仁愛堂 YAN OI TONG 胡忠長者地區中心

地址：屯門啟民徑十八號仁愛堂賽馬會社區及體育中心四字樓

電話：2655 7680　2655 7688　網址：http://decc.yot.org.hk

YouTube
仁愛堂胡忠長者地區中心
中心頻道

facebook
仁愛堂胡忠長者地區中心
中心專頁

仁愛堂胡忠長者地區中心
中心網頁

督印人：黃翠明姑娘
范麗群姑娘
印刷份數：300份

2022 年 1 月份活動

醫療券

各位老友記，新年快樂！到了每年一月一日各位年滿 65 歲的老友記醫療券戶口又會有增加！今年如同去年，每名合資格老友記每年可獲發的醫療券金額為 2,000 元，而醫療券累積金額上限為 8,000 元。

尚未使用的醫療券金額均可在隨後年份繼續使用，未使用的醫療券保留年期不限，但於每年 1 月 1 日每名合資格長者戶口內所累積的總額（即該年 1 月 1 日獲發的醫療券金額加上往年尚未使用的醫療券金額總和）不得超過當時的醫療券累積金額上限。合資格長者每年可獲發的醫療券金額及可累積的金額上限分列如下：

每年的醫療券金額	醫療券的累積金額上限
2,000 元	8,000 元

查詢醫療券餘額

已開設醫療券戶口的長者，可以透過以下方法查詢醫療券餘額、可用於視光服務的醫療券金額、將於來年一月一日發放至長者戶口的醫療券金額，以及預計將於當日因超過累積上限而被取消的醫療券金額：

(一) 網上查詢：
https://apps.hcv.gov.hk/public/tc/VBE/Search
或掃瞄右方的二維碼亦可連結至醫健通(資助)系統查詢醫療券餘額頁面

(二) 致電醫療券結存查詢熱線 28380511(互動語音系統)；或

(三) 醫健通 eHealth 手機程式(適用於已登記醫健通的長者)

資料來源：醫療券 https://www.hcv.gov.hk/tc/hcvs/index.html

社交及康樂

仁愛堂歡樂慶團圓 2022

日期：2022 年 1 月 19 日(星期三)
時間：時段 A-上午 10:30-11:30；
　　時段 B-下午 2:30-3:30
地點：本中心 422 室
內容：透過團年飯活動，讓會員聚首一堂，並歡度慶祝農曆新年
對象：中心會員
報名方法：會員憑中心會員證於 1 月 6 日(星期四)上午 9:00 起到中心南翼櫃位報名
負責職員：陳凱琳姑娘
鳴謝：順德實業有限公司贊助

405室

費用：$40
名額：30 人

社交及康樂

繽 Fun 棋趣天地

日期：2022 年 1 月 6 日、13 日、20 日、27 日(星期四)
時間：下午 2:00-4:00
內容：指導會員透過電腦一同參與魔力橋遊戲
對象：中心會員/學員
報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名
負責職員：袁焌穎先生

426室

費用：全免
名額：每節 6 人

社交及康樂

觀鳥體驗日

日期：2022 年 1 月 7 日(星期五)
時間：上午 9:00-中午 12:00
形式：上半場-中心講座，下半場-戶外觀鳥
講座內容：介紹世界鳥種、環境保育概念及觀鳥要點
戶外觀鳥地點：屯門公園
對象：中心會員/學員
報名安排：12 月 17 日(星期五)上午 9:00 開始憑有效會員証到中心義工櫃位登記
負責職員：藍燕娟姑娘

422室

費用：全免
名額：16人

社交及康樂

免費電影欣賞

地點：
巴黎倫敦
紐約米蘭
戲院

費用：全免

日期：2022 年 1 月 3 日-31 日(星期一至五)【公眾假期除外】
時間：上午8時30分首場時段
內容：免費欣賞按戲院安排首場時段電影；先到先得、派完即止
對象：中心會員/學員
報名安排：逢星期四上午 9:00 開始，會員可憑有效中心會員證於南翼義工櫃位登記，領取「活動票」一張。每人每週限取一張(夫婦除外)，夫婦會員可代配偶領取，但必須出示有效會員證及確保其配偶會出席使用該「活動票」。
1 月派發「活動票」日期如下：

開始派發日期 (星期四) 上午 9:00 開始	觀賞電影日期	派發活動票 數量
30/12/2021	3/1-7/1(星期一至五)	285 張
6/1/2022	10/1-14/1(星期一至五)	285 張
13/1/2022	17/1-21/1(星期一至五)	285 張
20/1/2022	24/1-28/1(星期一至五)	285 張
27/1/2022	31/1(星期一)及 4/2(星期五)	160 張

