



香港互勵會鄭裕彤敬老中心

2021 年 6 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 6:30 (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

有關颱風中心開放安排

踏入雨季，天氣會時晴時雨，各位外出時請留意天氣情況，按天氣情況多喝水或帶備雨具。中心開放情況及活動舉行亦會參照天氣情況，請各會員留意中心有關颱風及暴雨天氣中心開放安排，如有疑問，歡迎與職員查詢。

颱風／暴雨訊號	懸掛時間	戶內活動	戶外活動	中心開放
 一號風球／ 黃色暴雨訊號	中午 12 時前			√
	中午 12 時後	√	X	√
	下午 5 時後	√	X	√
 三號風球／ 紅色暴雨訊號	中午 12 時前	X	X	√
	中午 12 時後	X	X	√
	下午 5 時後	X	X	√
 八號風球／ 黑色暴雨訊號	中午 12 時前	X	X	X
	中午 12 時前 除下	請留意天文台 改發的風球及訊號		除下 <u>兩小時後</u> 恢復開放
	下午 2 時前 除下	X	X	除下 <u>兩小時後</u> 恢復開放
	下午 2 時後 除下	X	X	除下 <u>兩小時後</u> 恢復開放
	下午 5 時後	X	X	除下 <u>兩小時後</u> 恢復開放

 請向職員查詢

√ 開放及活動如期進行

X 停止開放及活動取消

防疫措施

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. 興趣班已於 5 月陸續恢復課堂。
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、曲藝初階班)會於 2021 年 5 和 6 月份陸續恢復課堂。
3. 因特別安排，於 6 月份中心只開放至 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，包括周末金曲班，則繼續暫停開放，直至另行通知。

*註：中心會稍後陸續致電有關正就讀興趣班的參加者，請留意中心電話。

中心成教班安排

1. 所有人數上限多過 15 人的成教班，包括：(普通話班、養生班和星期六的智能手機班)仍然暫停開放。

以上措施即時生效，²直至另行通知。

中心通告

2021 年 7-12 月新一期中心惜食飯盒服務接受申請

中心於 2021 年 6 月 8 日至 12 日（星期二至六）安排現有參加者及現時未有參與但有意參與新一期時段之會員進行申請手續，通過評估後可在未來六個月，即 2021 年 7-12 月期間使用飯盒服務，六個月後需再作評估。

對象	申請安排
現有參加者	中心職員於 2021 年 6 月 1-5 日期間致電給您，預約辦理申請手續之日期和時間，請依時出席。
現時未有參與但有意參與新一期飯盒服務之有效會員	請致電 2330 9682 與鄭姑娘或林生聯絡，預約辦理申請手續之日期和時間。

備註：每名參加者需親自出席辦理有關申請手續。

~新入會和續會申請安排~

感謝會員的鼎力支持，中心會員人數已近千位。中心將在 2021 年 6 月 1 日開始新的入會或續會安排。

措施如下：

- 1 中心現恢復逢星期五處理新入會/續會申請
- 2 有興趣入會之人士或續會之舊會員請先致中心預約
- 3 入會或續會禮物，因應款式及數量，派完即止。現為 3 卷廁紙+1 支酒精搓手液。

中心開放及繳費安排

開放時間：

星期一至五：

上午 9：00 至下午 6：30

午飯期間下午 1 至 2 時暫停開放

星期六：上午 9：00 至下午 6：15

星期日：上午 9：00 至下午 1：00

公眾假期休息

繳費時間：

星期一至五：

上午 9：30 至 12：00

下午 2：00 至 4：30

星期六：

上午 9：30 至 12：00

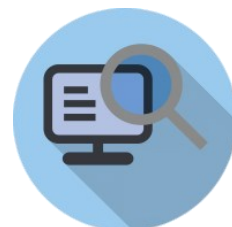
星期日不設繳費服務



手機/平板電腦問題查詢時段

會員可於逢星期四下午 3 點至 4 點半到中心找陳姑娘查詢電話/平板電腦問題。

如於上述時間查詢問題或有其他問題，請致電陳姑娘預約或查詢。



~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！

以下★項活動只接受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：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

