



香港互勵會

曹舒菊英 老人中心

2021年10月份月刊

同心同行，防疫日常



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>



HKMEA.COM

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

- ◆ 為方便各位使用電子消費，中心已設立八達通付款購買奶粉或活動費用。
- ◆ 中心辦理 2021-2022 年度續會及入會手續預約
- ◆ 2021 年 10 月生日會員禮物(請參閱內頁)
- ◆ **公眾假期：國慶節假期 2021 年 10 月 1 日(五)及重陽節 10 月 14 日(四)中心暫停開放**
- ◆ **下次 11 月例會，抽籤活動登記日將於 10 月 25 日(星期一)上午 9:30 至下午 3:00 進行**
- ◆ **例會派票日 10 月 27 日及 28 日(星期三及四)，如有後補 10 月 29 日上午 9:30 進行**
- ◆ 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。



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



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：1-16 標準



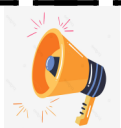
本中心為受資助機構並執行各階段所之標準指標和具體措施。這些標準明確界定了質素水平，希望透過受資助機構及服務使用者的參與，提升社會福利服務質素。優質服務制度共分 16 個服務質素標準，當中包括：

標準 (3) 運作及活動紀錄~服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準 (4) 職務及責任~所有職員及有關管理人員及組織的職務及責任均有清楚界定

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 30 人內服務。
2. 中心部分活動、成教班及班組恢復正常，但人數稍作調整，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. 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 10月 2021年(惜食堂免費提供)



10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10月2日至10月31日(逢一至五)午餐(時間: 中午12:30至2:00) 100人
##由10月2日至10月31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: 10月2日至31日公眾假期除外

登記: 9月27日至10月10日

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

- ※ 不設堂食
- ※ 晚飯由下午6:00前供應
- ※ 待定 逢星期四晚餐附送湯, 請自備湯壺。(限50)



2021年10月生日會員禮物(領取期: 10月2日至31日期間)

由2021年10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9月27日例會登記日後抽籤, 抽籤結果會按以下日子及時段 29/9 30/9 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(10月份)「請注意: 10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。

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。

| 10月 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
|-----|----|----|----|----|----|
| 上午 | ● | | ● | | |
| 下午 | | | | ● | ● |

益智棋類預約

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12人如中心有活動舉行將暫停借用。



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。



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 已經開始新班，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 禮堂 4/10/2021 至 6/12/2021 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 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 會議室 逢星期一 9 月 6 日至 11 月 8 日 (8 月已抽籤, 滿額) 只限會員 |
| 歌唱班  | 基於疫情及健康為由，羅鳳華姑娘需暫別歌唱班，希望來日有機會重逢！ 在此中心感謝羅姑娘多年來對中心的貢獻，提升長者們的歌唱技巧及樂趣！ 在此祝福羅姑娘身體健康，平安大吉，事事如意！  |

- 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。

特別事項報告：成教班登記抽籤及報名完成

- 2021 至 2022 年第一期成教班可以開設，由於每次報讀人數眾多，因此需要抽籤處理，名單已於 **2021 年 9 月 11 日抽籤**，10 月開課，收費 \$7。
- 班組詳情如下：

| 學班課程 | 時間 | 地點 | 開班日期時間 |
|--------------|-------------------|---------------|-----------------------------------|
| 週二長者齊學講英文(1) | 星期二 10:00-12:00 | 橙門/會議室 | 開班日期 2021-10-5 至 2021-12-21(12 堂) |
| 週二入門英語(1) | 星期二 1:00—3:00 | 橙門/ | 開班日期:2021-10-5 至 2021-12-21(12 堂) |
| 週三身心健康班(1) | 星期三 10:00—12:00 | 橙門 | 開班日期 2021-10-6 至 2021-12-22(12 堂) |
| 週四中文進階(1) | 星期四 10:00-12:00 | 橙門/會議室 | 開班日期:2021-10-7 至 2021-12-30(12 堂) |
| 週四基礎中文(1) | 星期四 1:00 至 3:00 | 會議室/18/11 轉橙門 | 開班日期:2021-10-7 至 2021-12-30(12 堂) |
| 週五普通話入門(1) | 星期五 9:00 至 11:00 | 橙門 | 開班日期:2021-10-8 至 2021-12-24(12 堂) |
| 週五升級普通話(1) | 星期五 11:00 至 1:00 | 橙門 | 開班日期:2021-10-8 至 2021-12-24(12 堂) |
| 週六電腦初學(1) | 星期六 10:00 至 12:00 | 橙門 | 開班日期:2021-10-2 至 2021-12-18(12 堂) |
| 週六進階學電腦(1) | 星期六 1:00-3:00 | 橙門 | 開班日期:2021-10-2 至 2021-12-18(12 堂) |

