



香港互勵會鄭裕彤敬老中心

2021年8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

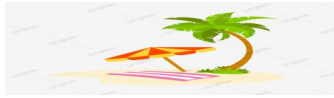
踏入雨季，天氣會時晴時雨，各位外出時請留意天氣情況，按天氣情況多喝水或帶備雨具。中心開放情況及活動舉行亦會參照天氣情況，請各會員留意中心有關颱風及暴雨天氣中心開放安排，如有疑問，歡迎與職員查詢。

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



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 7 月起，中心恢復偶到服務。
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. 暫停開放某些設施包括：飲水機、血壓機、雜誌、借書看書、報紙服務。
6. 恢復開放設施包括：電腦、平板電腦、震震機、健身單車、米蘭牌、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 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 8 月份中心只開放至下午 6:30，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，²直至另行通知。

手機/平板電腦問題查詢時段

會員可於逢星期五下午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。
- * 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。
- * 書法班由2021年7月開始，暫不接受新會員作登記後備。

~新入會和續會申請安排~

感謝會員的鼎力支持，中心會員人數已逾千位。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電中心預約。
- 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。

立即加入會員

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1：00至2：00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

備註：因防疫考慮，中心不提供找贖，請自備零錢。

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、會員
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。內容包括糖尿病的成因、誘發因素、預防及治療等實用資訊。

★ 2：月餅烘焙體驗之旅

活動日期：2021年9月3日（星期五）

上午場

集合時間：上午9時20分
活動時間：上午10時至下午1時

或

下午場

集合時間：下午1時20分
活動時間：下午2時至下午5時

活動地點：荔枝角製作工作室
(荔枝角青山道648號豐華工業大廈)

活動收費：免費(留位費\$50按金)

活動名額：50人(每場25人)

活動集合及解散地點：本中心

活動對象：護老者及其家屬

活動內容：由導師教授製作傳統迷你蛋黃蓮蓉月餅，體驗親手製作食物的樂趣，一起歡渡中秋佳節。每位參加者完成後可帶走製成品。

備註：1)包旅遊巴接載來回程

2)兩場活動內容相同，每人只限參加其中一場

負責職員：余姑娘

★ 3：快樂椅子舞體驗班

活動日期：2021年8月25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
活動收費：\$10/位
活動內容：安坐在椅子上，透過輕快音樂配合簡單的伸展運動，進行腦部及肌肉訓練。一同放鬆身心，舒緩照顧壓力。
負責職員：余姑娘



護老者支援服務



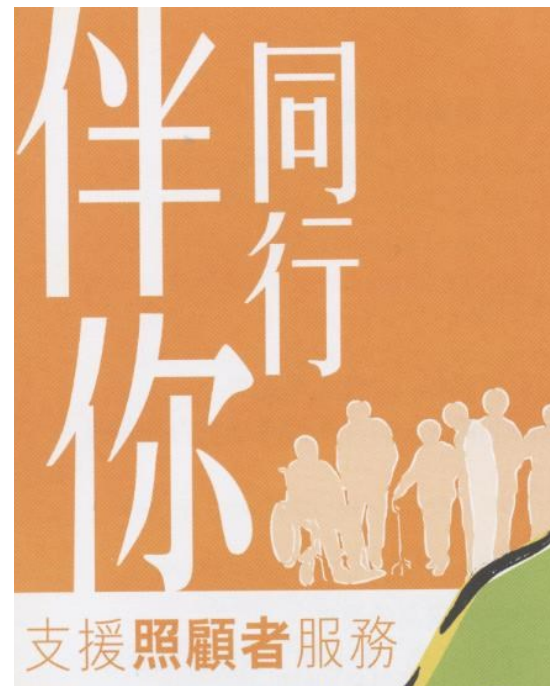
現正招募

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 玩樂好時光（桌遊篇）

活動日期：2021年8月25日（星期三）

活動時間：下午3:00 - 4:00

活動地點：本中心活動室

活動內容：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。

活動對象：有需要支援的護老者／護老者

活動名額：6名



♣ 2 活力健體小組

活動日期：2021年8月1、8、15、

22、29日（星期日）

活動時間：上午9:30 - 10:30

活動地點：本中心活動室

活動內容：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。

活動對象：有需要支援的護老者／護老者

活動名額：8名



中心設施介紹

互動負重運動儀（V-Health）

互動負重運動儀（V-Health）（簡稱震震機）由香港中文大學研究授權製造。醫學實證有效提昇肌肉功能，改善平衡力，預防及改善骨質疏鬆，改善血液循環，及加速骨折後的癒合。