活動名額：15人

活動對象：護老者及其家屬

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



★ 2：吞嚥健康知多少

活動日期：2021年7月23日（星期五）

活動時間：上午10:30-11:30

活動地點：本中心

活動名額：15人

活動對象：護老者及其家屬

活動內容：講解常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法等知識。同時亦會提供一些健康進食貼士。

負責職員：余姑娘



★ 3：微電影欣賞 主題：認知障礙症

活動日期：2021年7月7日（星期三）

活動時間：下午3:30-4:30

活動地點：本中心

活動名額：15人

活動對象：護老者及其家屬

活動內容：透過以認知障礙症為主題的微電影《小小花》，帶出腦退化症患者的故事。藉此微電影讓大家了解腦退化症患者的內心世界，真正明白他們的需要。

負責職員：余姑娘



★ 4：製作紫雲膏工作坊

活動日期：2021年7月28日（星期三）

活動時間：下午3:30-4:45

活動地點：本中心

活動名額：15人

活動對象：護老者及其家屬

活動收費：\$10/位

活動內容：認識製作紫雲膏的材料、製法和功效。與導師一起製作，完成後每位參加者可帶走自己的製成品。

（註：紫雲膏成份天然，能舒緩多種皮膚問題，包括濕疹、刀傷、止痛祛瘀及蚊釘蟲咬等。）

負責職員：余姑娘

護老者支援服務



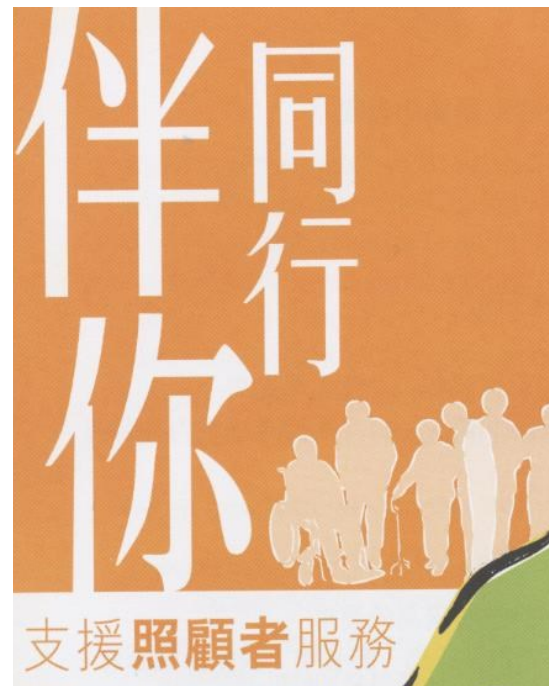
現正招募

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～～

以下♣項活動只接受已登記之有需要支援護老者／護老者參加：

有需要護老者活動

♣ 1：《長者和睦相處之道》講座

日期：2021年6月16日（星期三）

時間：下午3:45 - 5:00

內容：了解與長者衝突的原因和後果；如何促進有效溝通、和睦相處及情緒管理。

地點：活動室

對象：有需要支援護老者／護老者

名額：15名

費用：免費

報名方法：職員個別電話邀請

負責職員：王姑娘

鳴謝：撒瑪利亞會「星伴流金」護老關愛計劃



♣ 2：智能手機分享（APP篇）

日期：2021年6月18日（星期五）

時間：下午3:00 - 4:00

內容：教授手機應用程式的使用方法，例如相機、手機設定、接收訊息、Whatsapp、Youtube等；以及了解如何尋找網絡資源，好讓護老者在日常生活中活學活用。

地點：活動室

對象：有需要支援的護老者／護老者

名額：6名

費用：免費

報名方法：職員個別電話邀請

負責職員：王姑娘



♣ 3：玩樂好時光（桌遊篇）

日期：2021年6月23日（星期三）

時間：下午3:00 - 4:00

內容：透過一同遊戲和製作創意小手作，讓護老者暫時放下照顧壓力，歇一歇、鬆一鬆，放輕心情。

地點：活動室

對象：有需要支援的護老者／護老者

名額：6名

費用：免費

報名方法：職員個別電話邀請

負責職員：王姑娘



有需要護老者活動

♣ 4：惜食之旅樂體驗

日期：2021年6月25日（星期五）
時間：上午9:00 - 下午1:00
內容：透過各種的體驗活動，學習惜食的知識，了解更多香港的情況。

地點：粒粒皆辛館

（九龍深水埗海壇街235號豐盛大廈）

對象：有需要支援的護老者／護老者及家人

