



2021年4月份月刊

香港互勵會

抗疫同行，特別版



曹舒菊英 老人中心



九龍黃大仙彩雲邨彩鳳徑 38 號

彩雲社區中心 1 樓 107 至 109 室

電話：2755 4846 傳真：2318 1783

WhatsApp 電話：2755 4846 (僅限資訊發放，需登記)

電郵：jst@hkmea.com 專頁：<http://www.facebook.com/hkmeajst>

HKMEA.COM

敬請留意內頁中心特別措施

例如：中心開放時間，衛生措施，下月報名活動程序，中心活動/班組事宜等資訊



中心開放時間(正常/一般)

星期一：上午 8:30 至下午 5:00 星期二至五：上午 8:30 至晚上 7:30

星期六：上午 9:00 至下午 4:00 星期日：上午 9:00 至下午 1:00 公眾假期：休息

中心櫃台收費時間

星期一至五：上午 9:00 至下午 4:00 (中午 12:00 至 1:00 及星期六及日全日不收費)

其他事項

- 辦理 2021-2022 年度續會及入會手續預約(4 月後開始，中心內頁講解安排詳情)
- 2021 年 4 月生日員禮物(請參閱內頁)
- **5 月例會，抽籤活動登記日將於 4 月 27 日(星期二)上午 9:30 至下午 3:00 進行**
- **例會派票日 4 月 29 日及 4 月 30 日(星期四及五)**
- 如有任何活動更改，中心將透過早上宣佈或通告等發放消息，敬請留意。
- 各會員注意，如本會與其他友好團體合辦之活動，有關閣下之個人資料，例如：姓名、電話及地址本會將有機會轉移有關資料予該團體使用，如有問題請與中心職員聯絡。

全新中心免費 WIFI 現已開啟，日後當你來到中心範圍，使用智能手機/平板/手提電腦可透過登入“JST FREE WIFI”帳號，便可使用免費上網服務。使用方法可參考或內頁中心壁報告示的介紹。



慈善捐款



中心已於 AlipayHK (支付寶香港) 慈善團體捐款登記，日後如你想對香港互勵會進行捐款，可以利用以下 QR CODE 作捐款，方便快捷。



中心服務 (詳細請向職員查詢)

社交康樂	興趣班組	護老資源	隱長關顧	申請轉介	偶到服務
義工發展	社區參與	長者支援	借用物資	膳食供應	耆老保健

中心設有奶粉售賣服務(只供會員或護老者會員購買)(請購買時帶備散紙)，中心不收一千元紙幣。美國雅培加營素(\$165)及怡保康(\$206)(每次限購2罐)。如有需要購買請向職員查詢

SQS 服務質素標準



SERVICE

本中心為受資助機構並執行各階段所之標準指標和具體措施。這些標準明確界定了質素水平，希望透過受資助機構及服務使用者的參與，提升社會福利服務質素。優質服務制度共分16個服務質素標準，當中包括：

標準(7) 財政管理·服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理

標準(8) 法律責任·服務單位遵守一切有關法律的責任



本中心將根據以上標準製作相關服務資料及指引，如有任何問題，歡迎向職員查詢，下期月刊會繼續介紹。

中心特別措施

因應新型冠狀病毒再次於社區爆發及應社會福利署要求的禦防措施及為免長者聚集而被傳染病毒本中心有以下措施 希望各會員注意：

1. 中心將由2020年7月15日起暫停對外偶到開放，但維持有限度服務至另行通知為止。
2. 4月份中心部分活動、成教班及班組將會改為網上，延期或取消處理以減少聚集人數。
3. 晚餐膳食派發熱飯服務，將由4月7日開始逢星期二至五
4. 成人教育班，將改以網上進行(錄影教授)，而興趣班組將有秩序開放，開班日期安排要視乎政府，民政署安排的場地開放為準。
5. (但遇有突發活動，例如派發抗疫物資，中心將會個別 致電通知各位會員領取。)
6. 當中心正常開放時；各人士進入中心範圍需遵守以下/注意的事項



- (1)量度體溫(額探攝氏37度以下) (2)用中心提供的酒精搓手液清潔雙手**
(3)需配戴口罩，才可進入中心

- 所有活動參加者及使用中心設施時要保持適當社交距離
- 中心的膳食供應不設堂食服務及在中心範圍內不可進食。
- 部分班組改由網上進行
- 如有面授興趣班人數於課室上課時不多於20人或禮堂的50人
- 中心範圍已噴灑光觸媒塗層，請不要於中心使用酒精(75°C以上)清抹物品，以防止塗層被抹掉。



