



基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

地址：馬鞍山耀安邨耀頌樓地下 電話：2641 7787 歡迎掃二維碼登入中心網頁

2023 年 12 月份者訊

家會主題：上頭來的祝福



郵寄地址

最新活動推介

以下活動請於 12 月 7 日(星期四)，上午 9 時開始

致電  **報名、親身**  **或需抽籤** ，額滿即止。
每次來電只限會員/代一位會員報名

[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
24 年 1 月 10 日 (星期三)	防冬防騙	(A) (N02885) 上午 9:30-10:30	60
		(B) (N02886) 下午 2:00-3:00	60

備註：① 12 月 7 日(四)致電中心登記參加實體家會

② 中心當日以 YouTube 直播方式讓會員參與(會員已登記懂使用手機+WhatsApp)

③ 家會當日不作活動報名和出席蓋印

快樂讚美操基本班(N02846)

日期：2023 年 1 月 5、19、26 日、2 月 23 日、3 月 1、8 日 (逢星期五)

時間：下午 2:00 - 4:00 名額：12 人

地點：恒安體育館(沙田馬鞍山恒安邨恒安商場四樓)

費用：\$90

對象：必須行動良好，恆常做運動的習慣者優先(歡迎年 55-59 歲準長者報名)

內容：讚美操結合優雅嘅舞蹈同呼吸配合各式健身運動，令到全身嘅筋骨舒展，以優美嘅旋律來提昇氣質，以優雅嘅肢體運動來保持健康，亦可以藉住讚美操宣揚基督福音，增強人際互動之間嘅良好關係，提昇年長者嘅生活品質。

備註：

1. 2023 年 12 月 7 日後接受電話或親臨中心登記，12 月 15 日截止報名。如報名人數超出名額，將會於 12 月 18 日進行抽籤。結果會個別通知中籤者必須 12 月 22 日或之前繳費作實。
2. 參加者請穿著輕便服飾及運動鞋；請自備水及毛巾。
4. 此活動由讚美操協會(香港)有限公司主辦
5. 紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會取消。

新

先  登記，後抽籤 

23/24 智囊團午餐聚一聚(N02865)

日期：2023年1月2日(星期二)

時間：下午12:00-1:30

名額：31人

地點：耀安邨朗晴軒(耀安商場街市旁)

費用：\$40(部份費用由中心津貼)

對象：必須是23/24年智囊團委員會成員

內容：與委員共聚午餐，彼此認識了解，收集意見，並致意心意禮物，中心對委員過去一年的付出表示謝意。

備註：

1. 只限23-24年度委員參加。
2. 委員請於1月3日(星期二)上午12:00分前自行前往耀安邨朗晴軒酒樓集合。
3. 紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風，此活動將會取消。

新



識飲識食識食物(N02856)

日期：2024年1月15日(星期一)

時間：上午9:30-10:30

對象：中心長者會員

地點：中心禮堂

名額：50人

費用：免費

內容：透過講解參加者認識不同食物類別中選擇較健康的食物。購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則。自我管理促進健康生活方式。

備註：

1. 2023年12月7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。

新



2023/2024 愛心剪髮服務(1月)(N02869)

日期：2024年1月17日(星期三)

時間：上午9:30-11:30

對象：中心會員

地點：中心禮堂

名額：25人

費用：免費

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，為長者提供免費之剪髮服務。

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. 會員由12月7日起需致電中心報名，讓中心安排剪髮時段，每時段限6-7人進入禮堂
4. 會員配帶口罩，在前門進入中心，並進行體溫量度
5. 參加者須於剪髮前自行在家清洗頭髮
6. 參加者於剪髮當日如頭皮有損傷則不合適接受剪髮服務
7. 參加者安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

新



23/24「天天有禮」積分賞(四)(N02863)

日期：2024年1月3日(領取禮物日)

對象：中心會員

時間：上午9:00-下午4:00

名額：300人

內容：「天天VIP」會員拍卡分數將更改為「每日一到中心」獲1分(不分上下節數)，滿80分以上者可致電登記預約在家會日換領禮品，換領後隨即扣取分數。

註：1. 會員需在12月7日致電中心預約登記。

2. 換領禮品選項：A-烏冬 B-洗潔精 C-洗衣粉 D-蝦子麵

3. 會員所累積分數會保留至24年3月底，每個新年度開始之累積分數會歸零。



「冬日獻愛心」探訪 (N02837)

