



基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心 2022年4月份耆訊

郵寄地址

如觀賞收聽家會，可用手機掃描至連結「4月份家會」QR圖碼便可。

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

疫情通告

基於近期疫情嚴峻，為了減低人群聚集及收緊社交距離措施，本中心應社署要求，**維持有限度的服務包括緊急服務，所舉辦的各類型小組活動包括興趣班、講座以及大型活動均會暫停，直至另行通知。**

防疫安排如下：

- ~ 偶到拍咭服務及中心設施暫停，直至另行通知。
- ~ 暫停實體家會。會員無須親自前往中心出席，改以透過視像形式提供。
[請會員掃描耆訊內二維碼(QR Code)進入收聽有關訊息，或同步透過中心網頁下載耆訊內容，以獲取最新活動資料。]
- ~ 所有小組/活動改以網上形式(ZOOM)進行，而報名則改以致電方式預約報名。
- ~ 取消戶外、飲宴式、和大型活動，直至另行通知。
- ~ 負責個案的社工為有需要長者進行安老服務統一評估；以電話跟進緊急的個案。
- ~ 會員及訪客進入中心時須出示『疫苗通行證』(掃描「安心出行」及顯示針卡二維碼或持有豁免證明書)、或及填寫個人資料。

如有任何查詢，請先按門鐘通知內部職員協助；或請**事前致電中心聯絡。**

會員進入中心前務必須佩戴口罩、量體溫及用潔手液消毒雙手，謝謝合作！

【2022-23 年度續會~新安排】

因應疫情關係及簡化處理續會事宜，請會籍期屆滿之有效會員**無須親臨中心續會**，只需**致電本中心確認**，則完成辦理續會手續。會費獲豁免一年而無須繳交。會籍到期日統一截至 2023 年 3 月 31 日。

- ◇ 若選擇不再續會，你的會籍逾期會自動失效。退會會員必須**重新辦理**入會手續。
- ◇ 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。