- 中心開放時間(防疫下暫時開放時間如下)由7月15日起至另行通知
- 上午8:30至下午5:00(星期一至五)晚上時段暫停；星期六：上午9:00至下午4:00
星期日：上午9:00至下午1:00 公眾假期：休息
- 中心櫃台收費時間
- 星期一至五：上午9:00至下午4:00 (中午12:00至1:00及星期六及日全日不收費)

**上述安排，本中心每星期檢討一次，如肺炎疫情未得改善，請留意中心的公佈為準，多謝合作！

午晚餐恢復 健康飲食計劃 4月 2021年(惜食堂提供)

只限晚餐



4月晚餐月票\$10，只給有需要的會員登記，由4月7日起

(逢星期二至五 時間下午5:30至6:00)

##(公眾假期)無午/晚飯供應

時期：4月7至30日(二至五)公眾假期除外

登記：3月26日至4月12日

名額有限，請給有需要的會員

- 罰款：遺失記錄卡\$5、遺失飯盒\$20(不設退)
- 如有不確定，可打電話問中心職員
- 內容：以記錄卡取飯；如未有帶備已清洗飯盒或記錄卡→不能取飯
- 備註：6:00(抽額外飯) ※請留意紅黑雨/颱風暫停措施

- 不設堂食
- 晚飯由下午6:00前供應(逢星期一暫停)，待定逢星期四附送湯，請自備湯壺。如會員有需要額外晚飯，請向職員登記。(限40人)



2021年4月生日會員禮物

由2021年4月會員當月生日，憑身份証上日期及會員証可到中心取生日麵乙包，以示中心謝意。祝福長壽健康。

由於受新冠肺炎第4波 COVID 19 影響關係，及為了各長者及家屬健康安全著想，本中心現由2020年11月30(星期一)至2021年4月30日(星期五)為止，本中心暫停部分小組及班組活動，以防止聚集長者為各位帶來感染病毒的風險。期間中心也會按需要，派籌予各位會員分時段以流水式派發抗疫或禦寒物資予有需要的長者。以上措施如為各位帶來不便，敬請見諒！如有問題請致電 27554846 與中心職員聯絡*** (各位會員可按自己的意願及自行評估風險下到中心取禮物)

另外由4月1日開始為預約續會及入會的長者辦手續，請未預約的會員可待正式中心開放後繼續預約辦理。 惟派發續會及入會禮物會安排於5月時按收據補領。

如會員於安裝 ZOOM 程式/EMAIL/WHATSAPP 有任何疑問，歡迎於辦公時間致電本中心，向新到職的科技大使(蘇先生)預約。(日期及時間為星期二至六，早上 09:00 至 13:00 及下午 14:00 至 16:00)教學/安裝及查詢

