



基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心

地址：馬鞍山耀安邨耀頌樓地下

電話：2641 7787

歡迎掃二維碼登入中心網頁



郵寄地址：



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2024年12月份耆訊 家會主題：雲上太陽

活動報名方式：

所有 **新** 活動請 12月5日(星期四)，上午9時開始


致電  報名、親身  或需抽籤 ，額滿即止。

每次來電只限會員/代一位會員報名

紅色/黑色暴雨警告訊號或3號風球或以上颱風，

所有活動將會取消或另作安排。

[家會] 以實體方式提供(須報名登記)

家會日期	主題	選擇場次	名額	家會 QR Code
25年 1月8日 (星期三)	喜喜洋洋-防冬防騙	(A) (N03531) 上午 9:30-10:30	60	
		(B) (N03532) 下午 2:00-3:00	60	

備註：中心當日同時以 YouTube 直播方式讓會員參與，請自行儲存
中心手機號碼：6846 1892，並掃描 QR code 加入家會群組，
以獲取連結。

2024/25 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 \$185(900克)/ \$90(400克)	低糖加營素 \$190(850克)	怡保康(新價) \$225(850克)/ \$105(400克)	活力加營素 \$225(850克)
2024年12月12日(四)	下午 2:15-3:45 (截止登記日期：12月5日)				
2024年12月31日(二)	上午 10:00-11:30 (截止登記日期：12月17日)				

1. 請致電中心登記，按職員提供之時段到中心購買奶粉。如需要更改數量，必須於截止日前致電更改，活動當天不能更改任何數量。

2. 每位會員限購最多 6 罐。 3. 請自備輔幣、購物袋，不接受\$1000紙。

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。>

社交及康樂



24/25 智囊團迎春午餐聚一聚(N03490)

日期：2025年1月6日(星期一)

時間：中午 12:00 – 1:30

費用：\$40

地點：中心禮堂

對象：智囊團委員

名額：36人

內容：與委員共聚午餐，彼此認識了解，收集意見，並致意心意禮物，中心對委員過去一年的付出表示謝意。委員優惠價\$40，其餘部份由中心津貼。

備註：1. 2024年12月5日上午9:00起接受電話登記，只限委員報名。



新

2024/2025 愛心剪髮服務(1月)(N03513)

日期：2025年1月15日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:30

對象：中心會員

名額：25人

地點：中心禮堂

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12月5日上午9:00可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. 參加者須於剪髮前自行在家清洗頭髮 5. 參加者於剪髮當日如頭皮有損傷則不合適接受剪髮服務

6. 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



新

天天見你面獎勵計劃(三) (N03489)

日期：每月家會日(上午 9:00-12:00 或下午 2:00-4:30)親臨本中心換領
即換領日子: 1月8日、3月5日...

內容：每位會員每次進入中心**務必憑證拍卡**簽到，以協助中心統計使用服務的人數。

此獎勵計劃設立為鼓勵會員積極參與中心服務，如使用中心偶到室、及參加班組活動等。

今年度4月起之「天天見你面」獎勵計劃-「每日一到中心」獲1分(不論上下節數)，累積滿80分或以上者取消預先登記，請在家會當日親臨中心直接換領指定禮品，換領後隨即扣取分數。

備註：會員所累積分數會保留至25年3月底，每個新年度開始之累積分數會歸零。

24/25「社區導賞健步」體驗日 (N03363)

日期：2025年1月14日(星期二) 時間：下午 2:00 – 4:30

集合地點：下午 1:45 大水坑馬鐵站(下午 4:30 烏溪沙海濱長廊解散)

地點：馬鞍山戶外

費用：免費

對象：活動能力行動良好的會員(全城步賞行住 FUN 的參加者不能參加)

名額：20人(曾於11月13日已報名的會員優先，餘額才提供給有興趣之會員報名)

