



# 香港互勵會鄭裕彤敬老中心

## 2021年4月份通訊

中心地址：九龍紅磡黃埔花園第八期 M 字樓 (小巴站上蓋)

中心電話：23309682 / 21074600 / 21941119

中心網頁：<https://www.hkmea.com/>



申請會員資格：正式會員(60歲或以上)

準會員(50歲至59歲)

中心開放時間							
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	公眾假期
上午 9:00 至 下午 5:15 (午膳時間 1:00-2:00) 暫停開放					上午 9:00 至 下午 6:15	上午 9:00 至 下午 1:00	暫停開放

### 中心通告

因應新冠狀病毒疫情稍微緩和，中心跟從社會福利署的安排，由 2021 年 4 月 14 日起，逐步對外開放部份班組或活動。而中心所有設施則暫停開放。有關詳情請看月訊第二頁。

如有任何查詢，歡迎於辦公時間致電中心電話 2330 9682 向當值職員查詢。





# 抗疫措施



## 進入中心

1. 進入中心前必須量度體溫及配戴口罩。
  2. 進入中心之人士須用酒精搓手液搓手
  3. 進入中心之人士須留下個人聯絡資料或掃描安心出行應用程式。
  4. 如有呼吸道感染症狀或發燒(體溫高於 37.5 度)，切勿到訪中心並及早求醫和留家休息。
- 註：如不遵循中心指示，相關人士將禁止進入中心或參加活動。



## 消毒設施

1. 中心門口設有消毒地毯
  2. 中心在廳及廁所設置了空氣殺菌機。
  3. 中心在各設施上噴灑了消毒光觸媒塗層。
- 註：因光觸媒塗層可被酒精溶解，請各會員切勿使用酒精產品塗抹中心設施，以免破壞塗層。

## 中心設施及活動開放或限制

1. 2021 年 4 月 14 日起，中心恢復偶到服務。
2. 暫停派發各項免費物資：包括上午麵包，晚間額外湯水/食物或任何物品。
3. 暫停晚間飯堂時段，會員不得在中心內進食。
4. 暫停剪髮服務、針灸義診。
5. 暫停提供自助設施包括：飲水機、血壓機、電腦、平板電腦、雜誌、借書看書、報紙服務。
6. 暫停設施包括：電腦、平板電腦、震震機、米蘭牌、健身單車、桌球、飛標。

## 中心興趣班組安排

1. 因 2021 年 4 月 19 日至 30 日為中心續會週，故興趣班組暫定於 5 月陸逐恢復課堂。
2. 因應中心跟從社會福利署的安排，故中心決定人數上限少過 15 人的興趣班，包括(古箏、二胡、小結他、手工藝、油畫班、書法)會於 2021 年 5 月份陸逐恢復課堂。
3. 而人數上限多過 15 人的興趣班，包括(曲藝初階和周末金曲班)，則繼續暫停開放，直至另行通知。

## 中心成教班安排

1. 所有正就讀成教班課程(包括：普通話班、電腦班，識字班、養生班、英文班、手機班、平板電腦班等)的會員，中心會稍後時間致電有關學員相關安排，請留意中心電話。

以上措施即時生效，直至另行通知。



# 活動介紹



## 健腦 8 式齊齊做

時間日期： 2021 年 4 月 14 日及 28 日（星期三）

上午 10 時至 10 時 45 分

地點： 中心活動室

活動內容： 透過健腦 8 式，刺激大腦和強化身體機能，加強思考的靈活性、改善認知功能，提升判斷、解決問題及執行能力。

對象： 會員

名額： 5 個

費用： 全免

負責職員： 胡先生

報名方法： 致電中心向社工胡生報名。

備註： 參加者在到訪心期間均需佩戴口罩並且在活動前使用酒精搓手液清潔雙手。

## 奶粉售賣服務

中心於 2020 年 5 月 1 日起，售賣雅培奶粉：

加營素 900 克裝(\$165/罐)

低糖加營素 850 克裝(\$170/罐)

怡保康 850 克裝(\$210/罐)



備註： 請有意購買之會員預先致電中心查詢數量及預約日期來中心購買。



# 預防肺炎及 呼吸道傳染病

Prevention of **Pneumonia** and **Respiratory Tract Infection**



經常保持  
雙手清潔

Always keep  
hands clean



先蓋廁板再沖廁

Put the lid down  
before flushing



定期  
注水入  
U型隔氣

Add water to  
the U-traps regularly



打噴嚏或咳嗽時  
用紙巾掩蓋口鼻

Cover your mouth  
and nose with tissue  
paper when  
sneezing or  
coughing



如出現病徵，  
應立即戴上口罩  
及看醫生

Wear a mask and  
seek medical advice  
promptly if unwell



口罩要完全覆蓋  
口、鼻和下巴

Fully cover your nose,  
mouth and chin  
with mask



更多防疫資訊 For more information on tackling the disease:



