



基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

2022 年 8 月份耆訊

郵寄地址

家會：退休「樂」悠悠

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。正式小組/活動當日才交付費用。
- 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。

[中心開放-注意事項]

中心使用者須遵守以下防疫措施：

1. 任何時間必須一直佩戴口罩，包括全程在中心內，否則不得參與活動。
2. 必須量度體溫，使用消毒潔手液。
3. 以「安心出行」程式掃描中心二維碼或持有豁免證明書；或填報個人資料。
4. 活動期間，應保持 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，盡早求醫回家休息。
7. 活動前後中心作定時進行消毒及清潔程序。

訪客/非會員(如班組導師/講座主持/外傭/家屬等)進入中心時，請

1. 以「安心出行」程式掃描中心二維碼或持有豁免證明書；或填報個人資料。
2. 出示疫苗通行證，證明已符合新冠疫苗接種規定。

[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
9 月 7 日(三)	「康」健樂延年	第一場(N02296)	上午 10:00	50
		第二場(N02297)	下午 2:00	50

會員請在 8 月 11 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 下月家會日期為 10 月 5 日，主題是「護老有 e 道」

慶祝活動預告

「沉」穩向前、創「新」動力 7-9 月唱 LIVE 生日會 (N02280)

活動期間：2022 年 9 月 22 日(星期四)

(9 月 8 日至 9 月 14 日致電中心登記作實)

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

對象：7-9 月生日有效會員

費用：全免

名額：350 人

內容：7-9 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 9 月 8 日至 9 月 14 日致電中心登記作實。並在 9 月 22 日當日指定時段親臨中心領取生日禮物。逾時無效。