另外：今年特別批准開週五普通話入門(1) 班 星期五 上午 9:00 至 11:00

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，另需主動留意每月例會月刊的內容。
- (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/綜援人士等)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 綠色美景・自助餐一天遊

日期：10月19日(二)

集合時間：上午 9:15 (逾時不候) 出發時間：上午 9:30

集合地點：本中心 名額：74 人(3 車) ●(4 人一席) 費用：全免

行程：彩雲社區中心→望后石→尖鼻咀(綠色景點)→嘉湖海逸酒店(自助餐)
→沙頭角農莊→回程

備註：●所有參加者必須使用安心出行(65 歲以上人士可獲豁免)

●自助餐食物安排請參閱活動海報

負責同事：何先生



A2 食物援助服務意見調查

日期：10月16或23日(六)

時間：上午 9:00-4:00 (將分時段進行，每人約 15-20 分鐘)

地點：本中心 名額：100 人(每日各 50 人) 費用：全免

內容：對沒有申請食物援助服務及熱飯服務之會員進行問卷調查，完成後可獲得\$50 元超市現金券。

備註：●於本年度 2021 年 4 月至 9 月 31 日間沒有申請食物援助服務及熱飯服務即可報名。 ●參加者需按中心安排的日期及時間出席。



以下 B 項活動可揀選 1 項：

B1 9 月免費驗血糖

日期：10月15日(星期五)

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：按中籤時間次序報名

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。負責同事：楊姑娘



B2 電子遊戲研究

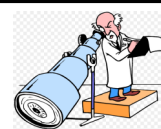
日期：10月5/6/12/13日(星期二/三)

時間：上午 10:00-5:00(只需出席其中的一小時)

地點：本中心 名額：20 人 費用：全免

內容：進行電子遊戲的活動 負責同事：梁姑娘

備註：沒有確診認知障礙症的中心會員方可參加
完成後可獲港元\$50 的超市禮卷。



B3 我的終點由我話事!

日期：10月7日(四)

時間：上午 10:20 地點：本中心

名額：20人 費用：全免

內容：介紹傳統以外的殮葬方式及申請辦法

鳴謝：食物環境衛生署 負責職員：何先生



B4 優質睡眠健康講座

日期：10月8日(五)

時間：上午 10:20 地點：本中心

名額：20人 費用：全免

內容：介紹失眠成因及優質睡眠小貼士。

鳴謝：香港耆康老人福利會 負責職員：何先生



B5 老嘢創藝館

日期：10月8日(五)

時間：下午 2:20 - 4:30

名額：20人 地點：本中心 費用：全免

內容：短劇表演展現不同長者的精彩故事。

鳴謝：救世軍完善人生計劃 負責職員：何先生



B6 自立支援計劃講座

日期：10月21日(四)

時間：上午 10:20 地點：本中心

名額：20人 費用：全免

內容：了解自立支援照顧模式，提昇生活自立能力。

鳴謝：基督教家庭服務中心 負責職員：何先生



B7 與您同樂鬆一鬆

日期：10月21日(四)

時間：下午 2:20 地點：本中心

名額：15人 費用：全免

內容：玩遊戲、製作小手工

鳴謝：基督教青少年牧養團契

負責職員：何先生



B8 常見法網陷阱及預防系列-盜竊相關

日期：10月22日(五)

時間：上午 10:30 地點：本中心

名額：30人 費用：全免

內容：向彩雲邨長者介紹認知障礙症，及講解認知障礙症患者最常牽涉在內的罪行及處理方法

鳴謝：香港善導會 負責職員：周姑娘



B9 衛生署~~如何處理焦慮症

日期：10月28日(四) 時間：上午 10:30 地點：本中心

名額：30人 費用：全免

內容：如何導致焦慮，病發時處理及醫治。主講：溫姑娘(衛生署)

鳴謝：衛生署外展部 負責職員：洪先生



以下 C 項活動任由會員報名參加: (額滿即止)

C1 流行性感冒疫苗注射日 2021

日期：2021年11月1日(星期一) 時間：下午 2:45 至 3:45 地點：本中心

##本中心只會登記會員或本中心護老者 ##50歲或以上(即1971年前出生)香港永久居民

費用：全免

(香港政府資助50歲或以上持有永久居民身份證免費接種季節性流感)

