



# 基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

## 2021 年 12 月份耆訊

郵寄地址

**家會主題：你需要真平安？！**

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)

### 最新通告(2021 年 12 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，直至另行通知
- 1-3 月家會以實體進行(會員須致電預約，額滿即止)。家會前會寄上耆訊予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下載耆訊內容
- 所有小組/活動須以致電/親身預約方式報名(因應個別活動名額會考慮抽籤方式)
- 中心戶外活動逐步恢復，而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

**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！**

### [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 1 月 12 日 (三)	暖暖在心頭	第一場	上午 9:00	50
		第二場	下午 2:00	50

會員請由 12 月 9 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) 預告下次家會日期 22 年 1 月 12 日，主題是暖暖在心頭。

# 2021年12最新活動推介

以下活動，可以於12月9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 10-12月線上慶生辰(N02066)



日期：2021年12月23日(星期四)

時間：12月11日前致電預約時間

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，壽星可透過掃讀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12月11日前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	張閻心	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	盧衍燻	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	溫韜漪	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	麥焯城	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	

### **強心護心飲食秘訣講座+三花買奶粉(N02089)**

日期：2022年1月11日(星期二)

時間：上午9:00-10:15

新

對象：中心會員

活動地點：中心禮堂

費用：全免

名額：50人

內容：講座會講述香港首三類致命疾病、何稱冠心病、冠心病的症狀、導致冠心病的因素、不利心臟健康的食物、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. 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. 12月9日-1月4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。
4. 高鈣活關節低脂奶粉(3健：健骨、健肌、健關) - 800克，售價每罐\$85
5. 柏齡健心奶粉(護心) - 800克，售價每罐\$75
6. 雙效降醇素營養奶粉 - 800克，售價每罐\$100

### **蔬果中的天然毒素及食物添加劑講座(N02085)**

日期：2022年1月18日(星期二)

時間：上午9:30-10:30

新

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：

1. 2021年12月9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。

### **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。

### **細菌性及病毒性食物中毒的介紹及預防方法講座(N02082)**

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。

### **21/22 天天見你面獎勵計劃(N02038)**

日期：2021年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。

## 2021/2022 愛心剪髮服務 (1 月)(N02091)

日期：2022 年 1 月 19 日(星期三)

費用：免費

新

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。

## 21/22 健康日(12 月)(N02120)

日期：2021 年 12 月 28 日 (星期二)

名額：30 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：免費提供定期量血壓供長者作健康水平參考。

12 月的健康檢查是體重指標測試，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 樂在其中卡拉 OK (第四期)(N02110)

日期：2022 年 1 月 5 日、19 日、26 日、2 月 16 日、23 日、3 月 9 日 (星期三)

新

時間：第一場 9:30-11:00 / 第二場 11:30-13:00

地點：多用途室

對象：中心長者

費用：全免

名額：必須 4 人一組報名

內容：透過卡拉 OK 凝聚會員，提供平台供長者以唱歌抒發情懷。

備註：1. 疫情期間，卡拉 OK 名額只限 12 組參加，每組必須 4 位會員或以上成為一組報名(人數不足 4 位，不可報名)。

2. 2021 年 12 月 9 日至 12 月 21 日接受電話登記報名，每組次序由職員在 12 月 22 日抽籤後，個別通知每組組長。活動期間，參加者必須遵守防疫措施。

## 獨居長者冬至聖誕探訪(N02112)

日期：2021 年 12 月 18 日 (星期六)

名額：20 人

新

時間：上午 9:30 – 12:00

集合/地點：潮州會館中學

對象：獨居長者

費用：全免

內容：潮州會館中學的學生義工及中心義工上門送贈禮物給指定獨居長者，為獨居長者送上冬日溫暖及增加獨居長者防疫意識，發揮逆境自強，長幼共融的精神。

備註：1. 受探訪對象由中心工作人員進行甄選。

2. 活動由潮州會館中學老師及義工協助。

3. 活動舉行前兩小時知悉將懸掛三號或以上風球或紅，黑色暴雨警告訊號，活動將取消或另作安排。

### **冬至送暖大行動 2021(N02063)**

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

### **關懷隱長新春探訪服務 2022 (N02092)**

新

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、16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)、1月16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(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12-2022年1月份聚會內容：

日期：	12月14日	12月21日	12月28日	1月4日	1月11日
內容：	手工週	暫停	暫停	電影分享	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。

# \* 義工服務 \*

新

## 長青樂同行 - 中環遊「輪」之旅(N02111)

日期：2021年12月28日(星期二)

時間：上午 12:30 – 下午 6:00

地點：中環 AIA 摩天輪、中環大館或中環街市

名額：20 人

集合時間及地點：上午 12:30 到中心集合

對象：健行及沒有畏高的長者義工

費用：免費

內容：由中心集合，然後乘坐旅遊巴前往中環 AIA 摩天輪 ( 需要排隊輪候 )，之後由青年人帶領前往中環大館或中環街市 ( 視乎時間而決定去中環大館或街市 )，再和大家導賞，最後乘坐旅遊巴回程。

備註：報名日期：09/12 起致電(每名義工限報 2 個名額)或親身中心登記，截止登記日期 12 月 20 日;如人數超過名額，12 月 21 日起抽籤決定。

因活動至晚上六時，請參加者自行帶備保暖外套及水，請準時到達，逾時不候。

## 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

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 愛心義工組(10-12 月)(N02021)

