



# 基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

## 2022 年 9 月份耆訊

### 家會：「康」健樂延年

郵寄地址

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。
- 家會以實體或網上拍片方式進行。(會員須致電預約，額滿即止)。中心家會前寄發「耆訊」予有效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](http://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；及使用消毒潔手液
3. 活動期間，應保持 1.5 米社交距離，避免多人聚集。
4. 中心範圍內均不可飲食。
5. 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，請勿前往中心。

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；
2. 出示疫苗通行證，證明已符合新冠疫苗接種規定。

**注意**

因應疫情進度，9 月 7 日家會取消實體，改為拍片形式進行，並於當日以 **WHATSAPP** 轉發方式給已登記「出席者」

### [家會]安排

因應疫情進展及足夠社交距離，中心家會改以 WhatsApp 拍片傳送登記的會員(須預約登記)，安排如下：

| 家會日期     | 主題      | 場次          | 當日發放時段   |
|----------|---------|-------------|----------|
| 10月5日(三) | 護老有 e 道 | 第一場(N02330) | 上午 10:00 |
|          |         | 第二場(N02331) | 下午 2:00  |

會員請在 9 月 8 日(星期四)致電登記家會場次 (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/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 11 月 9 日，主題是「耆」力無窮

## 2022 年 9-11 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。

### 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。

### 2022 注射流感疫苗(N02300)

日期：2022 年 11 月 2 日(星期三) (9 月 19 日至 10 月 21 日帶同身份證親臨中心登記)

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(按分流時間)

名額：200 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 期間親臨中心登記預約及索取分流紙。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/Darwin/9/2021(H3N2)-like virus; a B/Austria/1359417/2021(B/Victoria lineage)-like virus; a B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage)-like virus

- 參加者必須於 19/9 起親身到中心報名時，必須要出示身份證，填寫及簽署「流感疫苗注射同意書及健康申報表」。並給予分流時間予參加者。
- 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。
- 注射疫苗後兩星期才有效，可維持一年。
- 按打針時間早 10 分鐘前排隊取籌。
- 截止登記日期：10 月 21 日。名額有限，額滿即止。
- 此活動與香港傳染病預防動力合辦。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

### 耆樂團契(N02251、N02336) (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、10 月份聚會內容：

| 日期： | 9 月 6 日  | 9 月 13 日 | 9 月 20 日 | 9 月 27 日 | 10 月 4 日 |
|-----|----------|----------|----------|----------|----------|
| 內容： | 讓愛傳播(探訪) | 查經週      | 暫停       | 暫停       | 重陽節暫停    |

以下活動請於 9 月 8 日(星期四)，可**致電或親臨中心報名**，  
額滿即止。

**「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 | 溫見明 | 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 | 陳瀾章 | 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 | 禰雄光 | 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 | 張耀媚 | 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 | 貝白芬  | 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  |     |

## **22/23 “愛我” 健康日 (9 月) (N02301)**

日期：2022 年 9 月 13 日及 20 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(從未參加此活動之會員)

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、振健樂等，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)

新

## **非入侵性方式的中風風險評估(N02270)**

日期：2022 年 9 月 21 日(星期三)

時間：下午 1:00 – 4:15 (分三節)

對象：中心會員

名額：36 人 (每節 12 人)

地點：中心禮堂/多功能室

費用：免費

內容：透過講座並於當日提供免費個別測試服務，每位長者需時約 5 分鐘。視網膜圖像分析系統 (Automatic Retinal Image Analysis System, ARIA) 『眼底攝影』的方法，該系統能於約 5 分鐘的時間內，能清楚觀察到參加者的視網膜血管是否出現收窄、出血、阻塞，或特別捲曲、分叉角度異常等特徵就可以得悉參加者的中風風險。

備註：

1. 活動分成三節，每節為一小時。(節數安排會以報名系統順序排列)

2. 此活動由香港路德會社會服務處主講。

3 沒有中風及或輕微中風的病歷

4. 沒有眼睛疾病的人士

5 於 2017 年之前曾做過白內障手術之人士不適合

6. 沒有被診斷為認知障礙或輕微認知障礙

新

## **細菌性及病毒性食物中毒的介紹及預防方法講座(N02271)**

日期：2022 年 9 月 27 日(星期二)

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：講座形式以輕鬆、有趣及互動的方法，包括遊戲、短片、問答題、電腦視像圖片等，提高參加者的學習興趣及吸收能力，了解細菌性、病毒性、生化性及化學性食物中毒及預防方法。

