



# 香港互勵會

## 曹舒菊英 老人中心

### 2021年11月份月刊

### 同心同行，防疫日常



HKMEA.COM



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](mailto: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)

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

- ◆ 為方便各會員使用電子消費，中心已設立八達通付款購買奶粉或活動費用。
- ◆ 中心預約辦理 2021-2022 年度續會及入會手續
- ◆ 2021 年 11 月生日會員禮物(請參閱內頁)
- ◆ **下次 12 月例會，抽籤活動登記日將於 11 月 25 日 (星期四) 上午 9:30 至下午 3:00 進行**
- ◆ **例會派票日 11 月 29 日及 30 日 (星期一及二)，如有後補 12 月 1 日 上午 9:30 進行**
- ◆ 如有任何活動更改，中心將透過 WHATSAPP 廣播/宣佈或通告方式等發放消息，敬請留意。
- ◆ 各會員注意，如本會與其他友好團體合辦之活動，當報名參加該活動時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



本中心為政府受資助機構並執行各階段之服務標準指標和具體措施。這些標準明確界定了服務質素水平，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 (5) 人力資源~服務單位實施有效的職員招聘、發展、訓練。

標準 (6) 計劃、評估及收集意見~服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現。



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，本中心制定了以下措施：雖然本中心已恢復小組及班組活動，但為防止群眾聚集帶來感染病毒的風險。期間中心也會按需要，以預約方式舉行活動或小組或派籌予各位會員以分時段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參與小組或活動或取禮物等事宜)

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；預約活動開放，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 健康飲食計劃 11 月 2021 年(惜食堂免費提供)

11 月 (月票\$20)，只給有需要的會員登記

由 11 月 1 日至 11 月 30 日(逢一至五)午餐(時間: 中午 12:30 至 2:00) 100 人

##由 11 月 1 日至 11 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: 11 月 1 至 30 日公眾假期除外

登記: 10 月 25 日至 11 月 10 日

- ※ 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 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 11 月生日會員禮物 (領取期: 11 月 1 至 30 日期間)

由 2021 年 11 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 **10 月 25 日例會登記日**後抽籤, 抽籤結果會按以下日子及時段 **27/10** **28/10** 內按抽籤次序到中心領取活動票 (數量有限及種類不同, 派完即止)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(11 月份)**「請注意: 11 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。

11 月	1 日	2 日	3 日	4 日	5 日
上午	●		●		
下午				●	●

### 益智棋類預約



中心米蘭棋類可於每天向職員預約捉棋, 每枱 4 人(人數超過抽籤處理)

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 12:00

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

已經開始, 如果你想到中心使用按摩椅可於例會後向職員預約, 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
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 6/10/2021 至 8/12/2021 逢星期三 10 堂 會員 \$25 非會員 \$50
粵曲入門班	陳麗顏導師基於私人為由，需告別粵曲班，希望他日有機會重逢！在此中心感謝陳姑娘多年來對中心的貢獻，帶領長者學習粵曲及發揮所長！在此祝福陳姑娘 身體健康，平安大吉，事事如意！再見！ 
書法啟蒙班	<b>#本期只限上一期舊生報名 (會員報名)不設非會員</b> 上課日期: 11月15日至2022年1月24日 上午 8:30 至 9:30 會議室 逢星期一 (\$40/10 堂) **** 新人下一期 2 月班才可重新抽籤報名

- 同學注意：當上課時必需跟中心衛生指引，全程戴口罩，進入課室前清潔雙手。
- 如有身體不適者不宜上課，需立即求醫及休息！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 及報名完成

- 現進行第一期成教班，名單已於 2021 年 9 月 11 日抽籤，10 月已開課(滿)
- 收費 \$7 / 12 堂。留意下期例會公佈；2022 年 1 月再抽籤，2 月上課第二期。
- 當遇中心停堂則順延補課。

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—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—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—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—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)

