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 3 月份耆訊

郵寄地址

家會：回顧與心聲

特別通告

[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 4 月 12 日	「歲月有情 築夢傳承」	(A) (N02503) 上午 9:30-10:30	60
		(B) (N02504) 下午 2:00-3:00	60

備註:①**3 月 9 日(四)致電中心登記參加實體家會**
②如未能出席實體,中心會當日以 **YouTube 直播方式讓會員參與**(會員已登記懂使用手機及 WhatsApp)
③家會當日不作活動報名和出席蓋印

溫馨提示: 【2023-24】年度續會手續

✧ 為簡化處理續會事宜，請 **3 月底會藉期屆滿之有效**會員**無須親臨中心續會**，只需**由 3 月 15 日至 31 日致電本中心確認**，**則完成辦理續會手續。**會費$21 **獲豁免一年而無須繳交。會藉到期日統一截至 2024 年 3 月 31 日。**

✧ 若選擇不再續會，你的會藉逾期會自動失效。退會會員(超過三年以上)必須**重新資料輸入及辦理**手續。

✧ 如有**個人資料更改**，如聯絡手電、地址、居住狀況或離世等，請盡早致電**通知中心**。

✧ 會藉**逾期會失效後則不可報名新年度的活動/小組**。

溫馨提示:【2023-24 年度新入會安排】

✧ **3 月已暫停**新會員辦理新年度入會

✧ 如合資格的長者欲申請入會，歡迎索取「會員登記表」填妥交回中心接待處，中心**將預約你安排 4 月 4 日後指定日期親臨中心辦理**新會員手續，會費$21 一年。

✧ 會藉到期須每年辦理續會手續。

2023 年 3 至 4 月份最新活動推介

以下活動請於 3 月 9 日(星期四)，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

「沉」穩向前、創「新」動力 1-3 月唱 LIVE 生日會 (N02470)

活 動 期 間：2023 年 3 月 24 日(星期五)

(3 月 9 日至 3 月 17 日致電中心登記作實)

時 間：上午 9:00 – 下午 5:00

對 象：1-3 月生日有效會員　　費 用：全免　　名 額：362 人

內 容：1-3 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 3 月 9 日至 3 月 17 日致電中心登記作實。並在 3 月 24 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。**1-3 月壽星名單**

