



基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

2022 年 12 月份耆訊

家會：感恩有祢

郵寄地址

歡迎掃二維碼登入中心網頁



疫情通告(12月)

基於疫情反覆，為了減低染疫風險，但政府防疫措施進一步放寬，本中心應社署要求，逐步恢復正常服務。

- 開放偶到拍咭服務，會員憑會員證拍卡點名
 - 因中心場地所限，進入休憩室會實施人流限制，以保持社交距離
 - 中心設施逐步開放予預約會員
 - 家會轉以實體方式進行，會後發放錄影片段。家會前中心寄發[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/活動改以預約方式報名。收費的小組/活動安排在舉行當日繳交費用。
- 香港已踏入冬季，亦是流感高峰期，敬請各位提高警覺，防疫工作切勿鬆懈！保重！

[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 11 月 30 起，所有 12 歲或以上人士須已接種三劑藥苗，所有康復者在康復後 6 個月內可使用康復紀錄二維碼或帶有康復身分的疫苗接種紀錄二維碼作「疫苗通行證」之用。

[家會]安排

按疫情緩和及風險評估，家會以實體方式提供(須預約登記)：

家會日期	主題	選擇場次	名額
23 年 1 月 11 日	暖暖在心頭	(A) (N02437) 上午 9:30-10:30	50
		(B) (N02438) 下午 2:00-3:00	50

備註：① 12 月 8 日(四)致電中心登記，每場次名額 50 位禮堂(10 位休憩室看轉播)

② 會員(懂使用手機及 WhatsApp) 如未能出席實體，可登記[觀賞家會錄影片]段，中心安排當日向登記者發放。③ 若遇技術上問題，可向當值職員協助

④ 家會當日不作活動報名及出席蓋印

⑤ 家會當日只限換領天天見你面禮物

2022 年 12-2023 年 1 月份最新活動推介

「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 日上午九時開始至 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	胡兒利	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	張間心	莊友明	陳惠姪	曾月孔	黃進良	葉佛祥	劉寶琴	黎燕嫦	羅莊
文桂嬋	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	盧衍燦	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	鄒長英	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	林嬋娟	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	鄭嬋英	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	
何月嬋	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	



以下活動請於 12 月 8 日(星期四)上午 9 時開始

親身  報名，額滿即止

22/23 柔力球基礎班 (N02424)

日期：2023 年 1 月 6 日至 3 月 10 日(星期五)(1 月 27 日及 2 月 3 日暫停)

時間：下午 2:00 – 3:00

對象：只限曾參加柔力球體驗班之學員

名額：10 人

地點：恒安體育館活動室(恒安商場 4 樓)

費用：\$80

內容：邀請張滿金為「柔力球」義務導師，教授學習柔力球的基本套路技術（如左右擺翻、八字繞翻等），促進全身運動機能，提供舒展筋骨的機會。

備註：

1. 對象：必須行動良好，恆常做運動的習慣

2. 2022 年 12 月 8 日起親臨中心報名。

3. 參加者請自備球拍，水及毛巾，及穿著輕便服飾及運動鞋。

新



22/23 柔力球體驗班 III (N02423)

日期：2023 年 1 月 6 日至 3 月 10 日(星期五)(1 月 27 日及 2 月 3 日暫停)

節數：體驗班(共八堂)

時間：下午 3:00 – 4:00

對象：中心會員(行動良好)

名額：8 人

地點：恒安體育館活動室(恒安商場 4 樓)

費用：\$80

內容：邀請張滿金為「柔力球」義務導師，教授學習柔力球的基本握拍法、基本技術（如柔力球的迎球、納球、弧形引化），促進全身運動機能，提供舒展筋骨的機會。

備註：

1. 對象：必須行動良好，恆常做運動的習慣為優先

2. 2022 年 12 月 8 日起必須親臨中心報名。

3. 參加者請穿著輕便服飾及運動鞋；請自備水及毛巾。

4. 上課用柔力球及球拍，由本中心提供借出，或參加者自備。

5. 請參加者須自行前往恆安體育館學習，如首次未懂前往恆館，可聯絡莊姑娘安排

6. 參加者須遵守進入體育館的防疫規定及要求。

新



以下活動請於 12 月 8 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

新穎「耆」福揮春迎兔年(N02428)

