

# **卷互屬**

## 2021年9月份月刊

### 同心同行,防疫日常

**HKMEA.COM** 

曹舒莉英老人中心

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: 2755 4846 (僅限資訊發放,需登記)

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) 9月新時間

星期一至五:上午8:30 至晚上6:30 星期六:上午9:00 至下午4:00

星期日及公眾假期: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及星期六全日不收費)

#### 其他事項

- ◆ 辦理 2021-2022 年度續會及入會手續預約
- ◆ 2021年9月生日員禮物(請參閱內頁)
- ◆ 公眾假期:中秋節翌日假期 2021 年 9 月 22 日(三)中心暫停開放
- ◆ 下次 10 月例會,抽籤活動登記日將於 9 月 27 日(星期一)上午 9:30 至下午 3:00 進行
  - ◆ 例會派票日9月29日及9月30日(星期三及四)
- ◆ 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,有需要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作活動使用,如有問題請與中心職員聯絡。

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。



#### 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





#### 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	偶到服務
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),中心不接受一千元紙幣。由 2021 年 5 月 1 日起調整收費,美國雅培金裝加營素(\$170)及恰保康(\$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: 1-16 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(1)服務資料~服務單位應製備說明資料,清楚陳述中心宗旨、目標和提供服務的形式,讓公眾索閱。

標準(2)檢討及修改政策和程序~服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

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。

### 中心實行特別措施

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,本中心已恢復小組及班組活動,但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)

因應新型冠狀病毒及應社會福利署要求的禦防措施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. 本中心已於 2021 年 7 月 2 日起對外偶到開放,但維持有限度 20 人內服務。
- 2. 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/WHATSAPP 通知會員領取。
- 5. 當中心開放時;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)

中心開放時間

星期一至五:上午8:30 至晚上6:30

星期六 : 上午 9:00 至下午 4:00 星期日及公眾假期: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 及星期六全日不收費)

\*\*如肺炎疫情未得改善,上述安排本中心不時更新及檢討,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9月2021年(惜食堂提供)

9月(月票\$20),只給有需要的會員登記(9月開始將加開星期一晚餐服務)

由 9 月 1 日至 9 月 30 日(逢一至五)午餐(時間:中午 12:30 至 2:00) 100 人 ##由 9 月 1 日至 9 月 30 日(逢一至五)晚餐(時間:下午 5:30 至 6:00) (名額 50)



## (公眾假期)無午/晚飯供應

時期: 9月1至30日公眾假期除外

登記: 8月26日至9月10日

※ 不設堂食

※ 晚飯由下午6:00 前供應

※ 待定逢星期四附送湯,請自備湯壺。(限50人)

名額有限,請給有需要的會員

■ 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9月生日會員禮物 (領取期: 9月1至30日期間)

由2021年9月會員當月生日,憑身份証上日期及會員証可到中心領取生日麵乙包,以示中心謝意並祝福各位長壽健康。

是次 8 月 26 日例會登記日後抽籤,抽籤結果會按以下日子及時段 30/8 31/8 內按抽籤次序到中心領取禮物(禮物數量有限及種類不同,送完即止)敬請留意。逾時不候,不設補領。以下 B, C 及 D 項活動報名安排,由中心職員按抽籤次序派票日時告知各位,你是否有興趣參加 B, C, D 項的活動。

