



# 香港互勵會鄭裕彤敬老中心

## 2021年10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

### 2021年流感疫苗注射日

流感疫苗資助計劃(強化計劃) 2021至2022年度之衛生署將於2021年11月份展開，本中心將於以下時間為中心會員安排接種流感疫苗服務。

接種日期：2021年11月13日(星期六)

接種地點：中心活動室

接種時間：上午09:30至中午12:00

接種費用：免費

接種名額：100人

疫苗種類：四價流感疫苗

活動對象：年滿50歲至59歲之準會員及60歲或以上之會員

負責職員：胡生

報名方法：如有興趣注射疫苗，請攜帶中心有效會員證和身份證到中心預約時間和報名。

報名時段：2021年10月11日(星期一)至2021年10月30日(星期六)

截止報名日期：2021年10月30日(星期六)下午4:00



備註1：報名當天，請參加者攜帶香港身份證登記。

備註2：此活動由香港傳染病預防動力提供疫苗。

\*如參加者在接種當日有發燒情況，並不適合接種。

\*對雞蛋或疫苗成份有嚴重過敏人士，或不適合接種四價流感疫苗，參加者可先向醫生求診或查詢，了解是否適合接種四價疫苗。

備註3：到訪中心進行報名、活動當天或進入中心前均需要佩戴口罩和遵從中心的防疫措施以防病毒傳播和降低感染風險。



# 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. 中心在廳及廁所設置了空氣殺菌機。
2. 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 10 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 王姑娘。

### ★ 1 : 音樂舒壓鬆一鬆



活動日期: 2021年10月13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: 10人

活動對象: 護老者及其家屬

活動收費: \$20/位

活動內容: 由音樂治療師帶領,透過音樂治療,增加社交及舒緩照顧壓力。

負責職員: 王姑娘

### ★ 2 : 香薰擴香石製作班



活動日期: 2021年10月20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: 10人

活動對象: 護老者及其家屬

活動收費: \$30/位

活動內容: 擴香石是現時流行的室內裝飾品,以天然材料製作。透過自家製作,讓參加者多感官放鬆心情。完成後參加者可取走製成品。

負責職員: 王姑娘

### ★ 3 : 眼睛健康講座及視覺檢查

活動日期: 2021年10月27日(星期三)

活動時間: 下午2:30-3:30(講座)

下午3:30-5:30(檢查)

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: \$50/位

講座內容: 由註冊視光師講解有關長者常見眼疾及護眼常識。

檢查內容: 檢查眼睛的眼壓、視力及眼底,並會作出眼部健康初部評估及跟進建議。

\*參加者必須完成講座及眼睛檢查。

負責職員: 王姑娘

### ★ 4 : 鮮花枱花花藝班

活動日期: 2021年11月3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: 10人

活動對象: 護老者及其家屬

活動收費: \$30/位

活動內容: 由導師教授製作,利用鮮花製造檯花,學習基本花藝技巧;完成後參加者可取走製成品。

負責職員: 王姑娘

# 護老者支援服務



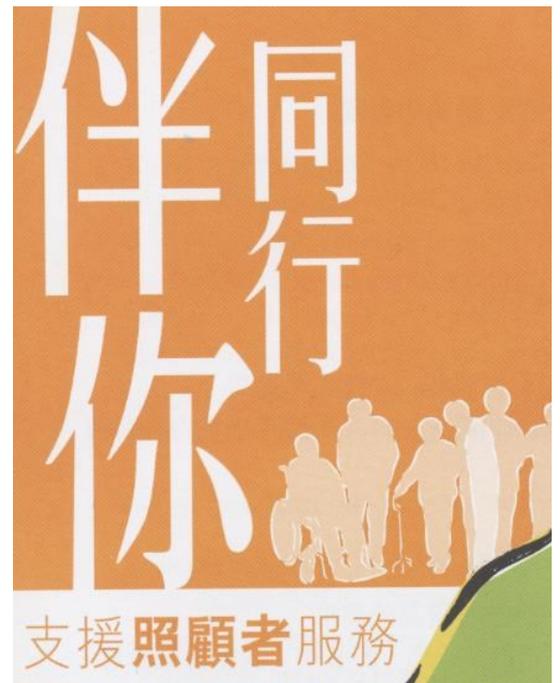
現正招募

## 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？

合符資格請致電中心社工王姑娘聯絡登記，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 《星伴流金》照顧者支援小組