2021/22 年度之(1-3 月)班組會取消

鑑於疫情持續嚴峻，上年度中心之班組會取消，負責職員將會個別通知參加者/同學有關退款的安排。敬請注意。

如有任何查詢，請致電中心 26417787、或 Whatsapp 93488640，謝謝！

本中心定期檢視疫情最新進展，為保障會員健康及安全作進一步加強抗疫外，而公佈之小組及活動如須更改或取消則以另行通知為準。
祝願大家百毒不侵！各人身心康泰！

4 月家事報告

1.	22/23 年度中心主題是沉穩向「前」、創「新」動力，祝願老友記在疫情下身心安康，百毒不侵。								
2.	4 月 5、15 至 18 日分別為清明、復活節公眾假期，中心會暫停開放。翌日 4 月 6 日、及 19 日中心照常服務，敬請留意。								
3.	疫情通告								
	因應新型冠狀病毒疫情持續，為了減低染疫風險及保持社交距離，本中心仍應社署安排， 暫停大型活動及偶到服務，直至另行通知 ；但在適當感染控制措施下，中心小組及活動可透過網上方式進行。(詳情見耆訊首頁)。由 4 月 1 日起 ，會員進入中心須出示『 疫苗通行證 』(掃描「安心出行」及顯示針卡二維碼或持有豁免證明書)。								
4.	21/22 年度 1 至 3 月壽星超市禮券(部份失效)致歉通告								
	有關「逆」流向上、耆「程」愈強線上慶生辰(N02144)的活動，中心寄發\$50 元百佳超市禮券予 1 至 3 月壽星出現某些禮券失效情況， 為會員們帶來不便，深感抱歉 。中心致電百佳超市正了解情況，據解說某些失效禮券流通市面售出，現正調查情況，中心亦因之蒙受損失及未知受影響禮券數目。如有壽星發現有此禮券失效情況，請致電通知中心壽星的姓名，並保留該張禮券，代中心處理澄清後會立即通知交回中心更換新禮券。								
5.	中心已印製 2021/22 年度之工作報告，將寄發社福界、社團、贊助人士及社區人士。如會員有興趣閱覽工作報告，歡迎瀏覽中心網頁 www.yuonec.org.hk 觀賞，謝謝。								
6.	【喂·新老友】招募行動								
	為簡化處理續會事宜，60 歲或以上長者如欲申請入會，請由 4 月 11 日起 先致電本中心預約由職員安排指定日期及時間辦理入會手續。(2022-23 年度會費為 21 元。)								
7.	「天天見你面」獎勵計劃-換領禮物新安排								
	因應疫情，中心偶到拍咭服務暫停。同時「天天見你面」獎勵計劃暫時擱置，直至另行通知。基於「天天 VIP」會員在 3 月底或之前所累積 超過 80 分或以上 ，請 3 月已登記換取禮物者 ，待疫情緩和後 負責員工會致電通知在預約日期內領取 指定禮物。 註:因應疫情，電腦累積分數會暫時保留，直至另行通知。								
8.	下載中心【傳心全意】手機程式 APP 軟件-方便內部通訊								
	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，以獲取中心消息，亦在疫情期間方便中心在建立群組中向你發出最新的活動/班組通知。 註:首次使用者，請登入時使用會員編號和密碼(預設 12345678)進入介面，以獲取中心最新消息、群組聊天或下載最新活動相片。(詳情見宣傳單張，如需查詢，請致電中心與當值職員聯絡。)								
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <div style="border: 1px dashed gray; padding: 2px; display: inline-block;">Apple 手機</div> </div> <div style="text-align: center;">  <div style="border: 1px dashed gray; padding: 2px; display: inline-block;">Android 手機</div> </div> </div>								
9.	新年度[家會]安排								
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">家會日期</th> <th>主題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4 月 13 日</td> <td>沉穩向前、創新動力</td> </tr> <tr> <td>5 月 11 日</td> <td>疫後~照顧者</td> </tr> <tr> <td>6 月 8 日</td> <td>小伙子·快樂匙</td> </tr> </tbody> </table> <div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">  </div> <p>註:視乎疫情進展，請留意家會以透過視像/直播方式提供。如直播方式提供，中心會以 whatsapp 通知有關會員，屆時發放連結 ZOOM link 進入出席家會。 亦請同步瀏覽中心網頁 www.yuonec.org.hk 登入【每期耆訊】下載最新消息。</p>	家會日期	主題	4 月 13 日	沉穩向前、創新動力	5 月 11 日	疫後~照顧者	6 月 8 日	小伙子·快樂匙
家會日期	主題								
4 月 13 日	沉穩向前、創新動力								
5 月 11 日	疫後~照顧者								
6 月 8 日	小伙子·快樂匙								
	第 2 頁								

2022 年 4-5 月份最新活動推介

因應疫情，以下活動，中心會發放 WhatsApp 拍片方式、或登入 ZOOM 連結出席有關網上進行活動。費用全免。

＊ 認知障礙症服務 ＊

22/23 護腦知多點(4-6 月)(N02170)

日期:2022 年 4 月 25 日至 6 月 13 日(星期一)
(2/5, 9/5 假期暫停)

對象:對護腦及健腦有興趣的會員

時間:上午 9:30 – 10:30 名額:15 人

內容:疫情期間，小組活動將會以**短片形式**分享認知訓練，護老資訊或運動等。若疫情緩和，中心能提供正常小組活動情況下，小組改回實體活動，活動內容包括在中心進行現實導向、運動、大腦訓練活動或護腦資訊等。

如有問題，請與文先生及黎姑娘聯絡。

22/23 棋樂無窮 D(N02171)

日期:2022 年 4 月 26 日至 6 月 14 日(星期二)

對象:已確診早期至中期認知障礙症長者

時間:下午 3:45 – 4:45

名額:8 人

內容:疫情期間，小組活動將會以**短片形式**分享認知訓練，護老資訊或運動等。若疫情緩和，中心能提供正常小組活動情況下，小組改回實體活動，活動內容包括在中心進行現實導向、做運動、記憶訓練、懷緬治療等。

如有問題，請與文先生及黎姑娘聯絡。

「知」多一點點認知障礙症講座(N02182)