日期：2024年1月3日(逢星期三) 時間：下午3:00-4:30
地點：中心禮堂 費用：免費



對象：獨居及雙老長者優先

名額：30人

內容：與小學生們一起玩遊戲，做毛巾操和送贈小禮物，以表關懷。讓長輩們能夠感染孩童的純真及活力，透過活動增進彼此的交流，發揮老幼共融的作用。既培養學生關愛精神及增加學生對社會的承擔感。更發揮老幼共融的作用。

備註：

1. 對象：獨居及雙老長者優先於 12月7日接受致電登記報名；餘額可於12月14日接受會員報名。
2. 此活動由保良局莊啟程小學主辦
3. 若班組舉行前兩小時知悉紅色/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。

細味人生正向小組 (N02857)

日期：2024年1月4、11、18、25日、2月1日(逢星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：多功能室

費用：免費

對象：對於過去經歷(工作, 童年和人際關係)中感覺不快或遺憾的長者可向中心登記。小組前須作評估作篩選的，最終由工作人員作最後決定。

名額：8人

內容：這是一個幫助長者提升心理健康的治療小組，小組將使用懷緬治療的方法一起回顧過去的重要經驗，例如工作、童年和人際關係。分享過程中主要使用正向心理和優勢視覺的方法，讓參加者以新的角度重新看待自己的過去。這樣將有助改變參加者對過去的看法，提升心理健康。小組內容包括(第一節：建立關係；第二節：回顧工作經驗；第三節：回顧童年；第四節：回顧人際關係；第五節：總結成果)。完成5節內容的參加者可獲頒發證書及禮物。

備註：

1. 2023年12月7日起可致電或親臨登記，中心職員將於 12月20日(星期三)通知長者到中心作小組前評估，容後通知合適者確認參加。
2. 小組前兩小時發出紅或黑色暴雨警告，小組將另作安排。



先登記，後通知

23/24 “愛我”運動日 (1月) (N02855)

日期：2024年1月17、24日(星期三) 時間：下午1:30-3:55
2024年1月12、19、26日(星期五) 時間：上午9:00-11:25
共5節。每人只可預約兩節其中一時段(45分鐘)

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：72人(每節名額4人，先到先得)

內容：持續自我使用中心之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，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. 2023年12月7日起接受電話登記
2. 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)
3. 如預約時段尚有餘額，歡迎即場登記使用。
4. 未修畢“愛我健康日”而未獲「愛我健康襟章」之人士，可向職員登記。



正確調控膽固醇飲食之道+三花買奶粉 (N02814)

日期：2023年12月18日(星期一)

時間：上午9:00-10:30

對象：會員

地點：中心禮堂

名額：50人

費用：免費

內容：講座讓長者了解健康飲食重要性及正確調控膽固醇的方法，改善生活習慣、睡眠質素的方法。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7日至12月11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)-800克，售價每罐\$90
柏齡健心奶粉(護心)-800克，售價每罐\$80
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

更新價錢

生命全保分享會(N02808)

日期：2023年12月12日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

對象：中心會員

地點：中心禮堂

名額：80人

費用：免費

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

備註：1. 2023年12月7日接受電話登記。

2. 紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風，此活動將會取消。

尚有少量名額，凡參加者可
獲福音禮物包乙份。

23/24 棋樂無窮 1-3 月 (N02849)

日期：2024年1月9日至3月5日(星期二)

(2月13日暫停)

時間：下午2:00-3:30

集合/地點：多用途室

名額：24人

對象：中心長者

費用：全免

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. 2023年12月7日早上9時正開始接受親臨/致電中心登記報名，至2023年12月12日下午5時正截止登記報名。
2. 參加者必須自行組隊，每4人一組，每節活動只有5組可參加，超出5組，將抽籤輪流參加活動。
3. 若超出5組，將於2023年12月14日由當值義工幫忙抽籤決定小組次序，名單將於2023年12月20日貼在中心壁報板上。

