



2021年6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)

HKMEA.COM

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

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 6 月生日員禮物(請參閱內頁)
- **6 月例會，抽籤活動登記日將於 6 月 25 日(星期五)上午 9:30 至下午 3:00 進行**
- **例會派票日 6 月 28 日及 6 月 29 日(星期一及二)**
- 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。
- **2021 年 6 月 14 日端午節公眾假期，中心休息一天。**

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



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(11)：評估服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。

標準(12)：知情的選擇

服務單位應盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

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

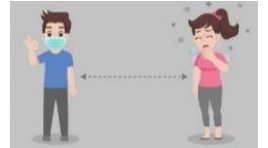


因應新型冠狀病毒再次於社區爆發及應社會福利署要求的禦防措施及為免長者聚集而被傳染病毒本中心有以下措施 希望各會員注意：

1. 本中心於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. 6月份中心部分活動、成教班及班組恢復正常，但人數已作調整，減少群眾聚集人數。
3. 膳食派發熱飯服務，已經開始回復正常，惟不設堂食，詳情參閱內頁
4. (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。)
5. 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。
- 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 6 月 2021 年(惜食堂提供)



6 月 (月票\$20)，只給有需要的會員登記

由 6 月 1 日至 6 月 30 日(逢一至五)午餐(時間: 中午 12:30 至 2:00) 100 人

由 6 月 1 日至 6 月 30 日逢(二至五)晚餐(時間: 下午 5:30 至 6:00) (名額 50)

##6 月 14 日(公眾假期)無午/晚飯供應

時期: 6 月 1 至 30 日公眾假期除外

登記: 5 月 25 日至 6 月 11 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。(限 50 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 6 月生日會員禮物

由 2021 年 6 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。至 6 月 30 日止

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, 向新中心向職員查詢預約。(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

益智棋類預約



6 月份開始, 如果你想到中心玩益智棋類可於本例會後向職員預約捉棋, 每次不多於 4 人
時間: 每節為 1 小時。星期一至日
時間: 上午 9:30 至 10:30, 11:00 至 12:00
下午 2:30 至 3:30 及 4:00 至 5:00。
會員先完成一節才可報下一節。
每節指定時間, 預約人數(每次不多於 2 枱)即 8 人
如中心有活動舉行將暫停棋類借用。

曬相服務(將在 6 月 21 日後恢復)

曬相義工當值表(每週) ●=義工當值

星期	一	二	三	四	五
上午	●		●		
下午				●	●

※星期六、日不設曬相服務。

時間: 上午 10:00-12:00, 下午 2:00-4:00

會員可依照上述時間曬中心活動相片(生日會、外出活動等), 每張\$3, 即時領取。

每月更新, 過後不設補曬。會員如有其他本中心舉辦的活動相, 也可以到中心使用即時曬相服務。

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) 6月下旬開始報名

班組	7月開班資料 ##(請先向職員查詢實際開班情況)##						
二胡班(舊生優先)	下午 1:00 至 2:30	會議室	5/7/2021 至 6/9/2021	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	5/7/2021 至 6/9/2021	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	5/7/2021 至 6/9/2021	逢星期一	10 堂	會員\$180	非會員\$210
書法班(只限舊生)	下午 2:00 至 3:30	中心	13/7/2021 至 14/9/2021	逢星期二	10 堂	會員 140	非會員 170
國畫班(只限舊生)	下午 3:30 至 5:00	中心	13/7/2021 至 14/9/2021	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	7/7/2021 至 8/9/2021	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	逢星期一	不收費(自習)			
歌唱班(只限舊生)	(A)上午 9:30 至 10:30 6月17至7月22日	會議室	(B)上午 10:45 至 11:45	會議室	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。

本年度第三期成教班 6 月開課，已完成報名程序。請各同學依時上課。
新一季 2021 至 2022 年的成教班申請中，約 9 月後例會通知！



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 28 日 1:00 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。

