



基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

2022 年 7 月份耆訊

郵寄地址

家會：「腦」友所依

Click 入《每期耆訊》查閱最新內容

<https://www.yiuonec.org.hk>

疫情通告

基於疫情最新發展，為了減低染疫風險，本中心應社署要求，由 5 月 16 日起中心恢復正常服務。

- 恢復開放偶到拍咭服務，會員憑會員證拍卡點名。
- 因中心場地有限，進入休憩室會實施人流限制及社交距離。
- 中心設施暫停，直至另行通知。
- 家會以實體及網上 ZOOM 方式同時進行。(會員須致電預約，額滿即止)。中心家會前寄發「耆訊」予會員以知悉最新活動；其他人士亦可同步透過中心網頁 www.yiuonec.org.hk 下載「耆訊」內容。
- 所有小組/活動須以致電方式預約報名，因應情況將以網上 ZOOM 或在足夠社交距離下才實地進行。正式上課日才交付費用。
- 中心戶外、飲宴式和大型活動暫時取消，視情況許可下逐步恢復。
- 個案的社工繼續為有需要長者進行安老服務統一評估個案。

[家會]安排

因應疫情進展及足夠社交距離，中心恢復實體家會(須預約方式)，安排如下：

家會日期	主題	場次	時段	實體
8 月 10 日(三)	退休「樂」悠悠	第一場	上午 10:00	60
		第二場	下午 2:00	60

會員請在 7 月 7 日(星期四)致電預約登記家會場次 (額滿即止)

註：① 為公平起見，所有活動或小組報名，須於家會翌日致電或親臨中心報名。
(當日實體家會日不作報名及家會蓋印)

② 8 月家會後，歡迎參與康文署之「運動與健康」展覽，填回問卷送小禮物。
(派完即止。)

③ 下月家會日期為 9 月 7 日，主題是「康健樂頤年」

[中心開放告示]

中心使用者須遵守以下衛生措施：

- (1) 任何時間必須一直佩戴口罩，包括全程於中心內
- (2) 量度體溫；及(3) 使用消毒搓手液。
- (4) 保持 1.5 米社交距離，避免多人聚集
- (5) 中心範圍內均不可飲食
- (6) 若發燒或身體不適、過去十四天內正接受強制隔離檢疫或進行強制檢測，請避免前往出席中心。

訪客/非會員進入中心時，

- (1) 以「安心出行」程式掃瞄場所二維碼或持有豁免證明書；
- (2) 出示疫苗通行證，證明已符合新冠疫苗接種規定。

多謝合作

第 1 頁

2022 年 7-9 月份最新活動推介

因應疫情，所有活動為預約小組，小組期間全程佩戴口罩、嚴禁飲食、不設小息及避免超過 4 人以上交談聚集。若活動舉行前兩小時懸掛三號颱風或以上、或紅色暴雨警告訊號、或黑色暴雨警告訊號，活動將會取消。7 月 7 日(星期四)，可致電或親臨中心報名，額滿即止。

22/23「天天有禮」積分賞(二) (N02229)

日期：2022 年 8 月 10 日及 9 月 7 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-麥皮)，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 7 月 7 日致電中心預約登記。

2. 因應中心拍卡系統開放，會員在電腦所累積分數保留至 6 月底。7 月起清空所累積之分數。

會員腦退化評估 2022(N02255)

日期：2022 年 8 月 3 日(逢星期三)

對象：中心會員(25 名名額) / 非會員(須於 60 歲或以上) (5 名名額)

地點：中心禮堂

時間：上午 9:30 – 11:30

名額：30 人

費用：全免

內容：由中心職員為中心會員進行一年一次的認知能力檢測，每位評估時間約 5-10 分鐘，有輕度認知缺損及早期認知障礙症的長者將會被邀請參加中心的認知訓練小組。

備註：

1. 名額有限，建議中心所有會員踴躍參加，及早發現及早介入。
2. 會員參與評估後，會獲發禮物乙份。
4. 每位參加者於報名時會被中心職員安排一個評估的時間，請依時出席。
5. 參加者進入中心時必須掃描安心出行應用程式。

