



香港互勵會

2021年7月份月刊

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 6:30

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)
- **7 月例會，抽籤活動登記日將於 7 月 27 日(星期二)上午 9:30 至下午 3:00 進行**
- **例會派票日 7 月 29 日及 7 月 30 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。
- **2021 年 7 月 1 日特區成立日公眾假期，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



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(13)：私人財產

服務單位應尊重服務使用者的私人財產。

標準(14)：私隱和保密

服務單位尊重服務使用保護私隱和保密的權利。

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。



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. 7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內需遵守以下/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 中心開放時間

星期一：上午8:30至下午5:00 星期二至五：上午8:30至晚上6:30

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)

**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，



午晚餐恢復 健康飲食計劃 7月 2021 年(惜食堂提供)



7月 (月票\$20)，只給有需要的會員登記

由7月2日至7月31日(逢一至五)午餐(時間: 中午12:30至2:00) 100人

由7月2日至7月31日逢(二至五)晚餐(時間: 下午5:30至6:00) (名額50)

##7月1日(公眾假期)無午/晚飯供應

時期: 7月2至31日公眾假期除外

登記: 6月25日至7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7月生日會員禮物

由2021年7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 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)

曬相服務(恢復) 曬相義工當值表(每週) ●=義工當值 ※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。

星期	一	二	三	四	五
上午	●		●		
下午				●	●

益智棋類預約



7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借用。

電視遊戲預約



7月份開始, 如果你想到中心玩電視遊戲可於本例會後向職員預約, 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借用。

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。(日期及時間為星期一至六, 早上09:00至13:00及下午14:00至16:00)教學/安裝及查詢

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 逢星期四	會議室	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。

特別事項報告



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 年的成教班現正申請中，約 10 月初開班，9 月後例會通知大家！

註：2021--2022 年度新一季成教班之收費將稍作調整至 \$7



A1 是次 6 月 25 日例會登記日後抽籤，抽籤結果會按以下日子及時段 28/6 29/6 內按抽籤次序到中心領取禮物 (禮物數量有限，送完即止)**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

聖雅各福群會派發大快活現金券，(不需報名)

是次活動派發對象為獨居/雙老人士，每人可得到 5 張大快活現金券(每張金額為\$20)，由於名額有限，中心將會利用會員系統為合資格人士進行抽籤，名額 80 人，中籤者會在 7 月 7 日前收到電話或 whatsapp 通知。



以下 B 項活動可揀選 1 項：

B1 7 月免費驗血糖

日期：7 月 5 日 (星期一)

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



B3 衛生知識你要識講座

日期：7 月 7 日(三)

時間：上午 10:30

地點：本中心

費用：全免 名額：15 人

內容：了解個人與環境衛生的風險及健康飲食之道。

鳴謝：食物環境衛生署 負責職員：何先生



B4 衛生署~~關節護理痛風症

日期：7 月 8 日(四)

時間：上午 10:30

地點：本中心 費用：全免

名額：20 人

內容：關節護理痛風症注意地方。

主講：溫姑娘(衛生署)

鳴謝：衛生署外展部 負責職員：洪先生



B2 學懂申請平安鐘講座

日期：7 月 6 日(二)

時間：上午 10:30

地點：本中心

費用：全免

名額：20 人

內容：介紹平安鐘的服務及登記方法

鳴謝：長者安居協會 負責職員：何先生



B5 長者愛美麗之手部美容體驗

日期：7 月 8 日(四)

時間：下午 2:30-3:30,3:30-4:30(每節 8 人)

地點：本中心

費用：全免 名額：16 人

內容：進行手部按摩及美容

鳴謝：基督教青少年牧養團契

負責職員：何先生



B6 健體運動鬆一鬆

日期：7月9日(五)

時間：下午 2:30-4:30

地點：本中心

費用：全免 名額：15 人

內容：做運動

鳴謝：康樂及文化事務署

負責職員：何先



B7 備災基礎急救小知識講座

日期：7月15日(四)

時間：上午 10:30

地點：本中心

費用：全免 名額：25 人

內容：學習傳染病的預防及急救基礎知識

鳴謝：香港紅十字會

負責職員：何先



B8 共鳴點唱機之夏日獻唱

日期：7月12日(星期一)

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



B9 大笑瑜伽齊眾樂

日期：7月16日(五)

時間：下午 2:30

地點：本中心

費用：全免 名額：20 人

內容：大笑瑜伽表演

鳴謝：竹園區神召會彩雲長者鄰舍中心

負責職員：何先生



B6 三花講座之飲食調控高血壓講座

日期：2021年7月15日(四)

