



基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

2021 年 9 月份耆訊

郵寄地址

如觀賞收聽 9 月家會，可用手機掃描至連結「9 月份家會」

家會主題：中秋識飲識食

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.yiuonec.org.hk

最新通告(2021 年 9 月 1 日)

由於「新型冠狀病毒」疫情漸趨緩和，考慮服務者的需要，本中心應社署最新安排，由 7 月 2 日起在現有基礎上恢復服務。本中心仍在適當感染控制措施下，透過預約方式進行小組及活動，以減低染疫風險。

- 恢復開放偶到拍咭服務，會員須憑新會員證拍卡點名。
- 因中心場地有限，休憩室會實施人流限制，中心設施暫停使用直至另行通知。
- 10 月家會開始進行實體方式(會員須致電預約，額滿即止)。中心家會前繼續寄發耆訊予會員以知悉最新活動資料。而會員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，因應情況需以視像形式進行或保持足夠社交距離下實地進行。
- 中心戶外、飲宴式和大型活動取消，直至另行通知。
- 個案社工繼續為有需要長者進行安老服務統一評估或面談跟進緊急的個案。
- 如有任何查詢，請事前致電中心聯絡。

會員必須佩戴口罩、量體溫及用潔手液消毒雙手;並按門鐘通知內部職員協助。

謝謝合作!

[家會]新安排

因應疫情關係及場地足夠社交距離下，由 10 月起中心恢復實體家會(須預約方式)，安排如下：

家會日期	主題	場次	時段	名額
10 月 6 日(三)	紓壓有計+走火警演習	第一場	上午 9:00	40
		第二場	下午 2:00	40

會員請由 9 月 8 日(星期三)起先致電預約登記出席家會之場次，每場名額有限，額滿即止。如會員未能成功登記，可選擇登記[後賞]，經職員於實體家會後發放錄影片供觀賞。

註: 1)為公平起見，所有活動或小組報名，須於家會翌日即 10 月 7 日起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)11 月家會日期為 11 月 10 日，主題是長青樹~介紹樂齡科技+活腦運動。

本中心會密切留意疫情最新進展，按情況加強抗疫行動。
祝願身心康泰!

2021 年 9 - 2021 年 11 月份最新活動推介

以下活動，可以於 9 月 8 日起以電話先作登記，如收費之活動，先登記及預約職員時間到中心繳交費用及取票作實。

活動前必須量度體溫及用消毒酒精清潔雙手。期間嚴禁除下口罩、嚴禁飲食，活動前須填上健康申報表以作事紀錄。

「逆」流向上、耆「程」癒強 7-9 月線上慶生辰(N01891)

日期：2021 年 9 月 23 日 (星期四)

時間：9 月 8 日至 9 月 13 日致電預約時間

對象：7-9 月生日有效會員參加

費用：全免 名額：300 人

內容：7-9 月的壽星會收到中心寄送的生日卡，透過掃描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 13 日致電中心登記作實。並在 9 月 23 日當日指定時段親臨中心領取生日禮物，逾時無效。

備註：1. 此活動適合 7-9 月生日的有效會員參加。

2. 參加者請須由 9 月 8 日至 9 月 13 日致電中心登記作實，並在 9 月 23 日當日指定時段親臨中心領取生日禮物。 3. 年長會員可請親朋好友或直系親屬代取生日禮物。

