



香港互勵會鄭裕彤敬老中心

2021年5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，現逐步對外開放部份班組或活動。
而進入中心及使用中心設施有關安排，請看月訊第二頁。

尚未續會或有意入會之人士，請先致電中心預約時間以進行續會或入會手續。

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. 自 2021 年 4 月 14 日起，中心暫停偶到服務，如需查詢服務敬請預約。
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. 興趣班暫定於 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(古箏班、小結他班、手工藝班、油畫班、書法班)會於 2021 年 5 月份陸逐恢復課堂。
3. 因特別安排，五月份(逢星期四)，中心只開放至 6:30 PM，故二胡班暫停開放，直至另行通知。
4. 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

以上措施即時生效，²直至另行通知。

中心通告

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(3)運作及活動記錄

中心須存備其服務運作和活動的最新及準確記錄。

標準(4)職責及責任

管理委員會、管理人員及中心全體職員的職務及責任均有清晰界定。

*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。

~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 Wifi~

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。



~興趣班通告~

* 曲藝初階班自 2019 年 11 月 25 日和二胡班自 2019 年 11 月 5 日開始，已不接受新會員作登記後備。

* 而周末金曲班由 2021 年 5 月 31 日開始，暫不接受新會員作登記後備。

敬請留意!



活動介紹

以下 A 項活動任選報名登記:

A1 : 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。



A2 : 2021 年 5 月份健康講座-自助按摩

活動日期：2021 年 5 月 21 日(星期五)

活動時間：上午 10:30-11:30

活動地點：1 樓馬可堂

活動名額：40 人

活動對象：會員及護老者

活動內容：講解正確的按摩方法和用途、一般手力按摩的禁忌症和安全要點；簡單的手力按摩技巧及自我護理方法。

負責職員：盧生

A3 : 2021 年 6 月份健康講座-低脂肪飲食及烹調方法

活動日期：2021 年 6 月 18 日(星期五)

活動時間：上午 10:30-11:30

活動地點：1 樓馬可堂

活動名額：40 人

活動對象：會員及護老者

活動內容：講解從不同的食物類別中選擇低脂肪食物、低脂肪的烹調方法、出外飲食時如何作出合適的選擇。

負責職員：盧生

活動介紹

以下 A 項活動任選報名登記:

A4：健腦 8 式齊齊做

時間日期：2021 年 5 月 12 日及 26 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，刺激大腦思考能力並加強身體協調能力。

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。

A5：藝術與大腦健康 — 和諧粉彩體驗班

時間日期：2021 年 6 月 16 日（星期三），上午 10 時至 11 時

地點：中心活動室

活動內容：透過參與和諧粉彩體驗活動，加強手眼協調

對象：會員

名額：5 個

費用：全免

負責職員：胡先生與鄭姑娘

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。

A6：營養與大腦健康

時間日期：2021 年 6 月 22 日（星期二），下午 2 時 30 分至 3 時 30 分

地點：中心活動室

活動內容：由註冊營養師講解在日常生活中吸收甚麼營養能維持大腦健康健康並降低患上認知障礙症的機會。

對象：會員

名額：15 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。

以下★項活動只可已登記之護老者參加:

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。

★ 1 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

★ 2 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

★ 3 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3:30-5:00
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：沙漏畫一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

★ 4 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



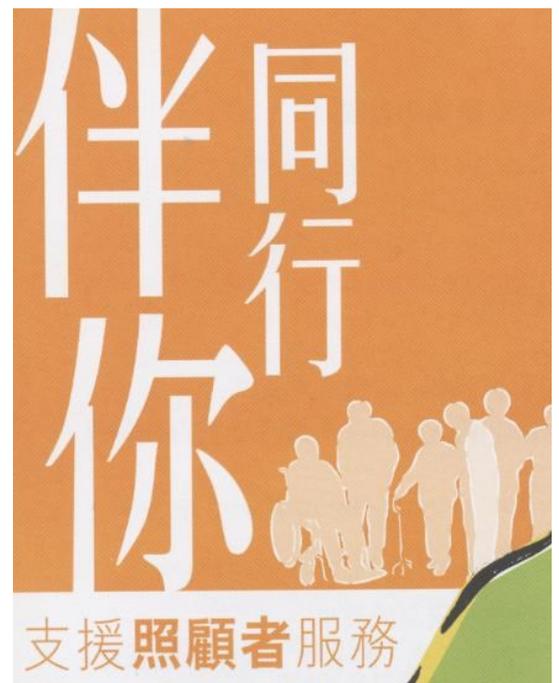
現正招募

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



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～～

服務資訊

~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~~

~隱蔽及亟有需要長者服務~

發掘及接觸區內缺乏支援或被隔離之長者，提供輔導服務、轉介服務、義工服務配對、社區諮詢或其他定期服務。

對象：居住於黃埔花園、海名軒、海濱南岸、維港星岸之 60 歲以上長者。

負責職員：胡生

~~ 中心服務~~

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~

各參加 1-6 月惜食飯盒之會員於每月 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 6 月例會暫停

中心義工招募

中心現誠邀退休、社區人士和中心會員，參與本年度以下的義務工作和活動。

項目	內容	備註
送暖義工	上門關懷探訪區內獨居或有需要長者並為區內有需要長者送上物資。	非定期
電話慰問義工	定期於中心致電慰問區內獨居或有需要長者，慰問及提醒長者參與中心活動，並在有需要時轉介社工跟進。	每月一次
活動協助義工	協助推行中心活動，例如中心當值、健康檢查、例會、飯盒服務、講座等。	定期進行

如您有興趣成為義工，歡迎向社工胡生或鄭姑娘查詢。

端午節萬糉同心

素糉抽籤活動



活動內容：以抽籤方式派發素糉
中籤者會以電話通知領取時間

名額：150份（每份2隻）

報名日期：5月10日-5月31日截止

對象：本中心有效會員

報名方式：有意參加者可致電中心報名

中心電話 2330 9682

（因疫情關係，只限此活動可以以電話方式報名）



負責職員：盧生

備註：素糉內有紅豆、綠豆、栗子及糯米，每隻重量約300克

備註：素糉由香港中華煤氣公司捐贈



* 圖片僅供參考