



郵寄地址：

2024 年 4 月份者訊

家會主題：情永在頌主愛 放異彩創未來

活動報名方式：

所有 **新** 活動請 4 月 11 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

紅色/黑色暴雨警告訊號或 3 號風球或以上颱風，
所有活動將會取消或另作安排。

[家會] 以實體方式提供(須報名登記)

家會日期	主題	選擇場次	名額	家會 QR Code
24 年 5 月 8 日 (星期三)	「獨」由我作主	(A) (N03048) 上午 9:30-10:30	60	
		(B) (N03049) 下午 2:00-3:00	60	

備註：中心當日同時以 YouTube 直播方式讓會員參與，請自行儲存
中心手機號碼：6846 1892，並掃描 QR code 加入家會群組，
以獲取連結。

新

教育及發展活動



圓滿人生之親友離去如何處理講座(N03001)

日期：2024 年 4 月 24 日 (星期三)

時間：上午 9:30 - 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：40 人

內容：講座介紹生前規劃，環保殯葬以及最新殯儀資訊給參加者認識。

備註：

1 此活動由東華三院人員主講。



尚餘少量名額

健康教育及生活推廣



2024/2025 愛心剪髮服務(5月)(N03010)

日期：2024年5月22日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:30

費用：免費

對象：中心會員

內容：「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. 4月11日上午9:00後可親臨中心或電話登記。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

地點：中心禮堂

名額：25人

「郁」得健康(N03045)

日期：2024年5月14日(星期二)

時間：上午 9:30 – 10:30

費用：免費

對象：中心會員

內容：透過講座讓參加者認識運動的益處，如何選擇合適長者之運動、熱身、伸展及靜止前的基本運動技巧，促進健康生活方式。

備註：

1. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。
2. 4月11日上午9:00後可親臨中心或電話登記。名額有限，先到先得，額滿即止。



新

地點：中心禮堂

名額：40人

社交及康樂



爸媽 I LOVE U ~ 雙親節慶祝(N03047)

索取遊戲紙日期：2024年5月2日至9日

費用：免費

對象：今年度有效會員

內容：臨近雙親節，中心特設遊戲紙，讓會員動動腦筋和分享關愛雙親的資訊。歡迎積極參加!!

遊戲玩法：請參加者於5月2日(星期四)至5月9日(星期四)前往中心索取遊戲紙，並完成遊戲所有答案交回遊戲紙。

全中參加者獲憑券通知在5月10日(星期五)親往中心領取「敬愛」禮物。

備註：

1. 請在遊戲紙上必須填上會員編號。
2. 活動名額有限，額滿即止。逾時無效。
3. 有效會員可憑證代不多於兩位行動不便的會員代領「敬愛」禮物。

新

不用預早報名

積極健康樂頤年



24/25 愛我運動日(5月) (N03046)

日期：2024年5月10日、17日、24日、31日 (星期三)

時間：上午 9:00 – 11:25

日期：2024年5月22日、29日 (星期三)

時間：下午 1:30 – 3:55

(每人只可預約兩節其中一時段，45分鐘一節)

費用：免費

地點：休憩室

對象：必須曾修畢"愛我"健康日，及獲發「愛我」健康襟章

名額：72人

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. 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)
2. 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。
3. 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。
4. 4月11日上午9:00後可親臨中心或電話登記。



新

推廣健康老齡化



24/25 全城步賞·行住 Fun(簡介會，健步教學) (N03042)

簡介會日期：2024年4月29日(星期一)

健步教學日期：2024年5月6日(星期一)

時間：上午 10:30 – 12:00

身體評估進行日期：i) 8/5 或 9/5 ii) 31/7 或 1/8 iii) 27/11 或 28/11

參加者必須出席前測(i)、中測(ii)、後測(iii)三個階段的身體評估，所屬時段由(香港大學)編排參加者評估日子，敬請預留日子作評估。

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：60歲以上(需備有智能電話以記錄步行數據) 每星期運動少於2.5小時的長者

