



# 基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

## 2022年5月份耆訊

郵寄地址

如觀賞收聽家會，可用手機掃描至連結「5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](http://www.yuonec.org.hk)

### 疫情通告

基於「新冠」疫情持續，為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，會員掃描耆訊內二維碼進入收看有關訊息。或中心家會日前透過 WhatsApp 轉發網上 ZOOM 連結予相關會員出席直播家會(會員無須親自前往中心)。
- 所有小組/活動改以網上 ZOOM 形式進行，請以電話方式預約報名。
- 取消戶外、飲宴和大型活動，直至另行通知。
- 個案社工為有需要長者進行安老服務統一評估;以電話或視像面談緊急的個案。

會員及訪客進入中心須出示「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)

如有任何查詢，請**按門鐘**通知內部職員協助;或請**事前致電中心聯絡**。

進入中心前務必全程佩戴口罩、量體溫及用潔手液消毒雙手，謝謝合作!

### 2022年5-6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。請於 5 月 12 日致電中心報名

#### 22/23「天天有禮」積分賞(一) (N02173)

日期：2022年6月8日前致電中心預約登記。

對象：中心會員

時間：上午9:00 - 下午4:00

名額：280人

內容：因應疫情，及配合社署安排，中心偶到拍咭服務繼續暫停，取消拍咭之「天天見你面」獎勵計劃，直至另行通知。基於「天天VIP」會員之前所累積分數，超過80分或以上者，會員可在5月12日當日致電中心須換領禮品(禮品包括: A-烏冬 B-洗潔精 C-洗衣粉 D-麥皮)，由負責員工預約在指定日期內領取，領取後會隨即扣分數。

註：會員在電腦累積分數會暫時保留，直至中心拍卡系統開放

#### 拍“疫”團契(5-6月) (N02202)

日期：2022年5月17日至6月7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。

## 「沉」穩向前、創「新」動力 4-6 月唱 LIVE 生日會 (N02172)



活動期間：2022 年 6 月 23 日(星期四) (6 月 9 日至 6 月 15 日致電中心登記作實)

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

對象：4-6 月生日有效會員 費用：全免 名額：350 人

內容：4-6 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 6 月 9 日至 6 月 15 日致電中心登記作實。並在 6 月 23 日當日指定時段親臨中心領取生日禮物。逾時無效。

### 4-6 月壽星名單

刁春杏	何其英	李綺珊	林詠嫻	區麗兒	梁麗蓮	陳素英	曾松潮	黃錦釗	劉寅	鄭威	羅玉玲
尹蕙珍	何務本	李德鋒	林黛華	張玉蘭	盛和喜	陳婉霞	曾琮	黃穗蘭	劉銀卿	鄭柏松	羅偉強
文有強	何敏清	李寶珠	林麗霞	張桂鳳	莊碧芳	陳雪英	曾碧玉	黃麗珍	劉銘萱	鄭紹鈞	羅彬炬
文美珠	何燕玲	沙桃花	林寶香	張彩香	莫群住	陳惠愛	植騰聰	傅培堅	劉燕珍	鄭潔貞	譚秀琴
方玉英	何燕華	阮海燕	金梅芳	張淑華	連美鳳	陳翠貞	馮月金	楊秀瑩	劉蕙蓮	鄭麗卿	譚勤
毛敏兒	何寶燕	冼晚嬌	姚英珍	張莉英	郭湘月	陳鳳萍	黃月嫻	楊紫霞	劉轉娘	鄭麗瑜	譚毓繁
王佩芳	余美玉	周永旋	姚群就	張華	陳水清	陳劍青	黃仕玉	楊麗華	潘滿雄	黎仲愛	關鉅滄
王梁妙玲	吳楚珍	周如隆	施文東	張雄輝	陳水蓮	陳潔華	黃秀花	楊繼珍	潘蘇女	黎鳳萍	關鳳年
王舜鳳	吳輝明	周佩珊	洪麗珠	張鳳芳	陳巧賢	陳蓮	黃秀欽	溫笑珍	蔡亮靜	黎麗瓊	關顏翠
王耀輝	吳麗玉	周佳	胡洪玉	張麗英	陳玉珠	陳蝶明	黃建凌	溫啟田	蔡建國	盧和娣	嚴月好
古國華	吳麗儀	周群嬋	倫寶珍	曹月霞	陳玉蘭	陳蕙蘭	黃美珍	葉勝娣	蔡思存	盧珠娘	嚴玉英
司徒梅	呂小德	周德	夏錦儀	曹玉琮	陳全	陳賽娥	黃笑珍	葉惠貞	蔡春梅	賴月霞	蘇馬妹
布錦泳	呂豐潤	屈卿	孫琴芳	梁玉珍	陳合容	陳麗群	黃健聲	葉雲嫦	蔣彩蘭	駱永安	蘇創林
伍群娣	宋碧清	林永樂	容笑英	梁仲江	陳吉	陸炳梅	黃淑貞	廖高	鄧玉蘭	戴麗青	蘇靜霞
朱良銀	岑蓮卿	林玉坤	袁英	梁雨梅	陳妙美	麥少嫻	黃愛貞	蒙林妹	鄧志芬	薛春輝	鍾志娟
朱群添	李君棠	林志源	袁習嫻	梁淑萍	陳金蓮	麥敬堂	黃新年	趙玉玲	鄧潔雯	謝美甜	
江月玲	李社龍	林桂紅	袁籍波	梁鳳珍	陳秋萍	麥潤生	黃楚瑗	趙阿女	鄭少	謝漢華	
江秋珠	李芬謀	林國強	馬燕	梁德洪	陳美玲	麥燕玲	黃嘉富	劉克背	鄭少英	鍾佩卿	
江傳娣	李美玉	林淑嫻	高韻萍	梁蓮玉	陳美卿	彭富英	黃廣鴻	劉更生	鄭幼芳	藍敏霜	
何木	李湯佩珠	林棠	區結英	梁麗明	陳桂英	曾玉珍	黃慧娟	劉秀華	鄭玉芳	鄺卓芳	