新

耆樂團契

(聚會日期及時間：2023年12月12日至2024年1月9日，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。

聚會內容：

日期：	12月12日	12月19日	1月2日	1月9日
內容：	生命全保分享會	手工週	讚美操	查經週

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

2023/24 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)
2023 年 12 月 21 日 (四) 下午 2:15-3:45 (截止登記日期：12 月 13 日)				

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 **每位會員可限購最多 6 罐。**

④ 請自備輔幣、購物袋，不接受 \$1000 紙。

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。>

* 義工服務 *

愛心義工組 – 聖誕愛心探訪活動 2023(N02887)

日期：2023 年 12 月 19 日(星期二)

時間：上午 9:30 – 11:30

費用：免費

對象：愛心義工組

名額：16

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。個別義工需要去錦英苑探訪，當日請帶備八達通。

備註：

活動名額 16 人，若報名人數超過 16 人，會於 12/12 抽籤。

新

先登記，後抽籤



愛心義工組 – 致電關懷 2024 年 1-3 月(N02872)

日期：2024 年 1 月 9 日至 3 月 19 日

時間：上午 10:00 – 10:30

費用：免費

對象：愛心義工組

名額：20

地點：馬鞍區

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 *

2023/2024 愛心義工組會議(10-12)(N02742)

日期：2024年1月31日(星期三) 上午10:00 – 11:00

2024年2月21日(星期三) 下午3:00 – 4:00

2024年3月27日(星期三) 上午10:00 – 11:00

對象：中心長者義工

名額：180人

地點：中心禮堂

內容：1. 每月一次與愛心義工組的義工作定期會議。
2. 跟進及檢討過往義工服務的情況、介紹最新的義務工作發展服務內容。

備註：

1. 於12月7日致電中心報名登記。
2. 如對義工服務有任何查詢，可聯絡湯 Sir



長者樂同行 – 留住美麗每一刻 2023A (N02821)

日期：2023年12月9日(星期六)

時間：上午10:00 – 12:00

費用：免費

對象：愛心義工組

名額：15組(每組最多4人)

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

內容：由專業攝影師教授青年人攝影技巧，然後由他們幫助參加者拍照，參加者可以選擇不同的裝飾及道具拍攝1張家庭或團體照，最後更加會拍攝證件相。每位成功報名的義工可以攜同3位家人或朋友參加。1組只有1張家庭照或團體照，證件相暫定只有電子版。

參加者請不要穿著白色或綠色的衣物。

參加者只可選擇《留住美麗每一刻 2023 A》或《留住美麗每一刻 2023 B》其中1個報名。

備註：

1. 參加者拍照時間會個別通知，請準時前往香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心
2. 參加者請不要穿著白色或綠色的衣物。
3. 每組15分鐘拍照時間。

先登記，後抽籤



長者樂同行 – 留住美麗每一刻 2023 B (N02822)

日期：2023年12月23日(星期六)

時間：上午10:00 – 12:00

費用：免費

對象：愛心義工組

名額：15組(每組最多4人)

地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

內容：由專業攝影師教授青年人攝影技巧，然後由他們幫助參加者拍照，參加者可以選擇不同的裝飾及道具拍攝1張家庭或團體照，最後更加會拍攝證件相。每位成功報名的義工可以攜同3位家人或朋友參加。1組只有1張家庭照或團體照，證件相暫定只有電子版。

參加者請不要穿著白色或綠色的衣物。

參加者只可選擇《留住美麗每一刻 2023 A》或《留住美麗每一刻 2023 B》其中1個報名。

備註：

1. 參加者拍照時間會個別通知，請準時前往香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心
2. 參加者請不要穿著白色或綠色的衣物。
3. 每組15分鐘拍照時間。

先登記，後抽籤



* 認知障礙症及照顧者活動 *

23/24 護腦知多點(1-3 月) (N02848)



日期：2024 年 1 月 8 日至 3 月 11 日(星期一)(1 月 15 及 2 月 12 日暫停)

時間：上午 9:15 – 10:15

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：18 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. 活動日期: 2024 年 1 月 8、22、29 日、2 月 5、19、26 日、3 月 4、11 日