4. 行動不便及體弱長者可由親朋好友或家屬代為領取

7-9 月壽星名單

丁滿球	朱熹林	李月嫦	和惠新	洪亞杏	張淑儀	莫綺琮	陳金官	陳寶儀	黃玉兒	溫秀英	劉辛嬌	黎少英	韓國光	蘇月嫻
元綿好	朱麗珍	李火華	林月愛	胡子玲	張滿金	莫德文	陳美玲	陳瀾章	黃玉萍	葉少梅	劉暢沂	黎玉蓮	韓淑華	蘇先治
尹秀清	江宜生	李秀珍	林永昌	胡秋美	張鳳珠	莫燕琮	陳茂蘭	陳艷芬	黃志堅	葉周禮	劉龍裕	黎祥	韓雪微	蘇金蘭
文秀玲	何子美	李秀蘭	林妙霞	胡燕	張樞	許巧琚	陳重新	麥少珍	黃秀湘	葉旺萍	潘秀珠	黎瑞芬	鄺高材	蘇嬌
文鳳好	何玉貞	李美燕	林志榮	倫歡容	張鎮源	許美芝	陳根	麥桂蓮	黃秀群	葉軍凱	潘蘇虹	黎萬群	鄺愛婷	饒笑萍
方春香	何娛娟	李惠玉	林杏娥	唐玉卿	張麗芳	許霞明	陳祝英	麥麗眉	黃南香	葉珠	楊雄光	黎潤寬	鄺楊	
方彩珠	何景福	李綺微	林沛然	孫桂雙	張耀娟	郭倫	陳淑儀	傅宏川	黃偉英	葉笑勤	蔡國平	黎麗容	羅肖顏	
方雙妹	何煥珍	李嫻心	林金葉	徐喜勝	梁玉屏	郭強	陳惠珍	彭桂琮	黃綺芳	葉惠英	蔡慧珍	盧佩英	羅振震	
王秀美	何瑞	李慕蘭	林舜亮	徐愛華	梁如意	郭榮芬	陳惠琮	曾美玲	黃劍蘭	葉瑞強	蔡錦垣	盧美蓮	羅淑英	
王炳榮	何群仲	李燕萍	林瑪蘭	馬克輝	梁秀珍	郭綺文	陳菊香	曾鳳華	黃蓮清	葉麗	蔡寶珍	盧淑鈴	羅勤容	
王泰安	何耀強	李麗貞	林錦棠	馬秀琮	梁金英	郭輔奕	陳進家	曾慕瓊	黃燕芬	董倩薇	蔣潔玲	盧淑賢	羅愛和	
王愛琛	余富穩	杜鳳娛	林鎮宣	馬莉莉	梁桂珍	郭寶琮	陳愛玉	曾應齊	黃應祥	董素芬	鄧月開	盧連好	羅燕萍	
王新球	余華	沈時英	林麗華	高倩卿	梁笑貞	郭蘭英	陳當	曾蘭芳	楊民楚	裘百川	鄧惠馨	盧惠珠	羅蘭英	
王鑫仁	余瑞娥	貝自芬	邱亞細	高筱貞	梁培澤	陳小玲	陳翠英	游扁興	楊玉霞	鄧月雲	鄧華錦	賴春彩	譚玉霜	
古社屏	余算蓮	周重茂	邱麗娟	屠國勝	梁球有	陳月娥	陳翠鳳	游蘇妹	楊承富	廖玉英	鄧順梅	霍桂芬	譚弟	
古悅順	利秀蘭	周偉勤	邱麗萍	崔掖邦	梁雪卿	陳木儂	陳德超	馮芳	楊金妹	廖淑娟	鄧瑞燕	鍾佩芳	關佐潘	
白鳳玲	利惠萍	周馮慕珍	俞兆祥	崔潔玲	梁德輝	陳巧珍	陳慧嫻	馮愛蘭	楊海韻	甄清萍	鄭惠珍	鍾黃燕萍	關國英	
伍美群	吳金杏	周經伍	姚玲梅	張肖芬	梁燕容	陳有興	陳潔霞	馮蕙芳	楊華煜	趙修儀	鄭惠蓮	鍾愛蓮	關瑞儀	
朱月媚	吳素珍	周綺華	姚麗娟	張牧民	梁蕙嬌	陳志剛	陳蕉平	黃月娥	楊群妹	趙傑	鄭筱玉	鍾麗裕	關潤芝	
朱玉珍	吳碧貞	周德好	施妹	張桂芳	梁麗英	陳佩芳	陳錦成	黃永祥	楊麗萍	劉玉梅	鄭漢周	韓志萍	嚴潤梅	
朱佩儀	吳慕釗	周蔡楚芳	施金麟	張素華	梁鑽玉	陳定賢	陳麗嫻	黃永雄	溫玉貞	劉利文	鄭福勤	韓邱惠玲	嚴曉紅	



2021 注射流感疫苗(N02005)

新

日期：2021 年 11 月 2 日(星期二)

活動地點：中心禮堂

對象：中心會員/50 歲或以上護老者

時間：上午 9:00 – 12:00

名額：100 人

費用：全免

內容：因疫情關係，中心會分流參加者為中心會員及 50 歲或以上護老者注射四價流感疫苗，會員需於 8/9-27/10 期間致電中心登記預約。活動當日需要按分流時間來臨、填寫及簽署「衛生署疫苗資助計劃使用疫苗資助同意書」。四價流感疫苗包括 an A/Victoria/2570/2019(H1N1)pdm09-like virus; an A/Cambodia/e0826360/2020 (H3N2)-like virus; a B/Washington/02/2019(B/Victoria lineage)-like virus; a B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage)-like virus