「來日禍困迎面，滿途挑戰，能贈我勇氣，完全是你。」

一眨眼，不經不覺在這裡工作快將七年了。

開心時間過得很快，是時候要說聲再見！

慶幸工作路途上有同工的支持和幫助，讓我無後顧之憂地專心工作。對於中心，感謝提供機會和信賴，容讓我可發揮自己的小宇宙，能讓我做喜歡做的工作。

對於長者家屬，感謝您們的信任，讓我也可以分擔您的擔憂與困難。

對於會員，感激您們的支持，願意繼續參與

我們中心的活動或投入義工服務。多謝您們的嘗試！

期望日後能一如既往，繼續支持我們曹舒菊英中心。

縱然他日工作環境不同，我還是會一如既往

為大家加油！最後祝願大家平平安安，身體健康！

珍重！

徐嘉鳴姑娘☺



班組安排(成教及中心興趣班)中心特別措施

中心興趣班(教學方式暫時不變) ### 請先查詢實際開班情況，4月報名

班組	時間/地點	預計開班日期	學費
二胡班	下午 1:00 至 2:30 會議室	12/4/2021 至 21/6/2021 逢星期一 10 堂	會員 \$140 非會員 \$160
楊式太極及八段錦班	上午 8:30 至 10:00 禮堂	12/4/2021 至 21/6/2021 逢星期一 10 堂	會員 \$80 非會員 \$120
粵曲入門	上午 10:30 至 12:00 會議室	12/4/2021 至 21/6/2021 逢星期一 10 堂	會員\$180 非會員\$210
書法班 (暫不設新人)	下午 2:00 至 3:30 會議室或中心	27/4/2021 補上期最後一課 4/5/2021 至 6/7/2021 逢星期二 10 堂	會員 140 非會員 170
國畫班 (暫不設新人)	下午 3:30 至 5:00 會議室或中心	27/4/2021 補上期最後一課 4/5/2021 至 6/7/2021 逢星期二 10 堂	會員 140 非會員 170
養生氣功班	上午 8:30 至 9:30 禮堂	7/4/2021 至 16/6/2021 逢星期三 10 堂	會員\$25 非會員\$50
書法入門班	上午 8:30 至 9:30 會議室	12/4/2021 至 28/6/2021 逢星期一	不收費(自習)
歌唱班	(1)上午 9:30 至 10:30 會議室 (2)上午 10:45 至 11:45 會議室	6/5/2021 至 3/6/2021 逢星期四 5 堂 (舊人優先) ## (每班 4 個名額新人) (只收會員)	會員\$40 非會員\$50

- 同學注意：當上課時必需跟中心衛生指引，全程戴口罩，進課室前清潔雙手。
- 如有身體不適者不宜上課。立即休息及求醫！中心坐位安排會比從前相隔。

本期之成教班將以網上教學，**已報成教班(第二季)的同學，請於4月後到中心領取上課資料。**學員只需安坐家中，隨時隨地使用由導師提供的教材(包括導師錄影教學，功課，練習及學習諮詢服務)網上自主學習。



可透過使用智能手機/平板/手提電腦免費上網
先打開智能手機/平板/手提電腦 WIFI 設定登入
“Wi-Fi. HK via JST” 帳號
並顯示登入網頁(右圖)

步驟(1)：先在接受服務使用條款的方格加上 剔， 步驟(2)：選擇連線。
享用本中心 2 小時的免費 WIFI 服務。如有問題可與本中心職員查詢。



A1 是次 3 月 26 日登記日後抽籤，由於中心開始維修地板工程，故是次例會的報名活動將由中心職員按抽籤次序打電話給參加者報名。

抽籤結果名單會安排以下日子及時段 3 月 29, 30, 31 日, 4 月 1 日內按抽籤到中心領取活動按抽籤時段到中心領取，（禮物數量有限，送完即止）

是次不是人人有獎，敬請留意。逾時不候，不設補領

以下 B 及 C 項活動將於個別活動舉行的日期前按抽籤結果致電登記參加者參加。同時你可以於領取 A1 禮物時告知我們，你有否興趣參加 B 及 C 項的活動。

以下 B 項活動可揀選 1 項：

B1 共鳴點唱機之繽紛復活節

日期：2021 年 4 月 1 日 (星期四)

時間：下午 2:30-4:00

地點：本中心

名額：10 人 費用：全免

內容：即場獻唱與讚美

備註：請盡量選擇開心歌曲。選擇歌曲播放時間超過五分鐘，則不會播放餘下歌曲

負責職員：羅先生



B2 衛生知識你要識

日期：4 月 8 日(四)

時間：下午 2:30

地點：本中心

費用：全免 名額：10 人

內容：了解個人、環境衛生的風險及健康飲食之道

鳴謝：食物環境衛生署

負責職員：何先生



B4 2021 年 4 月免費驗血糖

日期：2021 年 4 月 8 日 (星期四)

時間：上午 9:00-10:00(逾時不候)

地點：本中心 名額：40 人 費用：全免

內容：因疫情尚未穩定關係，當日以 10 人一組分為(4 個時段)驗血糖。

備註：請儘量空肚驗血糖，如需服藥，可服藥後驗血糖。

負責護士：嚴姑娘

負責職員：楊姑娘



B3 「耆樂·童遊」

日期：4 月 19 日(一) 時間：下午 2:30 地點：本中心

內容：透過遊戲了解長者及年齡友善概念 名額：9 人 費用：全免

鳴謝：嶺南大學亞太老年學研究中心

負責職員：何先生



B5 三花講座之強心護心飲食祕訣

日期：2021 年 4 月 22 日(四)