內容：i) 參加者需於指定時間內完成3公里的指定路線(預計2.5小時內完成)

ii) 路線: 大水坑站>大水坑村>6號民居>古砲>張氏祠堂>清代民居>外觀岩洞污水處理廠>烏溪沙海濱長廊

iv) 穿著輕便運動服及鞋方便進行運動,及自備食水

v) 每位參加者會配戴導賞機,以便於市區內接收導賞解說

備註：此活動由基督教家庭服務中心主辦



新

健康教育及生活推廣



癌症小百料(N03397)

日期：2024年12月16日(星期一)

時間：上午9:30 – 10:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：40人

內容：透過講座讓參加者了解日常防癌之道與健康生活的關係，常見的癌症徵狀，及早診斷和治療的重要性。

備註：

1. 2024年12月5日上午9:00後接受電話或親臨中心登記，活動名額有限，先到先得，額滿即止。
2. 此活動由衛生署長者健康外展隊伍派員主講



新

認識吞嚥困難講座及甄別測試(N03447)

日期：2025年1月7日(星期二)

時間：上午9:30 – 12:00

費用：免費

地點：中心禮堂/多功能室

對象：中心會員

名額：20人

內容：透過講座了解吞嚥障礙可以多種成因及治療方法。並於當日提供免費測試服務。內容包括吞嚥障礙講座及吞嚥能力甄別測驗。測試為個別進行，每位長者需時約5分鐘。

備註：

1. 12月5日上午9:00起致電或親身到中心登記，截止登記日期12月19日；如人數超過名額，12月20日起抽籤決定。
2. 沒有被診斷為吞嚥障礙症之人士
3. 正值流感高峰期，建議配戴口罩，以防感染
4. 此活動由唯聽香港聽覺及言語中心主講



截止日期：12月19日

抽籤日期：12月20日



新

賀新春手工班(N03502)

日期：2025年1月17日(星期五)

時間：上午9:00 – 10:15

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：初次參與利是封手工班者優先，有巧手、及善於運用剪刀工具者較佳 名額：10人

內容：由義工秀美擔任導師，教導長者們用利是封製作小燈籠賀年掛飾，為家增添新年氣氛，迎接新春！

備註：

1. 有興趣者12月5日上午9:00起致電或親身到中心登記，名額為10個。
2. 已成功報名義工，活動當日自備剪刀工具。



新

推廣健康老齡化



同讚美做體操體驗班(N03517)

日期：2024年12月27日(星期五)

時間：下午 2:00 – 3:30

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：會員

名額：10人

內容：藉由讚美操領操員訓練班的學員的示範和分享，帶領中心會員同跳讚美操，在美妙的詩歌音樂伴隨下，一同鍛鍊體魄，也讓會員們可體會讚美操帶來的樂趣。

備註：

1. 參加者為讚美操領操員訓練班學員及對讚美操有興趣的會員，名額為 10 個，12月5日上午 9:00 起致電中心登記。
2. 參加者請穿著輕便服飾及運動鞋；請自備水及毛巾。



新

教育及發展



耆樂團契

(聚會日期及時間：2025年1月14日至2月11日，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。

聚會內容：

日期：	1月14日	1月21日	1月28日及2月4日	2月11日
內容：	查經週	送舊迎新	暫停	新春團契

歡迎有興趣長者向儀姑娘 或 耀安堂張傳道 聯絡及查詢。

推廣科技



IT 補習班_2(N03476)

日期：2025年1月4日(星期六)

時間：上午 9:30 – 12:30

費用：免費

地點：多功能室

對象：會員

名額：25人

內容：邀請到政府資訊科技總監辦公室義工小組義工到中心以一對一形式為參加者解答與智能手機相關知識疑問，安排每位參加者配對一位義工限時 20 分鐘解答相關智能手機知識。

備註：

1. 2024年12月5日上午 9:00 起可致電中心報名，需先作留名登記，超過登記人數會進行抽籤，抽籤結果將電話個別通知。截止報名日期:12月13日。
2. 參加者需自備個人智能手機作教學之用。
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。
4. 參加者按分流時間到中心參加智能手機補習班。
5. 由政府資訊科技總監辦公室義工小組協作主辦