名額：60人

內容：1) 簡介會包括計步程式使用教學

2) 健步行教學，由體適能總會委任體適能導師教授正確步行姿勢及健步行知識

3) 參加者需接受三次由(香港大學)協作之基本身體評估(肌耐力、骨質、血壓等身體指數)

參加者將隨機獲配對受訓健步領袖帶領參加者步行遊走社區路線(6節)，鼓勵在區內遊覽及發掘社區特色，養成持續「健步行」習慣體驗健步行帶來的樂趣

4) 參加者將獲贈「健步包」及免費體能檢查

5) 參加者使用智能電話記錄步行數據，以步行里數換取獎賞(現金券或禮物)(時期:6個月)。

備註：

1. 參加者必須出席 4月29日上午10:30-12:00 活動簡介會、5月6日上午10:30-12:00 健步行教學、及5月、7月、11月共三次身體評估
2. 穿著輕便運動服及鞋方便進行運動，及自備食水。
3. 4月11日上午9:00後可親臨中心或電話登記。



新

義工發展



中心義工 招募

中心現**招募新一年度的義工**，協助中心內不同的活動及服務。義工同時可接受不同的培訓機會(例如義務工作基礎培訓、服務技巧培訓)及聚會，從而提升個人的技能和團隊精神。歡迎有興趣的會員加入義工的團隊。請致電或親臨中心與**湯 Sir** 或**何姑娘**查詢。

欣賞生命小組(N03014)

日期：2024年4月12日至5月24日(星期五)
(5月10日暫停)

時間：上午10:00 – 11:30

費用：免費 (包藝術材料)

地點：多功能活動室

對象：中心長者義工(必須出席6節)

名額：6人

內容：讓參加者透過表達藝術等非言語方式進行生死教育的小組活動，讓參加者回顧過去生命的點滴，探索生命的意義，藉著小組的正面互動經驗體驗活在當下的生活態度。過程會用到廣告彩、顏色筆及其他手工藝材料，並且會互相分享人生經歷。

備註：

1. 如對小組查詢，請向社工湯先生聯絡。

尚餘少量名額



愛心義工組 – 挪亞方舟生命體驗遊(N03004)

日期：2024年5月10日(星期五)

時間：上午9:00 – 下午5:30

費用：\$40

地點：挪亞方舟

對象：行動良好的義工

名額：50人

內容：行程: 09:00 中心集合簡介後，乘坐旅遊巴前往挪亞方舟，1000-1130 參與重遊人生路工作坊，1130-1215 午餐 (飯盒餐)；之後自由參觀挪亞方舟，下午4:30 回程。

工作坊回顧及檢視自己的生命歷程，欣賞、接納及肯定自我價值；了解自己身心靈需要，調適心境；認識死亡，超越對它的恐懼，坦然面對。然後善用時間，規劃未來的方向；回饋生命中重要的人。

備註：

1. 活動由 Rainbow Foundation 贊助挪亞方舟入場券、重遊人生路工作坊及午餐飯盒約\$200/位。交通費由中心津貼。
2. 若活動日當日出席率少於90%，如未能達到足夠出席率，將會收取缺席的\$200/位的費用。
3. 上午9:00 中心集合，準時出席，逾時不候。請自備食水。
4. 如成功報名後當日因個人理由須缺席，請盡早通知中心以作替補，避免補收差額\$200。

尚餘少量名額



截止日期：4月23日

抽籤日期：4月24日

義工發展



2024/2025 愛心義工組會議(4-6 月)(N03018)



新

日期：2024 年 4 月 24 日 (星期三) 下午 3:00 – 4:00
2024 年 5 月 29 日 (星期三) 上午 10:00 – 11:00
2024 年 6 月 26 日 (星期三) 下午 3:00 – 4:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心長者義工

名額：180 人

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. 對義工服務有任何查詢，可聯絡湯 Sir。
2. 4 月 11 日上午 9:00 後可親臨中心或電話登記。