日期:2022 年 4 月 14 日(星期四)

時間:下午 4:00 – 5:00

對象:香港神託會沙角青年中心會員 費用:全免 名額:20 人

內容:疫情肆虐香港兩年多，大大影響長者的社交生活，造成社交被孤立的現象，使長者更容易患上情緒病及認知障礙症。是次講座希望提升社會及公眾多關心身邊長者的態度及方法，減低長者患上知障礙症的機會。

註:1. 此活動與香港神託會沙角青年中心協作。 2. 此活動以 **ZOOM 連結**方式進行講座。

拍“疫”團契(N02180)

日期:2022 年 4 月 12 日至 5 月 10 日(星期二)

對象:對基督有興趣之會員

時間:上午 10:30 – 13:30 名額:30 人 費用:免費

內容:逢星期二於 **WHATSAPP** 群組發放詩歌，講道信息。弟兄姊妹亦可透過 **WHASAPP** 群組一起聊天，彼此代禱守望。有興趣加入群組、可以與儀姑娘聯絡。

22/23 中心智囊團會議 4-6 月(N02183)

日期:2022 年 4 月 25 日(星期一) 名額:不設名額

時間:下午 2:15 – 3:30 集合/地點:ZOOM 會議

對象:新年度委員及家會大使及需懂得使用 **ZOOM** 軟件連結參加

內容:講解今年主題，服務內容重點，教學安心出行使用，及疫情下資訊和中心安排等

備註:

1. 活動前為委員及參加者作 **ZOOM** 測試練習。

2. 會議當日會透過 **WhatsApp** 發放登入連結方式，參加者請登入後確保你的電腦/智能手機已連上揚聲器及咪高峰。

3. 歡迎有興趣及需懂得使用 **ZOOM** 軟件參加者列席即時加入。4. 如須列席，可致電中心儀姑娘預約。



* 護老者/有需要護老者/義工活動 *



「動起來」復康運動班-痛症舒緩(一) (N02174)

日期：2022年4月22日(星期五)
對象：有需要護老者、護老者
時間：下午2:30 - 3:30 名額：15人
內容：疫情期間，長者大多留在家中，有機會因缺乏運動導致身體機能退化及加劇痛症。故此，中心為他們提供網上教學，教導及示範在家運動，以保持長者的活動機能及舒緩痛症。

運動會以短片形式進行，以 [WHATSAPP 傳送短片](#) 連結予有需要護老者觀看及點名。

「動起來」復康運動班-痛症舒緩(二) (N02182)

日期：2022年4月29日(星期五)
對象：有需要護老者、護老者
時間：下午2:30 - 3:30 名額：15人
內容：疫情期間，長者大多留在家中，有機會因缺乏運動導致身體機能退化及加劇痛症。故此，中心為他們提供網上教學，教導及示範在家運動，以保持長者的活動機能及舒緩痛症。

運動會以短片形式進行，以 [WHATSAPP 傳送短片](#) 連結予有需要護老者觀看及點名。

「顧得開心」護老者月會之認識心臟起搏器(N02166)

日期：2022年4月13日(星期三)
對象：護老者 名額：30人
時間：下午3:30 - 4:45 費用：免費
內容：讓護老者認識心臟起搏器植入手術後日常生活注意事項，從而提升照顧信心。

備註：1. 參加以上月會8次及累積8個蓋印，獲出席獎勵。
2. 2022年3月3日起接受電話報名，活動將透過 [WhatsApp 發放短片](#)。

「好心情」有需要護老者月會-4月 (N02168)

日期：2022年4月13日(星期三)
對象：有需要護老者 名額：15人
時間：下午3:30 - 4:45 費用：免費
內容：1. 分享認知障礙症患者防走失資訊。

備註：1. 參加以上月會8次及累積8個蓋印，獲出席獎勵。
2. 2022年3月3日起接受電話報名，活動將透過 [WhatsApp 發放短片](#)。

我要 zoom — zoom 2022(N02185)