備註：

1. 此活動由食物環境衛生署外展分隊派員主講。

新

## **930 穿梭眼睛遊香港 (Zoom) (N02317)**

日期：2022 年 9 月 30 日(星期五) (9 月 22 日截止報名)

時間：上午 10:00 – 11:00

對象：中心會員 (識得用 zoom)

名額：不限

地點：家中 zoom

費用：免費

內容：中心透過工作員實地遊覽，用網上拍片形式，帶領會員線上介紹薄鳧林牧場，參觀牛棚文物徑及伯大尼修院。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，不作另行通知備註：

1.活動前為參加者作 ZOOM 測試練習。

2.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

3.歡迎參加者活動後在中心 WhatsApp 留言給予意見/讚好

新

### **安心三寶講座 (N02318)**

日期：2022 年 10 月 12 日(星期三)

對象：中心會員

地點：中心禮堂

內容：安心三寶團隊人員蒞臨中心講解安心三寶手機應用程式應用及其重要性，讓參加者利用程式製作個人的安心三寶。

備註：1. 此活動由安心三寶團隊職員主講。

時間：上午 10:00 – 11:00

名額：30 人

費用：免費

新

### **參觀衛生教育展覽及資料中心 (N02337)**

日期：2022 年 10 月 19 日(星期三)

對象：中心會員

地點：衛生教育展覽及資料中心(香港九龍公園 S4 座)

內容：參加者到達資料中心(地址：香港九龍公園 S4 座)後會先有半個鐘講座，內容關於簡介展館設施及衛生常識。完結後可自由參觀中心內不同主題的展覽及設施。

備註：1. 此活動車資大部分由中心資助，由 9 月 8 日開始致電中心登記，如登記人數超出名額上限，會抽籤決定中籤者則由中心個別通知參加者。

2. 落實參加者其後須到中心繳交費用報名作實。截止登記日期：9 月 26 日。

3. 參加者必須全程配帶口罩，而場內更不得飲食。進場人士必須使用安心出行或填寫姓名資料紀錄。

新

時間：下午 2:00 – 4:45

名額：25 人

費用：\$20

### **22/23「天天有禮」積分賞(三) (N02325)**

日期：2022 年 10 月 5 日(領取禮物日)

時間：上午 9:00 – 下午 4:00

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 9 月 8 日致電中心預約登記。

對象：中心會員

名額：300 人

### **認知障礙症溝通技巧(N02274)**

日期：2022 年 9 月 28 日 (星期三)

對象：中心會員

地點：中心禮堂

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。

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：30 人

費用：免費

### **22/23 棋樂無窮 10-11 月 (N02332)**

日期：2022 年 10 月 11 日至 11 月 29 日 (星期二)

時間：下午 2:00 – 3:30

對象：中心長者

名額：20 人

內容：於逢星期二提供場地及米蘭棋借用服務，讓長者能享受捉米蘭棋的樂趣。

備註：

1. 參加者必須自行組隊，每 4 人一組，名額只有 4 組。

2. 報名日期為 9 月 8 日，若報名多於 4 組，工作員會以輪換形式進行，以達至每一組均有參加的機會。

集合/地點：多用途室

費用：全免

### 耆碎 FUN 紛樂 (A) (N02302)

日期：2022 年 9 月 26 日(星期一)

對象：視力較佳之會員報名(因處理畫作之碎石屬細件)

名額：15 人

內容：參加者將會完成一個屬於自己獨一無二的「碎石畫」，運用混色的碎石效果形成抽象且特別的圖案，用黏貼的方式來製作。過程中讓護老者能享受箇中的樂趣，讓長者達致輕鬆舒壓之效果。

備註：

1. 由社會福利署-綠絲帶精神健康活動主辦
2. 因應防疫措施，進入中心必須掃描安心出行。
3. 活動期間請保持足夠社交距離，嚴禁飲食及全程配帶口罩。

《耆碎 FUN 紛樂 (A)》及《耆碎 FUN 紛樂 (B)》只能選擇其中一班報名

新

### 耆碎 FUN 紛樂 (B) (N02316)

日期：2022 年 9 月 26 日(星期一)

對象：視力較佳之會員報名(因處理畫作之碎石屬細件)

名額：15 人

內容：參加者將會完成一個屬於自己獨一無二的「碎石畫」，運用混色的碎石效果形成抽象且特別的圖案，用黏貼的方式來製作。過程中讓護老者能享受箇中的樂趣，讓長者達致輕鬆舒壓之效果。