名額：18名

費用：\$80

（包括車費、入場費及製作天然酵素清潔劑工作坊。）

報名方法：職員個別電話邀請

負責職員：王姑娘

♣ 5：活力健體小組

日期：2021年6月6、13、20、27日
（星期日）

時間：上午9:30 - 10:30

內容：透過運動練習讓組員強健體魄，以保持身心健康及提升正向心情。

地點：活動室

對象：有需要支援的護老者／
護老者及家人

名額：8名

費用：免費

報名方法：職員個別電話邀請

負責職員：王姑娘



老人飲食有四大原則，這樣吃才健康！

老人飲食四大原則：

1. 老人普遍缺鈣、鎂。

建議多吃蔬果、小魚乾，或者以芝麻、黑豆混製成糊狀食物做為點心攝取。

2. 預防老年性貧血，則需補充蛋白質及鐵質。

建議可以食用較滋補的高湯燉品，並添加雞肉、菇類、紅棗、白木耳等優質蛋白質類食物。在取材方便的條件下，也可以添加冬蟲夏草、人蔘等天然草本藥材，增加食物風味及補氣滋養身心。

3. 牙齒不好的老人，可選擇軟質食物。

如各式各樣的粥品、五穀雜糧製成較軟質的麵條、煮得軟香的八寶粥、嫩葉類、瓜類、炒蛋、豆腐及軟質水果（如木瓜、香蕉）。

4. 如果有咀嚼及吞嚥困難、食慾不振或進食不足時。

可以利用果汁機或調理機將適合的食材打成流質狀，以利於吞嚥及增加進食量。

因此，平日若能夠建立正確的老人飲食觀念，吃對食物、做對運動，讓生理代謝一直處在良好的運作狀況，不但可以保持身體健康，同時擁有面對心理壓力、事故驟變的能力，減少老人陷於營養不良與免疫衰退的危機當中。

除了以上的飲食建議，有關老人的飲食習慣還需特別需要注意的二個問題：吃過期食品的問題，以及吃一煮再煮的剩菜問題。這二個飲食習慣對任何人的身體都會造成健康問題。

（資料來源：<https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/1078> 作者／代謝型態資深營養師袁毓瑩）



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：藝術與大腦健康 — 第二次和諧粉彩體驗班

活動時間日期： 2021 年 7 月 23 日（星期三）

上午 10 時至 11 時

活動地點： 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

活動對象： 會員

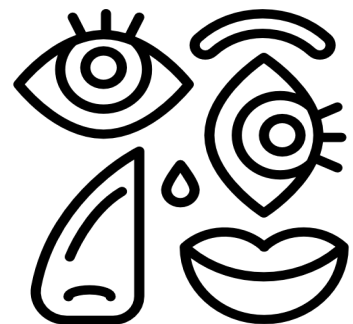
活動名額： 5 個

活動費用： 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。



活動介紹

以下 A 項活動任選報名登記:

A3：健腦 8 式齊齊做

活動時間日期： 2021 年 6 月 11 日及 25 日（星期五）

上午 11 時 30 至 12 時 15 分

活動地點： 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

活動對象： 會員

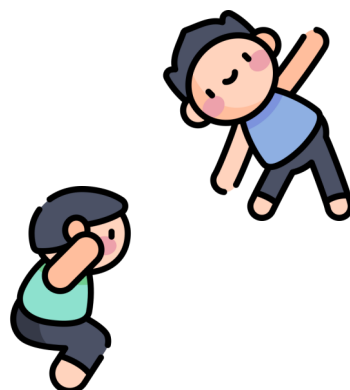
活動名額： 5 個

活動費用： 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。而因時間調動關係健腦八式會由原定的星期三改作星期五，敬請留意。參加此活動的會員需要同時出席兩節的活動。