1. 參加者致電預約報名時，必須要填寫及簽署「流感疫苗注射同意書及健康申報表」。
2. 今年 50 歲或以上長者及護老者獲政府資助「疫苗資助計劃」，可免費注射流感疫苗。
3. 參加者報名時需要提交身份證副本，及活動當天需出示身份證。
4. 凡對雞蛋有過敏者、於當日有發燒或急性感染，不宜接受注射。
5. 注射當日或之前如遇身體嚴重不適或有發燒症狀者，不宜注射，報名者盡快通知中心安排輪候者補上。
6. 注射疫苗後，注射處可能出現輕微紅腫，疼痛外；或出現輕微發燒，身體疲倦、筋骨肌肉疼痛等徵狀，通常會在兩天內自動減退，如有出現風疹塊等過敏反應、口舌腫脹或呼吸困難，必須立即就醫。
7. 出血症患者或服食薄血丸人士請告知中心職員，以深層皮下接種，能減少患者出血的風險。
8. 注射疫苗後兩星期才有效，可維持一年。
9. 按打針時間早 10 分鐘前排隊取籌。
10. 截止登記日期：10 月 27 日。

消毒搓手液製作工作坊(N02010)

新

日期：2021 年 10 月 9 日(星期六)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：潮州會館中學

對象：中心長者

費用：全免

名額：20 人

內容：透過潮州會館中學的學生義工，藉著製作消毒搓手液，增加長者防疫意識，發揮逆境自強，長幼共融的精神。

備註：活動由潮州會館中學老師及義工協助。

參加者於 10 月 9 日上午 9:30 到達中心休憩室集合，準備出發到潮州會館中學進行活動。

21/22 健康日(9 月)(N02018)

新

日期：2021 年 9 月 28 日 (星期二)

名額：30 人

時間：上午 9:00 – 10:15

集合/地點：中心禮堂

對象：中心長者

費用：全免

內容：免費提供定期量血壓供長者作健康水平參考。

量血壓活動設置獎勵計劃，凡參加滿三次健康日並蓋滿三個印，可獲小禮物一份。

活動於 9 月 8 日起電話預約登記，參加者需按照分流時間前往中心。

21/22 健康日之隱性腦梗塞自我檢測 (9 月)(N02014)

新

日期：2021 年 9 月 28 日 (星期二)

時間：上午 9:00 – 10:15

集合地點：中心禮堂

對象：中心長者

費用：全免

名額：30 人

內容：9 月健康日的健康檢查將會推薦幾種自我檢測隱性腦梗塞的方法部分有需要長者作健康水平參考。(提示：檢測結果僅可作參考，不可作為診斷)

備註：1. 2021 年 9 月 8 日後接受電話登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。

2. 首次參加健康日的參加者會獲派健康紙一張。

21/22 樂在其中卡拉 OK (第二期)(N01997)

日期：2021 年 10 月 13 日、20 日、27 日、11 月 3 日(星期三)

時間：第一場 9:30-11:00 / 第二場 11:30-13:00

對象：中心長者

名額：必須 4 人一組報名

內容：透過卡拉 OK 凝聚會員，提供平台供長者以唱歌抒發情懷。

備註：1. 疫情期間，卡拉 OK 名額只限 8 組參加，每組必須 4 位會員或以上成為一組報名(人數不足 4 位，不可報名)。

2. 2021 年 9 月 8 日至 9 月 23 日接受電話登記報名，每組次序由職員在 9 月 24 日抽籤後，個別通知每組組長。活動期間，參加者必須遵守防疫措施。

新

中秋心意蜜蜜送 2021(N01975)

日期：2021 年 9 月 17 日(星期五)

活動地點：中心

對象：中心會員

時間：上午 9:00 – 下午 4:00 (按職員所安排之日期)

名額：400 人

費用：全免

內容：於 8 月 16 日開始至 9 月 10 日親臨或致電中心報名領取禮物，成功報名的會員將獲得一個取禮物的時段，會員需在指定時間，於 9 月 17 日分流於中心領取中秋禮物(只限直系親屬代領名額有限，滿額即止，逾時無效)。