日期：2022年4月13、14及20日
對象：中心長者義工優先報名；中心會員
時間：上午10:00 - 11:00
名額：每節6人 費用：免費
內容：透過是次活動，讓曾參與 zoom 教學的長者加深掌握 zoom 的使用技巧，在日後更有信心參與 zoom 的活動。

13/4/2022 星期三 10:00-11:00 (名額6人)
15/4/2022 星期五 10:00-11:00 (名額6人)
20/4/2022 星期三 10:00-11:00 (名額6人)
註：只限長者義工優先報名，報名人數超過名額需抽籤；參加者必須已下載 ZOOM App 有帳戶及須使用智能電話，並且建議家中有 Wi-Fi。

#參加者只需要報名其中一節

2022/2023 愛心義工組(4-6)(N02184)

日期：2022年4月27日(星期三)
對象：中心長者義工
時間：下午3:00-4:00 名額：20人
形式：暫定以 zoom 形式進行
內容：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。
建議在家中安靜的地方，連結 Wi-Fi 參加活動

長青樂同行-精英遊世界(4-6月)(N02186)

日期：2022年4月9、23日(星期六)
對象：中心長者義工
時間：上午10:00-11:30 名額：12人
形式：暫定以 zoom 形式進行
內容：讓一班有活力的長者感染被動的年輕人打破沉寂，增加彼此交流。期間會透過不同的動靜活動，增加彼此交流互動，讓青年人有所成長。

特色：活動由2022年1至6月期間舉行，有12位長者及12位年輕人一起共同經歷，以分享各自兒時玩意為主題，亦有機會一齊前往香港地方互相導賞，分享彼此經歷。活動日期主要星期六上午及星期日，參加者需預留時間，活動日期一個月通知。

註：參加者需承諾出席活動，特別情況除外。
#供精英遊世界(1-3月)參加者優先報名#

活動(1)：各國體驗
日期：9/4/2022(六);時間：10:00-11:30
活動(2)：各國體驗
日期：23/4/2022(六);時間：10:00-11:30
其餘5-6月活動待定，容後通知。
(活動內容會根據需要而有所更改)

防疫錦囊(一) 居家防疫你要知

勤洗手

- 正確洗手五步曲：
 - 1、用水弄濕雙手
 - 2、加入梘液，搓揉雙手最少 20 秒
 - 3、用水沖洗乾淨
 - 4、用抹手紙抹乾雙手
 - 5、再用抹手紙關上水龍頭



勤清潔

- 傢具、廁所、浴室、地板
每天用 1 比 99 稀釋家用漂白水清潔消毒，待乾後，用水清洗並抹乾。
- 被分泌物或排泄物污染物品
用 1 比 49 稀釋家用漂白水消毒，待 15-30 分鐘後，用水清洗並抹乾。

勤注水

- 定期注水進排水口內，以防昆蟲及臭氣經排水口進入室內。
- 保持渠管暢通及沒有滲漏，切勿擅自將渠管改道。

勤倒垃圾

- 垃圾要包好及放在有蓋的垃圾桶內。每天應清理垃圾桶一次。



資料來源：衛生署防護中心

外出後回家防疫五步曲

1. 入屋前消毒鞋底，可在門外放置一張已噴有 1:99 稀釋漂白水的毛巾或地氈，先在屋外踏上消毒地氈，再脫鞋。
2. 入屋後立即以梘液洗手，尤其脫除口罩、護目鏡或眼鏡前後。
3. 立即替換衣物，並妥善處理外出時穿過的衣服，外套不宜立即放進衣櫃，可用加了清水的濕布簡單清潔，或透過曬太陽或用熨斗隔濕布熨等方法作高溫消毒，放在空氣流通的地方吹一晚。
4. 用酒精消毒濕紙巾抹拭隨身物品表面以作消毒，例如手提電話、鎖匙、銀包及已使用的防護面罩等。
5. 除了消毒隨身物品外，亦緊記用酒精消毒濕紙巾抹拭購買回家的物品的包裝和膠袋。

[使用快速抗原測試包知多點]