A4：營養與大腦健康

活動時間日期： 2021 年 6 月 22 日（星期二）

下午 2 時 30 分至 3 時 30 分

活動地點： 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

活動對象： 會員

活動名額： 餘下少量名額

活動費用： 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：認識認知障礙症患者的基本溝通及照顧技巧講座

活動名稱： 時間日期： 2021 年 7 月 13 日（星期二）

下午 2 時 30 至 3 時 30 分

活動地點： 中心活動室

活動內容： 由「認知障礙症協會」的社工向參加者講解如何與認知障礙症患者溝通和照顧患者的需知和技巧。

活動對象： 會員、照顧認知障礙症患者的照顧者

活動名額： 15 個

活動費用： 全免

負責職員： 胡先生

報名方法： 致電中心向社工胡生報名

合作單位： 香港認知障礙症協會（香港認知障礙症協會於 1995 年成立，為國際認知障礙症協會在港的唯一會員，亦是全港第一間專門提供認知障礙症服務的非牟利及自負盈虧機構。）



活動介紹

以下 A 項活動任選報名登記:

A6 : 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



A7 : 2021 年 7 月份健康講座-吞嚥知多少

活動日期：2021 年 7 月 23 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：講解常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法、強化口部肌肉的運動及預防哽嚥的方法和急救哽嚥者的方法。

負責職員：盧生



A8 : 長者眼睛健康知多點

活動日期：2021 年 7 月 9 日(星期五)

活動時間：11:00 - 12:00 am

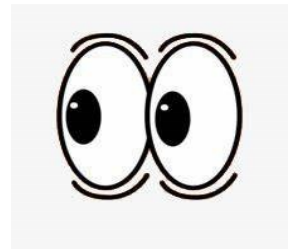
活動講者：鄺可淇小姐(香港理工大學駐院眼科視光師)

活動人數：15 位

活動地點：協基會馬可堂

活動內容：隨着年齡增長，眼睛結構將有不同程度的退化，引致乾眼、流眼水等徵狀，也有可能發展成各種眼睛疾病，例如白內障、黃斑點病變及青光眼等，了解各種眼疾的成因與徵狀，預防眼睛疾病及保健並有助及早發現眼睛疾病從而獲得適當治療。

負責職員：盧生



生活小資訊

端午食糉知多啲：古代糉供祭祀無餡料



竹筒貯米「筒糉」流傳至今

端午節包糉吃糉應節，古代的糉不是用糉葉包裹？味道又如何？嶺南大學中文系講師、「蕭博士文化工作室」創辦人蕭欣浩翻查古籍話你知。



後改用葉片包糉

最初的做法是以竹筒為糉，又名筒糉，《佩文韻府》提到，楚人於端午節，「以竹筒貯米」來祭祀屈原，現在仍有流傳。

後來於竹筒以外，改以各種植物的葉片包糉，主要是就地取材，部分地區會以較常見的不同種類葉片包裹，例如：菰葉、柊葉、箬葉和葦葉。此外，竹筒或不同葉片包糉，會影響糉的味道。



早期糉純用米製作

糉早期應純粹用米來製作，古籍亦大多只提到用米為材料，因為糉最初意義為祭祀，後來傾向於食用，才添加更多食材。《廣群芳譜》提到，糉會以栗子和棗為餡料。《廣東通志》提到，糯米最常用於製作鹹、甜糉，另有灰水糉，又叫作鹼水糉。《北戶錄》記載，當時會用蜜漬的甘蕉（即是大蕉）、楊梅作糉。《廣州府志》提到肉糉裏面放蘇木條，令中間染成紅色。

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。

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(5)人力資源

中心制定有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準(6)計劃、評估及收集意見

中心定期計劃、檢討及評估服務的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就中心的表現提出意見。

*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。

~~ 中心服務~~

~輔導服務~

由註冊社工提供有關支援，協助有需要長者面對困境，渡過豐盛晚年。包括申請長期護理服務（津貼日間護理中心或家居護理服務、安老院舍）、情緒支援、人際關係、經濟困難、住屋困難等等。

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：林生及鄭姑娘

~~ 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。

下次每月會員例會日期及時間：

2021 年 7 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。12