員到中心講解有關選舉(舞弊及非法行為)條例要點的簡單知識及資訊，藉講座提供有關廉潔的信息，攜手維護香港的廉潔選舉文化。講座中會進行有獎問答遊戲及贈送年曆卡予參加者。

備註：

1. 此活動由廉政公署派員主講。

新



時間：下午 2:00 – 3:00

對象：中心會員

費用：免費

22/23「天天有禮」積分賞(三) (N02325)

日期：2022 年 12 月 7 日(領取禮物日)

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

內容：基於「天天 VIP」會員之前所累積分數，滿 80 分或以上者可致電中心登記換領禮品(禮品包括：A-烏冬 B-洗潔精 C-洗衣粉 D-蝦子麵)，由負責員工預約指定時間內領取，領取後會隨即扣分數。

註：1 會員需在 11 月 10 日致電中心預約登記。

對象：中心會員

名額：300 人



長者日暨嘉年華 2022(N02341)

日期：2022 年 11 月 19 日(星期六)

對象：中心會員及護老者

地點：中心禮堂

內容：是次嘉年華以攤位遊戲形式，讓參加者於遊戲當中活用腦筋，完成遊戲的參加者會獲致送敬老禮物一份。

時間：上午 10:00 – 12:00

名額：250 人

費用：免費

名額已滿，已取票之會員，
請依回票上時間出席

耆樂團契(N02336) (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 11、12 月份聚會內容：

日期：	11 月 15 日	11 月 22 日	11 月 29 日	12 月 6 日	12 月 13 日
內容：	遊戲週	戶外活動週	讓愛傳播	查經週	手工週

2022/23 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 \$175(900 克)/ \$83(400 克)	低糖加營素 \$180(850 克)	怡保康 \$216(850 克)/ \$95(400 克)	活力加營素 \$215(850 克)
2022 年 12 月 1 日 (四)	下午 2:00-3:30 (截止登記日期：11 月 24 日)	名額：80 名額滿即止			

- ① 請致電中心登記，按職員提供之時段到中心購買奶粉。
 ② 預訂時需登記數量及產品種類，登記後不得更改 ③ 每位會員每期一次只限購最多 6 罐
 ④ 請自備輔幣、購物袋，先到先得，售完即止。

嚴正聲明：

- 會員切勿冒稱會員名義或借用他人證件。
- 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。>

* 有需要護老者活動 *

「好心情」有需要護老者月會- 12 月(N02379)

- 日期：2022 年 12 月 7 日 (星期三) 時間：下午 3:30 – 4:45
 對象：有需要護老者 名額：15 人
 地點：WHATSAPP 發放短片 費用：免費
 內容：即場與護老者作九型人格測試，了解個人的性格特徵。
 備註：1. 透過與護老者分享九型人格的特質，增加照顧者對自己和被照顧者的認識，了解如何運用彼此的性格優點學習相處之道。
 2. 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(罐裝鮑魚)。

物理治療服務 12 月(N02380)

- 日期：2022 年 12 月 9 日至 12 月 23 日 (星期五)
 對象：有需要護老者、護老者 地點：中心多功能室
 時間：上午 9:00 – 下午 1:00 名額：20 人
 費用：小組形式：\$100/節；上門形式：\$180/節 (八成費用由中心經常費津貼)
 內容：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。
 備註：1. 如長者缺席治療活動，費用則不獲退回
 參加資格：
 1. 屬有需要護老者或護老者會員個案(服務範疇：薈晴、錦英苑、雅景臺、新港城第一、二、三期、耀安邨及錦禧苑)
 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
 4. 活動前必須量度體溫及用消毒酒精清潔雙手、完成安心出行及疫苗通行證
 5. 在本中心範圍內所有參加者均需佩戴口罩，活動期間禁止飲食及保持社交距離

注意：

只限服務範圍的個案，合資格者須預先致電查詢：3741 2189

＊認知障礙症及照顧者活動＊

護老者減壓藝術小組 2022 (N02254)

新



日期：2022 年 12 月 9 日至 12 月 23 日(星期五)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：中心禮堂

對象：照顧有認知障礙症的中心已登記護老者及有需要護老者參加
(工作人員亦會甄選有需要的人士加入小組)

名額：8 人

費用：\$20

內容：第一節：皮革手工小皮靴製作 第二節：雲筆書法靚靚心意咭製作
第三節：趣味手工製作

備註：

5) 名額 8 人，歡迎親臨中心交費報名作實。 2) 參加者進入中心時必須掃描安心出行應用程式。

護老者冬季大埔樂悠遊 (N02373)

