



香港互勵會鄭裕彤敬老中心

2021年9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
 T1 Amber 黃 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	√
 T3 Red 紅 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	√
 T8 Black 黑 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. 中心劃分時段消毒設施。

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、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 9 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。



中心通告



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: 生命旅程工作坊

活動日期：2021年9月8日（星期三）
活動時間：下午3:30-5:00
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：回顧人生的生命旅程，透過體驗活動和講者的分享，讓參加者一同探索及思考。
負責職員：余姑娘

★ 2: 香薰按摩鬆一鬆



活動日期：2021年9月29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：由香薰治療師教授按摩手法，讓參加者學習利用精華油進行自行按摩，紓緩照顧壓力。
負責職員：余姑娘

★ 3: 手工燈籠賀中秋



活動日期：2021年9月15日（星期三）
活動時間：下午3:45-5:15
活動地點：本中心
活動名額：10人
活動對象：護老者及其家屬
活動收費：\$10/位
活動內容：製作傳統懷舊燈籠，一同歡渡中秋佳節。每位參加者完成後可帶走製成品。
負責職員：余姑娘

復康用品借用服務

借用項目	借用費用	逾期歸還罰款
輪椅	免費	每日\$10
士的、助行架、三腳/四腳叉		每日\$5
電動輪椅連充電用品	按金\$2,000	每日\$100

每次借用期為一個月，最多續借兩次
借用及續借方法：親臨中心
服務對象：已登記及有效之護老者

～如有查詢請與中心職員聯絡～

護老者支援服務



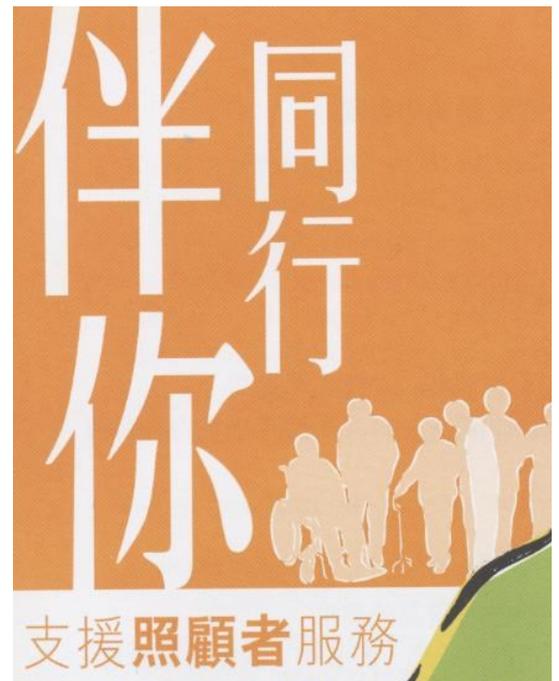
現正招募

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？

合符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 《頤養天年》講座

日期：2021年10月06日（星期三）

時間：下午3:45 - 5:00

內容：認識全人健康生活模式，如何保持健康體魄、培養身和心靈快樂滿之道及情緒處理。

地點：中心活動室

對象：有需要支援護老者／護老者及其家屬

名額：16名

費用：免費

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 遊歷虎豹樂園之旅

日期：2021年9月16日（星期四）

時間：上午8:45 - 下午1:00

內容：虎豹樂園（即虎豹別墅）參觀活化後虎豹別墅的上層其他樓層，並且詳盡介紹胡氏家族的歷史、樂園地下大廳及私人花園等範圍。

地點：虎豹樂園（香港大坑大坑道15號A）

對象：有需要支援的護老者／護老者及其家屬

名額：16名

費用：\$30（包括旅遊巴接載來回及導賞團等費用。）

負責職員：王姑娘

痠痛處理停、看、聽！！

痠背痛時你會使用貼布嗎？你知道使用痠痛貼布、痠痛藥膏該注意哪些重點？建議在使用這類藥品之前應留心下列幾點：

1. 避免同時併用多種藥物

痠痛貼布、痠痛藥物含有止痛成份，藥效會經由皮膚吸收而產生效果，因此建議每次僅使用單一藥物，不要併用多種止痛貼布或藥膏，以免藥品交互作用，或因藥效過量而加重肝腎負擔。