7-9 月壽星名單

丁滿球	江宜生	李火華	周綺華	洪亞杏	張肖芬	梁麗英	陳佩芝	陳錦成	黃永祥	楊麗萍	劉國泉	鄭福勤	韓志萍	饒笑萍
元綿好	何子美	李玉蘭	周德好	胡子玲	張牧民	梁鑽玉	陳佩芳	陳錦華	黃永雄	溫玉貞	劉暢沂	鄭關爵儀	韓肖顏	
尹秀清	何玉貞	李秀珍	周蔡楚芳	胡秋美	張青芳	畢明麗	陳定賢	陳麗芬	黃玉兒	溫秀英	劉龍裕	黎少英	韓邱惠玲	
尹錦陶	何明富	李秀蘭	周麗嬌	胡燕	張桂芳	莊錫強	陳芝玲	陳麗嫦	黃玉萍	溫兒明	潘秀珠	黎玉蓮	韓淑華	
文秀玲	何娛娟	李冠秋	和惠新	倫錦江	張素華	莫北興	陳金官	陳寶儀	黃玉霞	葉少梅	潘見光	黎帥炎	韓雪薇	
文鳳好	何健源	李美燕	林方源	倫歡容	張淑儀	莫綺琮	陳美玲	陳淑章	黃志堅	葉佩華	潘敏儀	黎祥	鄺高材	
方春香	何景福	李桂英	林月愛	唐玉卿	張楚卿	莫德文	陳茂蘭	陳艷芬	黃秀湘	葉周禮	潘蘇虹	黎瑞芬	鄺愛婷	
方紀娣	何瑞	李惠玉	林永昌	孫桂雙	張滿金	許美芝	陳重新	麥少珍	黃秀群	葉旺萍	楊雄光	黎萬群	鄺楊	
方彩珠	何群仲	李綺微	林妙霞	孫梅妹	張鳳珠	許達生	陳根	麥桂蓮	黃秀蘭	葉軍凱	蔡立佳	黎銀崧	魏月雲	
方雙妹	何燕梅	李肇章	林志強	孫薦弟	張樞	許霞明	陳烏霞	麥國光	黃南香	葉珠	蔡起娟	黎潤寬	羅肖顏	
王秀美	何耀強	李嫻心	林志華	徐世儀	張鎮源	郭倫	陳祝英	麥燦球	黃秋華	葉笑勤	蔡國平	黎潤寬	羅振寰	
王炳榮	余小玲	李慕蘭	林志榮	徐喜勝	張麗芳	郭強	陳笑英	麥麗眉	黃偉英	葉惠英	蔡慧珍	黎麗容	羅淑英	
王泰安	余富穩	李燕玲	林杏娥	徐愛華	張耀娟	郭筱媛	陳偉芳	傅宏川	黃國謙	葉瑞芳	蔡蓮珍	黎蘇女	羅勤容	
王梅洲	余華	李燕萍	林沛然	翁秀惠	曹妙娟	郭榮芬	陳淑儀	彭桂琮	黃惠娟	葉瑞強	蔡錦垣	盧佩英	羅愛和	
王愛琛	余瑞娥	李麗珍	林金葉	翁約	梁水旺	郭綺文	陳惠珍	曾志強	黃愛梅	葉麗	蔡寶珍	盧美蓮	羅燕萍	
王新球	余算蓮	李麗貞	林映梅	翁翠玲	梁玉屏	郭輔奕	陳惠琮	曾美玲	黃綺芳	董倩薇	蔣潔玲	盧淑鈴	羅蘭英	
王鑫仁	利秀蘭	杜鳳娛	林舜亮	袁烈嬌	梁如意	郭寶琮	陳菊香	曾淑嫻	黃劍蘭	董素芬	鄧月娥	盧淑賢	譚弟	
古社屏	利惠萍	沈合璋	林愛娣	馬克輝	梁金英	郭蘭英	陳進家	曾鳳華	黃蓮清	裘百川	鄧月開	盧連好	關佐潘	
古悅順	吳明	沈時英	林瑪蘭	馬秀琮	梁美珍	陳子英	陳愛玉	曾慕瓊	黃燕芬	鄧月雲	鄧建生	盧惠珠	關利華	
白鳳玲	吳金杏	貝自芬	林鳳玲	馬佩兒	梁桂珍	陳小玲	陳新秀	曾蘭芳	黃燕珊	廖文佳	鄧惠馨	賴春彩	關國英	
伍麗珍	吳金梅	冼燕儀	林錦棠	馬莉莉	梁笑貞	陳月娥	陳煥珍	游扁興	黃應祥	廖玉英	鄧華錦	霍其壽	關潤芝	
朱月媚	吳秋榆	周永佳	林麗華	高倩卿	梁培澤	陳木儂	陳當	游蘇妹	楊民楚	廖淑娟	鄧順梅	霍桂芬	嚴潤梅	
朱玉珍	吳素珍	周重茂	邱亞細	高倩容	梁球有	陳水喜	陳翠英	馮芳	楊玉霞	甄清萍	鄧瑞燕	謝二輝	嚴曉紅	
朱佩儀	吳瑛玲	周桂珍	邱麗娟	高筱貞	梁雪卿	陳巧珍	陳翠鳳	馮愛蘭	楊承富	趙修儀	鄧麗娥	鍾佩芳	蘇月嫻	
朱熹林	吳碧貞	周偉勤	邱麗萍	區生	梁群英	陳立人	陳德超	馮蕙芳	楊金妹	趙傑	鄭惠珍	鍾黃燕萍	蘇先治	
朱麗珍	吳慕釗	周雪月	俞兆祥	屠國勝	梁德輝	陳立珠	陳慧嫻	馮豔華	楊海韻	劉玉梅	鄭惠蓮	鍾愛蓮	蘇金蘭	
朱蘭香	吳燕霞	周馮慕珍	姚玉清	崔掖邦	梁燕容	陳有興	陳潔霞	黃日雲	楊華煜	劉利文	鄭筱玉	鍾碧雲	蘇嬌	
江玉琮	李月嫦	周經伍	姚玲梅	崔潔玲	梁蕙嬌	陳志剛	陳蕉平	黃月娥	楊群妹	劉辛嬌	鄭漢周	鍾麗榕	饒秀蓉	

33 週年前奏活動 - 「三 3」有幸遇上你 (N02278)

日期/時間：2022 年 9 月 30 日 (按領取紙時間取禮物)

(9 月 9 日至 9 月 23 日親臨中心及出示證明文件登記作實)

對象：得獎會員

名額：450 人

內容：凡今年度會員及護老者會員，其本人之會員編號/手機號碼/身份證號碼/出生年有「三 3」數字，請於 9 月 9 日起到中心登記，及出示有關的證明文件或 CAP 圖作查核，禮物換領日期於 9 月 30 日領取。