丁兆文	朱紅梅	何麗珍	李琼	林蓮珠	袁美珠	梁玉卿	郭炳輝	陳琼花	曾德鎏	黃蓮玉	劉鳳瑤	鄭錦笑	韓積光
孔秀麗	朱美芳	何麗娟	李愛珍	林賽娥	袁群英	梁秀貞	郭美英	陳雲龍	曾麗紅	黃燕	樊銀妹	鄭寶琴	韓穎璇
文慕真	朱淑儀	余偉群	李煥容	林麗娟	袁慧雯	梁佩珍	郭景賢	陳愛春	馮少文	黃麗梅	歐陽文藝	黎石梅	簡玉冰
文麗芳	朱業梅	吳炎松	李葉生	林耀波	袁麗珍	梁金好	郭瑞明	陳煥章	馮健華	黃寶明	歐陽玉顏	黎作榮	簡惠芳
方琇儀	朱鳳蓮	吳娟英	李慶秋	邱卓珊	馬桂蘭	梁厚安	郭瑞珍	陳瑞冰	馮漢連	黃繼安	歐陽家宜	黎秀蘭	鄺和安
王少英	江幼娟	吳笑鳳	李潔儀	邱慧齡	馬愛銀	梁美桃	郭蓮新	陳瑞玲	黃小玲	楊少華	歐潔群	黎國棟	鄺淑明
王玉	江廷芳	吳雅芳	李耀楷	邵偉珠	馬榮輝	梁美蓮	陳少琼	陳瑞英	黃月嵩	楊月卿	潘久	黎惠萍	鄺葉
王官清	江得嬌	吳麗珍	杜少文	姚月娟	常慧娟	梁桂芬	陳月紅	陳瑞群	黃玉霞	楊培英	潘銀英	黎碧霞	羅合群
王泗海	江勝	呂佩妍	杜啟裕	姚杰權	張之芹	梁桂珍	陳玉兒	陳滿榮	黃立昌	楊梅英	潘鳳貞	盧玉嬋	羅淑坤
王楚清	何世昌	呂淑彬	阮燦權	姚玫瑰	張廿七	梁淑珍	陳玉蓮	陳潔芳	黃伯元	楊華瑩	盤虹	盧芬芳	羅瑞英
王樹賢	何志賢	巫玉英	周健貴	施養堅	張四妹	梁細維	陳合	陳潔蓮	黃志平	楊燕兒	蔡妙玲	盧偉全	羅麗鵬
丘燕華	何秀華	李小燕	周賢英	柯清娜	張玉英	梁媛卿	陳汝松	陳燕娥	黃志強	葉有	蔡就寬	盧曼玲	譚巧娥
古玉清	何美姍	李月雲	周錦儀	柳永凱	張建築	梁惠珍	陳志群	陳錦昭	黃秀慧	葉笑娥	蔡瑞美	蕭目	譚志全
甘松偉	何卿	李以儉	周麗嬋	洪子通	張雪梅	梁超	陳玖玫	陳靜雯	黃後容	葉靜薇	蔡瑞卿	蕭金佩	譚長義
甘瑞雲	何桂雲	李玉清	房曙芩	洪月娣	張順英	梁燕霜	陳秀珍	陳麗美	黃珠莉	葛佩芳	蔡福妹	霍玉珍	譚愛慈
甘鑑	何國榮	李秀玉	易興顏	紀麗華	張愛嫻	梁麗嬋	陳邦寧	陸若真	黃國珠	董超恩	蔣淑娥	霍群英	譚碧霞
石二嬌	何淑群	李秀珊	林小玲	胡順玲	張慧妍	梁麗霞	陳思明	陸勝利	黃連有	廖大明	衛婉玲	鮑裕儀	譚慧芳
任月梅	何惠	李卓霖	林自然	胡蘭	張慧清	莊亦麗	陳映蘭	麥美女	黃景沛	廖肖英	鄧佩芬	薛美娟	關玉蓮
任合笑	何惠嬌	李孟春	林秀蘭	韋佩蘭	張潔貞	莊兆雄	陳美雲	麥淑兒	黃愛珍	廖秋華	鄧若賀	薛惠興	關秀珍
任連港	何結卿	李奕德	林冠莊	倪邦興	張麗芳	莫少英	陳容寶	麥景笑	黃照容	廖惠招	鄧煥珠	謝玲美	嚴添運
任連雲	何蓮清	李海仙	林美鳳	凌秀英	張麗貞	莫秀芬	陳桂蓮	麥紫蘭	黃瑞歡	廖煒寬	鄧劍光	謝珍霞	蘇松發
伍美蓮	何黎彩麗	李笑芳	林桂英	唐連桂	張麗華	莫燕明	陳珮雲	麥潔蓮	黃義漢	甄綺柳	鄧艷珍	謝間娣	蘇倩媚
伍潔蓮	何錦池	李敏婷	林務珍	夏愛容	張麗嫦	許秀鳳	陳真成	勞婉玲	黃綺霞	趙賽玉	鄭四妹	謝麗卿	蘇淑治
朱玉紅	何錦海	李淑賢	林華南	孫健先	張麗賢	郭秀玲	陳訓吉	曾水連	黃慕潔	劉再雲	鄭秀香	謝鑽儀	蘇麗娟
朱金職	何龍彪	李惠嫦	林順利	殷昌雄	張耀祖	郭妹	陳惜娟	曾沛怡	黃潔賢	劉淑凌	鄭惠娥	鍾金定	蘇藹儀
朱秋梅	何鏡滔	李惠蓮	林碧霞	翁桃金	戚瓊珠	郭忠志	陳淑玲	曾美心	黃潤芝	劉鈺珍	鄭學琼	韓淑逑	衛玉珠

古蹟文化寫意一天遊 (N02511)

先 登記，後抽籤

新

日 期：2023 年 4 月 26 日 (星期三)
時 間：上午 9:00 – 下午 4:00 (集合時間：上午 8:45)
對 象：會員　　名 額：48 人
地 點：元朗鄧族文物館、屏山文物徑、錦田壁畫村、花膠鮑魚午餐　　費 用：$100
內 容：早上由中心出發前往元朗鄧族文物館、屏山文物徑，之後享用中式花膠鮑魚午餐，再前往錦田壁畫村。