## 例會注意事項及程序運作



- (1) **中心開設例會目的**：是讓各會員出席例會登記日、派發月刊及派票日。  
每次月刊將刊登下個月舉辦之活動、小組、開會日及派票日期或其他需留意之事宜。
- (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)不可替代**，派票日的抽籤結果是按抽中的先後次序及時間而定，取票者可(自行或代人)出席(逾時不候)。
- (4) **中心是以例會登記日抽籤的結果安排會員於派票日的先後次序參與中心活動，會員要出席例會登記日才有機會參加活動**，而各項活動中的名額及對象均有不同。
- (5) 每次活動的安排或派發禮物的數量及款式各有不同，不可能人人相同，敬請留意。
- (6) **例會抽籤**以是較公平的電腦方式進行，而活動的安排需按(協辦機構或捐贈人士的要求)指定特定群組例如：(獨居/雙老/綜援人士等)為受惠者，禮物數量及大小不一，我們也需配合他們的要求而定。
- (7) 中心位於黃大仙區彩雲邨，安排上門探訪及服務只限於邨內的長者。
- (8) 上述的注意事項；務請各位會員緊記，中心會以公平公正的方法處理各會員的服務、活動及需要。

※ **長者日~福袋贈會員 (請注意)** 在本年度 2021 年 4 月 1 日至 10 月 22 日前入會之會員可依照中心安排的以下日期及次序憑會員領証取長者日福袋乙份。

※ 按會員號碼次序領時間為每日上午 10:00 至下午 6:00 及日期如下；

\*\*是次活動可由他人憑會員証代領

日期	11 月 15 日(一)	11 月 16 日(二)	11 月 17 日(三)	11 月 18 日(四)	11 月 19 日(五)
會員號碼	0001-0350	0351-0700	0701-1050	1051-1400	1401-1700

以下活動及禮物組合 A1 項活動。按派票日期前來領取。

### A1 馬灣樂悠遊

日期：11 月 3 日(三) 集合時間：上午 9:15 出發時間：9:30

集合地點：本中心 名額：50 人 行程：本中心→挪亞方舟→回程

費用：全免 (包旅遊巴來回接送，每人包一份午膳飯盒)

內容：到挪亞方舟主題樂園參觀及體驗新興運動。

鳴謝：香港基督少年軍臻訓中心

負責職員：何先生



### 以下 B 項活動可揀選 1 項：

#### B1 11 月免費驗血糖

日期：11 月 12 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。

負責護士：嚴姑娘 負責職員：楊姑娘



#### B2 衛生署~~認識糖尿病

日期：11 月 4 日(四) 時間：上午 10:30

地點：本中心 名額：30 人 費用：全免

內容：糖尿病的起因，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



### B3 「老有所為日」

#### 一歲生日大派對 - 歡樂網載慶祝活動

日期：11月4日(四) 時間：下午 2:20

地點：本中心 名額：50人

內容：利用網上直播(zoom)觀賞節目，  
活動後可獲得\$50元超市禮券。

鳴謝：社會福利署策劃及統籌小組

負責同事：何先生



### B4 網上理財及防騙小知識講座

日期：11月5日(五)

時間：上午 10:20

地點：本中心 名額：20人

內容：講解網上理財、  
櫃員機的使用方法及一些防騙小知識

鳴謝：香港銀行公會

負責同事：何先生



### B5 中醫講座~長者養生篇

日期：11月10日(三) 時間：上午 10:00

地點：本中心 費用：全免 名額：30人

內容：長者養生法，健康須知。

主講：註冊中醫師黃月琮女士

負責職員：洪先生



### B6 愛心探訪和你 ZOOM

日期：11月10日(三) 時間：下午 3:20

地點：本中心 名額：5人

內容：與學生進行遊戲及欣賞表演

鳴謝：明愛成長天地-學校支援服務計劃

負責同事：何先生



### B7 化學食品危害知多少

日期：11月11日(四)

時間：上午 10:20

地點：本中心 名額：20人

內容：講解化學性食物中毒及預防方法。

鳴謝：食物環境衛生署

負責同事：何先生



### B8 初談平安紙及持久授權書講座

日期：11月15日(一) 地點：本中心

時間：上午 10:20 名額：20人

內容：講解平安紙及持久授權書的目的及方法

鳴謝：救世軍完善人生關顧計劃

負責同事：何先生



### B9 共鳴點唱機之開心大合唱

日期：11月16日(星期二)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心 名額：20位點唱者

內容：點唱歌曲 費用：全免

負責職員：羅先生

備註：請盡量選擇開心歌曲



### B11 冬日暖洋洋講座

日期：11月24日(三)