日期：2023 年 1 月 17 日 (星期二)

時段：(A)下午 1:30 – 3:00 / (B)下午 3:15 – 4:45

地點：中心禮堂

費用：免費

對象：中心會員

名額：16 人 (每節 8 人)

內容：參加者會利用較新穎的書法來創作新年揮春，再運用不同的小飾物設計自己的新年揮春，過程中讓參加者能享受箇中的樂趣。

備註：2022 年 12 月 8 日起接受電話登記，名額有限，先到先得，額滿即止。

參加者須懂書寫文字。參加者只可選擇參與其中一個時段。

報名方式：2022 年 12 月 8 日起致電報名登記

新



22/23 “愛我”健康日 (1 月) (N02395)

新



日期：2023 年 1 月 4 日、11 日(星期三) 時間：下午 1:30 – 4:45 (共：4 節)
2023 年 1 月 7 日、14 日(星期六) 時間：上午 8:45 – 11:10 (共：3 節)
地點：休憩室 費用：免費

對象：只限曾修畢“愛我”健康日，及獲發「愛我」健康襟章的會員預約

名額：56 人 (每節名額 4 人，先到先得)

內容：按指定預約時段供參加者使用中心運動器材及設備如血壓計、手握力儀器、BMI、滑輪吊環訓練器、震健樂等，而提升肌肉功能、改善血液循環及增強肌力。

每人每月只可預約一節(45 分鐘)

備註：參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知) 2. 報名方式：2022 年 12 月 8 日起致電報名登記

食物安全五要點及烤烘及煎炸食品的風險講座(N02392)

新



日期：2023 年 1 月 10 日(星期二) 時間：上午 9:30 – 10:30

活動地點：中心禮堂 對象：中心會員

名額：40 人 費用：免費

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. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。 2. 報名方式：2022 年 12 月 8 日起致電報名登記

長者重量(肌力)訓練講座(N02393)

新



日期：2023 年 1 月 18 日(星期三) 時間：下午 2:30 – 4:00

活動地點：中心禮堂 對象：中心會員(活動能力良好)

名額：25 人 費用：免費

內容：透過不同的訓練動作，增加肌肉力量、提升新陳代謝、增加肌肉體積及強化骨骼，減少骨質流失，從而得以改善及提昇。

備註：

1. 此活動由賽馬會流金匯社區推廣計劃外展隊主講 2. 報名方式：2022 年 12 月 8 日起致電報名登記

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<<香港浸信教會彩虹中樂團>>主領，以中樂獻奏、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。

報名方式：2022 年 12 月 8 日起致電報名登記

22/23 棋樂無窮 1-3 月 (N02398)

新



日期：2023 年 1 月 10 日至 3 月 14 日 (星期二) (1 月 24 日及 1 月 31 日暫停)

時間：下午 2:00 – 3:30 集合/地點：多用途室

對象：中心長者 費用：全免

名額：20 人

內容：於逢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。

備註：

1. 參加者必須自行組隊，每 4 人一組，名額只有 5 組。

2. 報名方式：2022 年 12 月 8 日起致電報名登記

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。
2. 報名方式：2022 年 12 月 8 日起致電報名登記



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。
2. 報名方式：2022 年 12 月 8 日起致電報名登記



22/23「天天有禮」積分賞(四) (N02432)

日期：2023 年 1 月 11 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. 報名方式：2022 年 12 月 8 日起致電報名登記

對象：中心會員

名額：300 人



關懷隱長新春探訪服務 2023 (N02421)

日期：2023 年 1 月 9 日至 20 日期間

時間：上午 9:00 – 下午 5:00

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。

對象：隱長會員

名額：14 人

社工個別
邀請

耆樂團契(N02336, N02420) (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 12、2023 年 1 月份聚會內容：