閃耀氣球聯盟 (第二期進階班) (N03073)



新

【扭氣球義工進階班教授日】

日期：2024 年 5 月 3 日、17 日、24 日(星期五)
時間：下午 4:30 – 6:00 地點：聖公會/神託會

截止日期：4 月 23 日

抽籤日期：4 月 24 日

【沙田醫院服務簡介會】

日期：2024 年 5 月 9 日(星期四)
時間：下午 5:00 – 6:00 地點：聖公會/神託會

【沙田醫院服務日】

日期：2024 年 5 月 11 日(星期六)
時間：下午 1:00 – 5:30 地點：沙田醫院

費用：免費

對象：曾參加扭氣球初班的長者義工或懂得扭狗仔、西洋劍及花的長者義工

名額：6 人

內容：參加者由前一期的進階班成員教授進階扭氣球技巧，讓參加者學習不同氣球總類，從而實踐服務，贈送扭氣球成品予不同對象。例如嘉年華活動、社區街站、醫院探訪及院舍探訪等。5 月 11 日到沙田醫院攤位遊戲及贈送氣球，過程與病友簡單交流。

備註：

1. 4 月 11 日上午 9:00 後可親臨中心或電話登記，若人數超過 6 人，4 月 24 日義工會抽籤。
2. 參加者必須承諾盡力出席日後的扭氣球活動。

護老者支援活動



護老者支援服務

歡迎需要全/半職照顧六十歲或以上人士申請成為護老者會員

- 提供支援小組、減壓工作坊、照顧技巧及溝通培訓等。
- 如欲了解詳情，請向中心梁姑娘查詢。

「顧得開心」護老者月會之認識腦癇症(N03044)

日期：2024年5月8日(星期三)

時間：下午 3:30 – 下午 4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者

名額：35人

內容：認識腦癇症的成因及病症發作時的處理，以及有助控制病情的方法。

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. 4月11日上午 9:00 後可親臨中心或電話登記。



新

祝福手繪之放鬆篇(N03043)

日期：2024年5月4日(星期六)

時間：上午 10:00 – 中午 12:00

費用：免費

地點：中心多用途室

對象：有需要護老者、護老者

名額：6人

內容：讓護老者掌握藝術文字的畫字方法，將鼓勵自己的句語製作成「祝福手繪」，為自己的心靈送上一份禮物，同時亦互相分享照顧的心路歷程，互相鼓勵，以舒緩照顧壓力。

備註：

1. 參加者需懂書寫文字。
2. 4月11日上午 9:00 後可親臨中心或電話登記，截止日期：4月26日；登記後，社工梁姑娘會進行簡單評估及甄選，因照顧壓力而受到情緒困擾之護老者將獲優先考慮。



新

截止日期：4月26日

祝福手繪之分享篇(1)(N03050)

日期：2024年5月13日(星期一)

時間：上午 10:30 – 下午 12:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者

名額：10人

內容：掌握藝術文字的畫字方法，將鼓勵句語製作成「祝福手繪」，

除了為自己送上祝福外，作品亦會作為 6 月份的探訪活動心意，送贈予被訪的護老者，藉以同路人的身份互相鼓勵。

備註：

1. 參加者需懂書寫文字。
2. 4月11日上午 9:00 後可親臨中心或電話登記，截止日期：4月26日，如人數超額，將會於 4月29日進行抽籤，並由負責職員個別通知中籤者報名。



新

截止日期：4月26日

抽籤日期：4月29日

護老者支援活動



頌鉢聲音浴&海灘靜心體驗(N03062)

日期：2024年5月18日(星期六)

時間：上午9:30 – 上午11:00

集合時間：上午9:00

集合地點：馬鞍山站A出口，步行10分鐘至烏溪沙石灘

費用：\$40 (如有需要，另租用瑜伽墊費用\$35)