#### 曬相服務(9月份)「請注意:9月份曬相日子會稍作調整」 曬相義工當值表●=義工當值

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。

9月	6 ⊟	7 日	8 🗏	9 ⊟	10 日
上午					
下午					•

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。

#### 益智棋類預約

9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,每枱4人,

時間:每節為1小時。星期一至六

時間: 上午 9:30 至 10:30,11:00 至

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3枱)即

#### 按摩椅預約

9月份開始,如果你想到中心 使用按摩椅可於本例會後向 職員預約,每次不多於2人,

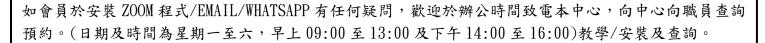
時間: 每節為 15 分鐘/節。星期一至六

時間: 上午 9:30 至 12:00,下午 2:30 至 5:00。

會員每天一節。

每節指定時間,預約人數。

如中心有活動舉行將暫停借用。





## 班組安排(成教及中心興趣班)中心特別措施

中心興趣班 9月開始報新班,10月開始上課

班組	## 如要插班(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 4/10/2021 至 6/12/2021 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 <b>禮堂</b> 4/10/2021 至 6/12/2021 逢星期一 10 堂 會員 \$80 非會員 \$120
粤曲入門	上午 10:30 至 12:00 <b>會議室</b> 4/10/2021 至 6/12/2021 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 5/10/2021 至 7/12/2021 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 5/10/2021 至 7/12//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 6/12/2021 至 8/12/2021 逢星期三 10 堂 會員\$25 非會員\$50
書法啟蒙班	上午 8:30 至 9:30 <b>會議室</b> 逢星期一 9月 6日至 11月 8日 <b>(8月已抽籤,滿額)只限會員</b>
歌唱班(只限舊生)	(A)上午 9:30 至 10:30 <b>會議室</b> (B)上午 10:45 至 11:45 會議室
	9月2至9月30日 逢星期四 5堂 會員\$40 (設後備排隊),只限會員

- 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: 成教班登記抽籤

• 2021至2022年度預計有三期成教班可以開設,由於每次報讀人數眾多,因此需要抽籤處理,8月30日至9月10日登記抽籤報名,10月開課,每名會員同期只可報2班,除非開班前有餘名才可報多班!本期成教班之收費將稍作調整至\$7。班組詳情如下:

學班課程	時間	地點	開班日期時間	人數
週二長者齊學講英文(1)	星期二上午 10:00 至 12:00	會議室/橙門		19
週二入門英語(1)	星期二下午 1:00 至 3:00	會議室/橙門	7X.2.1 4.0 FT HH.T.IT	19
週三身心健康班(1)	星期三 上午 10:00 至 12:00	橙門	預計 10 月開班,	20
週四基礎中文(1)	星期四下午1:00至3:00	橙門/會議室	詳情有待政府批核	19
週四中文進階(1)	星期四上午10:00至12:00	橙門	<b>%</b> 八佐	19
週五升級普通話(1)	星期五 上午 10:00 至 12:00	橙門	後公佈	19
週六電腦初學(1)	星期六上午 10:00至 12:00	橙門		15
週六進階學電腦(1)	星期六下午1:00至3:00	橙門		15







#### 例會注意事項及程序運作

- (1)中心開設例會的意思是讓會員出席登記日及派票日及派發月刊。每次月刊將刊登下個月舉辦之活動、 開會及派票日的日期或需留意報告之事宜。
- (2)會員(本人)須出席例會登記日並拍咭才可用作活動抽籤之用,另需主動留意每月出版的月刊內容。
- (3)例會登記日是以個人身份出席(拍咭)不可代替,派票日是按抽中的結果及時間(自行或代人)出席也可 取票(逾時不候)。
- (4)中心是以登記日抽籤的結果並出席派票日的先後次序安排會員參與中心活動,要出席登記日才有機會 參與活動,各項活動出席人數均有限及對象不同。
- (5)每次安排的活動或派發禮物的數量及款式各有不同,不可能人人同樣的,敬請留意。
- (6)抽籤以是較公平的電腦方式進行,有時候(協辦機構或捐贈人要求)指定的特定群組,例如:(獨居/雙 老/綜接人士等)為受惠,安排禮物數量及大小,我們也需配合他們的要求而安排。
- (7)中心位於黃大仙區彩雲邨,合理的情況下只可安排上門探訪及服務於邨內的長者。
- (8)上述的注意事項;務請各會員緊記,中心會以公平公正的方法處理長者會員的各樣服務及活動。

以下活動及禮物組合 A1 或 A2 項活動只可選擇其一次及一日),有剩禮物 A1 其餘會員至派完。 按派票日期飛前來拎取。

#### A1 中秋月餅活動派發日

日期: 2021年9月18或20日(六)/(一)

時間: 下午 2:00 至 4:00







●如參加 A2 免費旅行者,不會獲發 A1 月餅活動,其餘會員憑票領取煤氣公 司贊助的月餅或志蓮贊助的月餅。※月餅數量有限,派完即止,逾時不候※

#### 以下 A2 輕鬆樂悠遊

#### 只可選擇1天參與(同樣的行程)

#### 輕鬆樂悠遊I

日期: 9月10日(五) 時間: 上午9:30-3:30

集合時間: 上午9:15 (逾時不候)