日期：	12 月 13 日	12 月 20 日	12 月 27 日	1 月 3 日	1 月 10 日
內容：	手工週	暫停	假期暫停	查經週	手工週

有興趣會員，可向儀姑娘或教會傳道人 – 張先生聯絡及查詢。

* 有需要護老者活動 *

「好心情」有需要護老者月會- 1月(N02403)

日期：2023年1月11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：中心禮堂

費用：免費

內容：與參加者一同製作新春剪紙畫，護老者完成作品後可以帶回家將作品貼上牆上作新年裝飾。

備註：1.新春將至，期望透過製作新春剪紙畫，讓大家感受新年喜悅的氣氛，並學習以輕鬆的心情面對疫情帶來的困境。

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)。

1. 報名方式：2022 年 12 月 8 日起致電報名登記

新



物理治療服務 1-3 月(N02405)

日期：2023年1月13日至3月24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：10人

費用：小組形式：\$120/節；上門形式：\$200/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



酒精墨水畫之花的姿態(N02402)

日期：2023年1月5日至1月19日(星期四)

對象：有需要護老者、護老者

地點：多功能室

時間：下午 2:30 – 4:00

名額：8人

費用：\$20

內容：酒精墨水畫是近年盛行的一種藝術創作，透過色彩配搭，顏色的自然擴展、重疊，創造出色彩斑斕、獨一無二的作品。墨水的自然流動也帶給人一種療癒的感覺，讓護老者在安謐、恬靜的環境下放鬆身心。活動以實體形式進行，參加者需一同完成三節小組。

第一節(5/1/2023) 2:30PM：自由作畫

第二節(12/1/2023) 2:30PM：水母飄飄

第三節(19/1/2023) 2:30PM：花的姿態

報名形式：親身到中心報名，名額有限、額滿即止

新



＊認知障礙症及照顧者活動＊

22/23 護腦知多點 (N02397)

新



日期：2023年1月9日至3月20日(星期一)(23/1, 30/1, 27/2 暫停)

時間：上午 9:30 – 10:30

地點：中心禮堂

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。

名額：15人

費用：免費

內容：1. 進行現實導向 2. 運動 3. 大腦訓練的活動或護腦資訊

1. 報名方式：2022年12月8日起致電報名登記

22/23 棋樂無窮 D(1-3月)(N02399)

新



日期：2023年1月10日至3月14日(星期二) (24/1, 31/1 暫停)

活動地點：中心多用途

時間：下午 3:45 – 4:45

名額：8人

費用：全免

對象：患有及疑有認知障礙症的長者

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. 此為預約小組，只限有早期至中期認知障礙症的長者參加，由文先生及黎姑娘作個別邀請合適的參加者。
2. 如家中有已確診早期至中期認知障礙症的長者，請與文先生及黎姑娘聯絡。
3. 報名方式：2022年12月8日起致電報名登記

復康運動班 A 班(三) (N02390)

新



日期：2023年1月6日、20日、2月3日、2月17日、3月3日、3月17日(星期五)

時間：上午 10:00 至 10:45

地點：中心多功能室

名額：8人

對象：有需要護老者及護老者

費用：全免

內容：為參加中心物理治療的有需要護老者提供復康運動，令患者在康復的路上更順暢

備註：復康運動班 A 班只限已參加本中心物理治療的有需要護老者或護老者參加，由職員個別邀請。

已報名參加復康運動班 A 班(三)的參加者，不能重複報名參加復康運動班 B 班(三)。

1. 報名方式：2022年12月8日起致電報名登記

復康運動班 B 班(三) (N02391)

新



日期：2023年1月6日、20日、2月3日、2月17日、3月3日、3月17日(星期五)