新

迎新·55+準長者招募



對象：55-59 歲人士
目標：建立身心靈全人健康，享受積極及豐盛的生活；鼓勵終身學習，發揮潛能，善用餘暇，服務社會。
未來活動：透過不同類型的運動、園藝/花藝、烹飪、藝術活動及智能科技應用等，與其他準長者建立友誼，一起積極面對退休生活。

推廣科技



流動應用程式小學堂 - 「Loco Bike」單車編(N03420)

日期：2024年12月11日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：55歲-59歲人士 (會員 1+1 計劃：如中心會員介紹一位 55-59 歲可一起參加此活動)

名額：8人

內容：認識「Loco Bike」共享單車流動應用程式 - 介紹共享單車"Loco Bike"及使用單車的收費、了解如何使用手機操作及如何運用到日常生活中。

備註：截止登記日期為 12 月 6 日。(如有剩餘名額，歡迎會員參加)

截止登記日期為 12 月 6 日。

(剩餘名額，歡迎會員參加)



退休前計劃



迎新·手沖咖啡品嚐 (N03423)

日期：2024年12月18日(星期三)

時間：上午 9:00 – 10:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：55歲-59歲人士 (會員 1+1 計劃：如中心會員介紹一位 55-59 歲可一起參加此活動)

名額：8人

內容：1. 透過認識及品嚐手沖咖啡，一起分享對咖啡及生活的喜好。
2. 與其他準長者建立友誼，為退休生活作準備。

備註：截止登記日期為 12 月 12 日。(如有剩餘名額，歡迎會員參加)



截止登記日期為 12 月 12 日。

(剩餘名額，歡迎會員參加)

迎新·營身運動小組(1月) (N03450)

日期：2025年1月10日、17、24日(星期五)(共：3堂)

時間：下午 2:00 – 4:00

費用：\$75

地點：恆安體育館(沙田馬鞍山恆安邨恆安商場四樓)

對象：55歲-59歲人士 (會員 1+1 計劃：如中心會員介紹一位 55-59 歲可一起參加此活動)
(只限**活動能力行動良好**的會員報名)

名額：10人

內容：透過小組形式一起學習營養飲食及運動知識(專業導師教授)，運動包括伸展及增強肌肉運動，一起實踐健康生活模式。

備註：1. 2024年12月5日上午9:00開始接受電話報名，截止登記為12月20日，2024年12月31日前交費作實。

2. 穿著輕便運動服及鞋方便進行運動，及自備食水



新

積極健康樂頤年



24/25 “愛我” 運動日(1月) (N03457)

日期：2025年1月10、17、24日(星期五)

時間：上午9:00 – 11:25

日期：2025年1月15日、22日(星期三)

時間：下午1:30 – 3:55

(每人只可預約兩節其中一時段，45分鐘一節)

費用：免費

地點：休憩室

對象：必須曾修畢“愛我”健康日，及獲發「愛我」健康襟章

名額：72人

內容：持續自我使用中心之運動器材及設備如血壓計、手握力儀器、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. 參加者按分流時間出席。(時間由報名日/個別通知)
2. 必須曾修畢“愛我”健康日及獲發「愛我」健康襟章，才可預約使用中心設施。
3. 如預約時段尚有餘額，歡迎即場登記使用。未修畢“愛我健康日”而未獲「愛我健康襟章」之人士，可向莊姑娘查詢。
4. 2024年12月5日上午9:00起接受電話登記，名額有限，額滿即止。



有需要護老者支援活動



有需要護老者支援活動

歡迎需要照顧六十歲或以上體弱人士，如行動不便、懷疑或確診患者認知障礙症等，申請成為有需要護老者會員。

➢ 協助護老者按個別需要提供情緒支援及綜合到戶服務，如陪診、護送、中心或家中暫托服務。此服務需經社工評估及只限中心個案的服務範圍，如欲了解詳情，請向中心吳姑娘查詢。