22/23 “愛我” 健康日 (7 月) (N02248)

日期：2022 年 7 月 19 日及 26 日 (逢星期二)

時間：上午 9:00 – 10:30

對象：中心會員

地點：休憩室

費用：免費

名額：20 人

內容：透過提供自我健康培訓課程，讓會員學習後持續自我使用中心之運動器材及設備如 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. 參加者必須出席兩堂學習日，完成自我健康培訓計劃，則獲發「愛我」健康襟章，作日後使用中心設施。
2. 對象：行動良好，恆常做運動的習慣為優先。
3. 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)

安全使用藥物 (N02221)

日期：2022 年 7 月 27 日(星期三)

時間：上午 9:30 – 10:30

對象：中心會員

地點：中心禮堂

名額：30 人

費用：免費

內容：透過講座講解身體不適，看醫生，到藥房取藥及服藥的過程，使長者知悉到：在就診時應提供什麼資料給醫生，取藥時應注意什麼事項：使用非處方藥物的存在危險，購買及使用非處方藥物時應注意事項：明白儲存藥物的正確方法。

備註：

1. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。

認知訓練在家中 2022 (N02257)

日期：2022年8月31日(逢星期三)

對象：有需要護老者、護老者、中心會員

時間：上午 9:30 – 10:30

內容：1. 教導照顧者如何於家中為有認知障礙症長者進行認知訓練。2. 教導會員在家中自行訓練。3. 為預防認知障礙症，亦建議一般長者會員參加，一同及早護腦。

備註：

1. 護老者，照顧患有認知障礙護老者及一般會員均可參加。

地點：中心禮堂

名額：30人

圓滿人生服務講座 (N02256)

日期：2022年8月31日(逢星期三)

對象：中心會員

費用：免費

內容：食環署派員到本中心作綠色殯葬服務介紹，包括介紹各區紀念花園、海上撒放骨灰服務及使用無盡思念網站，在講座中會透過短片和相片加強長者對綠色殯葬有更多認識，講座完結後會派發紀念品。

備註：

1. 此活動由食物環境衛生署派職員主講。

時間：下午 2:30 – 3:15

地點：中心禮堂

名額：30人

強心護心飲食秘訣講座+三花買奶粉 (N02252)

日期：2022年8月29日(星期一)

對象：中心會員

地點：中心禮堂

時間：上午 9:00 – 10:30

名額：50人

費用：免費

內容：講座會講述香港首三類致命疾病、何稱冠心病、冠心病的症狀、導致冠心病的因素、不利心臟健康的食物、飲食方法及生活習慣。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. 7月7日至8月29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。

1. 高鈣活關節低脂奶粉(3健：健骨、健肌、健關) - 800克，售價每罐\$85

2. 柏齡健心奶粉(護心) - 800克，售價每罐\$75 3. 雙效降酵素營養奶粉 - 800克，售價每罐\$100

親友逝世如何處理網上講座(N02213)

日期：2022年7月12日(星期二)

對象：中心會員

地點：zoom 家中

內容：講座介紹生前規劃，綠色殯葬以及最新殯儀資訊給參加者認識。

備註：

1. 2022年6月9日接受電話登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。

2. 此活動由東華三院人員主講。 3. 講座會以 ZOOM 形式進行。

3. 參加者需下載及懂得使用 ZOOM，並確保家中有網絡良好的 WIFI。

時間：上午 10:00 – 11:30

名額：18人

費用：免費

耆樂團契(N02251) (聚會時間：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。2022年7、8月份聚會內容：

日期：	7月12日	7月19日	7月26日	8月2日	8月9日
內容：	查經週	椅上操	從聖經故事裡學習	遊戲週	查經週

* 有需要護老者活動 *

「好心情」有需要護老者月會- 8 月(N02258)

日期：2022 年 8 月 10 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 地點：中心禮堂
內容：在疫情期間，部分認知障礙症患者因缺少認知訓練而衍生很多情緒及行為問題，是次月會透過訓練護老者成為認知訓練導師，為被照顧者提供在家認知訓練。
備註：1. 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。
2. 如疫情情況惡化，活動將改以短片形式進行，屆時會通知參加者