負責職員：藍燕娟姑娘
備註：一) 會員於有效期內的星期一至五其中一天上午 8 時 30 分首場時段前帶同此「換票證」及中心會員證往戲院售票處排隊換取當日早上首場時段電影戲票一張
二) 換票後戲院將收取此「換票證」，會員需憑電影戲票及會員證入場
三) 「換票證」需蓋上本中心印章方為有效
四) 如有任何爭議，戲院保留最終決定權
五) 戲院地址：屯門河傍街康麗花園地下(麥當勞旁邊)
鳴謝：華懋集團

護老者服務

甜美悠閒學堂

日期：2022 年 1 月 7 日、14 日、21 日、28 日(星期五)
時間：下午 2:30-4:00
目的：藉運用「五感」元素的活動，讓長者在日常活動中也能夠獲得適度的多感官刺激，延緩認知及感官能力退化；同時期望藉暫托服務，讓護老者在長者進行訓練期間可以享有休息的時間
內容：遊戲、現實導向活動、運動及主題活動等
對象：中心已登記之護老者及其受顧長者
報名安排：請致電 26557631 向負責職員查詢及登記
負責職員：馮志堅先生
備註：由社工面見評估，確認參加資格

費用：每堂 $35
名額：每節 7 人

護老者服務

活力無限遊戲站(四)

日期：2022 年 1 月 11 日及 18 日(星期二)
時間：下午 2:30-4:00
內容：透過桌上遊戲及租借數碼設備給參加者，藉遊戲紓緩照顧壓力
對象：中心已登記之護老者(一般護老者優先)
報名安排：請致電 26557687 向負責職員查詢及報名
負責職員：江賽珠姑娘

費用：全免
名額：10 人

護老者服務

活力無限年度總結分享會

日期：2022 年 1 月 12 日(星期三)
時間：上午9:30 - 11:30
內容：透過輕鬆愉快的活動形式，讓護老者舒緩壓力及放鬆心情；護老者藉活動與本中心社工和其他同路人交流照顧心得。
對象：中心已登記之護老者
報名安排：請致電 26557631 向負責職員登記報名
負責職員：馮志堅
鳴謝： TripleBeat 創意敲擊樂帶領非洲鼓及非洲舞
備註：上午 10:45 開始的護老者交流分享環節，會以 ZOOM 同步進行，如參加者希望以線上形式參與活動，請於報名時告知職員

費用：全免
名額：30人

護老者服務

職業治療服務

日期：2022年1月

時間：下午2:00-6:00

內容：由職業治療師提供家居環境評估/到戶評估/到戶訓練（包括：認知/復康/肌肉強化及伸展/姿勢改善/平衡力及改善平衡鍛練/摔跌風險及防跌訓練）

對象：居住於屯門東南區的中心會員及已登記護老者優先

費用：$100(如需正式評估及家居環境改裝建議書，需額外付$50)

報名安排：請致電26557631與負責職員報名，再由職業治療師進行評估以確認報名資格

負責職員：馮志堅先生

備註：需提早預約及確定服務時間

家

費用：$100

護老者服務

中心/到戶短暫看顧服務

日期：2022年1月

時間：中心職員與參加者個別確定服務時間

目的：為體弱長者提供短暫看顧服務，讓有需要護老者得到歇息的機會，使他們能持續擔任護老工作

對象：中心已登記的有需要護老者

報名安排：請致電 26557631向負責職員報名，經中心社工評估後，確認參加資格

負責職員：馮志堅先生、張佩儀姑娘

備註：

(1) 到戶看顧服務每次不多於2小時

(2) 如參加者居住的大廈，於提供服務前的14日內有確診個案中心將暫停該天的到戶短暫看顧服務

(3) 看顧服務進行期間，照顧員會提供輔助復康性質的活動，並非專業的物理或職業治療訓練，照顧員亦不會提供煮食、餵食、洗澡，清潔、護理等服務

本中心

或

家

費用：全免

名額：3 人

東組組員齊齊玩(2022 年 1 月)

小組活動

日期：2022 年 1 月 13 日(星期四)
時間：上午 9:30-11:00
內容：透過康樂活動，讓組員擴闊社交圈子及增加與社區的聯繫
對象：東一組組員
報名安排：1 月 3 日起請致電 26557627 向負責職員查詢及報名
負責職員：顧天敏姑娘

費用：全免
名額：30 人

南組月會聚一聚

小組活動

日期：2022 年 1 月 14 日(星期五)
時間：中午 12:00-下午 1:00
內容：透過小組遊戲讓南組組員與組長互相認識
對象：南組組長及南組會員
報名安排：1 月 4 日(星期二)於義工當值櫃位登記
負責職員：陳凱琳姑娘、袁焌穎先生

費用：全免
名額：20 人

迎新會(2022 年 1 月)