備註：

1. **2023 年 3 月 9 日開始接受致電登記，3 月 23 日截止報名。** 此活動只限活動能力良好的會員報名，名額 48 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 3 月 29 日進行抽籤。 結果會個別通知中籤者必須 4 月 14 日或之前繳費作實。
2. 此活動由永東旅行社有限公司承辦，費用已包括膳食、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。
4. 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。
5. 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。
6. 除用餐時間外，參加者必須全程佩戴口罩。

23/24 “愛我”運動日 (4 月) (N02471)

新

日 期： 2023 年 4 月 12 日、19、26 日 (星期三)　時 間：下午 1:30 – 3:55
2023 年 4 月 14 日、21、28 日 (星期五)　時 間：上午 9:00 – 11:25
共 6 節。每人只可預約一節其中一時段(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 3 月 9 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. 必須曾修畢"愛我"健康日及獲發「愛我」健康襟章，才可預約使用中心設施。
4. 如預約時段尚有餘額，歡迎即場登記使用。未修畢"愛我健康日"而未獲「愛我健康襟章」之人士，可向職員登記報名。

社區長者藥物管理服務 (N02469)

新

日 期：2023 年 3 月 23 日 (星期四)　　時 間：上午 9:30 –下午 4:30
地 點：中心禮堂　　費 用：免費
對 象：中心會員，必須有 3 種或以上慢性病 ;服用多種用藥。有變更藥物
(例如: 加減藥物、劑量、劑型、服用時間)
名 額：16 人
內 容：透過活動藥劑師一對一了解參加者現正服食藥物的劑量、次數及用藥習慣。讓其建立完整病歷及藥物清單，提高病人服藥的依從性。方便照顧者及參加者更易掌握用藥情況。,

備 註：

1. **2023 年 3 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. 參加者必須先行登記「醫健通」及須要填寫「社區長者藥物管理服務-參加者轉介表格」
3. 活動時段: (上午) 9:30-12:30 (下午) 1:30-4:30 /共 8 節。每人只可預約一節其中一時段(45 分鐘)
4. 參加者按分流時間出席。(時間個別通知)
5. 紅色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，此活動將會改期或取消。

心臟健康評估 +小測試 (N02489)

新

日 期：2023 年 4 月 19 日 (星期三)　　時 間：上午 9:30 – 11:00
活動地點：中心禮堂/多功能室　　對 象：中心會員
名 額：32 人　　費 用：免費
內 容：透過講座並於當日提供免費個別測試服務，每位長者需時約 3 分鐘。相關儀器測試及分析參加者心率，從而教導長者正確飲食及改善日常生活習慣,培養健康生活從而達至預防醫療

備註：

1. **2023 年 3 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. 測試活動分成六節，每節為十五分鐘。(進行測試安排會以報名系統順序排列)。
3. 此活動由香港路德會社會服務處主講。
4. 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。

退化性膝關節炎：日常生活篇(N02485)

新

日 期：2023 年 4 月 26 日 (星期三)　　時 間：上午 10:00 – 11:00
地 點：中心禮堂　　對 象：中心會員
名 額：40 人　　費 用：免費
內 容：透過講解讓參加者了解膝部退化性關節炎的成因及處理方法。關節保護守則。解決因關節而引起的日常生活困難的方法。

備註：

1. **2023 年 3 月 9 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，此活動將會取消。

健體．手沖咖啡體驗班 (N02518)

新

日 期：2023 年 3 月 17 日(星期五)
時 間：下午 2:00 – 4:15　　集合時間：下午 1:45
地 點：明愛賽馬會臻匯坊(沙田大圍文禮路 23-25 號 2 樓)　　集合地點 : 車公廟港鐵站 A 出口
對 象：此活動只限活動能力良好、無須護助工具的會員報名
名 額：12 人　　費 用：免費(車費自備)
內 容：由明愛賽馬會第三齡人士義務教導參加者使用的負重器材、健體運動小工具、健身單車應用方法及注意事項。重視身心靈從而舒壓療癒。參加者無須任何經驗，都可以沖煮出一杯風味獨特的咖啡。

*參加者必須出席以上兩個主題活動，包括健體器材體驗(下午 2:00-3:00)及手沖咖啡(下午 3:15-4:15)。

備註：

1. 參加者必須出席以上兩個主題活動，包括健體器材體驗(下午 2:00-3:00)及手沖咖啡(下午 3:15-4:15)。
2. 活動完結後自行解散。
3. **2023 年 3 月 9 日起接受電話報名。**
4. 此活動由明愛賽馬會臻匯坊主辦。
5. 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。