物理治療服務 8 月(N02223)

日期：2022 年 8 月 12 日至 8 月 26 日 (星期五) 對象：有需要護老者、護老者、會員
時間：上午 9:00 – 下午 1:00 名額：30 人
費用：小組形式：\$100/節；上門形式：\$180/節 (八成費用由中心經常費津貼)
地點：中心多功能室
內容：經過半年物理治療服務的試驗計劃，無論物理治療師或物理治療服務都令人讚不絕口，因此期望該服務能繼續幫助有需要的長者。
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. 八成費用由中心經常費津貼 2. 如長者缺席治療活動，費用則不獲退回
參加資格：1. 有需要護老者 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

舒筋緩痛工作坊(N02207)

日期：2022 年 7 月 13 日至 7 月 27 日 (星期三) (參加者需出席至少兩節小組)
對象：小組只限有痛症問題的有需要護老者/護老者參加。
時間：下午 2:00 – 4:00 名額：10 人
費用：全免 地點：禮堂
內容：透過伸展運動及多元方式放鬆練習，體驗身心放鬆「自療」緩痛功效，改善長期肌肉繃緊或壓力過大而引起之痛症。
備註：1. 小組只限有痛症問題的有需要護老者/護老者參加。
2. 小組將於 2022 年 6 月 9 日至 6 月 16 日接受報名，如報名人數多於 10 位，將以抽籤形式決定，6 月 17 日抽籤結束後由職員致電通知參加者。
3. 此活動由香港復康會協辦。

復康運動班(一) (N02214)

日期：2022 年 8 月 5 日、19 日、9 月 2 日、16 日 (星期五)
對象：有需要護老者/護老者參加。
時間：上午 10:00 – 11:00 名額：15 人
費用：全免 地點：禮堂
內容：1. 復康運動班只限已參加本中心物理治療服務的有需要護老者參加。
如有查詢，請與本中心職員聯絡。
備註：1. 穿著輕便服裝進行運動。

＊護老者活動＊

「顧得開心」護老者月會之協助長者外出的技巧 (N02266)

日期：2022年8月10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：護老者日常都需要協助長者外出覆診或到戶外舒展身心，因此若護老者能掌握協助長者外出的技巧是非常重要的。是次月會將介紹協助行動不便之長者外出的注意事項，包括上落樓梯的正確技巧及乘搭交通工具時的正確位置轉移技巧。

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。

強肌舒痛工作坊-肩頸膊痛篇 (N02261)

日期：2022年8月3日(星期三) 時間：上午2:30-4:00

對象：護老者 名額：15人

費用：免費 地點：中心禮堂

內容：由運動專業導師講解痛症成因及教授上肢伸展運動和肌力訓練運動，以幫助有上肢痛症問題的護老者了解痛症成因及舒緩痛楚，提升上肢關節靈活性。

備註：1.此活動由香港復康會社區復康網絡禾輦中心之「賽馬會健康起步計劃」主辦。
2.此活動適合有肩頸膊痛之護老者參加。 3.參加者請穿著輕便及舒適運動服進行。
4.參加者請穿著輕便及舒適運動服進行。

舒壓香薰體驗工作坊(N02262)

日期：2022年8月17日(星期三) 時間：上午10:00-11:30

對象：護老者 名額：15人

費用：免費 地點：中心禮堂

內容：讓護老者了解香薰舒壓的概念及技巧、正確使用精油的方法等知識，配合簡單的舒壓技巧，以達致身心放鬆，增強自身減壓能力。

備註：1. 此活動由香港復康會社區復康網絡禾輦中心之「賽馬會健康起步計劃」主辦。
2. 參加者填寫「舒緩護老者壓力的調查」 3. 此活動適合有失眠或痛症問題之護老者參加。

協助柏金遜症長者自我照顧講座(N02260)

日期：2022年8月24日(星期三) 時間：上午9:30-10:30

對象：護老者 名額：20人

費用：免費 地點：中心禮堂

內容：讓護老者認識如何運用輔助器具及家居改善方法以增強柏金遜症長者的自我照顧能力，同時促進彼此良好的溝通。

備註：1. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講

流體畫杯墊工作坊(N02222)