1. 此活動適合中心的有效會員參加。

2. 參加者請須由 8 月 16 日至 9 月 10 日致電或親臨中心報名作實。並在 9 月 17 日當日指定時段親臨中心領取中秋禮物。

3. 年長會員可請直系親屬代取中秋禮物。 4. 鳴謝：香港煤氣公司

額滿，已登記之會員，
請按時出席。

「逆」流向上耆「程」癒強迎新會 2021(N01978)

日期：2021 年 9 月 24 日(星期五)

時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：中心禮堂

對象：2021 年 1 月 1 日起入會之會員及護老者會員參加

名額：40 人

費用：全免

內容：讓新會員認識中心服務、環境及設施，中心職員介紹，透過互動遊戲讓大家彼此認識及交流，並致送新禮物。

備註：誠邀 2021 年 1 月 1 日起入會之會員及護老者會員參加。合資格的新會員須在 8 月 11 日至 9 月 17 日致電或到中心報名作實。

2021/2022 愛心剪髮服務 (11 月)(N02013)

日期：2021 年 11 月 17 日(星期三)

費用：免費

時間：上午 9:30 – 11:00 (按職員提供之分流時間)

地點：中心禮堂

對象：體弱及獨居者優先

名額：25 人

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. 會員需要致電中心報名，讓中心安排剪髮時段，每時段限 6-7 人進入禮堂。

參加者備註：1. 參加者須於剪髮前自行在家清洗頭髮。

2. 參加者於剪髮當日如頭皮有損傷則不合適接受剪髮服務

3. 參加者按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

預防中風飲食要訣講座+三花買奶粉(N01986)

日期：2021 年 9 月 14 日(星期二)

時間：上午 9:00 – 10:15

地點：中心禮堂

對象：中心長者

費用：全免

名額：50 人

內容：講座會講述什麼是中風、中風的特徵、導致中風的因素、常見中風的併發症及如何預防中風。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. 8 月 11 日-9 月 7 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。

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

柏齡健心奶粉(護心) - 800 克，售價每罐\$75

雙效降醇素營養奶粉 - 800 克，售價每罐\$100

備註：需於預約期內致電中心登記，額滿即止。

「做個精明通訊服務用家」社區講座 (N01979)

日期：2021 年 9 月 15 日(星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

集合/地點：中心禮堂

對象：中心長者

費用：全免

名額：40 人

內容：1. 善用流動數據服務小貼士 2. 弱勢電訊服務用戶須知 3. 認識通訊服務消費權益
4. 六個數碼電視節目台轉用新發射頻率 5.本地免費電視節目分類

備註：此活動由通訊事務管理局主辦。

防衰老講座及衰老評估(N01966)

日期：2021 年 9 月 15 日(星期三)

時間：上午 9:00 – 11:30

地點：中心禮堂

對象：中心長者

費用：全免

名額：30 人

內容：此活動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。

備註：1.此活動由「賽馬會全城起動防衰老計劃」主辦。

2.活動包括 1 小時防衰老評估+1.5 小時講座。

3.曾參加「防衰老工作坊」的會員不接受重複報名。

2021 全港公開門球聯賽(N01984)

日期：2021 年 9 月 5 日、19 日(星期日)

時間：上午 9:00 – 下午 5:00

集合地點：9 月 5 日 - 梨木道公園多用途草場

對象：門球會員

9 月 19 日 - 九龍灣運動場

費用：每隊報名費\$200(由中心津貼)

名額：16 人

內容：聯賽於 9 月 5 日(第一階段)及 9 月 19 日(第二階段)舉行，比賽以小組單循環賽決定首 2 名隊伍進入第 2 階段。中心出 A,B 兩隊出席比賽

備註：1. 活動將於 8 月 18 日進行抽籤，同時於 3 個工作天內於網頁進行公佈，工作人員將個別通知參加者。

自備門球棒、有效身份證、號碼布及糧水、統一的制服及包趾包蹻的運動鞋，如賽事當日上午 7 時正天文台發出紅、黑色暴雨警告信號或懸掛三號或以上熱帶氣旋警告信號，賽事將會取消。更改日期時間地點將盡快另行通知。