長者教育

日期：2022 年 1 月 18 日(星期一)
時間：上午 11:30-下午 1:00
內容：讓新入會之長者對中心的職員、中心服務及中心環境有進一步的認識
對象：新入會會員
報名安排：負責職員會個別通知
負責職員：袁焌穎先生

費用：全免
名額：15 人

居家安老斷捨離講座

長者教育

日期： 2022 年 1 月 24 日(星期一)
時間：上午 10:00-11:00
內容：分享斷捨離的概念及家居整理技巧，改變儲物及收納習慣
對象：中心會員/學員
報名安排：1 月 3 日(星期一)於義工當值櫃位登記
負責職員： 袁焌穎先生
備註：講座由長者安居協會提供

費用：全免
名額：15 人

健腦月會-農曆新年識食秘笈

健腦服務

日期：2022 年 1 月 4 日(星期二)　　時間：下午 2:30-3:30
內容：學習了解營養標籤，並分享健康進食賀年食品的心得，
以提高健康飲食意識和預防認知障礙症
對象：健腦服務使用者
報名安排：請致電 26557620 或 26557613 向負責職員查詢及報名
負責職員：蔡智傑先生及吳苡琛姑娘

費用：全免
名額：20 人

胡忠健腦運動

健腦服務

日期：2022 年 1 月 6 日、13 日及 20 日(星期四)
時間：下午 3:30-4:30
內容：透過健腦運動達到訓練大腦及身體的效果
對象：健腦服務會員
報名安排：請致電 26557620 向負責職員查詢及報名
負責職員：蔡智傑先生
*現時名額已滿，報名人士將於後補名單輪候

費用：全免

大腦鍛鍊(1 月)

健腦服務

日期：2022 年 1 月 7 日及 21 日(星期五)
時間：上午 9:30-10:30
內容：與參加者進行腦部訓練活動，並提供社交和活動平台，
維持長者的認知能力
對象：患有認知障礙症人士
報名安排：請致電 26557613 向負責職員查詢及登記，稍後確認
參加者資格及活動安排
負責職員：吳苡琛姑娘

費用：全免
名額：6 人

胡忠健腦數獨

健腦服務

日期：2022 年 1 月 7 及 21 日(星期五)
時間：下午 2:30-3:30
內容：透過數獨遊戲訓練大腦運算能力
對象：健腦服務會員
報名安排：請致電 26557613 向負責職員查詢及報名
負責職員：吳苡琛姑娘
*現時名額已滿，有興趣人士將於後補名單輪候

費用：全免
名額：20 人

健腦服務

胡忠健腦桌遊

日期：2022 年 1 月 14 日(星期五)
時間：下午 2:30-3:30
內容：透過桌上遊戲，輕輕鬆鬆訓練大腦思考能力
對象：健腦服務會員
報名安排：請致電 26557620 向負責職員查詢及報名
負責職員：蔡智傑先生
*現時名額已滿，有興趣人士可於後補名單輪候

422室

費用：全免
名額：15人

健腦服務

健腦桌上遊戲借用服務

日期：2022 年 1 月
時間：上午 9:00-下午 5:00
內容：借用健腦桌上遊戲，將益智及富娛樂性的桌上遊戲帶回家
對象：中心服務使用者及已登記護老者
報名安排：請致電 26557620 向負責職員查詢及預約
負責職員：蔡智傑先生
備註：借用期為 14 天；如無其他人士預約，最多可續借 1 次

家

費用：全免

健腦服務

胡忠恆常大腦檢測

日期：2022 年 1 月
時間：中心職員與參加者個別確認服務時間
對象：關注腦部健康的區內長者
報名安排：請致電 26557613 或 26557620 向負責職員查詢及報名
負責職員：吳苡琛姑娘、蔡智傑先生

本中心

費用：全免
名額：10 人

剪髮服務

剪髮服務(2022 年 1 月)

日期：2022 年 1 月 17 日及 18 日(星期一、二)
時間：上午 9:00-10:30　　內容：提供廉價剪髮服務
對象：中心會員/學員/55 歲或以上人士
報名安排：即日起致電 26557688 向櫃位同事登記報名
負責職員：袁焌穎先生
備註：(一)剪髮前，必須先洗淨頭髮及自備口罩
(二)此活動由本中心的剪髮義工小組提供服務

425室

費用：$5
名額：24 人

義工小組會議/聚會/恆常小組

因疫情關係，以下為義工集會將於中心(或有需要時以 Zoom 會議或 Whatsapp 視像群組通話)進行，參加者需經預約參加，請留意負責職員的通知，準時於中心或網上出席：