地點：烏溪沙石灘

對象：有需要護老者、護老者

名額：10人

內容：讓護老者在寧靜的大自然環境下享受頌鉢聲音浴，過程中會進行呼吸練習，藉以放鬆靜心。此外，亦可親身體驗敲鉢樂趣。

備註：

- 1.參加者請自備瑜伽墊。如未能自備，請報名時同時額外付費\$35租用瑜伽墊，活動後交還予導師。
- 2.4月11日上午9:00後可親臨中心登記，額滿即止。
- 3.此活動由Soul Healer 導師負責體驗活動，而中心津貼大部份活動費用。
- 4.因天雨關係，或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

24/25 護老資訊支援服務(第一期)(N03066)

日期：2024年4月2日至6月29日

時間：上午8:30至下午5:30

費用：免費

地點：多用途室

對象：護老者

名額：不限

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。

24/25 護老者復康用品借用服務(第一期) (N03065)

日期：2024年4月2日至6月29日

時間：上午8:30 – 下午5:30

費用：免費

地點：本中心

對象：護老者及中心會員

名額：不限

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。

免費借用復康物資，
歡迎已登記的會員或
護老者使用。

有需要護老者支援活動



有需要護老者支援活動

歡迎需要照顧六十歲或以上體弱人士，如行動不便、懷疑或確診患者認知障礙症等，申請成為有需要護老者會員。

- 協助護老者按個別需要提供情緒支援及綜合到戶服務，如陪診、護送、中心或家中暫托服務。此服務需經社工評估及只限中心個案的服務範圍，如欲了解詳情，請向中心吳姑娘查詢。

「好心情」有需要護老者月會 2024- 5 月(N03052)

日期：2024年5月8日(星期三)

時間：下午 3:30 – 下午 4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者

名額：12人

內容：1. 分享認知障礙症餐廳的理念 2. 如何正面地認識認知障礙症長者的能力
3. 照顧者可以如何提昇認知障礙症長者的自我效能感

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. 4月11日上午9:00後可親臨中心或電話登記。



新

快樂椅子舞(N03061)

日期：2024年5月22日、29日、6月12日、19日(星期三)

時間：下午 2:30 – 下午 3:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者

名額：12人

內容：每一節小組會以不同的音樂配合椅子舞動作，簡單易學，因大部分動作都是坐在椅子上進行，因此行動不良者亦適合。

備註：1. 活動對象：已登記成為有需要護老者(資格：護老者需照顧 60 歲或以上體弱長者如：行動困難、長期卧床、長期病患、懷疑或確診認知障礙症等)及其被照顧者

2. 4月11日上午9:00後可親臨中心或電話登記。如報名人數超過限額，會抽籤決定



新



認知障礙症及照顧者活動



認識認知障礙症 (N03013)

日期：2024年4月17日(星期三)