2. 所有參賽者(包括教練及領隊)在進入體育處所前，須利用手機掃描「安心出行」二維碼，或登記姓名、聯絡電話及到訪處所的日期及時間。

3. 所有參賽者在每個比賽日開始前，須在場地量度體溫、使用消毒潔手液，以及向司令台遞交「健康申報表」。

關懷隱長中秋探訪服務 2021(N01982)

日期：2021年9月8日至9月21日

時間：上午 9:00 – 4:00

對象：隱長

名額：15 人

內容：臨近中秋節，由中心為現時的隱蔽獨居個案、體弱長者及有需要家庭的長者送上中秋禮物及關懷慰問探訪，向受訪者表達關心並為有需要的長者作合適轉介。

集合地點：受訪者家中或本中心

費用：全免

21/22 棋樂無窮 10-12 月 (N01868)

日期：2021年10月12日至12月14日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:30

對象：中心會員

名額：16 人

內容：於星期二會提供米蘭棋借用服務。會員須於 8 月 11 日起致電話先向葉姑娘登記作預約。額滿即止。

集合/地點：多用途室

費用：全免

2021/22 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 \$163(900 克)/ \$78(400 克)	低糖加營素 \$168(850 克)	怡保康 \$206(850 克)/ \$91(400 克)
2021 年 9 月 21 日 (二)	上午 10:00-12:00 (截止登記日期：9 月 16 日) 名額：80 名 額滿即止			

1 請先致電中心登記，按職員提供之時段到中心購買奶粉。

2 每位會員只限購最多 6 罐

3 請自備輔幣、購物袋。

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。>

耆樂團契(N01941) (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。2021 年 9-10 月份聚會內容：

日期：	9 月 14 日至 9 月 28 日	10 月 5 日	10 月 12 日
內容：	暫停	故事分享	查經週

備註：因疫情關係，該活動需要預約才能參加。進入中心前，會員必須配戴口罩及用潔手液消毒雙手。

★義工服務★

愛心義工組 – 致電關懷 2021 年 7 月、8 月、9 月 (N01957)

日期：2021 年 7 月至 9 月

地點：馬鞍山 名額：每月 20 人

對象：有興趣接受電話慰問的會員（獨居及雙老居住優先）

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。有興趣參加的會員可以向社工湯先生報名。

新

欣賞生命小組 3(N02035)

日期：2021 年 9 月 15、29 日、10 月 6、13、20 日(星期三)
2021 年 10 月 27 日 (星期三)

時間：下午 2:30 – 4:00

時間：上午 9:30 – 11:00

活動地點：中心多功能活動室/中心禮堂

費用：免費

名額：6 人（參加者必須出席 6 節課堂）

對象：未曾參與欣賞生命小組的義工及中心會員(中心義工優先)

內容：小組按照香港大學行為健康教研中心擬定的「欣賞·生命：表達藝術與生死教育」(四天)專業課程內容進行，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。

備註：13/9 截止報名。若報名人數超過 6 人，會於 14/9 抽籤。如有疑問，請向湯先生查詢。

愛心義工組- 中秋愛心探訪活動 2021(N01989)

日期：2021 年 9 月 17 日 (星期五)

時間：上午 9:30 – 12:00

活動地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑

名額：12 人

對象：愛心義工組

內容：因疫情原因，中心接收由救世軍恆安綜合復康服務中心的會員致送的禮物後，再和中心的禮物一起由中心義工及同事，致送與區內的獨居、體弱長者戶，讓他們感受到節日溫暖。

備註：活動名額 12 人，9/9 截止報名，若報名人數超過 12 人，會於 10/9 抽籤。

2021/2022 愛心義工組(10-12 月)(N02021)

下次開會日期：2021 年 10 月 27 日(A 班下午 2:30-3:15，B 班下午 3:30 – 4:15)

2021 年 11 月 24 日(A 班上午 9:30-10:15，B 班下午 10:30 – 11:15)

2021 年 12 月 29 日(A 班下午 2:30-3:15，B 班下午 3:30 – 4:15)

集合地點：中心禮堂 名額：每節 30 人(若超過人數需要抽籤) 對象：愛心義工組義工

內容：每月一次與愛心義工組義工作定期會議，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。

備註：1. 歡迎新義工及對義務工作有興趣之會員參加。

2. 如有任何查詢，可聯絡湯先生。

＊義工服務＊

長青樂同行 – 2021 長青皮革班(散紙包)(N02030)