小組/活動	日期/時間	地點	對象	內容	負責職員
聽你訴心聲 (1 月)	2022 年 1 月 3 日(星期一) 至 3 月 31 日(星期四) 上午 10:00-中午 12:00 及 下午 2:30-4:30		聽你訴 心聲義工	致電給獨居或兩老同住有需要長者帶來支援與關懷	李朗然 姑娘 黃纓婷 姑娘
醒獅組	2022 年 1 月 3 日、 10 日、17 日及 24 日 (星期一) 上午 9:30-11:00		醒獅 組員	例會	藍燕娟 姑娘
西北一 組長會	2022 年 1 月 3 日(星期一) 上午 10:00-11:00		西北一 組長	例會	藍燕娟 姑娘
南翼義工 聚一聚	2022 年 1 月 4 日 (星期二) 下午 2:30-3:30		南翼義工	例會	陳凱琳 姑娘
紅十字會 耆英團例會	2022 年 1 月 11 日 及 25 日 (星期二) 下午 2:30-4:00		耆英團 團員	例會	藍燕娟 姑娘
金龍組	2022 年 1 月 20 日 (星期四) 下午 2:30-3:30		金龍組 組員	例會	藍燕娟 姑娘

社區共融義工隊	2022 年 1 月 21 日 (星期五) 下午 12:30	集合地點待定	義工隊成員	例會及探訪 機構：生命熱線	藍燕娟姑娘
腦朋友義工	2022 年 1 月 27 日 (星期四) 上午 10:30-11:30		腦朋友義工	小組會議 疫情支援組員匯報	陳凱琳姑娘
交通隊	2022 年 1 月 27 日 (星期四) 上午 11:00-12:00		交通隊隊員	例會	藍燕娟姑娘
鄉郊義工例會	2022 年 1 月 28 日 (星期五) 下午 2:30-3:30		鄉郊義工	小組會議 電話關顧進展及義工近況分享	任曉晴姑娘

鄉郊健檢

日期	時間	地點	內容
2022 年 1 月 3 日 （星期一）	下午 2:00-4:00	大欖涌胡屋村村公所	- 健康檢查及記錄（量體溫、血壓、血氧、磅重） - 介紹中心服務/社區資源 - 宣傳防疫資訊
2022 年 1 月 11 日 （星期二）	上午 9:00-10:00	良田村村公所	
2022 年 1 月 11 日 （星期二）	上午 10:15 – 中午 12:00	井頭村花炮會	
2022 年 1 月 12 日 （星期三）	下午 2:00-4:00	掃管笏李屋村村公所及程屋村	
2022 年 1 月 20 日 （星期四）	下午 2:00-4:00	龍鼓灘村公所	

費用：全免
負責職員：任曉晴姑娘

2022年1月

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
活動名稱							1 元旦
		3 十二月	4 初二	5 初三	6 初四	7 初五	8 初六
活動名稱		09:30 東一月會 09:30 醒獅組 10:00 西北一組長會 14:00 大欖涌健檢 14:30 東下月會	09:30 南二月會 14:30 南翼義工聚一聚 14:30 健腦月會-農曆新年識食秘笈	09:30 西北一月會 10:30 西北二月會 14:30 西北下月會	14:00 續Fun棋趣天地 15:30 胡忠健腦運動	09:00 觀鳥體驗日 09:30 大腦鍛鍊 14:30 胡忠健腦數獨 14:30 甜美悠閒學堂	
	9	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三
活動名稱		09:30 醒獅組	09:00 良田村健檢 10:15 井頭村健檢 14:30 紅十字會耆英團例會 14:30 活力無限遊戲站(四)	09:30 活力無限年度總結分享會 14:00 掃管笏健檢	09:30 東組組員齊齊玩 14:00 續Fun棋趣天地 15:30 胡忠健腦運動	12:00 南組月會聚一聚 14:30 胡忠健腦桌遊 14:30 甜美悠閒學堂	
	16	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 十九	22 二十
活動名稱		09:00 剪髮服務 09:30 醒獅組	09:00 剪髮服務 11:30 迎新會 14:30 活力無限遊戲站(四)	10:30 仁愛堂歡樂慶團圓2022 14:30 仁愛堂歡樂慶團圓2022	14:00 續Fun棋趣天地 14:00 龍鼓灘健檢 14:30 金龍組 15:30 胡忠健腦運動	09:30 大腦鍛鍊 12:30 社區共融義工隊 14:30 胡忠健腦數獨 14:30 甜美悠閒學堂	
	23	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七
活動名稱		09:30 醒獅組 10:00 居家安老斷捨離講座	14:30 紅十字會耆英團例會		10:30 腦朋友義工 11:00 交通隊 14:00 續Fun棋趣天地	14:30 鄉郊義工例會 14:30 甜美悠閒學堂	
	30	31 廿九					
活動名稱			＊ 因活動調動關係，1月於逢週六舉辦的舒筋健體室服務暫停				