集合地點:本中心 名額: 49人

費用:全免 (4 人一席)

內容:



元朗百鳥公園、錦田壁畫村及盈匯坊、 新陶園海鮮酒家(鮑魚海鮮餐)、

豆美味豆品廠、河上鄉美味棧 頭抽專門店

負責同事: 何先生/周姑娘

備 註: 所有參加者必須使用安心出行 (65 歲以上人十可獲豁免)

- 1. 果皮蒸鮑魚
  - 4. 生炒排骨
- 2. 白灼蝦 3. 清蒸海上鮮
- 5. 荷葉蒸雞 6. 郊外油菜

日期: 9月13日(一) 時間: 上午 9:30-3:30

輕鬆樂悠遊 Ⅱ

集合時間: 上午9:15 (逾時不候)

集合地點:本中心 名額: 49人

費用:全免 (4 人一席)

内容:



元朗百鳥公園、錦田壁畫村及盈匯坊、 新陶園海鮮酒家(鮑魚海鮮餐)、

豆美味豆品廠、河上鄉美味棧頭抽專門店

負責同事: 何先生/周姑娘

備 註: 所有參加者必須使用安心出行 (65 歲以上人十可獲豁免)

- 1. 果皮蒸鮑魚 4. 生炒排骨
- 2. 白灼蝦
- 5. 荷葉蒸雞
- 3. 清蒸海上鮮
- 6. 郊外油菜

#### 以下 B 項活動可揀選 1 項:

#### B1 9 月免費驗血糖

日期: 9月1日(星期三) 時間: 上午9:00-10:00(逾時不候) 地點: 本中心 A 時間:9:00-9:30 / B 時段:9:30-10:00

名額: 50 人 費用: 全免

內容: 按抽籤次序分

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 衞生署~~冠心病

日期: 9月 2日(四) 時間: 上午 10:30

地點:本中心 名額:40人

費用: 全免

內容:如何導致冠心病,病發時處理。主講:溫姑娘(衞生署)

鳴謝:衛生署外展部



負責職員:洪先生

#### B3 長者如何照顧好自己

日期: 9月 6日(一)

時間:下午2:20 地點:本中心

名額: 20人 費用: 全免

內容: 如何照顧自己的身心健康及管理情緒

鳴謝:「星伴流金」護老關愛計劃

負責職員:何先生

#### B4 環境衛生之防治蚊蟲講座

日期: 9月 9日(四)

時間:上午 10:20 地點:本中心

名額: 20人 費用: 全免

內容: 如何透過改善環境防治蚊蟲滋生

鳴謝:食物環境衛生署

負責職員:何先生

#### B5 改善失眠與預防癌症

日期: 9月 9日(四)

時間:下午 2:20 地點:本中心 名額: 20人 費用:全免

內容: 改善失眠徵狀及學習預防癌症的方法

鳴謝:東華三院圓滿人生服務生命部落

負責職員:何先生

#### B6 認識心臟衰竭講座

日期: 9月 17日(五)

時間:下午2:10 地點:本中心

名 額: **20** 人 費用: 全免

內容: 講解心臟衰竭出現的症狀

●講座後:抽出3名參加者進行心臟檢查

鳴謝:香港中文大學醫學院

負責職員:何先生

以下 C 項活動只可指定會員參加: C1 請預約付款參加:

#### C1 7,8,9 月生日會之齊齊拍照來慶賀

只限7、8、9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 9 月 16 日(四)下午 2:00 至 3:30 或 9 月 17 日(五)上午 10:30 至 12:00,每節 30 人。

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: 到中心玩遊戲及在生日區拍照(免費送 4R 相片一張,並得到特別的生日禮物),



### 以下 E 項活動只限護老者報名:

#### 護老者活動

#### E1 智樂工作坊 I 及 Ⅱ

日期: 9月4日(星期六、上午11:15-1:15) 集合時間: 上午11時(逾時不候) 或

9月9日(星期四、上午 10:00-12:00) 集合時間:上午 10 時(逾時不候)

集合地點: 本中心

地點:仁愛堂歐雪明腦伴同行中心(包復康車接送來回)