時間：上午 11:00 至 11:45

地點：中心多功能室

名額：6人

對象：有需要護老者及護老者

費用：全免

內容：為參加中心物理治療的有需要護老者提供復康運動，令患者在康復的路上更順暢

備註：復康運動班 B 班只限已參加本中心物理治療的有需要護老者或護老者參加，由職員個別邀請。

已報名參加復康運動班 B 班(三)的參加者，不能重複報名參加復康運動班 A 班(三)。

1. 報名方式：2022年12月8日起致電報名登記

＊護老者活動＊

「顧得開心」護老者月會之感官刺激 (N02400)

日期：2023年1月11日(星期三) 時間：下午3:30-4:45

對象：護老者 名額：30人

費用：免費 地點：中心禮堂

內容：研究顯示，感官刺激有助預防及延緩認知障礙症的病情，並有助改善長者情緒。是次月會讓護老者親身體驗各種的感官刺激包括視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺，並了解這些元素的活動對長者的認知能力及身心方面的幫助。另外，亦會介紹一些感官刺激遊戲，讓護老者可安坐家中都可以與長者一起進行。

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。

新



2023 護老者新春探訪(N02404)

日期：2023年1月16日(星期一)

對象：護老者

費用：免費

時間：上午10:00-下午4:00

名額：30人

地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑
雅景臺、新港城

社工個別
邀請

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：1. 社工會個別通知探訪日期時間及進行電話慰問。

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。

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 *

* 義工服務 *

2022/2023 愛心義工組(10-12)(N02356)

日期：2022 年 12 月 28 日 (星期三) 下午 3:00 – 4:00

對象：中心長者義工

名額：50 人

形式：實體進行

地點：中心禮堂

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。
3. 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。

先  登記，後抽籤 

愛心義工組 – 聖誕愛心探訪活動 2022 (N02409)

日期：2022 年 12 月 21 日 (星期三)

時間：上午 9:30 – 12:00

費用：免費

對象：愛心義工組義工

名額：16 人

地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑

內容：由中心義工及中華宣道會耀頌堂的義工一起致送心意禮物予區內的獨居、體弱長者戶，讓他們感受到節日溫暖。因疫情關係，致送禮物後再門外簡單慰問，不會入屋傾談。(視乎疫情狀況，活動可能有所更改)

備註：

1. 活動名額 16 人，若報名人數超過 16 人，會於 13/12 抽籤。

先  登記，後抽籤 

新

長青樂同行-聖誕聯歡會 2022 A (N02410)

日期：2022 年 12 月 22 日 (星期四)

時間：下午 2:00 – 3:30

費用：免費

對象：愛心義工組義工

名額：20 人

地點：聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心 (集合時間：下午 1:45，地點：中心)

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。因疫情關係，活動形式可能有所更改。

截止登記日期：12 月 14 日，如登記人數超出名額上限，會在 12 月 15 日抽籤決定，中籤名單在義工 WhatsApp 群組公佈。

先  登記，後抽籤 

新

長青樂同行-聖誕聯歡會 2022 B (N02411)

日期：2022 年 12 月 23 日 (星期五)

時間：上午 10:30 – 12:00

費用：免費

對象：愛心義工組義工

名額：20 人

地點：聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心 (集合時間：上午 10:15，地點：中心)

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。因疫情關係，活動形式可能有所更改。

截止登記日期：12 月 14 日，如登記人數超出名額上限，會在 12 月 15 日抽籤決定，中籤名單在義工 WhatsApp 群組公佈。

先  登記，後抽籤 

新

＊義工服務＊

長青樂同行-聖誕書法 A(N02412)

日期：2022 年 12 月 23 日 (星期五)

時間：上午 10:30 – 12:30

對象：愛心義工組(略懂文字、對書法有興趣) 名額：6 人

地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心 (集合時間：上午 10:15，地點：中心)

內容：透過學習書法技巧，從文字探索自我的內在情感，學會放鬆心情及認識自我，然後書寫聖誕卡，送給重視的人，表達聖誕心意。

14/12 截止報名，若報名人數超過 6 人，15/12 抽籤決定

先  登記，後抽籤 

新

長青樂同行-聖誕書法 B (N02413)