快速抗原測試可以自行進行，步驟如下：

1 打開包裝

仔細參考個別品牌使用說明書。取出 (1) 採樣棒、(2) 測試溶液和 (3) 測試棒。



2 採樣棒

把採樣棒放入鼻孔內，分別沿着兩側鼻孔內壁打圈。把採樣棒前端充分浸入測試溶液，然後攪拌。



3 測試溶液

蓋好盛載測試溶液的瓶子。然後在測試棒的樣品孔內，慢慢滴入測試溶液。



4 測試棒

按使用說明書指示的等候時間讀取結果。超過指定時間，結果無效。



5 妥善棄置

進行測試後，需要小心包裹和密封測試套件的的所有組件，並妥善棄置。



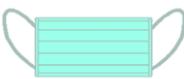
詳細使用方法，可用手機照相功能，掃一掃這個二維碼觀看短片。



資料來源：2019 冠狀病毒病專題網站 - 同心抗疫

防疫錦囊(二) 防疫措施小貼士

一旦經核酸檢測為陽性人士可以參考以下的居家處理：
輕微病徵人士宜注意以下 9 點：

1) 每日量體溫 	2) 與同住者分開用餐 
3) 盡量留在房內，避免與同住者接觸 	4) 離開房間立即戴上口罩 
5) 清潔家居可使用1:49稀釋家用漂白水 	6) 每次使用洗手間後需進行清潔及消毒 
7) 棄置垃圾前，在垃圾袋四周噴發稀釋漂白水 	8) 確保地台排水口注滿水 
9) 避免外出及禁止非同住人士進入居所 	
如獲衛生署通知確診，有輕微病徵患者可用電話預約求診：	
1) 如欲在圓洲角普通科門診(沙田插桅杆街29號地下)求診，可致電26473383預約，每日約有1,000個名額，記住診所只接受電話預約。 	
2) 如欲預約免費專屬的士點對點前往診所，可致電36934770(每天8am至10pm)。	
病徵嚴重患者： 如果患者呼吸困難、神智不清、昏睡狀態、氣促、抽筋等請立即召緊急救護車送院。 	

居家抗疫也要維持生活規律



熟悉隔離措施的衛生署醫生則表示，在隔離營裡，有些人會比其他入容易適應，身心狀況也保持得比較好，關鍵同樣是「維持生活規律」。

「如果長者習慣八點去飲茶，就算沒法外出，到八點也要起身走走，喝茶吃東西。」醫生強調要繼續維持本來的生活規律，就算原本生活節奏不一，也可以嘗試編排穩定的作息，包括運動。

[居安檢疫]

目前有兩種情況是需要留在家中檢疫：

1.大廈被圍封強檢

- ▲除了落樓檢測，住戶不可離家
- ▲禁足令可長達 7 天



2.確診者的密切接觸者，須居家檢疫 14 天

- ▲政府發出強制家居檢疫令
- ▲政府派員視察家居是否適合隔離，例如有否與其他住戶共同廚廁，並安排有需要人士去檢疫中心
- ▲醫療輔助隊會提供快速測試包、溫度計等物資，檢疫者須定期報告檢測結果
- ▲政府派員上門協助佩戴電子手帶；有智能手機者，須安裝「居安抗疫」應用程式
- ▲檢疫者需自備生活所需，可接受親友或快遞員送遞日常用品及食物



何謂「密切接觸者」？

因確診人數飆升，當局縮窄定義以減輕醫療系統負荷，僅下述情況才列密切接觸者：

1 發病前兩日起計，與患者同住的人士

2 發病前兩日至確診期間，曾偕患者用膳的人士

3 若患者無症狀，則其檢測起計前兩日接觸的上述人士

居家檢疫期間，檢疫人士要佩戴電子手環、於指定日子自行做快速檢測，以及每天監測身體狀況。如快速檢測結果呈陽性、或體溫攝氏 38 度或以上、或出現氣促等癥狀，須致電熱線 1833019 報告。

★社會福利署臨床心理服務科建議照顧者可以★

▲用淺白的說話解釋，例如：「而家出面有好多菌，政府話所有返過大陸的人都暫時唔好出街啦，費事危險。」「政府每日都會有人打電話比你，睇吓你有冇唔舒服，同埋有冇其他需要」等。