中秋心意蜜蜜送 2022(N02234)

日期：2022 年 9 月 5 日 (星期一) (按職員通知之領取時間)

(8 月 18 日至 9 月 2 日致電中心登記)

對象：中心會員

地點：中心

費用：免費

名額：300 人

內容：有效會員收到 8 月耆訊後，於 8 月 18 日開始至 9 月 2 日親臨或致電中心登記領取中秋禮物，成功登記的會員於 9 月 5 日的指定時段到中心領取中秋禮物，名額有限，滿額即止。逾時無效。

備註：

1. 此活動適合中心的有效會員參加
2. 鳴謝：鍾卓生律師
3. 參加者請須由 8 月 18 日至 9 月 2 日致電或親臨中心報名作實。並在 9 月 5 日當日指定時段親臨中心領取中秋禮物。
4. 年長體弱會員可請家屬、家傭代取中秋禮物。
5. 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)

2022 年 8-10 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。8 月 11 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 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 8 月 11 日致電中心預約登記。

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 8、9 月份聚會內容：

日期：	8 月 16 日	8 月 23 日	8 月 30 日	9 月 6 日	9 月 13 日
內容：	動腦筋	齊來 zoom~	手工週	讓愛傳播(探訪)	查經週

「沉」穩向前、創「新」動力迎新會 2022 (N02286)

新

日期：2022 年 9 月 27 日 (星期二)

對象：2022 年 1 月 1 日起入會之會員、及護老者會員參加

時間：下午 2:00 – 3:00

名額：40 人

內容：歡迎新會員、新加入護老者會員參與迎新會，內容有遊戲、介紹中心職員和服務、SQS 重點，及巡遊中心設施、收集會員意見等，活動後並贈送迎新禮物，讓會員增加互相認識和交流機會。

- 註： 1. 新會員收到邀請卡後如能出席實體迎新會，請在 8 月 11 日至 8 月 25 日致電中心報名作實。
2. 如新會員未能出席實體迎新會，亦可填妥「新會員意見問券」在 8 月 25 日前交回中心獲迎新禮物。

830 穿梭眼睛遊香港(Zoom)(N02294)

新

日期：2022 年 8 月 30 日 (星期二)

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：中心透過工作員實地遊覽，用網上拍片形式，帶領會員線上介紹科學館大型恐龍展覽，可以參觀八具最具代表性代表性的恐龍化石標本，部分化石骨架的完整度很高，屬於極為罕有的珍貴藏品。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。行程如有更改，不作另行通知。

備註：

1. 由 8 月 11 日起接受電話登記，截止登記日期 8 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

22/23 “愛我” 健康日 (8 月) (N02269)

新

日期：2022 年 8 月 23 日及 30 日 (逢星期二)

時間：下午 3:15 – 5:00 (按姑娘安排分段下午 3:15 – 4:00/下午 4:15 – 5:00)

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)

柔力球體驗班 (N02290)

新

日期：2022 年 9 月 16 日至 10 月 21 日 (星期五) 體驗班 (共六堂)

時間：下午 2:00 – 4:00

對象：中心會員

名額：8 人

地點：恒安體育館活動室 (恒安商場 4 樓)

費用：\$60

內容：邀請張滿金為「柔力球」義務導師，教授學習柔力球的基本握拍法、基本技術 (如柔力球的迎球、納球、弧形引化)，促進全身運動機能，提供舒展筋骨的機會。

備註：

1. 對象：必須行動良好，恆常做運動的習慣為優先
2. 參加者請穿著輕便服飾及運動鞋；請自備水及毛巾。
3. 上課用柔力球及球拍，由本中心提供借出，或參加者自備。
4. 請參加者須自行前往恆安體育館學習，如首次未懂前往恆館，可聯絡莊姑娘安排
5. 參加者須遵守進入體育館的防疫規定及要求。

2022/2023 愛心剪髮服務(9 月) (N02263)

新

日期：2022 年 9 月 21 日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:00

對象：中心會員

地點：中心禮堂

名額：25 人

費用：免費

內容：由「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. 會員由 8 月 11 日後需親臨或致電中心報名，讓中心安排剪髮時段，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

健腦小秘笈 - 飲食篇(N02275)

新

日期：2022 年 9 月 19 日(星期一)