2. 皮膚外傷、起紅疹時不可使用貼布

痠痛貼布、藥膏僅能外用，因此使用前應先注意皮膚膚況是否健康，若有紅疹、皮疹、皮膚外傷、有開放性傷口時都不可使用任何痠痛貼布或藥膏，以免過度刺激傷處而造成傷口感染或惡化。

3. 使用前詳閱效期與說明

市面上售買痠痛貼布種類眾多，藥效與適應症恐不盡相同，因此使用前應留心包裝上是否有藥品許可證字號以及是否仍在效期之內；切勿使用未具藥證字號、來路不明的藥品，也不要任意嘗試偏方以確保個人健康。此外，正式使用前也要詳閱使用說明書，瞭解藥品可能造成的副作用或重要警訊，以確保用藥安全。

4. 症狀遲未改善應諮詢專家指示

對於藥品若有任何問題，應在購買藥物時諮詢醫生或藥劑師的指示。若自行使用痠痛貼布或藥膏數日，但不適症狀仍未緩解、甚至惡化加劇時，應主動就診諮詢醫生的診斷與治療建議。

全民愛健康 痠痛處理

健談 havemary.com 圖文創作：健談

痠痛處理停看聽

- 併用多種痠痛藥物恐產生交互作用或使藥效過量而傷害肝腎
- 皮膚有外傷、紅疹時不可使用貼布、藥膏，以免使傷口感染或惡化
- 使用痠痛藥物前應注意藥證字號、使用效期，並詳閱使用說明書
- 藥品相關疑問應諮詢專家指示，若症狀遲未緩解應主動就診檢查

痠痛藥物相關問題，建議諮詢「復健科、骨科、中醫、藥師」

更多資訊請上 健談 havemary.com



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： 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 : 智能手機分享(飲食篇)

活動日期：2021 年 10 月 12 日 (星期二)

活動時間：下午 3:30-4:30

活動地點：中心活動室

活動內容：認識相關的應用程式以知悉更多食肆的選擇，以及認識堂食以外的服務，如：外賣服務，以免在堂食時受到感染。

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

備註：請預備電郵地址。

A3 : 10 月份會員例會

日期：2021 年 10 月 8 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 10 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。



活動介紹



以下 A 項活動任選報名登記:

A4 : 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：15 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



A5 : 2021 年 10 月健康講座-流感大流行

活動日期：2021 年 10 月 22 日(星期五)