新

事前預備日期：2021 年 9 月 23 日(星期四) 上午：10:30 – 11:30

服務日期：2021 年 9 月 25 日及 10 月 9 日(星期六) 上午：9:45 – 下午 1:00

活動地點：聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心(中心集合)

名 額：8 人

對 象：懂得皮革製作散紙包的中心義工(必須出席 3 堂)

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。

長者樂同行- 半日米蘭遊(1)(N02027)

新

日 期：2021 年 10 月 4 日(星期一)

時 間：下午 4:00 – 5:00

活動地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

費 用：免費

名 額：8 人

對 象：愛心義工組

內 容：不少老友記都有興趣玩米蘭棋，透過是次活動和香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心的義工和各參加者一起體驗過中樂趣，並且可以教授不懂遊玩規則的參加者，讓更多老友記可以感受箇中樂趣。期間也會青年人交流，分享平日生活點滴。活動有熱身遊戲，增加大家的交流。

備 註：下午 3:45 在中心集合後一同前往青少年中心。

長者樂同行- 半日米蘭遊(2)(N02028)

新

日 期：2021 年 10 月 18 日(星期一)

時 間：下午 4:00 – 5:00

活動地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

費 用：免費

名 額：8 人

對 象：愛心義工組

內 容：不少老友記都有興趣玩米蘭棋，透過是次活動和香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心的義工和各參加者一起體驗過中樂趣，並且可以教授不懂遊玩規則的參加者，讓更多老友記可以感受箇中樂趣。期間也會青年人交流，分享平日生活點滴。活動有熱身遊戲，增加大家的交流。

備 註：下午 3:45 在中心集合後一同前往青少年中心。

長者樂同行- 半日米蘭遊(3)(N02029)

新

日 期：2021 年 11 月 1 日(星期一)

時 間：下午 4:00 – 5:00

活動地點：香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心

費 用：免費

名 額：8 人

對 象：不懂米蘭棋之義工優先報名

內 容：不少老友記都有興趣玩米蘭棋，但不懂的遊戲規則，透過是次活動讓香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心的義工教授米蘭棋的遊戲規則，並且和他們一起嘗試，讓更多老友記可以感受箇中樂趣。期間也會青年人交流，分享平日生活點滴。活動有熱身遊戲，增加大家的交流。

備 註：下午 3:45 在中心集合後一同前往青少年中心。

★有需要護老者活動★

「好心情」有需要護老者月會- 10 月(N02000)

日期：2021 年 10 月 6 日 (星期三)

對象：有需要護老者 時間：下午 3:30 – 4:45

名額：20 人 費用：免費

內容：預設醫療指示是指在病人清醒時能夠與醫護人員及家屬商討、表達有關治療的意願，甚至簽署預設醫療指示，讓病人能依據個人最佳利益及價值觀進行治療或選擇維持生命治療。長者對預設醫療指示的意識較薄弱，相信內容能增強長者對該方面的知識，為長者增權。

備註：參加以上月會 8 次及累積 8 個蓋印，即可得出席獎勵。

2021 年 9 月 8 日星期三起接受電話登記，成功登記者方可出席實體月會，額滿即止；如未能成功實體登記，亦可登記後備，並由職員於實體月會進行後發放錄影片供觀看。

痛楚處理及運動工作坊(N01999)

新

日期：2021 年 10 月 20 日、10 月 27 日、11 月 3 日(星期三)

對象：有需要護老者/護老者

活動地點：禮堂

時間：上午 10:00 – 12:30

名額：12 人

費用：\$15(部分費用由中心經常費津貼)

內容：由復康會物理治療師講解各種關節及軟組織(頭、肩頸、腰背、膝蓋)痛楚的成因，介紹自理痛楚的方法及預防性的運動，即場與參加者體驗運動的樂趣。

備註：參加者需出席至少兩節小組

物理治療服務 7-9 月(N01915)

日期：2021 年 7 月 9 日至 9 月 24 日(星期五)

對象：有需要護老者

活動地點：中心多功能室

時間：上午 9:00 – 下午 1:00

名額：30 人

費用：\$100/\$180(有中心津貼)

內容：為本中心有需要護老者提供物理治療服務，包括痛症治療、中風黃金復康運動等。聘用專業物理治療師會為有需要個案建立適合的個人復康計劃，令患者在康復的路上更順暢。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，小組形式：\$100/節(一對二)，上門形式：\$180/節(一對一)，如有查詢，請與本中心職員聯絡。