日期：2022年7月16日(星期六) 時間：上午10:00-11:30

對象：護老者 名額：6人

費用：\$30 地點：中心多用途室

內容：參加者將會完成一個屬於自己獨一無二的「流體畫杯墊」，運用顏料以混色與流動效果形成抽象且特別的圖案，用澆淋或倒的方式來製作。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：1.2022年6月9日起至6月24日接受電話登記，如報名人數超額，將於6月27日進行抽籤，並個別通知中籤者。
2.中心已津貼大部份材料費用。

＊護老者活動＊

22/23 護老者復康用品借用服務(第二期) (N02267)

日期：2022 年 7 月 2 日至 9 月 30 日

時間：上午 8:30 至下午 5:30

地點：中心休憩室 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(第二期) (N02268)

日期：2022 年 7 月 2 日至 9 月 30 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。

＊認知障礙症服務服務＊

22/23 護腦知多點(7-9 月)認知刺激治療小組 CST (N02224)

日期：2022 年 7 月 4 日至 8 月 19 日 (逢星期一及星期五)

對象：由職員於『護腦知多點』小組內甄選(完成『蒙特利爾認知評估』，評估結果為輕微至中度認知障礙症患者)

地點：中心禮堂/休憩室

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：15 人

內容：認知刺激療法，是一套為輕微至中度認知障礙症患者而設的非藥物治療方法，小組會為參加者提供多面向的認知訓練，包括 體能活動、聲音刺激、懷緬治療、時事觸覺、辨識事物/人物、文字聯想、物件分類、現實導向、運算訓練等，以提昇患者的五感敏感度。

活動日期： 第一節:4/7/22 第二節:8/7/22 第三節:11/7/22 第四節:15/7/22
第五節:18/7/22 第六節:22/7/22 第七節:25/7/22 第八節:29/7/22
第九節:1/8/22 第十節:5/8/22 第十一節:8/8/22 第十二節:12/8/22
第十三節:15/8/22 第十四節:19/8/22

3. 活動會實體進行，如疫情嚴重會改以 ZOOM 形式進行

護老者互助小組 - 釋放與接受 (N02254)

日期：2022 年 8 月 1 日、15 日、22 日、29 日(逢星期一)

對象：歡迎照顧有認知障礙症的中心已登記護老者及有需要護老者參加。

地點：多功能活動室

時間：上午 10:00 – 11:15

名額：12 人

內容：是次小組有 4 節，小組主要讓組員透過暖身遊戲互相認識及了解大家的照顧背景，透過彼此互相分享，達至舒發情緒及減輕照顧上的壓力。

備註：

1. 工作人員亦會甄選有需要的人士加入小組

＊義工服務＊

2022/2023 愛心義工組(7-9)(N02249)

日期：2022年7月27日(星期三) 上午11:00 – 12:00

2022年8月31日(星期三) 下午3:30 – 4:30

2022年9月28日(星期三) 上午10:45 – 11:45

對象：中心長者義工

名額：50人

形式：實體進行

地點：中心禮堂

內容：每個月一次與愛心義工組的義工作定期會議，因疫情關係，活動可能以 zoom 形式舉行。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。

報名方式：經組長聯絡或致電中心報名

長青樂同行-2022 長青皮革班 (N02240)

日期：2022年7月25日(星期一) 時間：上午10:45 – 11:45 (事前預備)

2022年8月6日、13日、20日及27日(星期六) 時間：上午9:45 – 10:30

對象：懂得皮革製作的中心義工(必須出席4堂)

地點：中心集合後再前往青少年中心

名額：10人

費用：免費

內容：透過皮革義工導師，教授香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心的義工學習皮革基礎技巧，包括認知不同工具及使用方法，然後製作散銀包。期間也會青年人交流及玩遊戲，並且分享平日生活點滴。

愛心義工組-致電關懷 2022年7-9月 (N02250)