### 以舞抗疫減壓班(N02098)

日期：2022 年 5 月 20 日至 6 月 17 日(星期五)

時間：下午 2:00 – 4:00

對象：只限中國舞基礎班及社交舞班舊生報名

名額：8 人

費用：免費

地點：恒安體育館 (恒安商場 4 樓日本城側)

內容：疫情下，透過學習輕鬆的集體舞，促進參加者身心健康。

備註：

- 費用全免，只限中國舞及社交舞舊生報名，名額有限，額滿即止。如人數超出上限，將會進行抽籤。抽籤結果將個別通知。
- 活動日期：2022 年 5 月 20 日、5 月 27 日、6 月 10 日、6 月 17 日(共 4 堂)。
- 請穿著輕便服裝，自備飲用水及佩戴口罩。
- 必須保持 1.5 米距離，參加者必須有安心出行，疫苗通行証及最少需打一針。

### **530 穿梭眼睛遊香港(Zoom)(N02201)**

日期：2022年5月30日(星期一)

對象：中心會員

地點：家中 ZOOM

時間：上午 10:00 – 11:00

名額：不限

費用：免費

內容：中心透過工作人員實地遊覽，用網上拍片形式，帶領會員線上介紹屯門黃金海岸筲杜鵑隧道(歐式花海拱門走廊打卡點)、藍地新村塗鴉藝術牆打卡熱點，藝術家為陶淵明後人打造「現代桃花源」及搜尋當區美食等旅遊景點，增加旅遊樂趣。

參加者必須已安裝及懂得使用 ZOOM App 使用智能電話，並且家中有 Wi-Fi;並會員將中心 WhatsApp 電話號碼已加入自己電話內

註：行程如有更改，不作另行通知。

- 1.由 5 月 12 日起接受電話登記，截止登記日期 5 月 23 日。
- 2.活動前為參加者作 ZOOM 測試練習。
- 3.活動當日會透過 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
- 4.歡迎參加者活動後在中心 WhatsApp 留言給予意見/讚好

### **聽覺保健知多少 ZOOM(N02196)**

日期：2022年5月17日(星期二)

對象：中心會員

地點：家中 ZOOM

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：15 人

費用：免費

內容：講解失聽的原因及處理方法，選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。

1. 2022 年 5 月 12 日起接受電話登記，活動名額有限。

2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。

3. 活動前為參加者作 ZOOM 測試練習。

4. 活動當日會透過 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。

1. 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
2. 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。

### **活用營養標籤-免墮「糖」衣陷阱網上講座(N02155)**

日期：2022年5月25日(星期三)

對象：中心會員

地點：家中 ZOOM

時間：下午 2:30 – 3:00

名額：15 人

費用：免費

內容：透過食環署人員向參加者講解營養標籤中的成份，加深參加者對食物安全的認識。

備註：

1. 2022 年 5 月 11 日後接受電話登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由食環署派員主講
3. 因疫情關係，講座會以 ZOOM 形式進行。
4. 參加者需下載及懂得使用 ZOOM，並確保家中有網絡良好的 WIFI。
5. 活動日之前或當日會在 whatsapp 發放登入 ZOOM 連結進入網上講座。

### **防衰老運動與營養工作坊及衰老評估(N02153)**

日期：2022年6月1日(星期三)

