



# 香港互勵會鄭裕彤敬老中心

## 2021年7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和會員需拍會員卡。
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、桌球、飛標。
7. 健身單車恢復開放，會員需預先致電中心查詢登記。

## 中心興趣班組安排

1. 興趣班已於 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 16 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)於 2021 年 6 月份已恢復課堂。
3. 因特別安排，於 7 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 16 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。

## 中心成教班安排

1. 所有人數上限多過 16 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，<sup>2</sup>直至另行通知。



# 中心通告



## 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!**

## ~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



## 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：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

### ★ 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：智能手機分享

#### （攝影篇）

活動日期：2021年8月11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：8人

活動對象：護老者及其家屬

活動內容：介紹照片編輯的手機應用程式，如調較圖片色調、加入不同風格的濾鏡和美化人像等功能，善用手機資源以減低護老者壓力。

負責職員：余姑娘

### ★ 4：認識糖尿病

活動日期：2021年8月20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：糖尿病是本港主要的慢性疾病之一，多認識及了解，有助預防及治療。當中包括糖尿病的成因、誘發因素、預防及治療等實用資訊。

負責職員：余姑娘



# 護老者支援服務



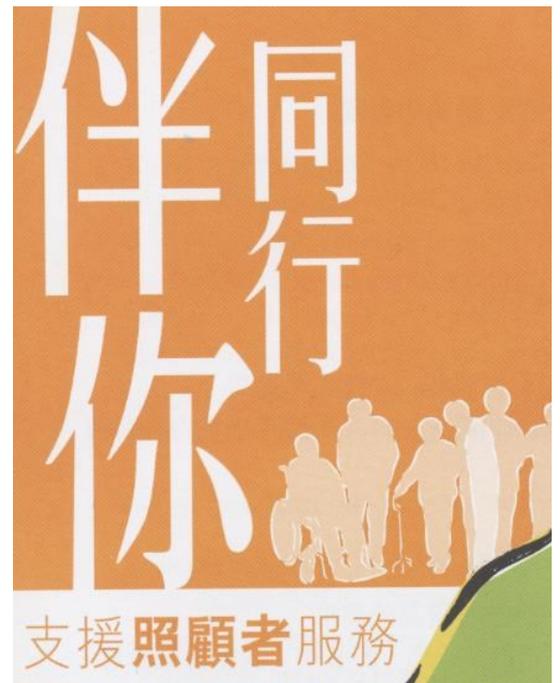
現正招募

## 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 《掌握良好溝通技巧照顧病患長者》講座

日期：2021年7月14日（星期三）  
時間：下午3:45 - 5:00  
內容：認識患病長者身心的身、心狀態；有效溝通的技巧、舒緩長者情緒管理。  
地點：中心活動室  
對象：有需要支援的護老者／護老者  
名額：15名（尚有少量名額）  
費用：全免  
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：益力多健康講座

日期：2021年7月21日（星期三）  
時間：下午1:15 - 2:00  
內容：介紹益生菌知識和益處。  
地點：中心活動室  
對象：有需要支援的護老者／護老者及家人  
名額：15名  
費用：全免  
報名方法：職員個別電話邀請  
負責職員：王姑娘  
備註：參加者可獲禮品乙份。



### 長出骨刺原來是這個原因！認識不同日常保健方法

#### ➤ 骨刺是怎麼產生的？

骨刺通常是一種自然老化所產生的現象，因關節之間的磨損引發骨關節炎所致。骨關節炎又稱退化性關節炎；隨著年齡增長或使用姿勢不當，骨骼間的軟骨因長期承受壓力、磨損，就可能變薄或出現破裂。而骨骼長期摩擦之下，除了引發疼痛、腫脹，更可能使關節變形或長出骨刺。

#### ➤ 哪些容易長出骨刺危險因子？

骨刺的生成大多與關節退化、軟骨磨耗有關，較常發生在中老年人身上，不過某些關節過度使用或使用不當的族群，使軟骨過度磨損，年紀輕輕也可能長出骨刺。

#### ➤ 骨刺長在哪些部位？

骨刺通常長在使用較頻繁的關節，像是頸椎、腰椎、膝關節、腳跟、手指、手肘。

#### ➤ 生活保健方法：

- ◆ 從生活細節做起，就能減輕關節負擔，降低骨刺的發生率。
- ◆ 避免久站、久坐，時常起身活動頸部、肩膀、腰椎，增加血液循環。
- ◆ 坐姿、站姿要正確。
- ◆ 均衡飲食，補充足夠營養。
- ◆ 床鋪軟硬適中。
- ◆ 適度運動，可使軟骨獲得關節液，有助於潤滑及營養。（非疼痛狀態）
- ◆ 控制適當的體重，可減輕關節的負荷。