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：是次講座主要講解如何透過飲食來預防認知障礙症及減腦慢退化。

備註：

1. 歡迎所有長者會員報名，會員可於 8 月 11 日或之後致電中心報名。

認知障礙症溝通技巧(N02274)

新

日期：2022 年 9 月 28 日 (星期三)

時間：上午 9:30 – 10:30

對象：中心會員

名額：30 人

地點：中心禮堂

費用：免費

內容：是次活動由衛生署外展隊姑娘講解有關認知障礙症的溝通技巧，及注意事項。

備註：

1. 歡迎所有長者會員及護老者踴躍報名。參加者可於 8 月 11 日或之後致電中心報名。

鏢出耆異 – 飛鏢進階班 (9 月)(N02276)

日期：2022 年 9 月 8 日至 9 月 29 日 (星期四)

時間：下午 2:15 – 3:30

對象：參加鏢出耆異飛鏢入門班或進階班之學員

名額：10 人

地點：中心禮堂

費用：\$80

內容：透過教授他們高階飛鏢的遊戲的玩法例如 cricket 及米奇，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的技巧。最後一節會舉行一個小型飛鏢比賽，冠軍隊員將獲得豐富禮物。

備註：

1. 報名日期為 8 月 11 (星期四)，必須親臨中心報名，先到先得。
2. 參加者進入中心時必須掃描安心出行應用程式。

鏢出耆異 – 飛鏢精英班 (9 月)(N02277)

日期：2022 年 9 月 8 日至 9 月 29 日 (星期四)

時間：下午 3:30 – 4:45

對象：參加鏢出耆異飛鏢進階班或精英班的中心長者會員

名額：10 人

地點：中心禮堂

費用：\$80

內容：透過教授他們高階飛鏢的遊戲的玩法例如 HALF-IT 或隊際形式作賽，讓他們能建立及培養對飛鏢運動的技巧。最後一節會舉行一個小型飛鏢比賽，冠軍隊員將獲得豐富禮物。

備註：

1. 報名日期為 8 月 11 (星期四)，必須親臨中心報名，先到先得。
2. 參加者進入中心時必須掃描安心出行應用程式。
3. 參加者需具備較佳的視力及正常的活動能力。

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

地點：中心禮堂

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：30 人

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。

圓滿人生服務講座 (N02256)

日期：2022 年 8 月 31 日(逢星期三)

時間：下午 2:30 – 3:15

對象：中心會員

地點：中心禮堂

費用：免 費

名額：30 人

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。

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

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：

日期、 購買時間	產品	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)
2022 年 9 月 1 日 (四)	下午 2:00-3:30 (截止登記日期：8 月 25 日)	名額：80 名額滿即止			
2022 年 9 月 20 日 (二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：9 月 13 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。>

＊有需要護老者活動＊

「好心情」有需要護老者月會- 9月(N02287)

日期：2022年9月7日(星期三) 對象：有需要護老者 名額：10人
時間：下午3:30-4:45 費用：免費 地點：中心禮堂
內容：1. 透過活動，為有需要護老者減壓。
2. 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。
備註：1. 本月月會活動提供護老者的喘息空間，一同參與靜觀體驗及小森林造景讓護老者放鬆。

物理治療服務9月(N02288)

日期：2022年9月9日至9月23日(星期五) 對象：有需要護老者、護老者、會員、非會員
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

「屋樹人」自我認識工作坊(N02289)

日期：2022年9月14日(星期三)
對象：有需要護老者/護老者參加。
時間：上午10:00-12:00 名額：20人
費用：全免 地點：禮堂
內容：屋、樹、人心理畫是一項廣受心理學家應用的心理投射分析工具。透過繪畫屋、樹、人可以增強自我認識，包括屋：可了解個人家庭觀念及人際關係；樹：認識個人形象及人際網絡；人：瞭解自己內在的另一面，價值觀與期望。
備註：1. 活動由香港復康會職員帶領
2. 活動費用全免
3. 活動對象：一般護老者及有需要護老者 4. 此活動由香港復康會協辦。
5. 如疫情情況惡化，活動將改期或取消，屆時會通知參加者

新

＊認知障礙症服務服務＊

護老者中秋探訪(N02279)