對象：中心會員

地點：家中 ZOOM

時間：上午 10:00 – 11:30

名額：15 人

費用：免費

內容：讓參加者認識衰老概念，由營養師指導健康飲食，協助參加者建立健康生活模式。

參加者必須已安裝及懂得使用 ZOOM App 使用智能電話，並且家中有 Wi-Fi

備註：

1. 此活動由「賽馬會全城起動防衰老計劃」主辦。
2. 活動以 ZOOM 形式進行，包括 1.5 小時講座及防衰老評估，網上填寫問卷。
3. 2022 年 5 月 12 日起接受電話登記，活動名額有限。
4. 活動當日會透過 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。
5. 活動包括 1.5 小時講座及防衰老評估，及網上填寫問卷。
6. 參加者必須已下載 ZOOM App 有帳戶及須使用智能電話，並且家中有 Wi-Fi

## 馬鞍山夕陽紅 2022(第一季) (N02194)

日期：2022年5月10日至6月30日(星期四)

對象：門球會員 地點：馬鞍山問球場

時間：上午 8:00 – 10:00 名額：25人 費用：\$30

內容：通過定期的門球訓練，提昇及加強會員的技術，同時達至強身健體，加強會員的凝聚力。

備註：

1. 參加者請穿輕便服務、自備私家門球桿、防曬用品(其他門球用品由中心提供);參加者須遵守場地使用守則

2. 請留意進行活動前兩小時天氣變化，如天氣濕滑而影響門球活動則順延舉行

3. 如首次參加，請先向徐先生登記，安排前往練習場地。

4. 門球組員在球場上最多 4 人一組聚集，每組之間需要 1.5 米社交距離。活動前長者如有不適，不應參與活動。

5. 進入場地時需掃安心出行及針卡(暫時 5 月需要打 2 針)

## \* 認知障礙症服務/義工服務 \*

### 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。

### 2022/2023 愛心義工組(4-6)(N02184)

日期：2022年5月30日(星期一)

時間：上午 10:00-11:00

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

對象：中心長者義工

名額：20 人

### 2022 我要 zoom 一 zoom 5 月(N02197)

日期：2022年5月18、25日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

內容：有些老友記曾參與 zoom 教學班，但因為少使用而漸漸生疏。期望透過是次活動，讓一些曾參與 zoom 教學的老友記，能更掌握 zoom 的使用技巧，在日後更有信心參與其他 zoom 的活動。會和老友記透過 zoom 玩一些遊戲，讓其透過遊戲學習 zoom 功能。

18/5/2022 星期三 10:00-11:00 (名額 6 人)

25/5/2022 星期三 10:00-11:00 (名額 6 人)

中心長者義工優先報名，報名人數超過名額需要抽籤參加者需要已有 Zoom App 及智能電話，並且建議家中有 wifi。參加者只需要報名其中一節#參加者只需要報名其中一節

備註：1. 中心長者義工優先報名，報名人數超過名額需要抽籤

2. 參加者需要已有帳戶可以下載 App 及需使用智能電話，並且建議家中有 wifi。

3. 參加者只需要報名其中一節

# \* 護老者/有需要護老者活動 \*

## 陪你抗疫之線上和你傾 (N02178)

日期：2022年5月20日(星期五)  
對象：護老者  
地點：護老者家中  
時間：上午10:00 – 11:00 名額：15人  
內容：透過視像形式 ZOOM，與護老者一起進行輕鬆減壓小遊戲，分享在家抗疫的生活點滴，為護老者在疫境中加油。

備註：

1. 2022年5月12日起接受電話報名。
2. 參加者需懂得使用智能手機及手機應用程式 Zoom。

## 「助行器具及輪椅」線上講座 (N02199)

日期：2022年5月24日(星期二)  
對象：護老者 地點：護老者家中  
時間：上午9:30 – 10:30 名額：20人  
內容：由物理治療師透過視像形式 ZOOM，介紹助行器具及輪椅的種類、設計、選擇原則、及維修之社區資源，並示範助行器具及輪椅的正確使用方法、安全檢查及簡單的保養方法。

1. 2022年5月12日起接受電話登記。
2. 參加者需懂得使用智能手機及手機應用程式 Zoom。
3. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講

## 「顧得開心」護老者月會之正確扶抱及位置轉移技巧 (N02195)

日期：2022年6月8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 地點：護老者家中  
內容：認識正確的扶抱及位置轉移技巧，以確保護老者與長者於轉移過程中能順利及安全地進行，令長者感到有安全感，同時減低護老者因姿勢不正確而引致的勞損和受傷。

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. 2022年5月12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- 6月(N02190)

日期：2022年6月8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：護老者面對沉重的照顧工作容易感到疲勞及消極，加上長期抗疫的壓力下令人喘不過氣，本月主題是『家有』(加油)運動，希望護老者在家學習放鬆及改善身心的運動，增強他們對逆境的抗禦能力。

