



2021年5月份月刊

香港互勵

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 5 月生日員禮物(請參閱內頁)
- **6 月例會，抽籤活動登記日將於 5 月 25 日(星期二)上午 9:30 至下午 3:00 進行**
- **例會派票日 5 月 27 日及 5 月 28 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。



立即掃描下載AlipayHK



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	遇到服務
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。由2021年5月1日起調整收費，美國雅培金裝加營養(\$170)及怡保康(\$210) (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(9)安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準(10)申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如申請接受和退出服務。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. 5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群眾聚集人數。
3. 膳食派發熱飯服務，將由5月10日開始照常，詳情參閱內頁
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 5 月 2021 年(惜食堂提供)



5 月 (月票\$20), 只給有需要的會員登記

由 5 月 4 日至 5 月 7 日起 (逢二至五) 晚餐(時間: 下午 5:30 至 6:00) 130 人

由 5 月 10 日至 5 月 30 日(逢一至五)午餐(時間: 中午 12:30 至 2:00) 100 人

由 5 月 10 日至 5 月 30 日逢(二至五)晚餐(時間: 下午 5:30 至 6:00) (名額 40)

##(公眾假期)無午/晚飯供應

時期: 5 月 3 至 30 日公眾假期除外

登記: 4 月 26 日至 5 月 12 日

名額有限, 請給有需要的會員

- 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)

● 罰款: 遺失記錄卡\$5、遺失飯盒\$20 (不設退還)

● 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: 2:00/6:00 (抽額外飯) ※請留意紅黑雨/颱風暫停措施



2021 年 5 月生日會員禮物

由 2021 年 5 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。祝福各位長壽健康。

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 日(星期一)開始, 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 🤗 派發續會及入會禮物會安排於 5 月 10 日起時按收據補領。🎁

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



大家好, 我是曹舒菊英老人中心實習社工——鄒震弦, 可以稱呼我為「A」, 我會與另一位實習社工——黃浩然在中心實習至 7 月 19 日。我本身從事資訊科技工作 10 多年, 偶然在一次工作合作中遇到一位盲人資訊科技工作人員, 令我開拓眼光, 了解到資訊科技可以讓盲人在網絡中尋找自

己想要想知的知識, 並從交流中, 讓我學習到盲人科技知識, 亦啟發我設計及製作科技產品時要考慮無障礙的元素。我希望今次實習中除了能夠貢獻所長, 亦希望讓長者服務中探索長者科技的可能性。



各位老友記, 大家好, 我是來自明愛專上學院實習社工黃浩然, 大家可以叫我浩然👋。

我喜歡參與不同的戶外活動, 接觸新事物, 以擴闊自己眼界。由 3 月 29 日至 7 月 19 日(星期一, 二, 五)我都會於中心進行實習, 歡迎大家見面時, 不妨可與我打招呼, 互相分享不同的有趣故

事。我亦會於中心舉辦不同的小組或活動, 與各位老友記一同分享, 期望與大家見面, 多多指教。

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

班組	開班資料						
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(不設新人)	下午 2:00 至 3:30	中心	4/5/2021 至 6/7/2021	逢星期二	10 堂	會員 140	非會員 170
國畫班(不設新人)	下午 3:30 至 5:00	中心	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	上午 9:30 至 10:30	會議室 (B)	上午 10:45 至 11:45	會議室	名額已滿		
	6/5/2021 至 3/6/2021	逢星期四	5 堂		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。

第二季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。



成教學班課程	第三季開班日期時間		類別
週二長者齊學講英文(3)	星期二 上午 10:00 至 12:00	開班日期 2021-6-1 至 2021-8-17(12 堂)	C
週二入門英語(3)	星期二 下午 1:00 至 3:00	開班日期:2021-6-1 至 2021-8-17(12 堂)	C
週三身心健康班(3)	星期三 上午 10:00 至 12:00	開班日期 2021-6-2 至 2021-8-18(12 堂)	B
週四基礎中文(3)	星期四 下午 1:00 至 3:00	開班日期:2021-6-3 至 2021-8-26(12 堂)	C
週四中文進階(3)	星期四 上午 10:00 至 12:00	開班日期:2021-6-3 至 2021-8-26(12 堂)	C
週五升級普通話(3)	星期五 上午 10:00 至 12:00	開班日期:2021-6-4 至 2021-8-20(12 堂)	C
週六電腦初學(3)	星期六 上午 10:00 至 12:00	開班日期:2021-6-5 至 2021-8-21(12 堂)	A
週六進階學電腦(3)	星期六 下午 1:00 至 3:00	開班日期:2021-6-5 至 2021-8-21(12 堂)	A
週日平板電腦齊認識(3)	星期日 上午 10:00 至 12:00	開班日期:2021-6-6 至 2021-8-22(12 堂)	A