V-Health 互動負重運動儀適合下列情況使用：

* 骨質減少或骨質疏鬆	* 肌肉和協調問題
* 肌肉減少	* 腰背痛
* 低平衡力	* 早期膝關節和髖關節退化（經醫生指導）
* 缺乏運動	* 下肢骨折（經醫生指導）



中醫湯藥篇3

吃中藥的五大禁忌

正在服用脾胃湯藥的人，要避免食用糯米，以免增加腸胃負擔、影響藥效

正在治療過敏或皮膚疾病的人，要避免食用芒果，以免病情容易發作

白蘿蔔會破氣，不適合正在服用溫補藥物的人，會降低藥物(補藥)效果

有服用寒性藥物的人，則不適合吃辣椒，辣椒的刺激會抵銷清熱藥物的效果

若有服用溫熱性質的藥物，則應避免食用冰品，以免損耗脾胃機能

健談 havemary.com

更多資訊請上 健談 havemary.com

(資料來源：<https://m.life.tw/?app=view&no=148277> [漫漫健康]吃中藥的五大禁忌 | 健談)





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：
加營養 900 克裝(\$165/罐)
低糖加營養 850 克裝(\$170/罐)
怡保康 850 克裝(\$210/罐)



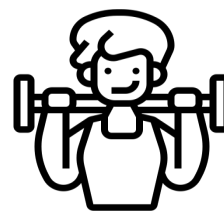
備註：1) 請有意購買之會員預先致電中心查詢數量及預約日期來中心購買。
2) 因防疫考慮，中心不提供找贖，請自備零錢。

A2 : 預防網絡騙案小組

活動日期：2021 年 9 月 15 日 (星期三)
活動時間：下午 2:30-3:15
活動地點：中心活動室
活動內容：認識近年網絡騙案作案手法及介紹手機應用程式篩走可疑電話以免落入騙徒陷阱。
活動對象：會員
活動名額：8 個
負責職員：陳姑娘
報名方法：向中心職員報名

A3 : 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 2:30 - 3:30
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：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。





活動介紹



以下 A 項活動任選報名登記:

A4 : 認識認知障礙症患者的訓練

活動日期: 2021年9月7日(星期二)

活動時間: 下午 2:30 - 4:00

活動地點: 中心活動室

活動內容: 由註冊職業治療師向中心會員講解認知障礙症患者可進行的訓練和對患者的幫助。

活動對象: 會員或正在照顧認知障礙症患者的照顧者

活動名額: 16 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

A5 : 2021 年 9 月健康講座-睡眠健康

活動日期: 2021年9月17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: 講解長期失眠成因、影響及一些不適當的處理方法，並建立健康的睡眠習慣。

負責職員: 盧生

報名方法: 向中心職員報名



中心通告



9 月份會員例會

日期: 2021年9月3日(星期五)

場次: 兩場

時間: 第一場(上午 10:00 - 11:00)、第二場(上午 11:15 - 12:15)

地點: 1樓馬可堂

內容: 介紹9月份月刊內的活動內容。

對象: 會員

名額: 50 人(每場)

負責職員: 盧生-

報名方法: 有意者請預先親自前往中心登記。

備註: 例會當日不設即場登記入席。

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



衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
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

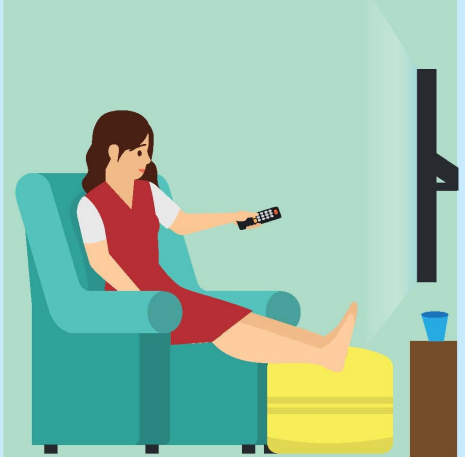
避免到人多的地方
Avoid crowds



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



衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
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

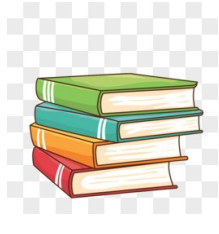
二零二零年二月製作
Produced in February 2020



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。

~~ 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

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(9)安全環境

中心採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準(10)申請和退出服務

中心確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

*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~~

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。

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