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5月12日起接受電話報名，活動將透過 WhatsApp 發放短片。

## 五星級軟餐 (N02193)

日期：2022年6月15日至29日(星期三) 對象：有需要護老者 名額：8人  
時間：上午9:30 – 10:30 地點：禮堂/ 參加者家中 Zoom(視乎疫情)  
費用：\$15(此活動之80%費用由本中心贊助)  
內容：大部分人對軟餐的刻板印象是『難吃』、『不美觀』，是次小組是希望透過言語治療師或護士講解吞嚥困難及軟餐基本知識，附短片示範製作具色香味俱全的五星級軟餐，參加者亦可以每人派發一份精美軟餐便當帶回家品嚐。

備註：

第一節：15/6/2022 9:30-10:30 講解軟餐製作基本知識及長者健康飲食小提示

第二節：22/6/2022 9:30-10:30 講解吞嚥困難症及照顧技巧

第三節：29/6/2022 9:30-10:30 短片示範軟餐製作及軟餐食譜分享

## 5 月家事報告

1. 5 月 2 日,9 日分別為勞動節、佛誕節公眾假期補假，中心暫停開放，翌日照常服務。
2. **疫情最新通告**  
因應新冠疫情持續，為了減低染疫風險及保持社交距離，本中心應社署安排，**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」(掃瞄「安心出行」及顯示針卡二維碼或持有豁免證明書)，本中心繼續密切留意疫情最新進展，以更新抗疫資訊。請各位留意最新公佈。
3. **「天天見你面」獎勵計劃-換領禮物特別安排**  
因應疫情，及配合社署安排，中心偶到拍咭服務繼續暫停，**取消拍咭之「天天見你面」獎勵計劃，直至另行通知**。基於「天天 VIP」會員之前所累積分數，**超過 80 分或以上者**，中心安排在 5 月 12 日當日致電中心須換領禮品，由負責員工預約在指定日期內領取(詳情見耆訊內頁)。  
註:會員在電腦累積分數會暫時保留，直至中心拍卡系統開放。
4. **社署消息~派發政府快速測試包**  
由 4 月 19 日起，本中心只代政府派發分配給中心限量的快速測試包。每名 60 歲或以上長者(會員或非會員均可)，每人可領取五套快速測試包(連指示單張)。中心因應政府物流補給，按當日提供存量領取。  
星期一至五-派發時間(上午)8 時 30 分;或下午 2 時， **派完即止**  
**條件:** ①每人只限領取五套②須親身領取，不設代人領取③非會員須出示以下其中一種證件核實身份(如:身份證，長者卡，樂悠咭)④會員須出示會員證  
**備註:**請長者珍惜資源，切勿過度重覆索取或搜集，預留給有需要的人士。  
請致電中心查詢先是否有存貨; 如有疑問，請直接致電  
衛生防護中心熱線:21251111 社會福利署熱線:23432255
5. **22/23 年度新會員申請入會**  
如 60 歲或以上長者、居於耀安邨、及馬鞍山鄰近區域欲參加成為中心會員，請先致電中心預約，按指定日期時間辦理入會，會費 21 元，會藉到期日統一截至 2023 年 3 月 31 日。
6. **外間訊息:賽馬會「病有醫靠」門診服務資助計劃(沙田區)**  
透過香港賽馬會慈善信託基金、社福機構及非牟利診所/私家診所三方協作，為合資格的非新冠肺炎病人**提供可負擔的門診服務**。計劃為期三個月至 6 月 23 日。  
合資格受惠人士於當區合作診所名單尋找參與計劃的合作診所，致電診所預約，只需繳付 50 元診金，便可獲得診症服務及三日基本藥物。(香港賽馬會慈善信託基金會為每名受惠人士津貼 250 元,餘下成本由私家診所承擔。)  
65 歲或以上長者;或持有過去 12 個月內在任一間醫院管理局普通科門診求診證明的人士;或獲香港復康會轉介、有財政困難的人士。  
沙田區聯絡方法:新界沙田鄉事會路 138 號迎新城市中央廣場 2 座 15 樓 1520 室電: 26340760 網頁:<http://www.stdhc.org.hk/express/>
7. 22/23 年度[家會]安排
- | 家會日期     | 主題      | 時間             |
|----------|---------|----------------|
| 5 月 11 日 | 疫後~照顧者  | 上午 10:00-11:00 |
| 6 月 8 日  | 小伙子•快樂匙 | 上午 10:00-11:00 |
| 7 月 6 日  | 腦有所依    | 上午 10:00-11:00 |
- 
- 註: 按疫情進展，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.yiuonec.org.hk](http://www.yiuonec.org.hk) 登入【每期耆訊】下載最新消息。