活動時間：上午 10:30-11:30

活動地點：1 樓馬可堂

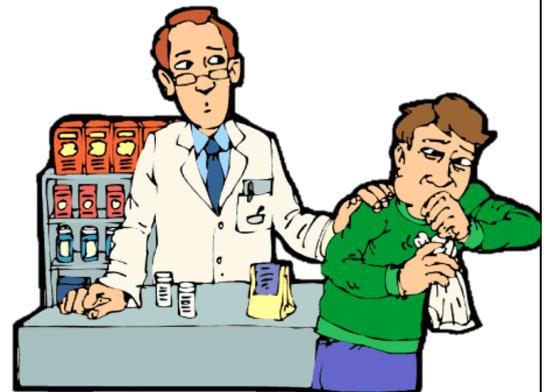
活動名額：15 人

活動對象：會員及護老者

活動內容：講解不同流感的分別及防備流感
大流行及禽流感的方法。

負責職員：余姑娘

報名方法：向中心職員報名



2021年敬老愛心月餅抽籤活動

為慶祝中秋節佳節，中心將以抽籤方式送出中秋節禮物，與會員共慶中秋。

名額：300份

內容：中籤者送贈月餅一個及大快活餐券三張（每張\$20）

對象：於2021年7月31日前已入會或續會之有效會員

報名方式：中心將自動2021年7月31日前已入會或續會之有效會員進行抽籤。

抽籤結果：9月6日在中心張貼中籤者名單，並於9月6日至9月10日期間致電通知抽籤者，領取時間根據通知作實。

如有查詢請致電中心，中心電話：2330 9682

負責職員：盧生

備註：此活動由香港中華煤氣公司贊助。



《香港事·情》中秋節習俗知多少？ 必睇大坑舞火龍

中秋節是人月兩團圓的日子，家家戶戶都已經添置月餅、燈籠，準備一家團圓共賞月、慶中秋。年年都吃月餅，你又知道中秋節與月餅的關係、月餅的由來嗎？



為甚麼中秋要團圓？ 月餅有咩秘密？

中國人把圓月視為團圓的象徵，中秋節也自然成為「團圓節」。而八月十五相傳是太陰娘娘月神的誕辰，中秋因而有祭月的傳統。月餅本來只是祭月時的一種供品，主婦在祭月時切開月餅，切的時候要預先算好全家共有多少人，包括在家的及在外地的，以示一家人齊齊整整、團團圓圓。

直到元朝末年，相傳不少人民不堪忍受元政府的高壓統治，紛紛起義抗元，但朝廷官兵搜查的十分嚴密，傳遞消息十分困難。朱元璋的軍師劉伯溫便把藏有「八月十五夜起義」的紙條藏入月餅裏，再派人分頭送到各地起義軍通知他們，最後成功起義。朱元璋因而將月餅作為節令糕點賞賜群臣，令月餅為流行於民間，成為中秋節必備的食物。



本港多節目度中秋 玩燈籠舞火龍不可少

至於在香港，不少市民都喜歡賞月玩燈籠，政府每年都會在各區舉辦綵燈會。不過，原來在漢文化中，挑燈籠並非中秋節的傳統習俗，元宵節才是玩燈籠的節日！

挑燈籠的中秋習俗其實源於越南傳統，但由於越南鄰近廣東地方，兩地文化交流頻繁，因此將中秋玩燈籠的習俗傳入廣東城市，而從廣東移民到新馬的華人後裔，也傳承了這樣的習俗。



另外，中秋在香港的盛事，非「舞火龍」莫屬。舞火龍是廣東的傳統習俗，在香港有兩處地方仍然可見，一是港島大坑，另一是薄扶林村，其中大坑更由農曆八月十四日至十六日舞足三天。由於規模更大，大坑亦位於市區，所以吸引許多市民和遊客到來觀賞，在 2011 年更被列為第三批國家級非物質文化遺產！



大坑原是一條客家村落，相傳 1880 年村內出現瘟疫，許多青壯少年死亡，令村民惶恐不安。有父老獲得報夢，只要用草紮一條龍，插滿香枝，在中秋節晚上繞村遊行，並放爆竹，便可驅疫。村民依計行事，由於爆竹含有硫磺火藥，加上香火薰煙，瘟疫果然消除。自此大坑每年中秋節都有舞火龍，祈求合境平安。中秋當日，大坑村民就會從有 150 年歷史的大坑蓮花宮出發，浩浩蕩蕩地一邊舞動火龍，一邊在街道上穿梭。

中秋是香港人心中其中一個重大節日，這也體現在日常生活之中。2011 年滙豐銀行以香港節慶為主題設計鈔票，其中 20 元就是以中秋節為主題，印上小孩賞月玩花燈的情景。

(資料來源：<https://www.thinkhk.com/article/2019-09/13/29693.html>)

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



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



設計：香港衛生防護中心
Illustration: Hong Kong Centre for Health Protection



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



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~~

~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。

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(11) 評估服務使用者需要

中心運用有計劃的方法，以評估和滿足服務使用者需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準(12) 知情的選擇

中心須尊重服務使用者，讓他們知情下作出服務選擇的權利。

*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。