2. 歡迎有興趣參加此活動的會員先聯絡文先生/黎姑娘登記安排。

3. 2023 年 12 月 7 日開始接受致電中心預約登記。

23/24 棋樂無窮 D(1-3 月)(N02850)



日期：2024 年 1 月 9 日至 3 月 5 日(星期二)

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. 2023 年 12 月 7 日開始接受致電中心預約登記。

護老者冬季港島樂悠遊(N02829)



日期：2023 年 12 月 13 日 (星期三)

時間：上午 9:00 – 下午 4:30

活動地點：海防博物館、赤柱

名額：20 人

費用：\$125

對象：照顧有認知障礙症長者的護老者

內容：1. 上午遊海防博物館及參加導賞 2. 中午於赤柱享用西式午餐

3. 下午遊赤柱大街

備註：

1. 2023 年 12 月 7 日開始親臨中心找文 sir 或黎姑娘報名及邀費，費用\$125(已包旅遊巴費及膳食費)
(中心資助約 6 成)

2. 此活動只接受有需要護老者及其被照顧的認知障礙症長者同時報名，中心職員亦會作個別邀請，名額共 20 人。

3. 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。

4. 參加者當日上午 9:00 於中心集合，9 時 30 分出發。

* 護老者活動 *

「願得開心」護老者月會之我要放鬆(N02874)

日期：2024年1月10日(星期三) 時間：下午3:30-4:45

對象：護老者 名額：35人

費用：免費 地點：中心禮堂

內容：簡單伸展運動以放鬆肌肉，以舒緩因緊張所引起的肌肉崩緊。在香薰芳香的氛圍下，透過自我鬆弛活動以調節呼吸，讓護老者的身心進入一個放鬆與心境平靜的狀態。

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。

2.2023年12月7日起接受電話報名。

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。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



賀年圈圈掛飾製作班(N02876)

日期：2024年1月12日及26日(星期五) 時間：上午10:00-11:30

對象：護老者 名額：6人

費用：\$80 地點：中心多用途室

內容：透過兩節課堂，運用毛冷製作成一個個小小毛球，再加上一些新年配飾，砌成一個直徑約有20cm、獨一無二的賀年圈圈掛飾，可作家居佈置以增添新年氣氛。過程中讓護老者能享受箇中的樂趣，暫時忘卻照顧身邊長者的煩憂和壓力，以達致輕鬆舒壓之果效。

備註：

1.2023年12月7日起請親臨中心報名。 2.參加者必須出席2節課堂，否則有可能無法完成整個掛飾。

3.7成活動費用由中心津貼。

4.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



聖誕玻璃彩繪蠟燭燈工作坊 (N02826)

日期：2023年12月16日(星期六) 時間：上午10:00-12:00

對象：護老者及有需要護老者 名額：10人

費用：\$70 地點：中心禮堂

內容：參加者將會體驗運用乾粉彩製作仿玻璃彩繪畫，以聖誕為主題並製成蠟燭燈，作家居佈置及增添聖誕氣氛。過程中讓護老者能享受箇中的樂趣，暫時忘卻照顧身邊長者的煩憂和壓力，以達致輕鬆舒壓之果效。

備註：

1.2023年12月7日起請親臨中心報名。 2.7成活動費用由中心津貼。

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。動將另作安排。



23/24 護老者復康用品借用服務(第三期) (N02791)

日期：2023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。

23/24 護老資訊支援服務(第三期) (N02792)

日期：2023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。

* 有需要護老者活動 *

「好心情」有需要護老者月會- 1月(N02862)

日期：2024年1月10日(星期三) 時間：下午3:30-4:45
對象：有需要護老者 費用：免費
名額：15人 地點：中心禮堂

新

內容：1. 簡介香薰的種類及功用
2. 如何將香薰治療應用於認知障礙症患者身上
3. 如何利用香薰治療為照顧者減壓

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. 2023年12月7日起接受電話或親身報名。
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。

香薰·靜觀·賞茶(N02866)

日期：2024年1月17日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
對象：有需要護老者
名額：8人