鳴謝：社區醫療外展部 基督教聯合那打素社康服務 **2021年9月27日(星期一)例會後**

開始登記至10月8日(星期五)截止 填好的表並交回中心；個人資料將轉交主辦機構作注射用途



C2 明愛智好戲劇團表演

日期：10月12日(二) 時間：下午 2:15

地點：彩雲社區會堂(禮堂) 名額：100人 費用：全免

內容：話劇表演、推廣認知友善訊息。

鳴謝：明愛臻藝坊

負責職員：何先生



C3 彩雲下的故事短片製作

日期：10月5日至11月23日(05/10、25/10、10/11及23/11，共四節)

時間：下午2:30—4:00 地點：中心及彩雲邨 名額：10人 費用：全免

內容：與參加者一同制作有關「彩雲邨」短片，介紹彩雲邨的變遷



以下 D 項活動有興趣如有位請預約付款：

D1 剪髮服務

日期：2021年10月7日(星期四) 時間：下午2:00-4:00

地點：本中心 費用：\$2 名額：20人

備註：剪髮前，必須事先洗淨頭髮、不設挑選剪髮師及如非剪髮；切勿進入剪髮場地，以免發生危險。如有爭議，一切以中心解釋為準。



負責職員：何先生

護老者活動 社區資源面面觀 關愛基金「長者牙科服務資助」擴大項目資助範圍

※申請人必須符合以下全部4項條件

1 65歲或以上，且從未受惠於本項目或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」
或
75歲或以上，於五年前或更早之前曾接受本項目下的牙科服務

2 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」
或
正接受「綜合家居照顧服務」或「改善家居及社區照顧服務」，繳交第一或第二級別收費，並且非綜援受助人

3 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾

4 獲評估為需要並適合接受鑲配活動假牙及其他相關的牙科診療服務

75歲或以上人士，若於五年前或更早之前曾接受本項目資助，現可申請第二次免費鑲配活動假牙及其他相關的牙科診療服務。

所須證明文件

- 香港身份證正本
- 住址證明
- 最近連續三個月經由銀行戶口每月存入「長者生活津貼」金額的文件(銀行存摺/銀行月結單)



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 |
|-------------------|--|-------------|------|
| 失眠治療小組 | 10月4日(一)下午2:30-4:00 10月11、18、25日(一)下午3:00-4:00 11月1、8日(一)下午3:00-4:00 | | 何先生 |
| 「老有所為」愛笑瑜伽 HAHHAH | 10月6日(三) | 下午2:30-3:30 | 蔡姑娘 |
| Google 網上遊戲玩樂小組 | 10月8日(五) | 下午2:30-3:30 | 劉姑娘 |
| 輕鬆運動在家居 | 10月15日(五) | 下午2:30-4:00 | 蔡姑娘 |
| 健腦好方法講座 | 10月20日(三) | 下午2:30-3:30 | 蔡姑娘 |
| 腦玩童俱樂部 | 10月29日(五) | 下午2:30-3:30 | 羅先生 |

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。

★3 齊齊運動日

羽毛球

##請穿運動鞋

日期: 10月, 21, 28日逢星期四



地壺球 (新人同樂)

日期: 10月 21, 28日 星期四



* 新興運動介紹

芬蘭木柱齊學齊玩

2021年10月7, 21日, 星期四

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 1 日

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



★7 音樂治療小組 (由社工轉介)

日期: 10月至11月(逢星期二)

時間: 上午 10:30-11:30 地點: 本中心

名額: 10 人 費用: 全免

內容: 參加者會在音樂治療中體驗以改善情緒、認知、心理、社交及溝通等能力

負責職員: 周姑娘



* 新職員介紹

各位老友記, 您們好! 我是陳姑娘, 好高興可以在曹舒菊英老人中心認識大家. 我正修讀園藝治療師課程, 希望日後可以和各位老友記種種花花草草, 一齊親親大自然.



★4 10月長者普及運動

日期: 10月 29日 (星期五)

時間: 下午 2:30-3:30

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 你中鏢、我中鏢， 齊比飛鏢最高分



約定你; 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。

★6 EKE-18 隊之參觀九巴車廠

日期: 10月 6日 (逢星期三)

集合時間: 上午 10:00 費用: 全免

集知地點: 本中心 名額: 5 人

活動地點: 九龍灣九巴車廠 (包來回接送)

內容: 參觀九巴設備及學習其注意事項
備註: ●是次活動只限 EKE-18 隊成員參與, 並透過 EKE-18 隊名單抽籤, 中籤者將在 9 月 30 前電話通知。

鳴謝: 東九龍總區交通部道路安全組

負責職員: 何先生



* 實習社工介紹

(1) 各位老友記大家好, 我是實習社工洪梓竣 (阿竣)。希望在實習三個月裡, 我們多聊天和玩活動。



(2) 大家好, 我是明愛實習社工阿傑。我最喜歡影相和行山, 希望未來幾個月可以認