下次開會日期：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。

## \* 義工服務 \*

### 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、洩漏煤氣、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

### 愛心義工組- 聖誕愛心探訪活動 2021(N02125)

新

日期：2021年12月17日(星期五)

時間：上午9:30至12:00

集合地點：中心禮堂 名額：15人

對象：愛心義工組義工

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，14/12截止報名，若參與義工報名人數超過15人，會於15/12抽籤。

## \* 有需要護老者活動 \*

### 「好心情」有需要護老者月會- 1月(N02100)

新

日期：2022年1月12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：1. 講解認知障礙症藥物及非藥物治療方式。

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12月9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

# \* 護老者活動 \*

## 「顧得開心」護老者月會之預防低鉀之飲食(N02099)

新

日期：2022年1月12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：認識長者缺鉀的徵兆及高鉀食物對健康的好處，預防長者因低鉀而導致的身體不適。

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12月9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。

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。

## 護老護己鬆一鬆之靜觀體驗 (N02068)

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。

## 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14日(二)	上午10:00-12:00	<b>已截止登記</b>	

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 \*

新

## 護老者冬至探訪(N02102)

日期：2021年12月18日(星期六)

時間：上午9:30至12:00

地點：北馬鞍山綜合家庭服務中心

對象：照顧認知障礙症的有需要護老者

費用：免費

名額：12人

內容：透過義工家訪，為照顧有認知障礙症護老者送上慰問及一點冬至的溫暖，亦令更多不同社區人士了解照顧者的心聲及認知障礙症長者的於社區生活的情況。

備註：1. 受探訪對象由中心工作人員進行甄選。

2. 是次探訪之義工團隊由北馬鞍山綜合家庭服務中心義工所組成

## 鏢出耆異(OEP) – 長者飛鏢大賽(N02075)

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 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)

活動地點：中心多用途/中心禮堂

時間：下午3:45 – 4:45

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

## 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。

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。

## 12月家事報告

1.	<b>12月25至27日(星期六至一)為聖誕公眾假期，中心暫停開放。12月28日(星期二)照常開放。</b> 並在此敬祝各位老友記聖誕快樂，主恩常伴。
2.	<b>[疫情下最新通告]</b> 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。
3.	<b><u>人事變更</u></b> 中心已聘任 <u>莊佩芳</u> 姑娘、 <u>唐嘉穎</u> 姑娘，由11月22日起出任活動工作員(Program Worker)，及 <u>何錦穎</u> 姑娘由12月1日起出任半職活動工作員，職責主要負責策劃和推行社交康樂活動及教育性班組，並協助社工推行專業小組。
4.	<b><u>「港內旅行團」第4場-特別安排</u></b> 基於12月份之「港內旅行團」第4場會員登記十分踴躍，11月底截止登記，12月10日進行抽籤，中心會個別致電通知中籤者，落選者不會另行通知。基於此團原先行程登上鴨靈號因包團人數所限將更改登上張保仔號，行程內容或會有所更新。屆時請中籤參加者取票作實安排，不便之處，敬希見諒。
5.	<b><u>送贈「禦寒毛氈」</u></b> 現已進入冬季，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，中心備有「禦寒毛氈」提供， <b>免費送贈給有需要的長者</b> ，如有需要請向中心 <u>當值社工</u> 登記。
6.	<b><u>老友記踏入冬季，大家做好抗寒準備，以下保暖錦囊：</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>◇ <b>規律運動不躲懶</b> - 作適量的運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。</li><li>◇ <b>溫暖食物要補充</b> - 多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲品和熱的食物，如熱奶、熱湯、粉和飯等。此外，不要誤信飲酒可以取暖，由於酒精能令血管擴張，在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失，所以絕非保暖良方。</li><li>◇ <b>適當添衣</b> - 宜穿足夠的禦寒衣物，質料以乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好為佳。不要穿得過份臃腫和緊身，以免妨礙血液循環和影響行動。</li><li>◇ <b>溫水足浴好入眠</b> - 足部是離心臟最遠的地方，加上足部皮下脂肪少，保暖能力差。睡前足浴泡腳和按摩，可使足部即刻暖和起來，幫助入眠。</li><li>◇ <b>家居保暖</b> - 保持家居環境溫暖及空氣流通，留意門窗及牆壁是否有破損，以致寒風從空隙中吹入屋內。若選用電暖爐，一定要確保室內空氣流通。</li></ul>
7.	<b><u>溫馨提示：</u></b> 本中心之託管政策不會代服務使用者替其保管私人財物及貴重物品，請會員小心保管自己的財物。亦請會員勿擅取他人的財物，如傘架上的雨具、扶手杖等。另全中心已設置24小時閉路電視系統，會收錄影像作監察中心場地運作的用途，如有異常發現，會定必追究
8.	<b><u>家會轉以實體進行(需預約，名額有限)</u></b> 請留意下次家會日期:22年1月12日(星期三)，家會仍以實體(需預約方式)提供。中心會在家會前寄發耆訊予會員，或同步在中心網頁 <a href="http://www.yiuonec.org.hk">www.yiuonec.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。