日期：2022年7月12日至9月20日(星期二) 時間：上午10:00 – 11:00

對象：愛心義工組

地點：馬鞍山區

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。

「花」一點心思 (N02247)

日期：2022年7月12日及19日(星期二) 時間：上午9:15 – 10:15

對象：愛心義工組

地點：中心禮堂

名額：8人

費用：免費

內容：由義工導師何燕玲教授製作小型絲襪花盆栽，再送贈關心的人，傳遞愛心。

報名人數超過8人，截止報名：上午7月11日，下午7月11日進行抽籤。

備註：1. 參加者需為愛好手工製作，手指靈活及自備剪刀

2. 參加者須出席兩堂 3. 材料費用由中心活動津貼

長青樂同行-禪繞鬆一鬆 (N02239)

日期：2022年8月6日至8月27日(星期六) 時間：上午11:30 – 下午1:00

對象：愛心義工組

名額：6人

費用：免費

內容：由禪繞導師教授青年人及老友記繪畫禪繞畫，過程中透過專注禪繞，達致身心放鬆。最後分享彼此作品，互相交流。

備註：如報名人數超過6人，會於7月25日進行抽籤。

長青樂同行-地壺球體驗日 2022 (N02237)

日期：2022年8月26日(星期五) 時間：上午10:45 – 12:30

對象：愛心義工組

地點：耀安長者中心集合後，再前往青少年中心

名額：6人

費用：免費

內容：由地壺球導師教授青年人及老友記地壺球的規則，並且實時練習，彼此感受箇中樂趣。期間也會青年人交流，分享平日生活點滴。

備註：如報名人數超過6人，會於7月25日進行抽籤。

長青樂同行-佻筆書法 (N02246)

日期：2022年8月2日及9日(星期二)

時間：下午2:30 – 4:00

對象：愛心義工組 (略懂文字，對書法有興趣者)

費用：免費

地點：香港聖公會馬鞍山(北)青少年綜合服務中心

名額：6人

內容：透過學習書法技巧，從文字探索自我的內在情感，學會放鬆心情及認識自我。參加者需出席全部課堂。

報名人數超過6人，截止報名：7月22日，7月25日進行抽籤。

備註：

1. 活動地點：香港聖公會馬鞍山(北)青少年綜合服務中心
2. 參加者須14:00先在中心集合才一起前往頌安青少年中心

長青樂同行-A班小手工及捕夢網 (N02244)

日期：2022年8月4日及11日(星期四) 時間：下午3:00 – 5:00

對象：愛心義工組

地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

名額：6人

費用：免費

內容：由導師教授青年人及老友記製作手工藝及捕夢網，過程中透過互相交流生活夢想，最後把作品送給關心的人，傳遞愛心。

《A班小手工及捕夢網》及《B班小手工及土耳其燈》只能選擇其中一班報名

報名人數超過6人，截止報名：7月22日，7月25日進行抽籤

備註：

1. 參加者須先在14:50中心集合才一起前往青少年中心

長青樂同行-B班小手工及土耳其燈 (N02243)