日期：2021年11月7、14、21、28日（星期日）（共四堂）

時間：上午9:30 - 11:00

內容：①認識『身、心、靈』全人健康概論

②心理與身體狀態的關連，『情志養生』的技巧及練習

③應付壓力的態度和方法

④正向思維及對照顧者的期望

地點：中心活動室

對象：有需要支援護老者／護老者

名額：10名

費用：\$20

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 活力健體小組

日期：2021年10月3、10、17、24、31日（星期日）

時間：上午9:30 - 10:30

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。

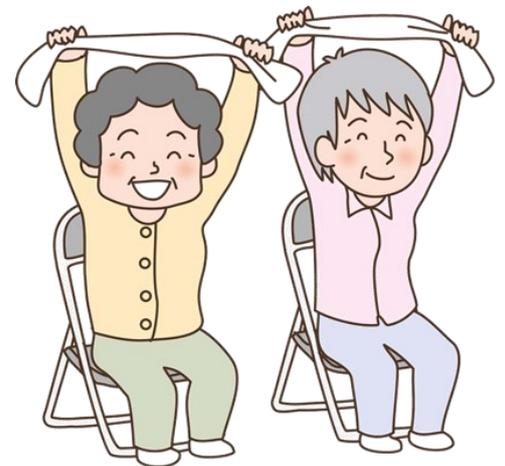
地點：中心活動室

對象：有需要支援的護老者／護老者及其家屬

名額：9名

費用：免費

負責職員：王姑娘





## 糖友飲食選擇禁忌多？

## 如何揀選合適水果也能大口享受健康。

根據國健署建議的每日飲食指南，成人每日至少應攝取兩份水果，才能滿足一天所需的各種營養素。然而香甜多汁的水果容易讓血糖快速上升，多數糖友為擔心血糖失控而不敢輕易嘗試，甚至避免食用水果，根據資深營養師表示，若完全不攝取水果，除造成飲食失衡外，也易因日常飲食限制變多而造成心理壓力。

資深營養師指出，水果的甜度不能用來當作糖友選擇水果的標準，糖友更應留意的是「升糖指數」(GI 值)。升糖指數可用來評估，該種食物對於血糖上升速度是快或慢。高 GI 值的食物會讓血糖上升加快，造成較大的血糖波動，不適合糖友食用；而升糖指數 < 55 即屬於低 GI 食物，食用後血糖上升較為平穩，是糖友的好選擇。

常見的水果中，如奇異果、小番茄、橙、蘋果、番石榴等均屬於低 GI 的水果，其中奇異果還是營養小金礦具有營養密度高的優點，搭配適當的飲食控制，可達到體重管理的效果。糖友若是選對水果，不僅能夠輕鬆控糖，還可同時滿足營養及美味的需求。

**營養教室 水果篇**

### 健康就該大口享受

圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：資深營養師 Angela

#### 黃金奇異果

GI 值僅 38，維生素 C 含量高，1 顆即可滿足一日需求量，足量維生素 C 能幫助提升活力、增加心情愉悅感

餐後血糖

時間

100 克奇異果對血糖的影響僅相當於 5 克葡萄糖，因此可替代正餐部份澱粉，不僅飽足感不減，食用後血糖波動也較穩定

#### 綠色奇異果

GI 值僅 39，含有奇異酵素與膳食纖維，能助分解蛋白質和減緩胃排空速度，幫助消化系統更健康

蛋白質

健談 havemary.com

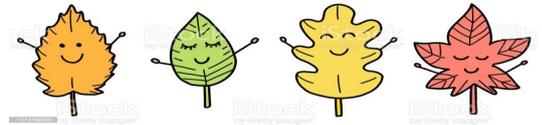
蛋白質

吃著美味的奇異果大飽口福了

少了血糖的顧慮，糖尿病患者也可以透過簡單的一切、二挖、三享受，大口享受奇異果帶來的健康了！



# 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 : 11 月份會員例會

日期：2021 年 11 月 5 日 (星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：1 樓馬可堂