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站  
Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



衛生防護中心Facebook專頁  
Centre for Health Protection Facebook Fanpage  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署健康教育專線 **2833 0111**  
Health Education Infoline of the Department of Health



衛生署  
Department of Health

# 同心抗疫

## Together, We Fight the Virus!

為預防新型冠狀病毒在社區散播，我們必須同心抗疫  
To prevent the spread of novel coronavirus in the community,  
we all need to work together

### 護己護人 減少社交接觸

### Reduce social contact to protect yourself and others

避免到人多的地方  
Avoid crowds



留在家中工作  
Work from home



留在家中  
Stay at home



避免社交聚會  
Avoid social gatherings



避免握手  
Avoid shaking hands  
with others



避免聚餐  
Avoid meal gatherings



更多防疫資訊 For more information on fighting the virus:



衛生防護中心網站  
Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



衛生防護中心Facebook專頁  
Centre for Health Protection Facebook Fanpage  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署健康教育專線 2833 0111  
Health Education Infoline of the Department of Health



衛生署  
Department of Health

二零二零年二月製作  
Produced in February 2020

## 2021-2022 年度會員續會安排

中心會員會籍有效期為每年的四月至下年三月，所以中心會在 2021 年 4 月期間安排所有會員為新年度續會。請各會員留意以下安排：

中心已於 2021 年 4 月上旬寄出信件予各正式會員及準會員通知續會安排，敬請留意信箱及遵照信件所提及之安排到中心辦理續會手續。

### 續會週期：

4 月 19 日 - 4 月 30 日，星期一至六(星期日除外)

請會員按照信件上所註明的時間、所需文件及費用前來中心續會

注意：續會週期間只辦理續會手續。

## 新會員招募

如未成為本中心會員而又想辦理入會手續之人士，請於 2021 年 5 月 3 日或之後致電中心預約辦理入會手續。

新入會請帶備下列資料：

- 身份證
- 住址信件：以便核對您的住所地址，抬頭是家人的名字也可  
(中文地址優先，如無，英文地址亦可)
- 費用：正式會員(60 歲或以上)30 元、準會員(50 - 59 歲)10 元
- 證件相(近照)以便製作會員證之用