時間：上午 10:30 – 11:30

費用：免費

地點：本中心

對象：護老者及中心會員

名額：25人

費用：免費

內容：1. 認識甚麼是認知障礙症 2. 認知障礙症的類型 3. 預防認知障礙症的方法
4. 由衛生署註冊護士講解



尚餘少量名額

4 月家事報告

1.	24/25 年度中心主題:情永在「頌主愛」、放異彩「創未來」,今年度中心慶祝 35 週年,與會員們一同慶賀,凝聚力量,並積極尋找地方擴展服務。
2.	5 月 1 日、15 日分別為勞動節、佛誕節公眾假期,中心會暫停開放。翌日 5 月 2 日、及 16 日中心照常服務,敬請留意。並預祝 5 月 12 日母親節快樂!
3.	<p style="text-align: center;">[2024-25 年度~續會安排]</p> <p>為簡化處理續會事宜,會員在 3 月底後還未續會,請盡早親臨本中心完成辦理續會手續。會費\$21(如郵寄者須繳交全期郵費\$39),會籍到期日統一至 2025 年 3 月 31 日。</p> <p>備註:</p> <ol style="list-style-type: none"> 會籍逾期會自動失效,不能報名活動/小組 會員超過 3 年以上無續會,須重新辦理手續 如有個人資料更改如手電/地址/居住狀況/離世等,請盡早通知中心
4.	<p style="text-align: center;">【新會員申請入會手續】</p> <p>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辦理入會事宜。今年度(2024-25 年度)會費為\$21,會籍一年,到期會自動失效。每年須辦理續會手續。</p>
5.	<p style="text-align: center;">索取年歷卡/每月耆訊</p> <p>1 月耆訊已連同新年曆卡(2024/25 年度)寄發予有效會員,請會員知悉新年度每月家會的日期(在家會前兩日開始可親身本中心索取耆訊)。另會員可加入家會公告群組連結 Pdf.檔(手機容許開 Pdf.文件程式)瀏覽資料/直播參與。如未有新年曆卡,歡迎論會員或護老者會員向中心接待處索取乙張。</p>
6.	<p style="text-align: center;">2024/25 年度「天天有禮」積分賞計劃安排</p> <p>由今年 4 月 1 日起,會員「每日一到中心」拍卡獲 1 分(上午 8:30-下午 5:30),累積滿 80 分以上者可親臨中心於每月家會日內領取指定禮品,換領後隨即扣取分數。</p> <p>註:*會員所累積分數保留至 25 年 3 月底,由新年度開始分數會歸零。</p>
7.	<p style="text-align: center;">2024-25 年度~常設小組之[繳費留位]</p> <p>為有效改善小組之輪候情況,中心設舊生[繳費留位],請現有舊生在每學期小組結束最後兩堂前繳交下期學費作實留位。逾時繳費將不獲留位。有餘下名額由負責職員通知輪候登記者。</p>
8.	<p style="text-align: center;">鳴謝~會員節贈心意</p> <p>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 3 月底點算後,所得款額共 8,104.2 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。</p>
9.	<p style="text-align: center;">外間訊息~「情緒通」18111</p> <p>政府設立「情緒通」18111 熱線,每日 24 小時一站式支援受情緒困擾的人士,為他們提供即時的精神健康支援及轉介服務。熱線設有留言服務,並會確保 30 分鐘內回覆來電者。歡迎瀏覽「陪我講」網站了解更多精神健康資訊。</p> <div style="text-align: center;">  </div>

10. 外間訊息~照顧者支援專線

政府推出 **24 小時照顧者支援專線 182183**，熱線由東華三院受訓練社工接聽，提供即時輔導和支援，協助照顧者紓緩照顧壓力。

東華三院將電話評估分為三級：
第一層是提供資訊；
第二層提供實際服務，例如安排社工跟進、輔導、轉介
第三層將評估是否屬於危機，以即時外展服務危機處理介入及跟進。

11. 「獲取中心活動資料」途徑

- ◇ 鼓勵會員出席每月家會聽耆訊;
- ◇ 加入「家會」**WhatsApp** 公告群組連結【耆訊】pdf.檔閱覽活動內容/獲取宣傳活動消息(會員必須新增中心手提電話號碼:68461892 成為聯絡人)
- ◇ 打電話或親臨中心查詢
- ◇ 瀏覽中心網頁 www.yiuonec.org.hk 登入【每期耆訊】下載活動
- ◇ 下載中心【傳心全意】手機程式 **APP** 軟件方便內部通訊

註:首次使用者，請登入 **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**)進入介面，以獲取中心消息、群組聊天。



Apple 手機



Android 手機




中心網頁

12. [家會]~以實體及直播方式同時進行

請留意下次家會日期:**24 年 5 月 8 日(星期三)**,會員可登記出席實體、透過加入中心家會公告群組與手機連結直播即時進入家會現場視聽。並可同步由中心提供[耆訊]pdf.檔閱覽; 或登入中心網頁 www.yiuonec.org.hk【每期耆訊】下載耆訊活動。

預告內容

家會日期	主題	負責主持
5 月 8 日	「獨」由我作主	徐 Sir
6 月 5 日	耆人「義」事	湯 Sir
7 月 10 日	「腦」力學習	文 Sir



www.yiuonec.org.hk