日期：2022年9月1日至9月10日
對象：照顧有認知障礙症護老者及認知障礙症長者(受探訪對象由中心工作人員進行甄選)
時間：上午10:00-下午4:00 名額：20人
內容：主要由中心職員探訪居住於耀安邨、錦禧苑、錦英苑、雅景臺及新港城的照顧有認知障礙症護老者及認知障礙症長者。

＊護老者活動＊

「願得開心」護老者月會之長者新冠後遺症之康復 (N02281)

日期：2022年9月7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：認識「長新冠後遺症」及了解長者常見的長新冠症狀，並介紹由大學康復治療科學系設計的「康復八式」，透過此運動以促進長者的心肺功能及鍛煉下肢肌肉。
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-腰背膝頭痛篇(N02291)

日期：2022年9月14日(星期三) 時間：下午2:00-3:30
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下肢伸展運動和肌力訓練運動，以幫助有下肢痛症問題的護老者了解痛症成因及舒緩痛楚，提升下肢關節靈活性及減低跌倒風險。
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。
2.2022年8月11日起接受電話報名。 3.此活動適合有腰背膝頭痛之護老者參加。
4.參加者請穿著輕便及舒適運動服進行。

新

2022 護老者中秋探訪(N02282)

日期：2022年9月5至10日 時間：上午10:00-下午4:00
對象：護老者(社工會個別通知探訪日期時間及進行電話慰問。)
名額：30人
費用：免費 地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑、雅景臺、新港城
內容：中秋節臨近，社工為護老者作關懷探訪及慰問，並送上中秋禮物，向護老者表達關心。

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

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。

＊義工服務＊

2022/2023 愛心義工組(7-9)(N02249)

日期：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

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。

愛心義工組- 中秋愛心探訪活動 2022(N02285)

日期：2022年9月6日(星期二)

時間：上午9:30 – 11:30

對象：愛心義工組組員

地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑

名額：16人

費用：免費

內容：由中心義工、救世軍恆安綜合復康服務中心的會員及耀頌堂的義工一起致送心意禮物予區內的獨居、體弱長者戶，讓他們感受到節日溫暖。因疫情關係，致送禮物後再門外簡單慰問，不會入屋傾談。(視乎疫情狀況，活動可能有所更改)

備註：活動名額16人，若報名人數超過16人，會於2/9抽籤。

新

長青樂同行 – 青年藝術表演 (N02293)

日期：2022年8月30日(星期二)

時間：下午2:00 – 3:15

對象：愛心義工組 (善於做手工為佳)

名額：20人

費用：免費

內容：前往青少年中心欣賞青年人訓練多時的舞蹈及唱歌表演，感受青年人活力一面，期間有小遊戲。

活動場地：視乎中心狀況，首選耀安青少年中心，次選恆安青少年中心。

備註：1. 報名日期：11/8起致電或親身中心登記，截止登記日期8月20日；如人數超過名額，8月24日起抽籤決定。

新

8 月家事報告

- 33 週年前奏活動~三「3」有幸遇上你**

為慶祝中心 33 週年將至，今年特設遊戲活動，與會員同慶中心 33 週年。9 月份舉行週年前奏活動，隨今期耆訊見活動宣傳詳情。10 月份舉行慶祝活動，歡迎會員參加慶祝遊戲紙，並在指定日期前交回中心收集箱(會員不可重覆提交，否則作廢，逾期無效)。答中遊戲名單者會安排在 10 月會慶期間送上 33 週年紀念禮物，以表示感謝會員對中心一直的支持。
- 安老訊息~由 9 月 1 起合併普通長津+高額長津**

**合併普通及高
額
長者生活津貼** 9月1日起生效

合併津貼 用普通津貼較寬鬆資產上限 按高額津貼金額發放 每月入息限額不變

合併前		合併後
普通長者生活津貼	高額長者生活津貼	長者生活津貼
2,920元	3,915元	3,915元
每月金額		每月金額
單身人士10,430元		不變
夫婦15,810元		每月入息限額
單身人士374,000元	單身人士163,000元	資產上限
夫婦568,000元	夫婦247,000元	374,000元
		夫婦568,000元