時間：下午 2:30 地點：本中心 費用：全免 名額：20 人名額有限！

備註：有獎遊戲及禮物包派發。所有會員必需於訂貨日期前訂貨並於當日活動時 3:15 後取貨。如你無訂貨當日只會有少量即時售賣

訂購三花奶粉：會員請於本次訂貨期 3 月 26 至 4 月 9 日 1 點前止訂，交回訂貨表格

※如中心正常運作，講座繼續

負責職員：洪先生



護老者活動：C項活動已於護老者季會登記

社區紓援及寧養服務	4月12日(星期一)下午2:30-3:30	本中心	如常
4月遊戲日(睇大戲)	4月13日(星期二)下午3:00-4:00	本中心	如常
常見的長者犯事陷阱(滿額)	4月15日(星期四)下午2:30-3:30	ZOOM	如常
輕鬆運動在家居	4月16日(星期五)下午2:30-3:30	本中心	如常
腦玩童俱樂部(4月)	4月30日(星期五)下午2:30-4:00	本中心	如常

有需要照顧者活動：

長者友善家居	4月14日(星期三)下午2:30-4:00	本中心	如常
--------	-----------------------	-----	----

以下D項活動任選預約：

D1 齊齊運動日(預先報名) 地壺球初接觸

日期：2021年4月1,8,15,22,29 逢星期四

時間：下午4:00至5:00

名額：10人

負責職員：劉姑娘，

(鍾/何/羅/洪)先生 及義工協助

- 請穿襪



D2 4月長者普及運動

日期：2021年4月21日(三)



時間：下午2:30-3:30

地點：會議室 公開名額：10人

備註：活力長者隊隊員優先報名(10人)

負責職員：楊姑娘

以下★項活動只可指定會員參加：

★1 衛生署~~健康操

日期：2021年4月8日(星期四)及2021年4月15日(星期四)

時間：上午10:30-11:30 地點：會議室 名額：12人 費用：全免

衛生署溫姑娘講授 ##只限健康活力隊優先報名

負責職員：楊姑娘/洪先生



★2 「玩具大使歡樂聚」

日期：2021年4月16日(星期五)

時間：下午3:30-4:30 地點：本中心 費用：全免

內容：玩桌上遊戲

名額：只限腦玩童玩具大使參與

備註：需佩帶玩具大使義工證



負責職員：羅先生

★3 「2020年度腦玩童俱樂部檢討會」

日期：2021年4月7日(星期三)

時間：下午2:30-4:30 地點：本中心 費用：全免

對象：只限腦玩童俱樂部玩具大使參加

內容：職員與玩具指導員暢談本年度整個腦玩童俱樂部運作



負責職員：羅先生

特別事項報告

(1)中心更換地板工程



將於 **2021年3月30日至4月25日期間進行地板工程**，介時；中心的室內地方及環境將有所影響，請各人仕/會員於這段時間，**如要進入中心範圍內，請跟從中心職員指示，避免發生不必要的意外，小心！**

進行地板工程，屆時中心將局部開放。如要到中心，敬請預約。



(2) 2021年續會/新會員入會陸續展開，我們將會以下日子

為舊會員續會及新會員入會事宜

- 舊會員續會將於 2021年4月1日起開始辦理，**每日名額50人及預約新人入會**
- 新會員入會將於 2021年4月12日起開始辦理，預約名額每日5人。
- 年費\$25，近照相片一張及住址，電話聯絡/緊急聯絡人。 **歡迎預約。**

永遠懷念



香港互勵會前主席楊勵賢女士於 **2021年1月4日與世長辭**，享年 **89歲**，本會謹定 **2021年4月23日(星期五)下午3時**正於彩雲社區會堂舉辦悼念會，
下午2時半接待。

(因疫情關係，參與人士敬請預早通知中心登記預留座位。)

香港互勵會全人！

同心抗疫 切勿鬆懈



記錄行程 · 保持衛生 · 及早檢測

HP 衛生防護中心
www.coronavirus.gov.hk
 衛生防護中心 Facebook 專頁
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://www.facebook.com/CentreforHealthProtection)
 衛生署健康教育專線 2833 0111

"我想問吓醫生"系列

家屬：

醫生，我爸爸最近中風，入住了院舍，屬於優先接種群組，但我們不知道，接種新冠疫苗對他來說是好還是不好？



醫生：

若果病人有急性疾病或未控制好的嚴重慢性疾病，最好先穩定病情。尤其是要長期臥床非常虛弱的長者，更要小心評估病情才可決定應否接種。



HP 衛生防護中心
Center for Health Protection

衛生署
Department of Health

觸摸完公共設施後 記得要潔手



HP 衛生防護中心
Center for Health Protection

衛生署
Department of Health

人人機不離手 咪俾病毒跟住你走!



HP 衛生防護中心
Center for Health Protection

衛生署
Department of Health