日期：2022年9月17日及24日(星期六) 時間：上午10:30 – 12:30

對象：愛心義工組

地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

名額：6人

費用：免費

內容：由導師教授青年人及老友記製作手工藝土耳其燈，過程中透過互相交流生活夢想，最後把作品送給關心的人，傳遞愛心。

《A班小手工及捕夢網》及《B班小手工及土耳其燈》只能選擇其中一班報名

報名人數超過6人，截止報名：7月22日，7月25日進行抽籤

備註：

1. 參加者須先在中心集合才一起前往青少年中心

7 月家事報告

1.	7 月 1 日(星期五)為香港特別行政區成立紀念日公眾假期，中心將暫停開放。7 月 2 日(星期六)中心照常服務。																										
2.	外間訊息:樂悠咭計劃 樂悠咭是專為 60 歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通卡。樂悠咭持有人可以每程 2 元的優惠票價，享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃 (二元優惠計劃)下指定公共交通工具及服務。 65 歲或以上首次申請樂悠咭的人士，請按下列指定日期分階段遞交申請。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>申請日期</th><th>出生年份</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>2022 年 6 月 1 日至 30 日</td><td>1956</td></tr> <tr><td>2022 年 7 月 1 日至 31 日</td><td>1955</td></tr> <tr><td>2022 年 8 月 1 日至 31 日</td><td>1954</td></tr> <tr><td>2022 年 9 月 1 日至 30 日</td><td>1953</td></tr> <tr><td>2022 年 10 月 1 日至 31 日</td><td>1952</td></tr> <tr><td>2022 年 11 月 1 日至 30 日</td><td>1951</td></tr> <tr><td>2022 年 12 月 1 日至 31 日</td><td>1950</td></tr> <tr><td>2023 年 1 月 1 日至 2 月 28 日</td><td>1948, 1949</td></tr> <tr><td>2023 年 3 月 1 日至 4 月 30 日</td><td>1946, 1947</td></tr> <tr><td>2023 年 5 月 1 日至 6 月 30 日</td><td>1943, 1944, 1945</td></tr> <tr><td>2023 年 7 月 1 日至 8 月 31 日</td><td>1939, 1940, 1941, 1942</td></tr> <tr><td>2023 年 9 月 1 日至 10 月 31 日</td><td>1938 或之前</td></tr> </tbody> </table> 申請方法(1): 透過八達通 App 遞交電子申請表 於八達通 App 主頁面的「焦點服務」部分，點選申請樂悠咭，或於主頁面的右下角點選「更多」，然後選擇申請樂悠咭，再按照電子申請表內列明的步驟申請及遞交即可完成申請 申請方法(2): 經以下指定派發地點索取附有免郵費回郵信封的申請表格 - 港鐵客務中心非付費區(土瓜灣、宋皇臺、顯徑、啟德、海怡半島、利東、黃竹坑及馬場站除外)及輕鐵客務中心 (元朗、天逸、良景及屯門碼頭站) 運輸署牌照事務處 民政事務處民政諮詢中心 - 政府資助的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心 香港房屋委員會轄下屋邨辦事處 - 香港房屋協會 (出租屋邨、樂頤居、彩頤居及雋悅辦事處) 查詢: 樂悠咭申請服務熱線 3147 1388; 電郵: info@joyyou.octopus.com.hk WhatsApp: 可以掃以下二維碼向虛擬助理 Helen 查詢。 	申請日期	出生年份	2022 年 6 月 1 日至 30 日	1956	2022 年 7 月 1 日至 31 日	1955	2022 年 8 月 1 日至 31 日	1954	2022 年 9 月 1 日至 30 日	1953	2022 年 10 月 1 日至 31 日	1952	2022 年 11 月 1 日至 30 日	1951	2022 年 12 月 1 日至 31 日	1950	2023 年 1 月 1 日至 2 月 28 日	1948, 1949	2023 年 3 月 1 日至 4 月 30 日	1946, 1947	2023 年 5 月 1 日至 6 月 30 日	1943, 1944, 1945	2023 年 7 月 1 日至 8 月 31 日	1939, 1940, 1941, 1942	2023 年 9 月 1 日至 10 月 31 日	1938 或之前
申請日期	出生年份																										
2022 年 6 月 1 日至 30 日	1956																										
2022 年 7 月 1 日至 31 日	1955																										
2022 年 8 月 1 日至 31 日	1954																										
2022 年 9 月 1 日至 30 日	1953																										
2022 年 10 月 1 日至 31 日	1952																										
2022 年 11 月 1 日至 30 日	1951																										
2022 年 12 月 1 日至 31 日	1950																										
2023 年 1 月 1 日至 2 月 28 日	1948, 1949																										
2023 年 3 月 1 日至 4 月 30 日	1946, 1947																										
2023 年 5 月 1 日至 6 月 30 日	1943, 1944, 1945																										
2023 年 7 月 1 日至 8 月 31 日	1939, 1940, 1941, 1942																										
2023 年 9 月 1 日至 10 月 31 日	1938 或之前																										
3.	22/23「中心智囊團」會議 歡迎有興趣會員參與列席新年度「中心智囊團」會議，在會議內提出你對中心寶貴的意見。如有興趣人士，請向陳經理或儀姑娘查詢。下次會議日期暫定 8 月 29 日(一)下午 2:15 在中心禮堂舉行，敬請家會大使、委員預留時間出席。																										
4.	慎防中暑和曬傷 近日天氣炎熱，會員在進行戶外活動時，應採取適當的預防措施如下： ~ 戶外活動時，最好安排在早上或黃昏後。 ~ 帶備補充大量水份，避免出現脫水情況。於感覺不適時，應盡快到陰涼的地方休息。 ~ 穿着淺色、寬鬆和通爽的衣物，減少吸收熱力、方便排汗和散熱。 ~ 留意香港天文台公布最新的紫外線指數，當紫外線指數高企時，長者可穿上長袖布織衣物、配戴闊邊帽子或撐傘、選擇有遮蔭地方、戴上可阻隔紫外線的太陽眼鏡。 ~ 戶外活動時應重複塗抹防曬系數 15 以上太陽油，及選擇室內做運動，確保室內空氣流通。 ~ 長者應時刻留意電台及電視台廣播有關消息，如需查詢最新天氣，可使用天文台「打電話問天氣」服務。電話號碼：187 8200 或瀏覽天文台網頁。																										