★合併前正領取普通津貼長者，無須提交申請，屆時會自動獲發較高額津貼。
★安排同樣適用於廣東計劃及福建計劃長者。

查詢 社署長者生活津貼: 3595 0130
廣東計劃及福建計劃: 3105 3266
- 溫馨提示-保管自己的財物**

中心託管政策不會代服務使用者替其保管私人財物及貴重物品，請會員小心保管自己的財物。亦請會員勿擅取他人的財物，如傘架上的雨具等。另本中心已設置 24 小時閉路電視系統，會收錄影像作監察中心場地運作的用途，如有異常發現會定必追究。
- 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。下次會議日期定於 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。
- 下月家會~以實體及 ZOOM 方式同時進行**

請留意下次家會為 9 月 7 日(星期三)，歡迎會員致電預約參加，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。

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。

* 若會員使用智能手機及懂得 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*

＊義工服務＊

「花」一點心思 2(N02295)

日期：2022 年 9 月 22 日 及 29 日(星期四)

時間：上午 10:00 – 11:30

對象：愛心義工組

名額：8 人

費用：免費

新

地點：中心禮堂

內容：由義工導師何燕玲教授製作絲襪花,再送贈關心的人，傳遞愛心。

8 月 11 日登記報名，報名人數超過 8 人會以抽籤方式，1/9 上午截止報名,下午抽籤公佈結果。參加過上一期『「花」一點心思』課程者則不能重覆再報此活動。

- 備註：
1. 參加者需為愛好手工製作，手指靈活及自備剪刀
 2. 參加者須出席全部兩堂
 3. 材料費用由中心活動津貼
 4. 參加過上一期『「花」一點心思』課程者則不能重覆再報此活動

＊義工服務＊

「花」一點心思 2(N02295)

日期：2022 年 9 月 22 日 及 29 日(星期四)

時間：上午 10:00 – 11:30

對象：愛心義工組

名額：8 人

費用：免費

新

地點：中心禮堂

內容：由義工導師何燕玲教授製作絲襪花,再送贈關心的人，傳遞愛心。

8 月 11 日登記報名，報名人數超過 8 人會以抽籤方式，1/9 上午截止報名,下午抽籤公佈結果。參加過上一期『「花」一點心思』課程者則不能重覆再報此活動。

- 備註：
1. 參加者需為愛好手工製作，手指靈活及自備剪刀
 2. 參加者須出席全部兩堂
 3. 材料費用由中心活動津貼
 4. 參加過上一期『「花」一點心思』課程者則不能重覆再報此活動

＊義工服務＊

長青樂同行-南豐文化之旅(N02292)

日期：2022年8月25日(星期四)

時間：中午 12:30 – 下午 6:00

對象：健行的長者義工 (須要達到 20 個小時義工時數)

名額：12 人

費用：免費

新

地點：南豐紗廠及沙田文化博物館

內容：由中心集合，然後乘坐旅遊巴前往南豐紗廠導賞參觀，之後再前往文化博物館導賞《瞧潮香港 60+》，過程會和青年人分組參觀，最後乘坐旅遊巴回程。(視乎疫情及天氣，活動有可能更改或取消)。若報名人數超過 12 人，會於 19/8 抽籤。

報名日期：11/8 起致電或親身中心登記，截止登記日期 8 月 20 日；如人數超過名額，8 月 19 日起抽籤決定，隨後公佈結果。

活動協作機構：香港聖公會(南)青少年綜合服務中心

備註：因活動至晚上六時及到有冷氣地方，請參加者自行帶備保暖外套及水。

＊義工服務＊

長青樂同行-南豐文化之旅(N02292)

日期：2022年8月25日(星期四)

時間：中午 12:30 – 下午 6:00

對象：健行的長者義工 (須要達到 20 個小時義工時數)

名額：12 人

費用：免費

新

地點：南豐紗廠及沙田文化博物館

內容：由中心集合，然後乘坐旅遊巴前往南豐紗廠導賞參觀，之後再前往文化博物館導賞《瞧潮香港 60+》，過程會和青年人分組參觀，最後乘坐旅遊巴回程。(視乎疫情及天氣，活動有可能更改或取消)。若報名人數超過 12 人，會於 19/8 抽籤。

報名日期：11/8 起致電或親身中心登記，截止登記日期 8 月 20 日；如人數超過名額，8 月 19 日起抽籤決定，隨後公佈結果。

活動協作機構：香港聖公會(南)青少年綜合服務中心