22/23 全港門球大賽 (N02483)

新

日 期：2023 年 3 月 5 日、26 日(星期日)　　時 間：上午 9:00 – 5:00
地 點：斧山道運動場　　對 象：門球隊員
名 額：16 人　　費 用：免費
內 容：乙組大賽於 3 月 5 日(第一階段)、3 月 26 日(第二階段)及甲組大賽於 3 月 26 日(第一及二階段)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。活動將於 2 月 28 日進行抽籤，同時於 3 個工作天內於網頁進行公佈，工作員將個別通知參加者。

備註：

自備門球棒、有效身份證、號碼布及糧水、統一的制服及包趾包踝的運動鞋，如賽事當日上午 7 時正天文台發出紅、黑色暴雨警告信號或懸掛三號或以上熱帶氣旋警告信號，賽事將會取消。更改日期時間地點將盡快另行通知。

23/24「天天有禮」積分賞(一) (N02488)

日 期：2023 年 4 月 12 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：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 3 月 9 日致電中心預約登記。**
2. 登記換領禮品包括: A-烏冬　B-洗潔精　C-洗衣粉　D-蝦子面
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。

23/24 棋樂無窮 4-6 月 (N02479)

日 期：2023 年 4 月 18 日至 6 月 6 日 (星期二)　　時 間：下午 2:00 – 3:30
集合/地點：多用途室　　名 額：20 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. 參加者必須自行組隊，每 4 人一組，名額只有 5 組，額滿即止。
2. 第一節活動，由小組組長抽出座位表，座位表將於第一節後貼在中心壁報板上。
3. **報名日期為 3 月 9 日，致電中心報名**。

耆樂團契(N02505) (聚會日期及時間：4 月 18 日至 6 月 6 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。**2023 年 4、5 月份聚會內容：**

日期：	4 月 18 日	4 月 25 日	5 月 2 日	5 月 9 日
內容：	查經週	讓愛傳播	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。

✷護老者活動✷

玻璃彩繪體驗工作坊 (N02502)

新

日 期：2023 年 4 月 4 日(星期二)　　時 間：下午 2:00 – 4:00
對 象：有需要護老者、護老者　　名 額：10 人
費 用：$40　(必須親臨中心報名)　　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，可放入木相框作家居佈置之用。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 3 月 9 日起請親臨中心報名。** 2. 7 成活動費用由中心津貼。 3. 由 Fuliart 負責工作坊。
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。

「顧得開心」護老者月會之銀齡創新生活輔助用具介紹 (N02501)

新

日 期：2023 年 4 月 12 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：介紹銀齡創新生活輔助用具，讓護老者能協助長者在熟悉的環境及社區中活得正面、健康及獨立，並有尊嚴地享受人生。

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 3 月 9 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。

皮革體驗工作坊 (N02499)

新

日 期：2023 年 3 月 18 日(星期六)　　時 間：上午 10:00 – 12:00
對 象：護老者、有需要護老者　　名 額：12 人
費 用：免費
地 點：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
內 容：在青年義工的指導下，讓護老者掌握製作皮革小物的基礎技巧，並體驗製作八達通套，過程中能放鬆心情，藉以享受輕鬆的時光，暫時忘卻照顧身邊長者的煩憂和壓力。

備註：
1.此活動將接受未曾參與過中心舉辦的皮革製作活動的護老者會員優先參加。
2.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。
3.**2023 年 3 月 9 日起接受電話報名。** 4.參加者當日上午 9:45 於本中心集合後，再前往青少年中心。

忘憂咖啡藝術之旅 (N02519)

日 期：2023 年 3 月 17 日(星期五)　　時 間：下午 2:00 – 4:15　(集合時間：下午 1:45)
對 象：護老者　　名 額：12 人
費 用：免費 (車費自備)
地 點：明愛賽馬會臻匯坊(沙田大圍文禮路 23-25 號 2 樓) 集合地點：車公廟港鐵站 A 出口
內 容：由明愛賽馬會第三齡人士義務導師與護老者一起進行手沖咖啡及和諧粉彩畫，藉以體驗專注於當下的時刻，從而舒壓療癒。參加者無須任何經驗，都可以沖煮出一杯風味獨特的咖啡及完成畫作。