備註：1. 需持有註冊西醫轉介信 2. 服務次數需由本中心物理治療師評估安排。
3. 部份費用由中心經常費津貼。

★護老者活動★

如何處理緊張和焦慮講座 (N01977)

日期：2021 年 10 月 13 日(星期三)

活動時間：上午 9:30 至 10:30

活動地點：中心禮堂

名額：20 名

費用：全免

對象：護老者

內容：過分緊張焦慮的表現和不良後果。學習怎樣處理自己的緊張焦慮。如何協助過分緊張焦慮的長者。

備註：此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講。

★護老者活動★

「顧得開心」護老者月會之膝關節置換手術後之護理(N02002)

日期：2021年10月6日(星期三)

活動時間：下午 3:30 至 4:45

新

活動地點：護老者家中

名額：40 名

費用：全免

對象：護老者

內容：認識膝關節置換手術及人工關節，並了解術後家居生活的需要及護理，以及離院後的支援服務及有關資訊。

備註：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。

2021 年 9 月 8 日星期三起接受電話登記，成功登記者方可出席實體月會，額滿即止；如未能成功實體登記，亦可登記後備，並由職員於實體月會進行後發放錄影片供觀看。

21/22 護老者復康用品借用服務(第二期) (N01948)

日期：2021 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。

21/22 護老資訊支援服務(第二期) (N01947)

日期：2021 年 7 月 2 日、8 月 31 日、9 月 28 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：每月提供實用資料給與護老者，以便協助及支援其在家中照顧長者。

「護老好新手」關顧計劃(第二期) (N02020)

日期：2021 年 10 月 2 日及 12 月 11 日(星期六)

時間：上午 10:00 至 11:00

活動地點：本中心

名額：10 名

對象：護老者

內容：兩節的小組分享，期間會進行定期電話關顧、透過 Whatsapp 提供有關資訊，讓新手護老者認識長者的護理需要及照顧長者的基本技巧、社區資源及支援服務，以提升照顧長者的能力，從而增強照顧信心。新手護老者亦可從中建立正面思想以面對照顧壓力。

2/10/2021(第一節)：新手護老者互相認識，分享照顧需要

11/12/2021(第二節)：同路人護老者分享護老心得，參加者心聲分享

備註：1.此小組適合護老年期為 3 年以下之護老者參加。

新

2021 護老者中秋探訪(N01968)

日期：2021 年 9 月 13 日及 9 月 21 日(星期二)

活動時間：上午 10:00 至下午 4:00

活動地點：耀安邨、錦禧苑、錦英苑、雅景臺、新港城

名額：30 名

費用：免費

對象：護老者

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。

備註：社工會個別通知探訪日期時間及進行電話慰問。

★ 認知障礙症服務 ★

鏢出耆異(OEP) – 長者飛鏢訓練班(N02006)

新

日期：2021 年 10 月 8 日至 10 月 29 日(星期五)

時間：下午 3:45 至 5:00

地點：中心禮堂

對象：輕度認知缺損或早期認知障礙症長者

費用：全免

名額：12 人 (需要留名，由社工作個別評估)

內容：透過教授他們 501 及 COUNT UP 的飛鏢技巧及遊戲的玩法，訓練他們的手眼協調、數算能力、決策能力及建立社交網絡。4 節飛鏢訓練班完結後，將會定期會為有輕度認知缺損及早期認知障礙症長者舉行飛鏢認知訓練班。

21/22 護腦知多點 (10-12 月)(N01973)

日期：2021 年 10 月 11 日至 12 月 13 日(星期一)

時間：上午 9:30 至 10:30

對象：曾在中心「Moca 大檢測」活動之檢測裡所得分數介定為輕度認知功能障礙長者優先參與(職員則個別邀請其參與此活動)

內容：每星期教授疑有認知障礙症長者現實導向，帶領互動遊戲並向他們講解有關認知障礙症的資訊。

活動備註：歡迎對認知障礙症的資訊有興趣的會員亦可登記報名，或當日即場參與。

參加者備註：活動前必須量度體溫及用消毒酒精清潔雙手。

活動期間嚴禁除下口罩、嚴禁飲食，活動前須上健康申報表以作事紀錄。

21/22 棋樂無窮 D(10-12 月)(N01890)

日期：2021 年 10 月 12 日至 12 月 14 日(星期二)

