



2021

在過去一年，大家都生活在疫症的陰霾下，跨過了不少的難關，終於平安地度過2020年。幸好，社會各界及善長都樂意伸出援手，分享防疫物資與資源，又有熱心的義工安排視像探訪和電話關顧，於疫情下送上關懷和祝福，更見人間有愛。

踏入新一年，我們心懷感恩的心，祝願各位長者身體健康、心想事成！新一年，新開始！田長職員期望於2021年1月與你見面！

現在約定你，透過Zoom程式，與大家分享在家抗疫的消閒活動，讓你們在家也可以充實度過每一天！

日期：1月18日(一) 時間：下午2:00-2:45

形式：Zoom(視像會議) 名額：50人

內容：田長職員分享在家防疫的消閒活動

備註：參加者請致電中心報名，職員會介紹登入Zoom的方法。



參加以上免費活動前，請先在智能電話下載 Zoom 程式！如有問題，可與本中心職員聯絡。



!!!
抗疫新常態
緊記呢7招



戴口罩

進入或身處公眾地方時須一直佩戴口罩。



勤潔手

經常保持雙手清潔；洗手時應以梘液和清，清潔雙手，搓手最少20秒。



保距離

減少社交接觸；保持社交距離，與他人保持至少一米距離。



早求醫

如有任何身體不適（即使症狀非常輕微），應盡快向醫生求診。



寫日記

寫日記作日程紀錄，以協助接觸者追蹤的工作。



齊檢測

參加為市民及特定群組提供的2019冠狀病毒病檢測服務。



護長者

應盡量留在家中，避免外出。

健康推廣活動

血糖測試1月

護士鍾Sir為大家進行血糖測試，關注健康，歡迎報名。

(已登記e體健的會員可上載記錄於雲端，方便管理)

日期：20/1 (三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：15名**(需預先報名)**

費用：\$10

負責職員：鍾小儀護士



視乎疫情，活動有機會暫停。

護士諮詢站

由中心護士鍾Sir為大家解答有關健康問題，並為大家測量血壓及藥物查詢。

日期：20/1(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：鍾小儀護士



活力徒手操1-3月

由體適能導師帶領一起進行簡單伸展及徒手操動作，齊來輕鬆做運動。

日期：1月-3月(逢星期一)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：8名(需預先報名)

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



正視肩膀痛

肩部的護理及減低關節僵硬的方法，示範肩部運動及找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導。

主辦：衛生署

日期：12/1 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：12名

費用：免費



教育發展活動

視乎疫情，活動有機會暫停。

識字中文班(1-2月)

透過簡單而又有趣的方法學習中文，運用所學的中文知識，應用在日常生活當中。

日期：20/1-24/2(三)(6堂)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：\$60

名額：6名**(需預先報名)**

負責職員：鄭希敏姑娘



Zoom之教學(1月)

教授Zoom的使用方式，簡單設定，與會員一同試行使用zoom的情況。

日期：20/1 或 27/1 (三)

時間：2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：\$10/堂

名額：每班6名**(需預先報名)**

對象：有智能手機，並能下載

zoom應用程式之中心會員

負責職員：鄭希敏姑娘



其他服務

社區飯堂服務

社區飯堂為大家提供新鮮熱餐，於疫症期間支援長者及經濟上有需要之社區人士。因應疫情關係，飯餐暫時只限外帶，如需訂購飯餐逢星期四或之前訂購下一星期的飯餐，詳情可向職員查詢。

(視乎疫情服務有機會暫停)

●訂餐時間：

於星期一至四訂購下星期之飯餐

●取餐時間：

星期一至五：上午11:45 (午餐)
下午 4:45 (晚餐)

●費用：午餐/晚餐 \$10

(中心不提供膠袋及餐具，請各位自備環保袋帶回家用膳。)



雅培奶粉售賣服務

中心現有奶粉售賣服務，為大家提供方便又優惠的售價購買，如有問題可與職員查詢。

售賣日期：星期一至六

售賣時間：上午9:00-下午5:00

(請自備環保袋)



低糖加營養(850克)
雲呢噠味
\$175



金裝加營養(900克)
雲呢噠味
\$170



怡保康(850克)
\$212
(適合糖尿病人士飲用)



因應疫情最新發展，為避免服務使用者因人群聚集而增加相互感染的風險，中心維持有限度服務，偶到服務暫停，部份活動會按指引暫停，敬請留意中心電話通知。



實習社工 余浩恩

各位老友記，我是實習社工余Sir。短短數月的實習生涯已到了尾聲，好開心這數月與大家聊天相處！在疫情仍未消退之下，大家最緊要身體健康！希望將來有緣再聚！

不經不覺三個月過去了，我在單位實習的時段已完結，感謝各位在此期間對我的包容，讓我可以從實習中獲取經驗。老友記們緊記好好保重身體，願你們和你們的家人都身體健康，生活愉快，我們有緣定會再相遇。



實習社工 黃美琪

下次例會(暫定)：
2月2日(二)

2021

中心開放時間

星期一至六：上午9:00-下午5:00

星期日及公眾假期：休息

入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

個人會籍：

50歲或以上人士，每年會費\$30

家庭會籍：

人數不限，每年會費 \$50。

續証安排：

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。