*參加者必須出席以上兩個主題活動，包括手沖咖啡(下午 2:00-3:00)及和諧粉彩畫(下午 3:15-4:15)。

備註：
1. 參加者必須出席以上兩個主題活動，包括手沖咖啡(下午 2:00-3:00)及和諧粉彩畫(下午 3:00-4:00)。
2.活動完結後自行解散。　3.此活動由明愛賽馬會臻匯坊主辦。
4. 2023 年 3 月 9 日起接受電話報名。

新

✷護老者活動✷

22/23 護老者復康用品借用服務(第四期)(N02406)

日期：2023 年 1 月 3 日至 3 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(第四期)(N02408)

日期：2023 年 1 月 3 日至 3 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- 4 月(N02498)

新

日 期：2023 年 4 月 12 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
內 容：了解糖尿病成因及預防方法。
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。
2023 年 4 月 1 日起接受電話報名。
備註： 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。

物理治療服務 4-6 月(N02500)

日 期：2023 年 4 月 14 日至 6 月 30 日 (星期五)　　時 間：上午 9:00 – 下午 1:00
對 象：有需要護老者、護老者　　地 點：中心多功能室
名 額：20 人
費 用：小組形式：$120/節；上門形式：$230/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

✷義工服務✷

2023/2024 愛心義工組(4-6)(N02507)

日 期：2023 年 4 月 26 日 (星期三) 下午 03:00 – 04:00
2023 年 5 月 31 日 (星期三) 上午 10:00 – 11:00
2023 年 6 月 28 日 (星期三) 下午 03:00 – 04:00
對 象：中心長者義工　　名 額：180 人
地 點：中心禮堂
內 容：1. 每個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、計劃新一季義務工作發展服務，並作人手分配。

備註：
1. **於 3 月 9 日致電中心報名登記**，實體時段最多 50 人，超過名額，可以 YOUTUBE 直播方式讓義工參與。
2. 如有任何查詢，可聯絡湯先生。

閃耀計劃 – 扭氣球 (N02510)

新　先登記，後抽籤

日 期：4 月 14 日至 5 月 19 日 (星期五)
對 象：中心長者義工
名 額：10 人(必須所有日期都需要出席)
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）
費 用：免費
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，舉辦扭氣球活動，讓參加者為日後的活動做好準備，并且增加彼此交流及了解，展現彼此的才能，並且會共同合作學習。

活動時間及內容：
14/04（星期五），下午 4:30-6:00；學習扭氣球
21/04（星期五），下午 4:30-6:00；學習扭氣球
12/05（星期五），下午 4:30-6:00；派發氣球花及宣傳精神健康
19/05（星期五），下午 4:30-6:00；學習扭氣球

備註：
1. **於 3 月 9 日致電中心預約登記**，若超過人數需抽籤決定。**截止日期：3 月 22 日，3 月 23 日安排抽籤。**

2022-2023 義工嘉許禮暨義工會議 (N02482)

日 期：2023 年 3 月 29 日 (星期三)
時 間：上午 10:00 – 11:30
對 象：中心義工 (曾出席 2022-2023 年度義工服務的義工優先)
地 點：中心禮堂　　名 額：60 人
內 容：透過短片及分享，和義工回顧一年的服務，鞏固當中的得著；並且嘉許當值義工及感謝義工一年來的付出，簡介來年計劃，展望將來。

備註：
1. **報名方式：3 月 9 日可致電中心登記報名**。額滿即止。

✷義工服務✷

長青樂同行-護老者皮革體驗 (N02506)

先登記，後抽籤

日 期：2023 年 3 月 18 日 (星期六)
時 間：上午 9:00 – 下午 12:30
對 象：曾參與中心皮革班的長者義工
名 額：8 人
地 點：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
內 容：在中心義工及青年義工的指導下，讓護老者掌握製作皮革小物的基礎技巧，並體驗製作八達通套，過程中除教授皮革製作外，更會分享彼此生活點滴，增加瞭解。

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. **2023 年 3 月 9 日起接受電話報名。報名截至日期 3 月 15 日**。若報名人數超過 8 人，3 月 16 日會抽籤決定。
3. 參加者當日上午 9:00 於本中心集合後，再前往青少年中心。
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。

愛心義工組 – 致電關懷 2023 年 4-6 月 (N02512)