5.	颱風信號及暴雨警告措施				
	為保障會員安全，在夏季颱風或暴雨將近時節，中心依據風暴天氣警告指引安排如下：				
	颱風信號	暴雨信號	服務	中心內活動	戶外活動
	一號風球	黃色暴雨警告信號	正常開放	照常進行	活動如常
7.	三號風球	紅色暴雨警告信號	正常開放 (唯保障安全，建議已抵達中心服務使用者盡量留下，直至較安全情況下始離開中心。)	需視乎天氣情況個別決定，如舉行前兩小時懸掛，則延期或取消。	需視乎天氣情況個別決定，如舉行前兩小時懸掛，則延期或取消。
	懸掛八號或以上風球	黑色暴雨警告信號	暫停開放 (當天文台改掛八號以下風球或解除黑色暴雨警告後兩小時，中心會恢復開放。)	取消 如活動進行中，則視天氣、路面及交通情況，安排參加者暫時停留中心直至在較安全情況下方可離開。	取消 如活動進行中，則視天氣、路面及交通情況，安排參加者暫時停留中心直至在較安全情況下方可離開。
以上安排只作一般情況參考，如有任何疑問，請致電中心聯絡或留意中心通告。					
下月家會~以實體及 ZOOM 方式同時進行 請留意下次家會為 8 月 10 日(星期三)將以實體方式提供，歡迎會員在 7 月致電預約參加，額滿即止。未能實體出席，屆時中心亦在當日發放 ZOOM 連結給登記 ZOOM 的會員出席家會(該會員懂得使用手機 WhatsApp 及 ZOOM)。其他人士歡迎瀏覽中心網頁 www.yiuonec.org.hk 登入【每期耆訊】下載最新活動內容。 備註：中心在每月家會前寄發耆訊予有效會員，所有小組/活動報名須於家會翌日才開始，收費小組/活動則在當日繳付。					

社署消息~派發政府快速測試包事宜

本中心代政府派發分配給中心限量的快速測試包，因應待政府物流補給，安排每星期一日(一次)按存量領取。

~派發對象: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)

名額 350;派完即止

派發時間:由 7 月開始，逢星期五上午 9 時正開始派發。

條件:①須親身領取，不設代人領取 ②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) ③會員須出示會員證

備註:請長者珍惜資源，切勿重覆索取或屯積收集，預留給有需要的人士。

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

特別公告

中心新增 WhatsApp 廣播宣傳活動，發放最新消息，方便在疫情下隨時收到中心最新資訊。若會員有興趣於中心 WhatsApp 廣播收到宣傳活動。請先新增本中心手提 **93488640** 為聯絡人，留意此號碼只供宣傳活動，不作留言回覆之用。

* 若會員有使用智能手機，及懂得使用 WhatsApp+ZOOM，中心在每月家會前發放 ZOOM 連結讓相關會員屆時登入出席家會，無須預先報名。*