「好心情」有需要護老者月會 2025- 1月(N03528)

日期：2025年1月8日(星期三)

時間：下午3:30 – 下午4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者及其照顧者一同參與

名額：20人

內容：1. 認知障礙症長者的不同階段病徵及需要 2. 照顧者自我照顧良方 3. 晚年照顧分享

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. 2024年12月5日上午9:00起接受電話或親身報名。



緩痛工作坊(N03529)

日期：2025年1月15日、1月22日、2月5日(星期三)

時間：下午2:00 – 4:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：有需要護老者及一般護老者

名額：15人

內容：由健體教練教授緩痛的運動，運動類型包括肌肉訓練、伸展運動等。

備註：1. 2024年12月5日上午9:00起接受電話或親臨中心登記，有興趣者留名，負責職員於12月24日前回覆是否成功報名。

2. 此活動由香港復康會健體教練帶領。

3. 活動費用由本中心資助。

4. 參加者請穿著輕便衣服

5. 參加者需有足夠體力完成訓練及伸展運動

6. 長期痛症患者優先參加



新

認知障礙症及照顧者活動



24/25 護腦知多點 (1-3 月) (N03482)

日期：2025 年 1 月 6 日至 3 月 3 日(逢星期一)

時間：上午 9:15 – 10:15

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：現有會員或(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)

名額：15 人

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

備註：1. 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. 2024 年 12 月 5 日起接受致電中心預約登記。(2 月 3 日春節暫停小組活動)

3. 歡迎有興趣參加此活動的會員先聯絡文先生/黎姑娘登記安排。



24/25 棋樂無窮 (1-3 月) (N03483)

日期：2025 年 1 月 7 日至 3 月 11 日(逢星期二)

時間：下午 2:00 – 3:30

費用：免費

地點：中心多用途室

對象：中心會員(必須自行組隊，每 4 人一組)

名額：24 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，每節活動只有 5 組可參加，超出 5 組，將抽籤輪流參加活動。

2. 2024 年 12 月 5 日早上 9 時正開始接受親臨/致電中心登記報名，至 2024 年 12 月 12 日下午 5 時正截止登記報名。

3. 座位名單將於 2024 年 12 月 16 日貼在中心壁報板上，負責職員亦會將出席活動資料個別 whatsapp 通知各組組長，由組長個別通知各組組員。

4. 活動日期: 2025 年 1 月 6 日, 1 月 13 日, 1 月 20 日, 2 月 11 日, 2 月 17 日, 2 月 24 日, 3 月 3 日, 3 月 11 日(逢星期二)。

5. 2025 年 1 月 28 日(年廿九)及 2 月 4 日春節暫停小組活動。



24/25 棋樂無窮 D(1-3 月) (N03484)

日期：2025 年 1 月 7 日至 3 月 11 日(逢星期二)

時間：下午 3:45 – 4:45

費用：免費

地點：中心多用途室

對象：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)

名額：8 人

內容：進行認知訓練如：現實導向、做運動、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. 照顧者若家中有已確診早期至中期認知障礙症的長者欲參加此小組，請與文先生及黎姑娘聯絡。

3. 日期: 2025 年 1 月 6 日, 1 月 13 日, 1 月 20 日, 2 月 11 日, 2 月 17 日, 2 月 24 日, 3 月 3 日, 3 月 11 日(逢星期二)。

4. 2025 年 1 月 28 日(年廿九)及 2 月 4 日春節暫停小組活動。



護老者支援活動



護老者支援服務

歡迎需要全/半職照顧六十歲或以上人士申請成為護老者會員

- 提供支援小組、減壓工作坊、照顧技巧及溝通培訓等。
- 如欲了解詳情，請向中心 [梁姑娘](#) 查詢。

「顧得開心」護老者月會之精靈不倒翁(N03519)

日期：2025年1月8日(星期三)