備註：

1. 由社會福利署-綠絲帶精神健康活動主辦
2. 因應防疫措施，進入中心必須掃描安心出行。
3. 活動期間請保持足夠社交距離，嚴禁飲食及全程配帶口罩。

《耆碎 FUN 紛樂 (A)》及《耆碎 FUN 紛樂 (B)》只能選擇其中一班報名

新

### 耆異果凍蠟手工班 (N02323)

日期：2022 年 9 月 30 日(星期五)

對象：中心會員

名額：30 人

內容：參加者會自行製作果凍蠟杯，運用乾花、貝殼及自己喜愛的飾物放入杯中，再利用果凍蠟逐層加到杯中，待果凍蠟凝固後便完成屬於自己的果凍蠟杯。過程中讓參加者能享受箇中的樂趣。

備註：

1. 由社會福利署-綠絲帶精神健康活動主辦
2. 因應防疫措施，進入中心必須掃描安心出行。
3. 活動期間請保持足夠社交距離，嚴禁飲食及全程配帶口罩。

新

### 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、<br>購買時間         | 產品                                           | 加營素<br>\$175(900 克)/<br>\$83(400 克) | 低糖加營素<br>\$180(850 克) | 怡保康<br>\$216(850 克)/<br>\$95(400 克) | 活力加營素<br>\$215(850 克) |
|---------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| 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- 10月(N02326)

日期：2022年10月5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：大部分認知障礙症患者的照顧者都感到照顧壓力沉重，甚至覺得很無助。是次月會邀請有需要護老者分享個人經歷，期望勉勵其他護老者以正面的態度面對逆境。  
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. 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 10月(N02328)

日期：2022年10月14日至10月28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

## ＊認知障礙症服務服務＊

### 22/23 護腦知多點 (10-11月)(N02335)

日期：2022年10月10日至11月28日(星期一)  
時間：上午9:30至10:30 對象：中心會員  
內容：1. 進行現實導向 2. 運動 3. 大腦訓練的活動或護腦資訊  
參加者備註：  
1. 活動對象：曾在中心「認知障礙症大檢測」之檢測中介定為輕度認知缺損或已確診有早期認知障礙症的長者優先參與，職員會個別邀請其參與此活動。2. 活動亦歡迎對護腦及建腦有興趣的會員即場參與。

### 21/22 棋樂無窮 D(10-11月)(N02333)

日期：2022年10月11日至11月29日(星期二)  
活動地點：中心多用途/中心禮堂 時間：下午3:45-4:45  
名額：8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. 此為預約小組，只限有早期至中期認知障礙症的長者參加，由文先生及黎姑娘作個別邀請合適的參加者。  
2. 如家中有已確診早期至中期認知障礙症的長者，請與文先生及黎姑娘聯絡。  
3. 進入中心，參加者須要量體溫、消毒酒精清潔雙手、安心出行。

# \* 護老者活動 \*

## 「願得開心」護老者月會之長者福利知多 D (N02311)

日期：2022 年 10 月 5 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：介紹長者福利，讓護老者能協助長者改善生活質素及使其晚年生活得到保障。  
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。

## 和諧粉彩鬆一鬆(A) (N02312)

日期：2022 年 10 月 12 日 (星期三) 時間：下午 2:00 – 4:00  
對象：護老者 名額：12 人  
費用：免費 地點：中心禮堂  
內容：體驗和諧粉彩獨特的繪畫方式，讓護老者能享受繪畫過程中為心靈所帶來的寧靜和喜悅，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。參加者將獲贈 24 色和諧粉彩一盒。

備註：1. 此活動為社會福利署-綠絲帶精神健康活動。 2. 參加者不適合同時參加和諧粉彩鬆一鬆(B)。

新

## 和諧粉彩鬆一鬆(B) (N02314)

日期：2022 年 10 月 19 日 (星期三) 時間：上午 10:00 – 12:00  
對象：護老者 名額：12 人  
費用：免費 地點：中心禮堂  
內容：體驗和諧粉彩獨特的繪畫方式，讓護老者能享受繪畫過程中為心靈所帶來的寧靜和喜悅，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。參加者將獲贈 24 色和諧粉彩一盒。

備註：1. 此活動為社會福利署-綠絲帶精神健康活動。 2. 參加者不適合同時參加和諧粉彩鬆一鬆(A)。

新

## 流體畫時鐘工作坊 (N02315)

日期：2022 年 9 月 28 日 (星期三) 時間：下午 2:30 – 4:00  
對象：護老者 名額：12 人  
費用：\$60 地點：中心禮堂  
內容：參加者將會完成一個屬於自己獨一無二的「流體畫時鐘」，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. 中心已津貼材料費用。由 Fuliart 負責帶領工作坊。