地點：本中心 時間：上午 10:20 名額：20人

內容：分享冬日保健方法及預防寒冬妙法

鳴謝：長者安居協會 負責同事：何先生



### B12 精神健康與長者涉案的關係

日期：11月26日(五)

時間：上午 10:30

地點：本中心 名額：30人

內容：認知障礙症與罪行的關係

鳴謝：香港善導會

負責同事：周姑娘



### B13 三花講座之齊來健康纖體

日期：2021年11月25日(四) 時間：下午 2:30

費用：全免 名額：40人 地點：本中心

備註：有獎遊戲及禮物包派發。

如要購買奶粉，所有會員必需於訂貨日期前訂貨並於當日活動時 3:15 後取貨。

如你無訂貨當日只會有少量即時售賣

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 親親大自然 - 組合盆栽

日期: 11 月 15 日(一)  
時間: 上午 10:30-12:00  
地點: 本中心  
名額: 8 人  
內容: 認識植物, 分株繁殖  
, 組合盆栽  
負責同事: 陳姑娘



### C2 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  
鳴謝: 老有所為活動計劃  
負責職員: 魏先生



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

### C3 智能「腦」「幼」

#### 1. 智能腦幼入門訓練班

日期: 2021 年 11 月 11 日(四) 或 11 月 12 日(五) (只選一天)  
時間: 下午 2:30-3:30 地點: 本中心 名額: 各 40 人  
內容: 學習基礎如何使用 WHATSAPP(通訊媒體)及 IG(社交媒體)



#### 2. 智能腦幼進階訓練班 (必須參與上述入門班)

日期: 2021 年 11 月 27 日(10:30-12:00) 及 12 月 4 日(10:30-12:00) (1 組)  
或 2021 年 12 月 11 日(10:30-12:00) 及 12 月 18 日(9:00-10:15) (2 組)  
地點: 本中心 名額: 每組 12 人  
內容: 學習如何應用 WHATSAPP(通訊媒體)及 IG(社交媒體), 本中心將借用平板電腦予參加者。  
負責職員: 周姑娘  
鳴謝: 黃大仙及西貢區長者數碼科技應用支援計劃 2021-2022 年度

### 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。  
\*每天開機, 如有活動將暫停, ##(請會員每天上午查詢活動情況)



#### ★ 2 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 11:30 至下午 2:30 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。

#### ★ 3 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。

## 以下★項活動只可指定會員參加:

### ★ 1 齊齊運動日

#### 羽毛球

##請穿運動鞋



日期：11月4,11,18,25日逢星期四

時間：上午9:15至10:00(社區會堂)

#### 地壺球 (新人同樂)



日期：11月4,11,18,25日星期四

下午4:00至5:30(社區會堂)##請穿襪

### \* 新興運動介紹

#### 芬蘭木柱齊學齊玩



2021年11月4,11,18,25日星期四

時間：下午4:00至5:00

地點：(社區會堂)

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

### ★ 2 11月長者普及運動



日期：11月18日(星期四)

時間：上午10:30-12:00

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16人及另4位長者活力隊自行邀請參加。

負責職員：楊姑娘

### ★ 3 玩具大使歡樂聚



日期：11月18日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

內容：玩桌上遊戲

名額：只限腦玩童玩具大使參加

費用：全免

備註：需佩帶玩具大使義工證

負責職員：羅先生

### ★ 4 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

名額：10人 費用：全免 地點：本中心

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



## 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
Switch 電子遊戲同樂日	11月5日(五)	下午2:30-3:30	劉姑娘
「老有所為」愛笑瑜伽 HAHHAHA	11月9日(二)	下午2:30-3:30	蔡姑娘
認識常見的情緒病及自殺想法	11月17日(三)	上午10:30-11:30	何先生
區區有段故 - 觀塘區	11月17日(三)	下午2:30-3:30	羅先生
腦玩童俱樂部	11月26日(五)	下午2:30-3:30	羅先生