新



日期：2022 年 12 月 21 日(星期三) (截止日期：12 月 5 日)

時間：上午 9:30 – 下午 4:00 (上午 9:30 中心集合)

地點：大埔綠匯學苑、小白鷺湖、香港鐵路博物館及享用牛陣午市火鍋放題

對象：有需要護老者及其被照顧的認知障礙症長者同時報名，中心職員會作個別邀請

名額：20 人

費用：\$100 (優惠價)

內容：遊大埔綠匯學苑、小白鷺湖、享用牛陣午市火鍋放題、參觀香港鐵路博物館

備註：

1. 先致電登記，確認成功報名後才到中心邀請交費

1) 按政府要求，所有參加者進入所有展示「安心出行」二維碼的場所(包括景點、食肆)時必須掃描安心出行及疫苗通行證二維碼，並附合藍碼要求。

2) 除用餐時間外，參加者必須全程佩戴口罩。

3) 是次活動，中心資助約 6 成費用。

4) 活動當日，參加者需於家中進行快測，並將陰性快測結果截圖截，到達中心時出示活動負責職員，如居住大廈需要強檢，必須完成強檢程序，及取得核酸檢測報告，才能參與活動。

認知障礙症的日常運動訓練 (N02340)



日期：2022 年 11 月 23 日(星期三)

時間：上午 9:30 至 10:30

地點：中心禮堂

名額：20 人

對象：活動只供護老者、有需要護老者及照顧認知障礙症的照顧者參加

內容：1. 講解運動的重要性。

2. 示範並帶領參加者一同做三套居家運動：伸展運動、帶氧運動及強筋運動。

特別公告

中心新增 WhatsApp 廣播宣傳活動，發放最新消息，方便在疫情下隨時收到中心最新資訊。若會員有興趣於中心 WhatsApp 廣播收到宣傳活動，請先新增本中心手提 **9348-8640** 為聯絡人，留意此號碼只供宣傳活動，不作留言回覆之用。

* 若會員使用智能手機及懂得 WhatsApp+ZOOM，中心在每月家會前發放 ZOOM 連結讓相關會員屆時登入出席家會，無須預先報名 *

* 護老者活動 *

走進酒精墨水藝術的療癒世界(N02384)

日期：2022年12月9日(星期五)

對象：護老者

費用：\$20

時間：上午 10:00 – 11:30

名額：10 人

地點：中心禮堂

新



內容：參加者無需繪畫基礎，只需運用簡單的工具，當刻感受酒精墨水在畫紙上的流動，隨心隨意就能做出一幅令人意想不到的酒精墨水畫。過程中讓護老者輕鬆享受當下，暫時忘卻照顧身邊長者的煩憂和壓力，以達致舒壓之果效。

備註：1. 請於 11 月 10 日起親臨中心報名。

2. 中心已津貼大部份材料費用。

「顧得開心」護老者月會之預防家居意外 (N02383)

日期：2022年12月7日(星期三)

對象：護老者

費用：免費

時間：下午 3:30 – 4:45

名額：30 人

地點：以 WHATSAPP 發放短片

新



內容：認識長者常見的家居意外、引發原因及正確的處理方法，同時提供一些預防意外發生的有效方法，從而減少因意外為長者所帶來的身心影響。

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。

急救常識講座 (N02385)

日期：2022年12月14日(星期三)

對象：有需要護老者、護老者

費用：免費

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：20 人

地點：中心禮堂

新



內容：讓護老者認識基本急救知識，當面對一般危急情況下，護老者能及早察覺長者的身體狀況及迅速評估傷勢，以作出合適的急救和處理方法。

備註：1. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講

22/23 護老者復康用品借用服務(第三期) (N02344)

日期：2022年10月3日至12月31日

時間：上午 8:30 至下午 5:30

地點：本中心 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。

22/23 護老資訊支援服務(第三期) (N02343)

日期：2022年10月3日至12月31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：由社工向護老者介紹社區資源及支援服務等實用的資訊，以協助解決護老者的照顧困難，令他們能有信心地持續在家照顧長者。

2022/2023 愛心義工組(10-12)(N02356)