先登記，後抽籤

費用：\$10
地點：中心禮堂

新

內容：每節小組會包括香薰·靜觀·賞茶元素，讓照顧者放鬆身心

1. 17/1/2024(三) 下午2:30-3:30 講解香薰及靜觀對平靜身心及減壓的功效
2. 24/1/2024(三) 下午2:30-3:30 靜觀體驗練習
3. 31/1/2024(三) 下午2:30-3:30 香薰精油DIY

備註：

1. 活動收費：\$10/位，已包香薰材料費及小組物資(中心資助8成費用)
2. 2023年12月7日起接受電話報名，如報名人數超過限額，會抽籤決定
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。3. 兩小時發出紅或黑色暴雨警告，活動將取消，安排後再公佈詳情。

今天你為何焦慮?! (N02819)

日期：2023年12月19日(星期二)
時間：上午9:30-10:30
對象：有需要護老者、護老者
名額：30人

費用：免費
地點：中心禮堂

內容：衛生署護士講解焦慮的成因、處理及預防方法，讓護老者在照顧路上更輕鬆。

備註：

1. 2023年11月9日起接受電話或實體登記，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。

12 月家事報告

1.	<p>12 月 25、26 日(星期一、二)為聖誕公眾假期，中心暫停開放。12 月 27 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。</p>												
2.	<p>人事方面：中心將招聘註冊社工 1 名加入團隊，負責個案輔導、策劃和推行準長者的事工和應用樂齡科技的活動發展。</p>												
3.	<p style="text-align: center;">送贈[禦寒毛氈]</p> <p>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，中心備由[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。</p>												
4.	<p style="text-align: center;">[老友記~保暖錦囊]</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 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.	<p style="text-align: center;">[外間訊息:長者醫療券優化措施]</p> <p>長者醫療券計劃已推出為期 3 年的「長者醫療券獎賞先導計劃」。合資格香港長者在同一年度累積使用 1,000 元或以上醫療券於特定基層醫療服務，即會獲發放 500 元獎賞至其醫療券戶口作預防疾病和管理健康之用。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">醫療券可用於：</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin: 10px auto;"> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 在香港註冊並已登記參加計劃的西醫、中醫、牙醫、脊醫、註冊護士和登記護士、物理治療師、職業治療師、放射技師、醫務化驗師（輔助醫療業人員及化驗服務須按現行的轉介安排）、註冊名冊第 I 部分註冊的視光師，以及已登記參加計劃並註冊於政府認可醫療專業註冊計劃認可的相關醫療專業團體的聽力學家、營養師、臨床心理學家和言語治療師所提供的服務； ✓ 地區康健中心及地區康健站的服務；及 ✓ 香港大學深圳醫院指定門診/指定健康服務中心的醫療護理服務。 </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>												
6.	<p style="text-align: center;">[家會]~以實體及直播方式同時進行</p> <p>12 月 6 日家會感謝[循理會白普理幼兒學校]的小朋友蒞臨表演，送上聖誕的祝福。請留意下次家會日期:24 年 1 月 10 日(星期三),會員可登記出席實體、式透過手機連結直播即時進入家會視聽。並可同步登入中心網頁 www.yuonec.org.hk 下載最新消息。邀請您加入「家會」WhatsApp 公告群組，即時接收【每期耆訊】最新活動資料。如需協助可向當值職員查詢。</p> <p style="text-align: center;"><預告內容></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">家會日期</th> <th style="width: 33%;">主題</th> <th style="width: 33%;">負責主持</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>24 年 1 月 10 日(三)</td> <td>防冬防騙</td> <td>文 Sir</td> </tr> <tr> <td colspan="3">2 月家會因農曆新年暫停一次</td> </tr> <tr> <td>24 年 3 月 6 日(三)</td> <td>回顧與心聲</td> <td>梁姑娘及吳姑娘</td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; display: inline-block;">www.yuonec.org.hk</p> </div>	家會日期	主題	負責主持	24 年 1 月 10 日(三)	防冬防騙	文 Sir	2 月家會因農曆新年暫停一次			24 年 3 月 6 日(三)	回顧與心聲	梁姑娘及吳姑娘
家會日期	主題	負責主持											
24 年 1 月 10 日(三)	防冬防騙	文 Sir											
2 月家會因農曆新年暫停一次													
24 年 3 月 6 日(三)	回顧與心聲	梁姑娘及吳姑娘											