日期：2022 年 12 月 23 日 (星期五)

時間：下午 2:00 – 4:00

對象：愛心義工組(略懂文字、對書法有興趣) 名額：6 人

地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心 (集合時間：下午 1:45，地點：中心)

內容：透過學習書法技巧，從文字探索自我的內在情感，學會放鬆心情及認識自我，然後書寫聖誕卡，送給重視的人，表達聖誕心意。

14/12 截止報名，若報名人數超過 6 人，15/12 抽籤決定

先  登記，後抽籤 

新

長者運動競技日 2023 (N02414)

日期：2023 年 1 月 7 日 (星期六)

時間：下午 1:00 – 5:00

對象：愛心義工組

費用：免費

地點：突破青年村 (當日下午 1:00 於中心集合，然後乘坐旅遊巴前往突破青年村)

內容：社會福利署沙田區福利辦事處主辦「長青運動競技日」，由不同的長者及青少年服務單位組成 10 人隊伍作賽，本中心會和香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心組隊。比賽項目設計以簡單有趣、團隊合作為主，不包含賽跑、跳躍等大量氣力消耗項目，旨在希望各參加者安全、輕鬆、愉快地進行活動，渡過快樂的一天。比賽過程以每項目得分計算，分數最高隊伍獲頒發金、銀、銅獎。

暫定比賽內容：

- 1) 飛拖鞋
- 2) 一盅兩件
- 3) 腳頂紙碎 (需要躺下舉高雙腿)
- 4) 秤花生
- 5) 口罩傳球(鬥快)

截止登記日期: 12 月 20 日，如登記人數超出名額上限，會在 12 月 21 日抽籤決定，中籤名單在義工 WhatsApp 群組公佈。

備註：1.參加者需向負責職員出示快測陰性結果證明(附日期之手機照片)。

2.參加者必須全程佩戴口罩。

新

先  登記，後抽籤 

名額：6 人

* 義工服務 *

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

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

先  登記，後抽籤



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，香港神託會創薈坊(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薈坊(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

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



愛心義工組 – 致電關懷 2023 年 1-3 月 (N02434)

日期：2023 年 1 月 10 日至 3 月 28 日(星期二) (6 節)

時間：上午 10:00 – 10:30

地點：中心禮堂

名額：20 人

對象：中心義工

費用：免費

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。

備註：如有興趣之義工/會員，請致電向湯先生查詢及登記。



12 月家事報告

1.	[疫情最新通告] 鑑於「新冠」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。請留意中心最新公佈。
2.	12 月 25 至 27 日(星期日至二)為聖誕公眾假期，中心暫停開放。12 月 28 日(星期三)照常開放。並在此敬祝各位老友記聖誕快樂，主恩常伴。
3.	送贈[禦寒毛氈] 踏入冬季，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，免費送贈有需要的會員，如有需要請向中心當值社工登記。
4.	[老友記~保暖錦囊] ✧ 規律運動不躲懶 - 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。 ✧ 溫暖食物要補充 - 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。 ✧ 適當添衣 - 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。 ✧ 溫水足浴好入眠 - 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。 ✧ 家居保暖 - 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。
5.	[外間訊息:電話智能卡實名登記事宜] 電話智能卡實名登記於 2023 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。 用戶在新制下須為電話卡進行實名登記如下： ➢ 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 <i>*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。</i> 電話智能卡實名登記~可在電訊商門市/流動應用程式/網頁完成登記/啟用程序。其後電訊商會以短訊/其他方式發出實名登記提示，包括電話儲值卡的 1.) 流動電話號碼、2.) 電訊商名稱及 3.) 登記網址等資料。 成功登記的用戶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。 歡迎會員索取有關通訊局的資料單張，有需要的長者/會員可向自己使用的電訊商查詢或登記中心協助處理「電話智能卡實名登記」事宜。
6.	家會轉以實體進行(需預約登記) 請留意下次家會日期:23 年 1 月 11 日(星期三)，家會以實體方式提供。家會前中心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。