日期：2022年11月30日(星期三) 上午 10:45 – 11:45

2022年12月28日(星期三) 下午 3:00 – 4:00

對象：中心長者義工

形式：實體進行

內容：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。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. 視乎疫情狀況，會議會議 zoom 及實體形式舉行 2. 實體時段最多 25-50 人，若超過人數需要抽籤。

2. 若實體實施限制人流為 25 人，則不懂使用 zoom 的義工優先參與。

義工服務

先登記，後抽籤



* 義工服務 *

先  登記，後抽籤



愛心義工組 – 新潮書法分享 A 班 (N02364)

日期：2022 年 12 月 14 日(星期三)

(截止報名：12 月 6 日 抽籤日期：12 月 7 日)

時間：上午 10:45 – 11:45

地點：中心禮堂

名額：8 人

對象：中心義工(略懂文字)

費用：免費

內容：透過同事分享新潮書法，從文字探索自我的內在情感，學會放鬆心情及認識自我。
參加者不需要有書法底子

備註：參加者只要報 A 班或 B 班其中一班就可以

新

愛心義工組 – 新潮書法分享 B 班 (N02366)

日期：2022 年 12 月 14 日(星期三)

(截止報名：12 月 6 日 抽籤日期：12 月 7 日)

時間：上午 11:45 – 12:45

地點：中心禮堂

名額：8 人

對象：中心義工(略懂文字)

費用：免費

內容：透過同事分享新潮書法，從文字探索自我的內在情感，學會放鬆心情及認識自我。
參加者不需要有書法底子

備註：參加者只要報 A 班或 B 班其中一班就可以

新

長青樂同行 – 地壺球體驗日 2(N02386)

日期：2022 年 12 月 22 日(星期四) (抽籤日期：12 月 15 日)

時間：上午 10:30 – 12:30

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

名額：6 人

對象：中心義工

費用：免費

內容：由地壺球導師教授青年人及老友記地壺球的規則，並且實時練習，彼此感受箇中樂趣。
期間也會青年人交流，分享平日生活點滴。(報名人數超過 6 人會抽籤)

備註：10:15 耀安長者中心集合後，再前往青少年中心

新

三方合作 – 閃耀計劃 2022 (N02357)

日期：2022 年 10 月 28 日至 2023 年 1 月 14 日

費用：免費

對象：愛心義工組

名額：8 人

地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心，香港神託會創耆坊(馬鞍山)

內容：是次活動會和香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心及香港神託會創耆坊(馬鞍山)合作，舉辦一連串的活動，增加參加者的交流及了解，展現彼此的才能，並且會共同合作學習，為服務社區作好準備。若人數超過 8 人，會抽籤。每次參加人數：中心長者義工 8 人(服務日期必須全部出席)

11/11/22 (星期五) · 下午 4:30-6:00；老友記分享及教授所學技能(皮革或絲襪花)