活動地點：中心多用途/中心禮堂

時間：下午 3:30 – 5:00

名額：12 人

費用：全免

對象：患有及疑有認知障礙症的長者

內容：為患有及疑有認知障礙症的長者進行個別認知訓練。如：現實導向、記憶訓練、懷緬治療等。

備註：1. 合資格長者請於 8 月 11 日起以電話先作預約登記 或 活動前由葉姑娘致電邀約合適長者參與，以確保活動能順利進行。

9 月家事報告

1.	9 月 22 日、10 月 1 日為中秋節、國慶節公眾假期，中心會暫停休息。翌日 9 月 23 日(星期四)及 10 月 2 日(星期六)中心照常開放。
2.	人事變動： 個人照顧員 <u>葉凱珊</u> 姑娘已向中心請辭職位，工作期至 9 月 12 日。願主祝福她的未來一切美好，而中心會積極招聘盡早替補職位。
3.	特別鳴謝： 臨近中秋佳節，中心舉行「 中秋心意蜜蜜送 」活動，合資格登記者安排在 9 月 17 日(星期五) 指定時段領取中秋禮物， 額滿即止 。在此鳴謝 香港煤氣公司、及鍾卓生律師 贊助中秋月餅(獨立裝)予中心會員，感受到佳節的溫暖及意義。
4.	<u>32 週年前奏活動~「逆」「程」當自強遊戲得獎名單公佈</u> 因應疫情關係，今年特設遊戲活動，與會員同慶中心 32 週年。由 7 月至 9 月舉行 3 次週年前奏活動，隨 9 月耆訊是最後一期遊戲紙，會員需完成今期遊戲紙，集齊三期共 3 張在 9 月 17 日前交回中心收集箱，(會員不可重覆提交，否則作廢)。 得獎名單(全答中三期遊戲紙)安排在 10 月 6 日家會日公佈，屆時中心通知得獎者領取 32 週年福袋，謝謝對中心一直的支持表達感謝。
5.	<u>中心偶到服務新安排</u> 因應社署最新公佈，中心偶到拍咭服務恢復，為減低社區感染機會，會員請遵守以下防疫措施： - 進入中心前，請踏上設置消毒地氈 - 會員必須佩戴口罩/用酒精搓手液消毒雙手及接受體溫檢測 - 使用偶到服務，須憑會員證自行拍咭獲取天天見你面分數(上午下午各一節獲 1 分，累積 80 分數或以上者，可登記在家會日分段時間內換領指定禮品)。 - 因應場地所限及社交距離，每節須實施人流限制。會員請依義工或工作員指示。懇請見諒。 訪客進入中心請使用『安心出行』流動程式或需登記個人資料。
6.	<u>外間消息：「疫苗資助計劃」及「政府防疫注射計劃」10 月將展開</u> 為 50 歲或以上合資格人士提供免費資助季節性流感疫苗接種。合資格人士可到已登記參與計劃的私家醫生診所接種疫苗，及獲得政府每劑的資助。流感高峰期，如患輕微呼吸道感染者人士請帶上口罩；嚴重者適宜留家休息及盡早求診。由於身體需約兩星期才能產生抗體來預防季節性流感病毒，為保障個人健康應盡早接種疫苗。2021/22 年度政府「疫苗資助計劃」及「政府防疫注射計劃」仍待政府最新公佈。而中心將在 11 月 2 日安排為會員流感疫苗注射，詳情見耆訊內頁。
7.	本中心設置 24 小時閉路電視 系統，會收錄影像作監察中心服務運作的用途，所收錄的資料會依照個人資料(私隱)條例的規定處理。同時，全中心亦安裝 無線網絡(wifi) 系統，方便會員享用上網。如會員需要 索取密碼 ，歡迎向接待處查詢。敬請會員知悉安排。
8.	<u>10 月家會轉以實體(需預約方式)</u> 請留意下次 10 月 6 日(星期三)家會改以實體(需預約方式)提供。中心會在家會日前寄發耆訊予會員，或同步在中心網頁 www.yiuonec.org.hk 登入【每期耆訊】上載最新活動。詳情見耆訊內頁。歡迎會員登入 Play Store 或 App Store 下載中心【傳心全意】手機程式 Apps，使用會員編號和密碼(預設 12345678)登入介面，便可搜尋中心最新活動、或分享相片。如何啟動程式之步驟，可向當值員工查詢。