▲用肯定的語氣告訴長者，你會每天都跟他們通電話，讓他們安心。

▲容許長者提問和表達感受，並嘗試解答他們的疑慮。

▲跟長者商量每天的生活安排，例如：

- 維持平常的起居飲食習慣，並爭取適當休息
- 定時在家做簡單輕鬆的運動
- 透過電話保持社交聯繫看書或電視，多留意一些有趣事情。

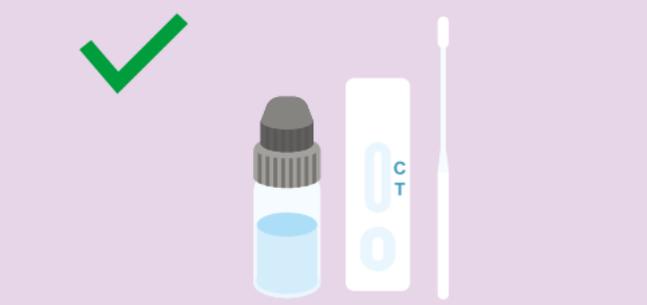
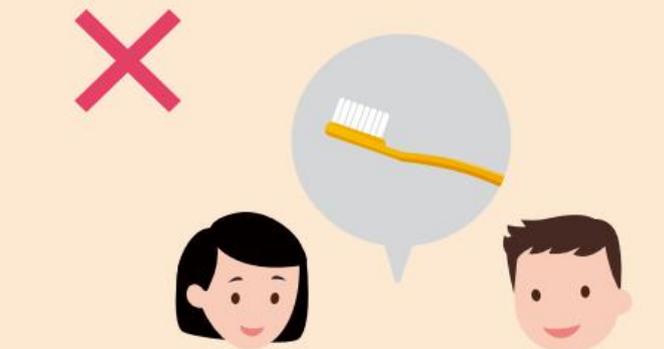
居安抗疫計劃政府網頁連結

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/home-quarantine.html>



資訊來源:大銀「疫下照顧 CarersSurvivalKit」<https://carersgarden.org/download/17757/>

[家居檢疫的健康建議]

 <p>於開啟單位大門及必要情況下離開單位時，請正確佩戴貼面的外科口罩。</p>	 <p>監測健康狀況並在出現症狀時，立即進行快速抗原檢測。</p>
 <p>保持良好的個人衛生習慣，尤其是手部衛生</p>	 <p>保持空氣流通，並經常清潔消毒（包括廁所和廚房）</p>
 <p>避免共用私人用品</p>	 <p>不要吸煙和避免飲酒</p>

資訊來源：家居檢疫手冊 https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/shs_handbook.pdf



防疫錦囊(三)身心抗疫齊做好



待“我”好一點……

相信在最近這些日子，大家身邊瀰漫著淡淡憂愁的氛圍，但路總是要繼續前行。不妨趁這機會，讓時間稍作停頓，善待自己，學習好好呼吸，擁抱自己的情緒，在家鍛鍊身體，聽聽音樂，賞賞花，給心靈一個喘息機會，停下來休息一下，為明天出發再作準備！

在家抗疫輕鬆活動推介

日常長者操 https://www.youtube.com/watch?v=9oIG3QZie6w		健腦八式 https://www.youtube.com/watch?v=qf-4QU-KqYM	
防疫版快樂椅子舞 (第一集) https://www.youtube.com/watch?v=VzGoi19GS6c		防疫版快樂椅子舞 (第二集) https://www.youtube.com/watch?v=VzGoi19GS6c	
三分鐘呼吸空間練習 http://youtube.com/watch?v=56MkjZa8iuk		心情唔好 壓力大到透唔到氣 https://www.youtube.com/watch?v=l4kYzSxie-Y	
沙田觀賞櫻花 https://www.youtube.com/watch?v=BlkxXTkNMXQ		嘉道理農場 https://www.youtube.com/watch?v=ZvJCl1F8hbk	

資料來源:大角咀老友記-耆樂頻道；香港認知障礙症協會；尊賢會；330newlife;泰利樂活遊；一起旅遊吧！