時間：下午 2:30 地點：本中心 名額有限！ 費用：全免 名額：20 人

備註：有獎遊戲及禮物包派發。

所有會員必需於訂貨日期前訂貨並於當日活動時 3:00 至 3:30 前取貨。

如你無訂貨當日只會有少量即時售賣

負責職員：洪先生

訂購三花奶粉：會員請於本次訂貨期 6 月 25 至 7 月 2 日 1 點前止訂，交回訂貨表格



以下 B 活動需由社工邀請及篩選：可先報名再由社工篩選

B9 「我可以」自我管理小組 II

日期：7月7、14、21及28日；8月4、11、18、25日(三)

時間：下午 2:00-4:00 地點：本中心 費用：全免

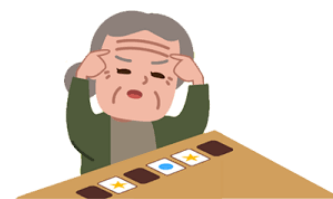
名額：10 人

內容：認識腦退化資訊，並建立健康的生活模式，包括認知能力、飲食、運動、社交溝通、科技應用及長遠照顧規劃等範疇，以預防或減慢記憶衰退

*有興趣會員可先報名，再由社工篩選

負責職員：周姑娘

鳴謝：九龍樂善堂



以下 D 項活動有興趣如有位請預約付款：

D1

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 不接納 成為護老者/有需要照顧者會員。	

WELCOME

以下活動視乎疫情再作調整



活動已滿額

護老者活動			
活動名稱	日期	時間	負責職員
護老者如何照顧好自己	7 月 7 日(三)	下午 2:30-3:30	何先生
「老有所為」愛笑瑜伽 HAHHAHA	7 月 14 日(三)	下午 2:30-3:30	何先生
腦玩童俱樂部	7 月 23 日(五)	下午 2:30-3:30	羅先生
有需要照顧者活動			
禪繞畫輕鬆小組	7 月 7、14、21、28 日 (三)	下午 4:00-5:00	梁姑娘
「黏土系列」麵包對對碰	7 月 11 日(日)	上午 11:00-12:00	

以下★項活動只可指定會員參加:

★1 「玩具大使歡樂聚」

日期：7月19日(星期一)

時間：上午 10:00-12:00

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

★2 醒目長者道路安全培訓日

日期：7月21日(星期三)

時間：上午 10:00-11:30

地點：本中心

內容：學習道路安全訊息

名額：只限交通安全隊 EKE-18 隊隊員參加

費用：全免

鳴謝：東九龍總區交通部道路安全組

負責職員：羅先生

★3 齊齊運動日

羽毛球

##請穿運動鞋

日期：7月8,15,22,29日逢星期四



時間：上午 9:15 至 10:00 (社區會堂)

地壺球

日期：7月8,15,22星期四



下午 3:30 至 5:00 本中心 ##請穿襪

名額：12人 只限月已報名的會員

劉姑娘(鍾/何/羅/洪)先生 及 義工協助

★4 7月長者普及運動

日期：7月28日(星期三)

時間：上午 10:30-12:00

地點：本中心

名額：20人

費用：全免

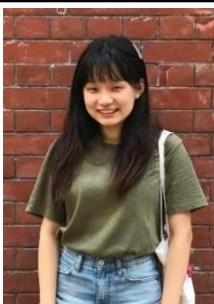
內容：只限長者活力隊隊員10人及另10位長者活力隊自行邀請參加。

負責職員：楊姑娘



新同事

大家好！我是新入職科技支援大使，劉姑娘，亦可稱呼我為 Kan。如果各位會員在使用電腦或智能手機時遇上任何問題，請隨時向 Kan 查問，我非常樂意為您們解答。希望各位可以輕鬆、愉快地學到更多日常的科技知識！



我退休啦!

大家好!我係娟姐，本人將於 2021 年 6 月 30 日離開中心的工作，在此多謝大家一直以來嘅支持，幫助，我感到好開心愉快，祝大家身體健康；融合快樂！



大家好，我是吳家駿，老友記可以叫我做「駿仔」，我會在這裡實習到 8 月 10 日(星期二)。我本身都有在長者中心工作的經驗，喜歡看見長者可以發現自己的興趣，令我倍感開心。另外，我喜歡手工藝的工作，希望可以能夠用在長者中心裡，讓大家時常保持歡笑和驚喜。→



大家好，我是曹舒菊英老人中心實習社工——李焯濂，可以稱呼我為「sa 仔」，我會與「駿仔」在中心實習至 8 月 10 日。我在一次機緣巧合下了解了老友記可愛的一面，我有好多玩樂推介，如果大家想找一些樂子，或者電子產品上有咩問題可以隨時搵我。我希望今次實習中除了能夠貢獻所長，亦希望令大家有新的活動體驗。