2. 2022 年 9 月 8 日起請親臨中心報名。

親臨報名

新

## 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-長青遊戲日 2022 (N02327)

日期：2022年10月8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：20人

費用：免費

內容：由香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心的義工主持不同的遊戲，讓參加者透過活動更加認識青年人活力的一面，過程有他們的兒時遊戲及桌遊，讓參加者體驗不同的玩意。期間也會青年人交流，分享平日生活點滴。

備註：如人數超過名額20人，9月27日會抽籤決定

新

### 耆願成真-祝福心意木牌製作(A)班 (N02313)

日期：2022年9月19日(星期一)

時間：上午11:00 – 11:50

對象：愛心義工組組員

地點：中心禮堂

名額：15人

費用：免費

內容：和長者一同做小手工，發揮創意，把祝福心意用寫或畫的方式繪畫在不同形狀的小木牌上，再加以彩色小珠片點綴，最後把心意木牌送給關心對象，表達關懷。

備註：《耆願成真-祝福心意木牌製作(A)班》及《耆願成真-祝福心意木牌製作(B)班》只能選擇其中一班報名

新

### 耆願成真-祝福心意木牌製作(B)班 (N02334)

日期：2022年9月19日(星期一)

時間：上午12:00 – 12:50

對象：愛心義工組組員

地點：中心禮堂

名額：15人

費用：免費

內容：和長者一同做小手工，發揮創意，把祝福心意用寫或畫的方式繪畫在不同形狀的小木牌上，再加以彩色小珠片點綴，最後把心意木牌送給關心對象，表達關懷。

備註：《耆願成真-祝福心意木牌製作(A)班》及《耆願成真-祝福心意木牌製作(B)班》只能選擇其中一班報名

新

## 22 年 9 月家事報告

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | 9 月 12 日為中秋節翌日補假，中心會暫停休息。9 月 13 日(星期二)起中心照常開放。                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2. | <p style="text-align: center;"><b>疫情通告</b></p> <p>基於疫情進展，本中心應社署要求~由 5 月 16 日起中心恢復正常服務。但在適當感染控制措施下，中心開放遇到拍咭服務，因中心場地有限會實施人流限制。而小組及活動將透過預約方式(因應需要以網上 ZOOM 或在足夠社交距離下才實地進行)。本中心會持續密切留意疫情變化，按需要進一步加強抗疫，以確保服務順利推行。請留意中心最新公佈。</p>                                                                                                                                    |
| 3. | <p style="text-align: center;"><b>「沉穩向前、創新動力」- 33 週年慶祝活動</b></p> <p>10 月係中心一年一度的週年慶祝，因應疫情關係，今年特設遊戲活動，與會員同慶「33」。</p> <p>①前奏活動:三「3」有幸遇上你-9 月 9 日起，得獎會員需親到中心登記，及出示有關證明文件，查證後獲取幸運禮物。(詳情見耆訊內頁)</p> <p>②慶祝遊戲:隨 9 月耆訊附上「回顧與前瞻」Q &amp; A 遊戲紙，請有效會員需完成遊戲紙上所有問答題，在 10 月 15 日前交回中心收集箱，(會員不可重覆提交，否則作廢，逾期無效)。答中遊戲題目之會員安排在會慶指定期間送上 33 週年福袋，以感謝會員對中心一直的支持。</p>              |
| 4. | <p style="text-align: center;"><b>外間消息：「疫苗資助計劃」及「政府防疫注射計劃」10 月將展開</b></p> <p>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。2022/23 年度政府「疫苗資助計劃」及「防疫注射計劃」仍待政府最新公佈。而中心將在今年 11 月 2 日安排為會員及 50 歲以上護老者流感疫苗注射，詳情見耆訊內頁。</p>                                    |
| 5. | 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(Wi-Fi)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。                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6. | <p style="text-align: center;"><b>10 月家會轉以拍片方式(需預約登記)</b></p> <p>請留意下次家會為 10 月 5 日(星期三)，歡迎會員致電預約參加，額滿即止。如視乎疫情進展，如未能實體出席，屆時中心會在當日發放錄影片段 WhatsApp 連結給已登記的會員(會員懂得使用手機 WhatsApp 及 ZOOM)。並同步在中心網頁 <a href="http://www.yiuonec.org.hk">www.yiuonec.org.hk</a> 登入【每期耆訊】上載最新活動。詳情見耆訊內頁。</p> <p>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(即 9 月 8 日)才開始，收費小組/活動則在當日繳付。</p> |

### 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\*