時間：下午 3:30 – 4:45

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：護老者

名額：35人

內容：認識預防長者跌倒的方法及家居安全，並介紹有助訓練平衡力的運動，以防跌倒。

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. 2024年12月5日上午 9:00 起接受電話報名。



新

新春掛飾小手作(N03524)

日期：2025年1月25日(星期六)

時間：上午 10:00 – 12:00

費用：免費

地點：中心多用途室

對象：護老者及有需要護老者

名額：8人

內容：讓護老者放鬆心情，運用和諧粉彩和藝術文字製作一個獨一無二的新春掛飾，可作家居佈置以增添新年氣氛。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. 2024年12月5日上午 9:00 起接受電話登記，截止日期：12月21日；如人數超額，將會於12月23日進行抽籤，並由負責職員個別通知中籤者報名。



新

毛茸茸聖誕樹工作坊(N03454)

日期：2024年12月24日(星期二)

時間：上午 10:00 – 12:00

費用：\$45

地點：中心禮堂

對象：護老者

名額：10人

內容：參加者運用不同的手工材料，製作一棵可愛的毛茸茸聖誕樹，作家居佈置及增添聖誕氣氛。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：

2. 約 7 成活動費用由中心津貼。



尚餘少量名額

義工發展



中心義工 招募

中心現招募新一度度的義工，協助中心內不同的活動及服務。義工同時可接受不同的培訓機會(例如義務工作基礎培訓、服務技巧培訓)及聚會，從而提升個人的技能和團隊精神。歡迎有興趣的會員加入義工的團隊。請致電或親臨中心與湯 Sir 或何姑娘查詢。

長者樂同行 – 耀安「糖」茶聚(N03494)

日期：2025年1月4日(星期六)

時間：上午 11:00 – 12:30

費用：免費

地點：聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

對象：有興趣了解低糖飲食的長者義工

名額：15人

內容：青年人透過學習製作和研發低糖甜品/食品，宣傳低糖飲食的益處，讓老友記透過活動學習低糖飲食，活動有簡單茶點及會分組詢問參加者日常飲食及健康狀況。

備註：12月5日上午9:00起致電或親身中心登記，12月17日截止報名，若報名人數超過15人，會於12月18日義工會抽籤。



截止日期：12月17日

抽籤日期：12月18日

新

2024/2025 愛心義工組會議 (10-12月)(N03349), (1-3月)(N03535)

日期：2024年12月18日(星期三) 下午3:00 – 4:00

2025年1月22日(星期三) 上午10:00 – 11:00

2025年2月26日(星期三) 下午3:00 – 4:00

2025年3月26日(星期三) 上午10:00 – 11:00

費用：免費

地點：中心禮堂

對象：中心長者義工

名額：180人

內容：1. 每月一次與愛心義工組的義工作定期會議。

2. 跟進及檢討過往義工服務的情況、介紹最新的義務工作發展服務內容。

備註：對義工服務有任何查詢，可聯絡湯 Sir。 2. 2024年12月5日上午9:00起接受電話登記。



食傳情(OEP) – 廚藝記錄工作坊 A(N03471)

日期：2024年12月10日(星期二)

時間：下午 3:00 – 6:00

費用：免費

地點：聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

對象：參加過《食傳情(OEP)-廚藝記錄大師》的長者義工

名額：10人

內容：經過《食傳情(OEP)-廚藝記錄大師》的訓練參加者都掌握食物的拍攝及錄影技巧。老友記在這菜肴，參加者則全程記錄老友記的烹飪過程，稍後再由同事及義工製作烹飪影片。

備註：1. 參加者只能選擇 A 班或 B 班

2. 此活動為「老有所為」資助活動。



尚餘少量名額

食傳情(OEP) – 廚藝記錄工作坊 B(N03473)

日期：2024年12月17日(星期二)