日 期： 2023 年 4 月 4 日至 6 月 20 日(星期二) (6 節)
時 間：上午 10:00 – 10:30　　地 點：中心禮堂
對 象：中心義工　　名 額：20 人
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。

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：

產品 / 日期、購買時間	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)
2023 年 3 月 21 日（二）	上午 10:00-11:30（截止登記日期：3 月 10 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:

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。>

中心新增 WhatsApp 廣播宣傳活動

為方便會員接收中心最新消息或活動，請**使用智能手機及懂得 WhatsApp+ZOOM 會員先將本中心手提電話號碼:9348-8640 新增為聯絡人**

留意此號碼只供宣傳活動，不作留言回覆之用。

*** 中心會使用 ZOOM 連結向已報名會員登入出席相關活動 ***

✷認知障礙症及照顧者活動✷

23/24 護腦知多點(4-6 月) (N02478)

新

日 期： 2023 年 4 月 17 日至 6 月 12 日(星期一) **(5 月 1 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： 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：**2023 年 3 月 9 日起致電預約登記**

23/24 棋樂無窮 D(4-6 月)(N02480)

新

日 期：2023 年 4 月 18 日至 6 月 6 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. 報名方式：**2023 年 3 月 9 日起致電預約登記**

撰寫持久授權書活動 (N02497)

新

日 期：2023 年 4 月 14 日(星期五)及 26 日(星期三)

時 間：下午 2:30 – 4:30 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)

地 點：中心禮堂 名 額：10 人 費 用：免費

對 象：患有初期認知障礙症會員及其照顧者優先報名
(其後餘額方給予有精神行爲能力之會員作後備)

內 容：當日陳律師及另一位醫生到中心免費為會員作持久授權書見證人，為有需要的會員撰寫持久授權書。活動前需提供相關個人資料作訂立法律文件。
預備日:4 月 14 日 時間:3:30-5:00(當日為參加者講解使用安心三寶應用程式及進行認知評估)
執行日:4 月 26 日 時間:2:30-4:30(活動當天分流為參加者進行持久授權書見證)

備註：

1. 報名方式：**2023 年 3 月 9 日起致電報名登記**
2. 參加者需使用手機及懂得下載安心三寶應用程式以填寫個人資料作訂立法律文件。
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。

23/24 復康運動班(一) (N02481)

新

日 期：2023 年 4 月 21 日、5 月 5、19 日、6 月 9 日、23 日(星期五)

時 間：上午 10:00 至 11:00 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：1. 此為預約小組，合適參加者進入中心前須量體溫。2. 小組期間全程佩戴口罩、嚴禁飲食、及保持社交距離。 3. 穿著輕便服裝進行運動。

1. 報名方式：**2023 年 3 月 9 日起致電預約登記**

3 月家事報告

1.	4 月 5 日為清明節;4 月 7 至 10 日為復活節公眾假期，中心會暫停開放。翌日 4 月 6 日、4 月 11 日中心照常服務，敬請留意。
2.	**疫情通告** 基於疫情下政府進一步放寬防疫措施，本中心逐步**恢復正常服務**。 • 開放偶到拍咭服務，會員憑會員證拍卡點名 • 進入休憩室不設人數限制，中心設施開放予預約會員 • 家會以實體方式進行。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
3.	**簽發正式收據事宜** 基於疫情改善中心報名活動的方式，及為環保減少紙張緣故，會員**經電話方式報名免費活動後請自行記下日期及時間參加，無法即時簽發收據**。而新年度會費、及收費的活動如旅行費、班組學費等或會發出臨時/正式收據予參加者。若需簽發正式收據，會員須親臨中心向當值職員取回。不便之處，敬希原諒。
4.	**23/24 年度會員續會安排** 為簡化處理續會事宜，今年 3 月初將寄發【**續會溫馨提示**】通知會籍到期須辦理會員續會手續。 • 請 3 月底會籍期屆滿之有效會員，無須親臨中心辦理續會。只須今年由 **3 月 15 日後於辦公時間內致電本中心確認辦理續會。會籍期由 4 月 1 日起會自動生效。** • **會費 21 元獲豁免一年而無須繳交，會籍到期日統一至 2024 年 3 月 31 日** • 若選擇不再續會，會藉逾期會自動失效。退會會員須**重新資料輸入及辦理**手續。 • 如有**個人資料更改**，如聯絡手電、居住狀況或離世等，請**盡早致電通知中心**。
5.	**【喂，新老友】申請入會手續** 本中心由 2 月 1 日至 3 月 31 日起暫停辦理新會員入會手續。 凡 60 歲或以上居住鄰近長者欲申請入會，請**先致電本中心預約**，由職員安排指定日期及時間在 4 月 4 日後開始辦理入會事宜，今年度(2023-24 年度)會費為 21 元，會籍至 2024 年 3 月 31 日，到期會自動失效。每年須辦理續會才會籍繼續生效。
6.	**2023/24 年度「天天見你面」獎勵計劃新安排** 因應中心運作復常，本獎勵計劃原設為鼓勵會員積極參與中心服務，而非只拍卡不停留的意義。並考慮到現時中心偶到室已恢復開放及不設人數限制，故今年度 4 月起**之「天天見你面」獎勵計劃會作出修訂，直至另行通知**。 「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。 (詳情見耆訊內頁) 註: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。
7.	**鳴謝會員節贈心意** 新年期間由會員節贈的「利是」錢及愛心箱奉獻，經由中心經理、行政助理、和智囊團代表在 2 月底點算後，所得利是錢款額共 7,919 元，全數存入老人中心發展基金，作為改善設備或拓展服務之用。在此衷心多謝會員對中心員工的愛戴和心意。