註：2021--2022 年度新一季成教班之收費將稍作調整至 \$7

名額已滿

A1 是次 5 月 25 日例會登記日後抽籤，抽籤結果會按以下日子及時段 27/5 28/5 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。

A2 端午節之“粽”是給您



領粽日期：2021 年 6 月 2 日(三) 時間：下午 3:00 至 5:00(逾時不候)

派發方法：按 6 月例會登記抽籤次序到中心領取素粽一個。

名額 1000 人。(派完即止)

鳴謝：FOODLINK/煤氣公司

以下 B 項活動可揀選 1 項：

B1 衛生署~~吞嚥知多少

日期：6 月 3 日(四)

時間：上午 10:30

地點：本中心 費用：全免

名額：10 人

內容：家居安全，食時注意地方。

主講：溫姑娘(衛生署)

鳴謝：衛生署外展部 負責職員：洪先生



B3 6 月免費驗血糖

日期：6 月 9 日 (星期三)

時間：上午 9:00-10:00(逾時不候)

地點：本中心

名額：50 人

費用：全免

內容：按抽籤次序分 A 時間:9:00-9:30

B 時段:9:30-10:00 驗血糖。

備註：可服藥及吃早餐後驗血糖，只需向護士嚴姑娘闡述便可。

負責護士：嚴姑娘

負責職員：楊姑娘



B2 端午齊來玩玩玩

日期：6 月 7 日(一)

時間：上午 10:30 地點：本中心

費用：全免 名額：10 人

內容：與參加者玩遊戲

負責職員：何先生



B4 食物中毒知多少及預防方法講座

日期：6 月 9 日(三)

時間：上午 10:30

地點：本中心

費用：全免 名額：10 人

內容：認識食物中毒的知識及預防方法

鳴謝：食物環境衛生署 負責職員：何先生



B5 腦玩童快閃 (6 月份)

日期：6 月 10 日 (星期二)

時間：下午 2:30-3:30

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 智能手機基礎班

日期：6月11日(五)

時間：下午 2:30 地點：本中心

費用：全免 名額：10 人

內容：學習智能手機基本知識及簡單操作

負責職員：何先生 鳴謝：CSL



B7 共鳴點唱機之愉快父親節

日期：6月18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



B6 贈醫施藥惠長者 黃月琮註冊中醫師主診

日期：6月17日(四) 時間：上午 9:15 至 1:00 (只限預約時間中心安排)

地點：本中心 是次費用：全免 每節 15 分鐘 名額：15 人

內容：義診贈藥，如有需要可頭皮針灸治療 範圍包括：診症費全免及 2 日中醫藥藥費

鳴謝合辦及贊助：玉皇觀音金剛普救廟、恒安中醫及本中心

負責職員：洪先生



以下 2 項 B 活動需由社工邀請及篩選：可先報名再由社工篩選

B9 「介入小組」組前評估

日期：6月21及22日(一、二) 時間：上午 9:00-5:30 地點：本中心 費用：全免

名額：20 人(認知障礙症患者及照顧者)

*有興趣會員可先報名，再由社工篩選

*由治療師評估後，可直接參與以下小組活動

B10 「認知障礙症藝術介入小組」

日期：7月6、13、20、27日；8月3、10、17、24、31日；9月7日

時間：2:30-4:30 地點：本中心 費用：全免

負責職員：周姑娘 鳴謝：東華三院賽馬會耆青藝坊



以下 D 項活動有興趣如有位請預約付款：

D1 剪髮服務

日期：2021 年 6 月 24 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，須事先洗淨頭髮、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



D2 4,5,6 月生日會之齊齊拍照來慶賀

- 只限 4,5,6 月生日的會員參加，費用\$30 (派票日按次序付款報名)
- 日期定於 2021 年 6 月 21 至 24 日(星期一至五)，上午 10:00 至 11:00 或下午 2:00 至 3:00 期間，中心安排參加者於生日週指定時段到來進行以下環節。