\*\*為使流程暢順，請確保帶齊所需資料，

如資料不齊，恕未能辦理手續，不便之處，敬請原諒！



# 活動介紹



## ~新職員介紹~

各位會員大家好！我是新來的科技支援大使陳姑娘。如果大家在使用電話或電腦方面有疑問都可以隨時找我。希望疫情過後可以跟大家見面！



## 中心通告

使用者可透過使用智能手機/平板/手提電腦免費上網，享用本中心2小時的免費WIFI服務。



### 使用方法：

使用者先打開智能手機/平板/手提電腦WIFI設定，登入CYT FREE wifi帳號，選擇連線便可使用。

\*註：如有問題可與本中心職員查詢。

## SQS 服務質素標準

社會福利署向受資助非政府機構之監督制度稱為「優質服務制度」，此制度共分16個服務質素標準，當中包括：

### 標準(1)服務資料

中心須確保製備所說明之資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

### 標準(2)檢討及修訂政策和程序

中心應檢討及修訂有關服務提供的政策和程序。

\*中心將根據以上標準制定相關服務資料及指引，如有任何問題，歡迎向職員查詢。

## 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。)

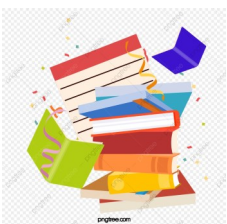
香港互勵會全人！



# 活動介紹



## ~圖書閣~



中心會員憑有效會員証可借閱中心圖書架上圖書，借閱日數為 14 日，逾期歸還者每日罰款一元，直到歸還為止。借書及還書時間依據中心開放時間，可續借一次。

**註：受疫情影響，借書服務暫停至另行通知。**

## ~~ 中心服務~~

### 護老者支援服務登記

為護老者提供不同的支援服務，例如情緒支援、輔導諮詢服務、護老者互助小組、減壓活動、照顧知識及技巧訓練、護老者資源閣及復康用品外借。

負責職員：余姑娘

## ~~ 中心通知~~

由 2018 年 10 月開始，中心受社署資助開展兩個新服務。當中包括：

### (1) 認知障礙症服務

- 服務對象：
- (a) 患有認知障礙症的長者
  - (b) 照顧認知障礙症的家屬
  - (c) 社區人士

### (2) 有需要照顧者服務

- 服務對象：照顧一名 60 歲或以上的體弱長者（如：行動不便之人士、需高度照顧之人士）的起居生活之人士。

\*備註：詳情請向社工職員查詢。

## ~惜食飯堂~

各位會員惜食飯堂於每月 20 日-28 日可以購買下一個月的飯票，每人每月 \$20。

**註：如有任何問題，歡迎向職員查詢。**



下次每月會員例會日期及時間：

2021 年 5 月例會暫停



## ~中心義工大招募~

如果你有志服務他人，現在機會嚟喇，請即與職員聯絡！！

中心當值義工—協助會員啱卡及解答簡單查詢

麵包大使—協助維持秩序及收集會員證登記

健康大使—健康閣當值及協助會員以正確姿勢量度血壓

惜食飯盒大使—協助飯盒運送

月會當值義工—協助場地預備、派發月訊、維持秩序及清理場地

街站當值義工—協助推廣中心服務及協助量度血壓

維修諮詢義工—接受諮詢、提供維修建議\*（\*必須持有有效牌照）





# 護老者支援服務專訊

護老者支援服務提供各類服務，藉此支援護老者的照顧工作，歡迎各位**已在中心登記的護老者**參與以下活動，**查詢請聯絡余姑娘、林生**。

## 藥物資訊講座—抗生素

活動日期：2021年5月12日（星期三）  
活動時間：下午3:30-4:30  
活動地點：本中心  
活動對象：護老者  
活動名額：15人  
活動內容：由香港藥學服務基金註冊藥劑師講解常見的抗生素藥物資訊及服藥知識，從而提升服藥的安全性及發揮藥物的最佳療效。

註：如有需要可攜帶正在服用的藥物連同藥袋（貼有藥物標籤），向註冊藥劑師查詢。

負責職員：余姑娘

## 愛笑瑜伽體驗班

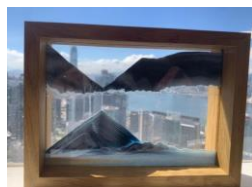


活動日期：2021年5月26日（星期三）  
活動時間：下午3:30-4:30  
活動地點：本中心  
活動對象：護老者  
活動名額：15人  
活動內容：進行「愛笑瑜伽」練習，讓大家無需任何原因一起盡情大笑，放下照顧和生活壓力。

負責職員：余姑娘

## 沙漏畫工作坊

活動日期：2021年6月9日（星期三）  
活動時間：下午2:30-4:00  
活動地點：本中心  
活動對象：護老者  
活動收費：\$80/位  
活動名額：8人  
活動內容：沙漏畫—是藏在玻璃架中的幼沙，沙子在架中隨意流動的藝術品。由沙畫師教授，完成後每位參加者可帶走自己的製成品。



負責職員：余姑娘

## 認識智安心手機

活動日期：2021年6月30日（星期三）  
活動時間：下午3:30-4:30  
活動地點：本中心  
活動對象：護老者  
活動名額：15人  
活動內容：由長者安居協會主講，除傳統的平安鐘外，介紹現時最新的「智安心」應用程式及「平安手機」等服務和設備。讓護老者了解現時配合智能手機的新穎選擇。

負責職員：余姑娘

# 護老者支援服務



現正招募

## 何謂護老者？

護老者是不限年齡，凡需要照顧一名六十歲或以上長者的日常生活之家人、親屬或朋友（包括烹調進食、穿衣梳洗、扶助行走、陪伴覆診等），均可以成為中心的護老者。

## 服務內容：

- ✓ 護老者互助小組
- ✓ 護老者訓練工作坊
- ✓ 社交康樂活動
- ✓ 減壓活動
- ✓ 照顧知識及技巧訓練
- ✓ 情緒支援服務
- ✓ 輔導／諮詢服務
- ✓ 復康用品借用(例如輪椅、拐杖、士的)
- ✓ 資源閣書籍借閱
- ✓ 護老者支援服務專訊



## 如何登記？

合乎資格請致電中心社工余姑娘聯絡登記，便可以參與中心護老者活動。

～～如有任何查詢歡迎聯絡社工余姑娘～～