由於中心舉辦之成教班反應熱烈，本期開始將改以抽籤報名

報名抽籤日期：2021 年 4 月 27 日(星期二)至 2021 年 5 月 14 日(五)下午 1:00 止。14/5 當日下午 2:00 抽籤。報名名單下午 2:30 將貼於中心壁報及 WHATSAPP 通知。中籤者需於 5 月 21 日前(星期一至五)辦公時間報名，否則由後備取代。抽籤形式以按班抽籤，請於登記時說明你抽報的班名。

備註：班組\$5，上課出席率達 9 成或以上可獲禮物乙份
進階電腦班必須達初級水平才可報名。

A1 是次 4 月 27 日例會登記日後抽籤，抽籤結果會按以下日子及時段 29/4, 30/4 內按抽籤次序到中心領取禮物 (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。**



活動報名安排，將由中心職員按抽籤次序致電給參加者報名。以下 B 及 D 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。同時各位亦可以於領取 A1 禮物時告知我們，你是否有興趣參加 B 項及 D 項的活動。



以下 B 項活動可揀選 1 項：

B1 精神健康講座 - 認識情緒病

日期：5 月 3 日 (星期一)

時間：上午 10:30-12:00

地點：本中心

名額：20 人 費用：全免

內容：認識情緒病，學習放鬆方法，及了解區內有關的資源。

負責職員：魏先生



B2 鳳園文化生態導賞團

日期：5 月 5 日(三)

集合時間：下午 2:00

集合地點：本中心

名額：23 人

費用：全免 (包旅遊車來回)

內容：觀賞自然生態及專題工作坊

活動地點：大埔鳳園蝴蝶保育區

鳴謝：環保協進會 負責職員：何先生



B3 5 月免費驗血糖

日期：5 月 5 日 (星期三)

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(2 個時段)驗血糖。

備註：請盡量空肚驗血糖，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



B4 衛生署~~高血壓之藥物治療

日期：5 月 6 日(四)

時間：上午 10:30

地點：本中心

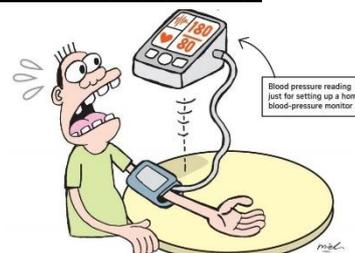
費用：全免

名額：10 人

內容：高血壓的藥物應用。

主講：溫姑娘(衛生署)

鳴謝：衛生署外展部 負責職員：洪先生



B5 共鳴點唱機之愉快母親節

日期：5 月 7 日 (星期五) 時間：下午 2:30-4:00

地點：本中心 費用：全免

名額：10 位點唱者

內容：點唱歌曲 負責職員：羅先生 備註：請盡量選擇開心歌曲



B5 腦玩童快閃 (5 月份)

日期：5 月 11 日 (星期二) 時間：上午 10:00-11:00

地點：本中心 費用：全免 名額：4 人

內容：玩具大使與參加者玩遊戲

負責職員：羅先生



B6 香港賽馬會齡活城市計劃 終期檢討研究

(黃大仙區長者招募)

日期：5 月 12 日(三)

時間：上午/下午由中心安排，

名額：15 人 對象：黃大仙區居住 (今年已經參加除外) 主辦機構：香港大學秀圃老年研究中心

內容：關於「老年友好城市建設指南」

註：只接受未參與電話訪問的會員參加，溝通能力良好。

- 問卷調查時間約一小時。
- 參加者須簽同意書接受訪問。



香港大學秀圃老年研究中心
Sau Po Centre on Ageing
The University of Hong Kong

負責職員：洪先生

B7 認識及日本腦炎講座

日期：5 月 12 日(三) 時間：上午 10:30

地點：本中心

費用：全免

名額：10 人

內容：講解登革熱及日本腦炎的資訊

鳴謝：食物環境衛生署 負責職員：何先生



B8 齊來慶祝雙親節

日期：5 月 26 日(三)

時間：上午 10:30

地點：本中心

費用：全免

名額：10

內容：玩遊戲

負責職員：何先生



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：5 月 6,13,20,27 日逢星期四

時間：上午 9:15 至 10:00 羽毛球，

下午 4:00 至 5:00 地壺球+羽毛球

名額：10 人

(鍾/何/羅/洪)先生 及 義工協助

##請穿襪，運動鞋 負責職員：劉姑娘



D2 5 月長者普及運動

日期：5 月 18 日(二)

時間：上午 10:30-11:30

地點：會議室

活力長者隊附屬會員 10 人(由長者隊自行挑選參加)

備註：活力長者隊隊員優先報名(10 人)