# 骨刺



## 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 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



### A3 : 健腦 8 式齊齊做

活動日期：2021 年 7 月 16 日及 30 日(星期五)

活動時間：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：參加者在到訪中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將改作星期五上午，敬請留意。參加此活動的會員需要同時出席兩節的活動。



# 活動介紹

以下 A 項活動任選報名登記:

## A4：運動與大腦健康



活動日期：2021年8月10日（星期二）

活動時間：下午2時30分至3時30分

活動地點：中心活動室

活動內容：由註冊物理治療師講解在日常生活中運動和維持大腦健康的重要和如何選取運動以降低患上認知障礙症的機會。

活動對象：會員

活動名額：15人

活動費用：全免

負責職員：胡先生

報名方法：向中心職員報名。



備註：參加者在到訪中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

活動日期：2021年7月13日（星期二）

活動時間：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：藝術與大腦健康 — 第二次和諧粉彩體驗班

活動日期：2021年7月23日（星期五）

活動時間：上午10時至12時30分

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：4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：

1. 參加者在到訪中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。
2. 繪製需時，故活動時間由上午10時到11時，將延長至10時至12時30分，敬請留意。
3. 繪畫時需用手指進行和多次清潔，參加者請自行留意手部的皮膚狀況是否適宜參與活動。

## A7：中心食物包抽籤活動

活動內容：以抽籤方式派出食物包

名額：185份

對象：於2021年6月30日前已入會或續會之有效會員

報名方式：中心自動將於2021年6月30日前已入會或續會之有效會員置於抽籤名單中進行抽籤

通知日期：7月20日至7月23日期間，會以電話通知中籤者領取時間

中心電話 2330 9682

負責職員：盧生

備註：1公斤米/餅干/即食麵/1罐罐頭

(由於食物包由不同機構贈送，有不同款式，中心會隨機派發，敬請留意。)



# 預防肺炎及 呼吸道傳染病

Prevention of **Pneumonia** and **Respiratory Tract Infection**



經常保持  
雙手清潔

Always keep  
hands clean



先蓋廁板再沖廁

Put the lid down  
before flushing



定期  
注水入  
U型隔氣

Add water to  
the U-traps regularly



打噴嚏或咳嗽時  
用紙巾掩蓋口鼻

Cover your mouth  
and nose with tissue  
paper when  
sneezing or  
coughing



如出現病徵，  
應立即戴上口罩  
及看醫生

Wear a mask and  
seek medical advice  
promptly if unwell



口罩要完全覆蓋  
口、鼻和下巴

Fully cover your nose,  
mouth and chin  
with mask



更多防疫資訊 For more information on tackling the disease:



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站  
Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



衛生防護中心Facebook專頁  
Centre for Health Protection Facebook Fanpage  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署健康教育專線 **2833 0111**  
Health Education Infoline of the Department of Health



衛生署  
Department of Health

# 同心抗疫

## Together, We Fight the Virus!

為預防新型冠狀病毒在社區散播，我們必須同心抗疫  
To prevent the spread of novel coronavirus in the community,  
we all need to work together

### 護己護人 減少社交接觸

### Reduce social contact to protect yourself and others

避免到人多的地方  
Avoid crowds



留在家中工作  
Work from home



留在家中  
Stay at home



避免社交聚會  
Avoid social gatherings



避免握手  
Avoid shaking hands  
with others



避免聚餐  
Avoid meal gatherings



更多防疫資訊 For more information on fighting the virus:



衛生防護中心網站  
Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



衛生防護中心Facebook專頁  
Centre for Health Protection Facebook Fanpage  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署健康教育專線 2833 0111  
Health Education Infoline of the Department of Health



衛生署  
Department of Health

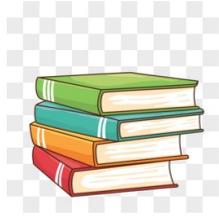
二零二零年二月製作  
Produced in February 2020



# 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(7)財政管理

中心實行政策及程序，以確保有效的財政管理。

### 標準(8)法律責任

中心須遵守一切有關服務的法律責任。

\*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~~

### ~護老者支援服務登記~

為護老者提供不同的支援服務，例如情緒支援、輔導諮詢服務、護老者互助小組、減壓活動、照顧知識及技巧訓練、護老者資源閣及復康用品外借。

負責職員：余姑娘

## ~~ 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 8 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。