名額: 各10人

費用: 全免

內容: 示範將蒙特梭利教學用具、認知遊戲及正念運動,引入認知障礙症患者日常生活中,學

習規劃生活時間表。

鳴謝:仁愛堂歐雪明腦伴同行中心

負責職員:周姑娘

#### E2 芬蘭木柱遊樂坊

日期: 9月15日(星期三) 時間:上午10:30-11:30

地點:本中心 名額:6人 費用:全免

內容:一項新興的輕鬆運動,訓練手腳肌肉,以及手眼協調的能力

負責職員:蔡姑娘

## 0 5 0 7 3 4 1 0 5 0 7 8 4 1 0 5 0 7 8 4 12

#### E3 賽馬會樂齡新天地

日期: 9月28日(星期二) 時間:上午9:45-12:00(第一節) 下午2:00-4:00(第二節) 地點:本中心 名額:15人

內容: 製作植物盆景和環保潔廁氣泡彈

費用: 全免

備註:參加者必需出席兩節活動

鳴謝:香港傷健協會 負責職員:何先生



#### **護老者活動 溫馨小提示:** 已報名參加者,請依以下時間出席活動

活動名稱	日期	時間	負責職員
覺察心情講座「減壓有妙法」	9月1日(三)	下午 2:30-3:30	何先生
豐和逸勵計劃 ~ 陪診技巧訓練	9月3日(五)	上午 10:00-11:00	蔡姑娘
護老鬆一鬆。齊來做手工	9月3日(五)	下午 2:30-3:30	蔡姑娘
「老有所為」愛笑瑜伽 HAHAHA	9月8日(三)	下午 2:30-4:00	蔡姑娘
社區資源面面觀之暫託服務	9月10日(五)	下午 3:30-4:30	何先生
腦玩童俱樂部	原定: 9月24日(五) 改為: 9月23日(四)	原定:下午 2:30-3:30 改為:上午 9:30-11:00	羅先生



冬季(10-12 月)護老者季會

9月24日(五)

按已取提示票的時間出席



### 以下★項活動只可指定會員參加:

#### ★1 長者也來玩電競

中心有 SWITCH, PS4, 電腦遊戲, 有職員陪玩, 簡單易明, 仲唔快 D 嚟參加。



#### ★2 恆常 運動健康設施陸續開放(只供會員使用)

中心將陸續開放氣墊球,籃球機,單車機,拉手器,康樂棋,按摩椅(需每次預約),健康磅,量血壓機。

### ★3 齊齊運動日

羽毛球 ##請穿運動鞋

日期: 9月2,16,23日逢星期四



#### 地壺球 (不收新人)

日期: 9月2,16,23日星期四



名額: 12 人 只限已報名的會員

劉姑娘(鍾/何/羅/洪)先生及義工協助

#### \* 新興運動介紹

2021年9月,星期二/三

時間: 上午 10:00 至 11:30

地點: 本中心/會議室

名額: 每次6人(請先報名),可報2日(i及ii)

i	9月1日(三)	9月7日(二)
ii	9月14日(二)	9月21日(二)

### ★4 9月長者普及運動

日期: 9月25日(星期六)

時間: 上午 10:30-11:30

地點:中心綠門位置

名額: 20人

費用:全免

內容: 只限長者活力隊隊員義工 12 人及

另8位長者活力隊自行邀請參加。

負責職員:楊姑娘

#### ★ 5 詳細認知評估 II

日期: 9月1、7、14、15、27日

10月4日

時間:個別通知 地點:本中心

費用:全免

內容:透過1小時的詳細評估,轉介有需要

參加者至私家普通科或家庭醫生診斷

及一次性\$500醫生診金資助

負責職員:周姑娘

鳴謝:樂善堂-「與耆同行」腦退化症支援計劃 備註:參加者已參加8月份認知能力測試篩查॥。

## ★ 7 你中鏢、我中鏢,齊比飛鏢最高分

由 9 月開始,每位會員逢星期五上午 10:00 至下午 5:00 期間擲飛鏢挑戰一 次職員龍虎榜,其餘時間可到中心練習,每星期最高分的 3 甲會員可得獎品一份。玩法簡單易明,仲唔快 D 嚟中心擲鏢。