內容：介紹 11 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。

### A3 : 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

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：盧生

報名方法：向中心職員報名

### A4 : 2021 年 11 月健康講座- 頸腰背護理

活動日期：2021 年 11 月 19 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

活動內容：講解脊柱的構造及頸、腰背的簡單日常護理及運動。

負責職員：盧生

報名方法：向中心職員報名

### A5 : 智能手機分享(健康篇)

活動日期：2021 年 11 月 11 日 (星期四)

活動時間：下午 3:00-4:00

活動地點：中心活動室

活動內容：疫情下長者可能會改變一些生活習慣，例如：減少外出等。  
是次活動會提供網絡資源以接收健康資訊。

活動對象：會員

活動名額：6 個

負責職員：陳姑娘

報名方法：向中心職員報名

## 以下 A 項活動任選報名登記:

### A6 : 全港社區體質調查

以全面收集市民體能狀況的數據並撰寫報告。找出香港市民的運動模式與體質的關係，從而協助制訂普及體育的長遠目標和政策，改善和提升市民的整體體質。

活動日期：2021 年 11 月 26 日(暫定)

活動地點：中心活動室

活動時間：上午 10:00 至 下午 1:00

活動費用：免費

活動名額：30 人

活動對象：年滿 60 歲至 79 歲之會員

負責職員：林生

報名方法：如有興趣參加，請攜帶中心有效會員證到中心報名。

報名時段：2021 年 10 月 11 日（星期一）至 2021 年 10 月 30 日（星期六）

截止報名日期：2021 年 10 月 30 日（星期六）下午 4 : 00

備註 1：活動當天，請參加者攜帶香港身份證及穿著合適的衣服及運動鞋。

備註 2：如參加者在活動當日有不適情況，並不適合參加活動。

備註 3：到訪中心進行報名、活動當天或進入中心前均需要佩戴口罩和遵從中心的防疫措施以防病毒傳播和降低感染風險。

統籌及執行：康樂及文化事務署



## 以下 B 項活動無需報名登記:

### 中心義工電話慰問服務



由本年 8 月開始，中心義工會每個月一次隨機抽樣致電予中心有效會員慰問近況，各位會員收到電話之後，可以與義工傾談交流啊！

備註：此服務無需報名，但如會員不欲接收義工電話，可聯絡胡生及鄭姑娘。



# A7. 青協太空館長幼同樂日

活動日期：2021 年11 月19 日(星期五)

集合時間：上午 9:30 於中心集合

活動時間：上午 10:00-中午12:00

活動地點：香港太空館

活動名額：30 人

活動對象：會員

活動內容：長者與小朋友一同遊覽太空館

負責職員：盧生、陳姑娘



**備註：此活動與香港青年協會賽馬會紅磡青年空間合辦**

**備註：活動設有專車接送，上午10:00開車(逾時不候)，並於中午12:00回到中心解散，有專車接送，中途不設離團。**

# 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

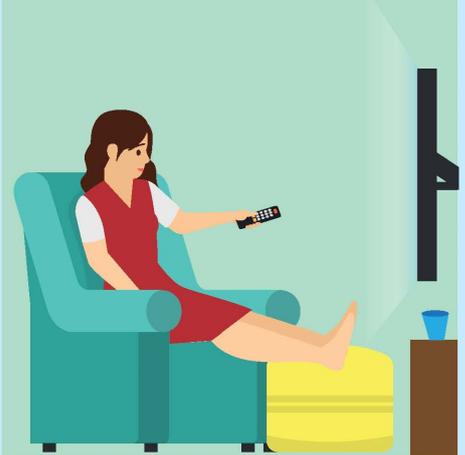
避免到人多的地方  
Avoid crowds



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



專刊設計及排版：衛生防護中心  
設計及排版：衛生防護中心



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



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~~

### ~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：王姑娘

## ~~ 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(13) 私人財產

中心應尊重服務使用者的私人財產。

### 標準(14) 私隱和保密

中心須尊重服務使用者及確定保護其私隱和保密的權利。並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

\*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。