活動內容：到中心的生日區拍照(免費 4R 一張並得到特別的生日禮物，每節時段有遊戲/歌曲播放。

註：當日活動/個人相片及環節，將會給中心 FACEBOOK/壁佈展示，目的讓更多人分享喜悅



護老者服務介紹

	護老者	有需要照顧者
服務對象	- 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	- 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 ✦ 需經社工評估
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	- 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	- 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。	

護老者登記日

為會員及非會員登記成為護老者事宜
 如符合上述資格人士，可預約以下時間登記成為護老者
 日期：由 26/5/2021 至 18/6/2021
 時間：上午 10:00-11:00 及下午 3:00-4:00
 預約名額：每時段 10 名



以下活動視乎疫情再作調整



活動已滿額

6 月份護老者活動

活動名稱	日期	時間	負責職員
齊齊做相架 1&2	6 月 5 日(六)及 6 月 19 日(六)	上午 11:00-12:00	羅先生
預設醫療指示需要知	6 月 7 日(一)	下午 2:30-3:30	何先生
愛笑瑜伽 HAHAAH	6 月 16 日(三)	下午 2:30-3:30	何先生
輕鬆運動在家居	6 月 17 日(四)	下午 2:30-3:30	羅先生
社區資源面面觀之安老服務	6 月 21 日(一)	下午 2:30-3:30	魏先生
護老者和諧粉彩體驗	6 月 23 日(三)	下午 2:00-4:00	魏先生
線上遊戲日(居家小遊戲)	6 月 24 日(四)	下午 3:00-4:00	何先生
腦玩童俱樂部(6 月份)	6 月 25 日(五)	下午 2:30-3:30	羅先生

6 月份有需要照顧者活動

「手作仔」~我是誰?	6 月 6 日(日)	上午 11:00-12:00	蔡姑娘
香包製作工作坊	6 月 13 日(日)	上午 10:00-11:00	梁姑娘
「齊來 D.I.Y」之防蚊膏	6 月 27 日(日)	上午 11:00-12:00	蔡姑娘

以下★項活動只可指定會員參加:

★1 2021 年度腦玩童玩具大使訓練計劃

日期：2021 年 6 月 10、17、24 日 (逢星期四)

2021 年 7 月 2 日 (星期五)

時間：上午 10:00-12:00 節數：共四節

地點：本中心

對象：有意了解如何預防認知障礙症的會員或護老者

內容：職員向玩具大使介紹服務理念、運作程序與管理；以推行長者玩具圖書館服務

備註：只限所有有意成為腦玩童俱樂部的玩具大使參加

參加者需要參與三節以上訓練，才能正式成為玩具大使

鼓勵已正式成為玩具大使，請參加 6 月 24 日(星期四)訓練活動

負責職員：羅先生



★2 「玩具大使歡樂聚」

日期：6 月 11 日(星期五)

時間：上午 10:30-11:30

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

★3 齊齊運動日(預先報名)地壺球初接觸

日期：6 月 3,10,17,24 日逢星期四

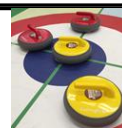
時間：上午 9:15 至 10:00 羽毛球，下午 4:00 至 5:00 地壺球+羽毛球

名額：10 人 只限 5 月已報名的會員

(鍾/何/羅/洪)先生 及 義工協助

##請穿襪，運動鞋

負責職員：劉姑娘



★4 6 月長者普及運動

日期：6 月 15 日 (星期二)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心 名額：20 人

費用：全免

內容：只限長者活力隊隊員 10 人及另 10 位長者活力隊自行邀請參加。

負責職員：楊姑娘



★5 長者普及運動分享會

日期：6 月 18 日 (星期五)

時間：上午 11:00-12:00

地點：本中心

名額：10 人

費用：全免

內容：檢討及分享過往運動及建議。

負責職員：楊姑娘



特別事項報告

2021 年續會/新會員入會開始，為舊會員續會及新會員辦理入會事宜

舊會員續會及新人入會 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。