25/11/22 (星期五) · 下午 4:30-6:00；神託會會員分享及教授所學技能

16/12/22 (星期五) · 下午 4:30-6:00；共同學習扭氣球

14/1/23 (星期六) · 上午 10:30-12:30；青年義工分享及教授所學技能

先  登記，後抽籤



11 月家事報告

1.	[疫情下最新通告] 鑑於「新冠病毒」疫情持續，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。請會員進入中心時，須配合出示有關疫苗通行證的規定，並保持足夠的社交距離。在適當感染控制措施下，中心偶到拍咭服務照常，但因中心場地有限會實施人流限制。而小組及活動仍透過預約方式(因應需要以網上 ZOOM 或在足夠社交距離下才實地進行)。此外，中心開始恢復戶外參觀活動，而旅行團則須按「香港旅遊業議會」指引之防疫建議。請留意中心最新通告公佈。本中心會持續密切留意疫情變化，按需要進一步加強抗疫，以確保服務順利推行。
2.	暫停政府派快測事宜 有關政府派快測事宜~因食衛局通知快測庫存下降,為確保抗疫前線人員、醫院及醫療機構等高風險群組等的檢測需要不受影響，故暫停派快測予長者的活動。不便之處，敬希見諒！
3.	特別通告: 電話智能卡實名登記事宜 電話智能卡實名登記於 2022 年 3 月 1 日正式實施，無論是上台月費服務或電話儲值卡都須在啓用前完成實名登記。至於現行的上台月費服務用戶無須再登記。 以下用戶在新制下須為電話卡進行實名登記： ➢ 3 月 1 日後所有新買的電話卡，包括 1.) 上台月費服務 及 2.) 電話儲值卡 ➢ 3 月 1 日前已在使用的原有電話儲值卡(須在 2023 年 2 月 23 日或之前向所屬電訊商完成實名登記;未完成實名登記的原有電話儲值卡，在上述限期後將被停用。) ➢ 轉用電訊商 (轉台) 或開立新的電話號碼 換句話說，原有電話儲值卡用戶在 2023 年 2 月 23 日或之前，即使未完成實名登記仍可暫時使用。 電話智能卡實名登記步驟~ 可在電訊商門市、流動應用程式或網頁完成，主要步驟包括： ➢ 輸入或核實需要進行實名登記的流動電話號碼或 SIM 卡卡號 (ICCID)。(部分電訊商會向該號碼發出一一次性密碼供用戶進行驗證。) ➢ 拍攝或上傳用作實名登記的身分證明文件正本。 ➢ 核實系統會自動讀取所需資料，檢查資料是否準確，否則可作更正。 ➢ 確認相關實名登記及收集個人資料的聲明。 ➢ 完成登記 / 啟用程序。 電訊商會以短訊/其他方式發出的實名登記提示，內容包含電話儲值卡的 1.)流動電話號碼、2.)電訊商名稱 及 3.)登記網址等資料。進行實名登記時，須關閉無線網絡(Wi-Fi)。 成功登記的用戶將收到所屬電訊商發出的確認通知。用戶亦可到門市要求協助完成實名登記。電訊商會陸續提供有關實名登記程序的流程，用戶可向自己使用的電訊商查詢。 歡迎會員索取有關單張，及容後中心邀請通訊辦人員前往本中心協助會員處理「電話智能卡實名登記」事宜， 有需要的長者會員可致電向中心查詢/登記，以作安排。

4. [長者外間消息]

社署將每年 11 月第一個星期四定為「老有所為」日，今日(十一月四日)舉行「『老有所為日』一歲 生日大派對——歡樂網載」網上直播活動

<https://www.facebook.com/watch/?v=596449401781978>，慶祝「老有所為日」一周年，並嘉許三個表現傑出和積極參與計劃機構。



今年度「長者日」為 2022 年 11 月 20 日(星期日)，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。藉此表達社會大眾可在各自工作崗位上，透過不同活動關愛長者。

長者日 8 大好去處推介

推介①:海洋公園~65 歲或以上的長者可免費換領 1 張即日門票，並豁免網上預約，與長者同行的 1 位親友亦可優惠價購買即日門票，並豁免網上預約。

推介②:昂坪 360~65 歲或以上的長者可優惠價\$30 (原價\$235) 購買來回纜車門票(標準車廂)順向去埋天壇大佛及寶蓮禪寺舒展身心

推介③:天際 100~免費 393 米高空欣賞維港為慶祝「長者日」

推介④:香港摩天輪~65 歲或以上的長者可免費換領 1 張即日門票(同行人士並無優惠)

推介⑤:香港科學館、香港太空館~65 歲或以上的長者及其 1 名同行人士，可於「長者日」當日免費入場。(太空館天象廳節目除外)

推介⑥:康文署游泳池~65 歲或以上的長者及其 1 名同行人士，可當日免費享用泳池設施。

推介⑦:港鐵/輕鐵及港鐵巴士/九巴及龍運巴士/新巴及城巴/電車/新大嶼山巴士/新渡輪~65 歲或以上的長者可以免費乘搭(不需拍八達通，但需要出示長者咭或身份證明文件)

推介⑧:港九小輪/天星小輪/珀麗灣客運(渡輪服務)~65 歲或以上的長者及其 1 位同行人士可陪同長者免費乘搭(不需拍八達通，但入閘前需出示長者咭或身份證明文件)

5. 為使會員熟悉走火程序，中心安排 11 月家會播放模擬走火演習片段，讓會員們了解當火警發生時的緊急撤離的路線及注意事項。

6. 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。當流感高峰期，會員請遵守以下守則：

- 進入中心時刻保持佩戴口罩、使用免沖洗手液消毒，並避免觸摸口鼻或眼睛，
- 會員應勤洗手，保持雙手清潔或用酒精搓手液，
- 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，避免進行中心活動。

7. 家會仍以透過視像拍片進行(需預約登記)

請留意下次家會日期:12 月 7 日(星期三)。中心會在家會前寄發耆訊予有效會員，及同步在中心網頁 www.yiuonec.org.hk 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。