負責職員：楊姑娘



D3 剪髮服務

日期：5 月 6 日 (星期四) 時間：下午 2:00-4:00

地點：本中心 費用：\$2 名額：20 人

備註：剪髮前，需事前洗淨頭髮、不設挑選剪髮師及如非剪髮；

切勿進入剪髮場地，以免發生危險。如有爭議，一切以中心解釋為準。負責職員：何先生



護老者服務介紹

	護老者	有需要照顧者
服務對象	<ul style="list-style-type: none"> - 年滿 18 歲或以上人士 - 現正照顧 60 歲或以上長者 (照顧形式除實際照顧外，也指包括物質提供、經濟支援等) - 被照顧者的子女或親屬 	<ul style="list-style-type: none"> - 年滿 18 歲或以上之人士 - 現正照顧 60 歲或以上體弱長者 - 長期面對沉重照顧壓力 <p>◆ 需經社工評估</p>
申請辦法	致電中心 27554846 預約登記	
會費	全免	
會籍年期	非 限時性	限時性 (每年 4 月由社工評估)
識別	中心會員証上印有護老者 或 貼上粉紅色貼紙 或 護老者證件(非會員)	中心會員証上貼上啡色貼紙 或 護老者證件(非會員)
支援服務	<ul style="list-style-type: none"> - 定期舉辦預防疾病、復康知識的講座或工作坊 - 支援小組 - 社交及聯誼活動 - 復康用品借用 - 護老資源閣 	<ul style="list-style-type: none"> - 支援性或治療性小組 - 個案諮詢 (社工家訪和輔導服務) - 教育性講座 - 復康用品借用 - 服務轉介
備註	受薪且需照顧體弱長者之 僱傭 及 精神上無行為能力之人士 <u>不接納</u> 成為護老者/有需要照顧者會員。	

5 月護老者活動



以下活動視乎疫情再作調整



活動已滿額

長者犯罪與法律程序及支援

日期：5 月 11 日(二)
 時間：下午 2:30-3:30
 地點：線上(ZOOM)
 負責職員：何先生
 鳴謝：香港善導會耆望計劃



5 月遊戲日

(經典流行音樂)
 日期：5 月 21 日(五)
 時間：下午 3:00-4:00
 負責職員：蘇先生



腦玩童俱樂部 (5 月份)

日期：5 月 28 日(五)
 時間：下午 2:30-4:00
 負責職員：羅先生



區區有段故

日期：5 月 13 日(四)
 時間：下午 2:30-3:30
 負責職員：羅先生



長期病患引致食慾不振講座

日期：5 月 20 日(四)
 時間：下午 2:30-3:30
 負責職員：何先生
 鳴謝：東華三院圓滿人生服務生命部落



掌握良好溝通技巧 照顧病患長者

日期：5 月 21 日(五)
 時間：上午 10:30-12:00 負責職員：何先生
 鳴謝：星伴流金護老關愛計劃



5 月有需要照顧者活動



雙親節-紙花工作坊

日期：5 月 2 日(日)
 時間：上午 10:00-11:00 負責職員：梁姑娘



小肌肉大訓練工作坊

日期：5 月 16 日(日)
 時間：上午 10:00-11:00 負責職員：梁姑娘



動動手動動腦

日期：5 月 15、22、29 日、6 月 5 日
 (逢星期六，共 4 節)
 時間：上午 10:00 - 11:00
 負責職員：蔡姑娘



以下★項活動只可指定會員參加:

★1 與你坐巴士穿越今昔分享會

日期：5月5日(星期三)

時間：上午10:00-11:00 地點：本中心

費用：免費 名額：只限EKE-18隊隊員參加

內容：回顧坐巴士美好回憶同認識乘客須知



負責職員：羅先生

★2 「玩具維修日」

日期：5月10日(星期一)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心

內容：修理玩具與制作說明書

名額：只限腦玩童玩具大使參加

費用：全免

負責職員：羅先生



★3 「玩具大使歡樂聚」

日期：5月14日(星期五)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心

內容：玩桌上遊戲

名額：只限腦玩童玩具大使參加

費用：全免

負責職員：羅先生



★4 譚仔三哥餐券送贈計劃(三餸米線)

領取方法：有興趣領取之會員，請跟據例會抽籤結果名單到中心領取，逾時不候，不設補領。

備註：(1)餐券需在5月份內下午2:30後使用。(2)只限香港譚仔三哥米線全線分店使用。

名額：68個(餐券數量有限，送完即止)

特別事項報告

(1) 中心完成地板工程，中心將逐部開放。如要到中心，敬請預約。

(2) 2021年續會/新會員入會陸續展開，為舊會員續會及新會員入會事宜

● 舊會員續會每日名額50人及預約新人入會 歡迎預約。

● 年費\$25，近照相片一張及住址，電話聯絡/緊急聯絡人。

提防假冒衛生署電話騙案

呢度係衛生署，
你已證實確診，
請帶齊隨身物品
入院，請按"1"字

我係衛生署人員，
要安排你去檢疫，
請按"1"字提供
你個人資料

假

勿信假來電 最緊要求證



保持良好個人衛生

經常保持
雙手清潔

洗手時應以梘液和
清水搓手最少20秒