8.

加強中心內部宣傳/通訊

①新增中心 WhatsApp 廣播群組

請持有智能手機之會員先**新增本中心手機號碼:9348-8640** 為聯絡人，中心會透過手機 WhatsApp 廣播宣傳活動。注意此號碼只供宣傳或通知活動之用，不作留言回覆。中心每月家會及網上活動舉行前將透過 WhatsApp 傳送連結供會員直播觀看。

②下載中心【傳心全意】手機程式 App 軟件

請會員及護老者會員登入 Play Store 或 App Store **下載【傳心全意】手機程式 APP**，使用會員編號和密碼(預設 12345678)登入介面，便可搜尋中心最新消息、群組聊天或下分享活動相片。

如何啟動程式之步驟，可向當值員工索取單張了解。

蘋果手機版本 App Store

其他手機版本 Google Play

9. 中心已印製 2021-2022 年度工作報告，將寄發社福界、社團、贊助人士及社區人士。

10. 由新年度起，不論會員或護老者會員，如未索取新年歷咭(2023/24 年度)，請向中心接待處索取乙張。

11.

「中心智囊團」會議

歡迎有興趣會員列席參與今年度第八屆「中心智囊團」第 5 次會議，在會議內旁聽或提出你對中心寶貴的意見。如列席會員欲成為委員(須參與中心服務至少一年以上、及連續參與三次會議)，有關會議詳請可向陳經理或儀姑娘查詢。

下次會議日期為 3 月 27 日(星期一)下午 2:15 分在中心禮堂舉行，議程是評估 2023/24 年度的中心計劃方向建議。敬請家會大使、委員預留時間出席。

12. 請留意**下次家會日期: 23 年 4 月 12 日(星期三)**，家會**以實體及 YouTube 直播提供**。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。

新年度[家會]之預告內容

家會日期	**主題**	**負責主持**
4 月 12 日(三)	**歲月有情•築夢傳承**	陳經理
5 月 10 日(三)	**愛生命~長者有明天**	徐 Sir
6 月 7 日(三)	**耆義心情~做義工的快樂事**	湯 Sir

註: 日後家會**透過手機連結直播，即時進入家會現場視聽。**

13.

外間消息: 康文署香港花卉展覽 2023

香港花卉展覽 2023 將於 3 月 10 至 19 日上午 9 時至晚上 9 時在銅鑼灣維園舉行。今屆花展以花形嬌美獨特的**繡球花**為主題花，並以**「繡麗綻放、幸福滿載」**為主題，表達繡麗綻放、幸福滿載的氛圍。場內除展出顏色豐富的主題花和其他花卉外，市民更可以觀賞到本地、內地及海外機構展出悉心栽培的盆栽、造型優美的花藝擺設，以及色彩繽紛的園景設計。會場亦設有售賣花卉和園藝產品的攤位。入場成人收$14；長者、殘疾人士及同行照顧者半價$7。而星期一至星期五期間入場，60 歲或以上長者免費參觀。歡迎會員自行前往觀賞。

會員進入中心前必須佩戴口罩、量體溫及使用潔手液消毒雙手，謝謝合作!