時間：下午 3:00 – 6:00

費用：免費

地點：聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心

對象：參加過《食傳情(OEP)-廚藝記錄大師》的長者義工

名額：20人

內容：經過《食傳情(OEP)-廚藝記錄大師》的訓練參加者都掌握食物的拍攝及錄影技巧。老友記在這菜肴，參加者則全程記錄老友記的烹飪過程，稍後再由同事及義工製作烹飪影片。

備註：1. 參加者只能選擇 A 班或 B 班

2. 此活動為「老有所為」資助活動。



尚餘少量名額

閃耀氣球聯盟活動

閃耀氣球聯盟(氣球裝置藝術) (N03460)

日期：2024年12月4日、11日、18日(星期三)

時間：下午 4:30 – 6:00

費用：免費 地點：香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務中心·香港神託會創薈坊(馬鞍山)

對象：曾參加閃耀氣球聯盟的長者義工。 名額：10人

內容：由氣球導師教授氣球裝置技巧，讓參加者學習不同氣球總類，從而實踐服務，並在嘉年華活動、社區街站、醫院探訪及院舍探訪等實踐。服務日內容：製作氣球裝置、即場扭氣球及派發氣球，並且和街坊互動，有需要協助攤位遊戲。



尚餘少量名額

服務日如下

閃耀氣球聯盟(利安培真幼稚園開放日) (N03464)

日期：2024年12月14日(星期六)

時間：上午 9:30 – 下午 12:30

費用：免費 地點：利安培真幼稚園

對象：曾參加閃耀氣球聯盟的長者義工(閃耀氣球聯盟(氣球裝置藝術)優先)

名額：12人

內容：在利安培真幼稚園開放日時製作氣球裝置、即場扭氣球及派發氣球，並且和街坊互動，有需要協助攤位遊戲。



尚餘少量名額

閃耀氣球聯盟(神託會耀安嘉年華) (N03465)

日期：2025年1月18日(星期六)

時間：上午 11:00 – 下午 4:30

費用：免費 地點：香港神託會創薈坊(馬鞍山)、羅馬廣場

對象：曾參加閃耀氣球聯盟的長者義工(閃耀氣球聯盟(氣球裝置藝術)優先)

名額：12人

內容：在香港神託會創薈坊(馬鞍山)及羅馬廣場製作氣球裝置，並且即場扭氣球及派發氣球，並且和街坊互動，需要協助攤位遊戲。



尚餘少量名額

閃耀氣球聯盟(沙田醫院同樂日) (N03466)

日期：2025年1月25日(星期六)

時間：下午 1:00 – 4:30

費用：免費 地點：沙田醫院

對象：曾參加閃耀氣球聯盟的長者義工(閃耀氣球聯盟(氣球裝置藝術)優先)

名額：12人







內容：在沙田醫院製作氣球裝置，並且為沙田醫院的院友及其親友即場扭氣球及派發氣球，並且和街坊互動，需要協助攤位遊戲。



尚餘少量名額

參加者必須承諾盡力出席日後的扭氣球活動

12 月家事報告

1.	<p>12 月 25、26 日(星期三、四)為聖誕公眾假期，中心暫停開放。12 月 27 日(星期五)照常開放。並在此敬祝各位老友記聖誕快樂，主恩常伴。</p>
2.	<p>中心在 11 月 1 日(星期五)舉行「頌情•創未來」35 週年感恩聚餐活動已圓滿結束。在此衷心再次感謝嘉賓、導師、會員、親友、及耀安堂會友等的積極參與和支持。而中心將安排於 12 月 4 日(星期三)家會日在休憩室電子宣傳板內播放當日活動的精華片段，重溫箇中樂趣，歡迎屆時觀賞。</p>
3.	<p style="text-align: center;">送贈[禦寒毛氈]</p> <p>踏入冬季，請長者多進食均衡營養食物，以保持身體有足夠的熱能，並留意每日的天氣預報，早晚在進行戶外活動時要穿上足夠的禦寒衣服，並要多飲水，避免著涼及感染流行性感冒。另外，中心備有[禦寒毛氈]提供，送贈有需要的長者(例如:有經濟困難、緊急需要、或缺乏支援的人士)，請向中心當值社工查詢。</p>
4.	<p style="text-align: center;">[老友記~保暖錦囊]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 規律運動不躲懶 - 作適量的運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。 ✧ 溫暖食物要補充 - 多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲品和熱的食物，如熱奶、熱湯、粉和飯等。此外，不要誤信飲酒可以取暖，由於酒精能令血管擴張，在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失，所以絕非保暖良方。 ✧ 適當添衣 - 宜穿足夠的禦寒衣物，質料以乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好為佳。不要穿得過份臃腫和緊身，以免妨礙血液循環和影響行動。 ✧ 溫水足浴好入眠 - 足部是離心臟最遠的地方，加上足部皮下脂肪少，保暖能力差。睡前足浴泡腳和按摩，可使足部即刻暖和起來，幫助入眠。 ✧ 家居保暖 - 保持家居環境溫暖及空氣流通，留意門窗及牆壁是否有破損，以致寒風從空隙中吹入屋內。若選用電暖爐，一定要確保室內空氣流通。
5.	<p style="text-align: center;">[外間訊息:2024 年世界抗菌素耐藥性關注周]</p> <p>響應每年「世界抗菌素耐藥性關注周」，衛生防護中心呼籲市民共同對抗抗生素耐藥性，慎用抗生素。並留意以下建議：</p> <p>我可做甚麼來應對抗菌素耐藥性？</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; width: 30%;">  <p>不要向醫生要求抗生素</p> </div> <div style="text-align: center; width: 30%;">  <p>遵照醫生的建議服用抗生素</p> </div> <div style="text-align: center; width: 30%;">  <p>即使病情轉好也不要自行停用抗生素</p> </div> <div style="text-align: center; width: 30%;">  <p>時刻保持手部衛生，尤其在進食前、服藥前和如廁後要潔手</p> </div> <div style="text-align: center; width: 30%;">  <p>按時接種疫苗</p> </div> <div style="text-align: center; width: 30%;">  <p>保持咳嗽禮儀，當有呼吸道感染病徵時，應戴上外科口罩</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 患上傷風感冒時，應充足休息及多飲水。若病徵持續，應向醫生求診，不要在沒有處方的情況下到社區藥房購買抗生素； ✧ 沒有必要時不應要求醫生處方抗生素，應遵照醫生的建議使用抗生素完成整個療程； ✧ 遵照藥袋上印有服用抗生素的注意事項，採取合適的感染控制措施，例如時刻保持手部

衛生、當出現呼吸道感染症狀時應戴上外科口罩，以及妥善消毒和包紮傷口，避免耐藥性細菌在人與人之間傳播；

- ◇ 接種流感及新冠疫苗，以預防繼發性細菌感染，從而減少使用抗生素及出現耐藥性；
- ◇ 留意從即食食品中感染耐藥性細菌的風險。服用抗生素或抗胃酸藥，以及高危人士（例如長者及免疫力較低人士）的風險較高，故應避免進食生或未煮熟的即食食物；及
- ◇ 在處理食物時保持良好廚房衛生習慣，減低食物被耐藥性細菌交叉污染的風險。
可掃描下方二維碼即可觀看健康宣傳短片。



中文版本



英文版本

6.

[家會]~以實體及直播方式同時進行

12月4日家會感謝[循理會白普理幼兒學校]的小朋友蒞臨表演，送上聖誕的祝福。
請留意下次家會日期:**25年1月8日(星期三)**，會員可登記出席實體/或透過中心手機連結進入家會視聽。邀請您加入「家會」**WhatsApp** 公告群組，即時接收【每期耆訊】最新活動資料。如需協助可向當值職員查詢。

◀預告內容▶

家會日期	主題	負責主持
25年1月8日(三)	喜喜洋洋-防冬防騙	文 Sir
2月家會因農曆新年暫停一次		
25年3月5日(三)	回顧與心聲	梁姑娘及吳姑娘



www.yuonec.org.hk