



香港互勵會鄭裕彤敬老中心

2021年11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 |



中醫預防冬季流感



每年的一至四月是冬季流感高峰期，從中醫角度看，「流感」屬「時行感冒」範疇，全身症狀較一般感冒重，多會出現高燒、發冷、嚴重咽痛、咳嗽、肌肉痠痛、鼻流黃綠濁涕等。其病因病機可概括為天氣突變，風邪疫毒從腠理和口鼻侵犯人體致病。若人體素常正氣虛弱，肌腠不密，抗邪能力不足，稍遇起居不慎，寒溫不調，或疲勞過度，便更容易染病。

那麼從中醫的角度該怎樣提升正氣來預防流感呢？這裡就來給大家詳細地介紹一下預防流感的方法：

1. 夜晚應在子時（晚上11點至凌晨1點）前上床休息。人體氣血於子時運行到膽經，這段時間入睡，有助肝膽的運作正常。從中醫的角度，肝為一身氣血運行的樞紐，肝膽的運作正常，能提高免疫力。因此要提高身體抵禦外邪的能力，須減少捱夜，保證充足的睡眠。
2. 勤洗手，保持良好的衛生習慣。打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩住口鼻，避免飛沫傳染他人，防止病邪從口鼻侵犯人體。
3. 開窗保持室內空氣流通，經常通風換氣能使我們神清氣爽，肺氣宣通，氣血通暢，防邪入侵。
4. 於冬季流感高峰期，避免前往公眾地方，尤其是人多擁擠或是空氣不流通的場所，必要時佩戴口罩。《黃帝內經》有云：「虛邪賊風，避之有時」，是指邪氣會在不知不覺間偷襲人體，我們應該作出相應措施去避開它。
5. 均衡飲食，避免進食辛甘厚味的食物。從中醫的角度，飲食水穀是人體後天之精的化生來源，如果飲食不節，則會脾胃運化失司，氣血生化失源，臟腑失養，從而正氣虧虛，人體防禦能力下降，易遭受外邪侵襲。
6. 適量運動，如慢跑、游泳、耍太極等，有助調暢人體氣機，舒緩緊張、抑鬱的情緒。中醫云：「久臥傷氣、久坐傷肉」，適量運動可保持肺氣升降出入舒暢，氣行則血行，經絡暢達，臟腑和調，以達到增強體質的目的。

資料僅供參考，如有疑問，請向中醫師查詢。

(資料來源：<https://cmk.ha.org.hk/zh-cht/information-index/news/hp/seasonalinfluenza/intro/201920FluArticles/EDCMCTR>)

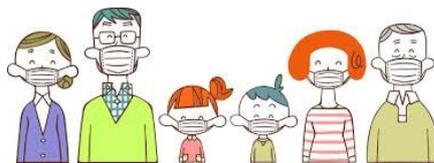


抗疫措施



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，²直至另行通知。



中心通告



~新職員介紹~

大家好！我是 10 月份新加入的社工余先生，負責舉辦護老者活動。這兩年疫症肆虐，知道各位老友記都有一段長時間沒有出遠門，所以我希望在之後的日子，多點跟老友記出外活動，舒展筋骨。

另外，我也會多舉行小組活動和健康講座，請各位老友記多多支持！

~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。



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，查詢請聯絡余生。

活動編號: 647

★1：微電影欣賞

主題：豐盛晚年

活動日期：2021年11月10日（星期三）

活動時間：下午3:45-5:00

活動地點：本中心

活動名額：16人

活動對象：護老者及其家屬

活動收費：免費

活動內容：透過欣賞微電影《微藍》，引起共鳴，找出正面的人生態度。

負責職員：余先生

活動編號:646

★2：護老共聚休閒遊



活動日期：2021年11月25日（星期四）

活動時間：上午8:55-中午12:45

活動地點：香港醫學博物館

活動名額：20人

活動對象：護老者及其家屬

活動收費：\$40/位

活動內容：遊覽位於上環的醫學博物館，由導賞員帶領大家，認識昔日香港的衛生歷史和發展。

負責職員：余先生

活動編號:648

★3：做個輕鬆快樂人(一)

什麼是快樂？



活動日期：2021年11月17日（星期三）

活動時間：下午3:45-5:00

活動地點：本中心

活動名額：8人

活動對象：護老者及其家屬

活動收費：免費

活動內容：在充滿壓力的生活中，認識快樂的意義，尋找真正的快樂，學習「快樂方程式」。

負責職員：余先生

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



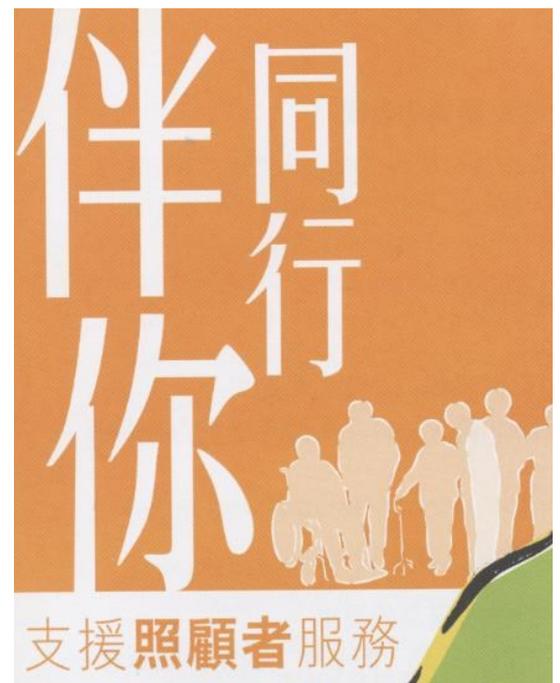
現正招募

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先生聯絡登記，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先生～～

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

活動編號：623

♣ 1 《護老者如何照顧好自己》講座

日期：2021年11月24日（星期三）

時間：下午3:45 - 5:00

內容：**①**認識護老者照顧的壓力
②壓力會導致的身心疾病
③關顧自己的身心健康小貼士
④鬆一鬆運動練習

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：全免

負責職員：王姑娘

鳴謝：撒瑪利亞會「星伴流金」護老關愛計劃



活動編號：640

♣ 2 中醫講座：一睇「便」知好與壞

日期：2021年12月1日（星期三）

時間：下午3:45 - 4:45

內容：透過中醫師講解有關大小二便是每天身體的排泄物（宿便），亦是察覺身體健康狀況的「監測器」。從而讓我們認識健康與不健康的二便的習慣及學習好好養生的方法。

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：16名

費用：全免

負責職員：王姑娘

鳴謝：港仁中醫服務中心





牙刷可以共用嗎？

旅遊忘了帶牙刷，可以借用別人的牙刷嗎？

共用牙刷除了衛生的問題之外，牙菌斑、病毒都可能藉由牙刷傳染，嚴重恐因而患上感冒、流感、單純皰疹病毒，甚至染上丙型肝炎！為避免不必要的疾病感染，建議應使用自己的牙刷，並定期更換為佳。

還可能造成疾病感染！常見的感染病源包括：

1. 牙菌斑會傳染，增加蛀牙風險！

牙菌斑是造成蛀牙、牙結石的關鍵之一，共用牙刷不僅可能造成牙菌斑的傳染外，口腔中的細菌也可能藉由刷牙傳染，恐增加罹患口腔疾病的風險。

2. 共用牙刷恐增感冒、流感風險！

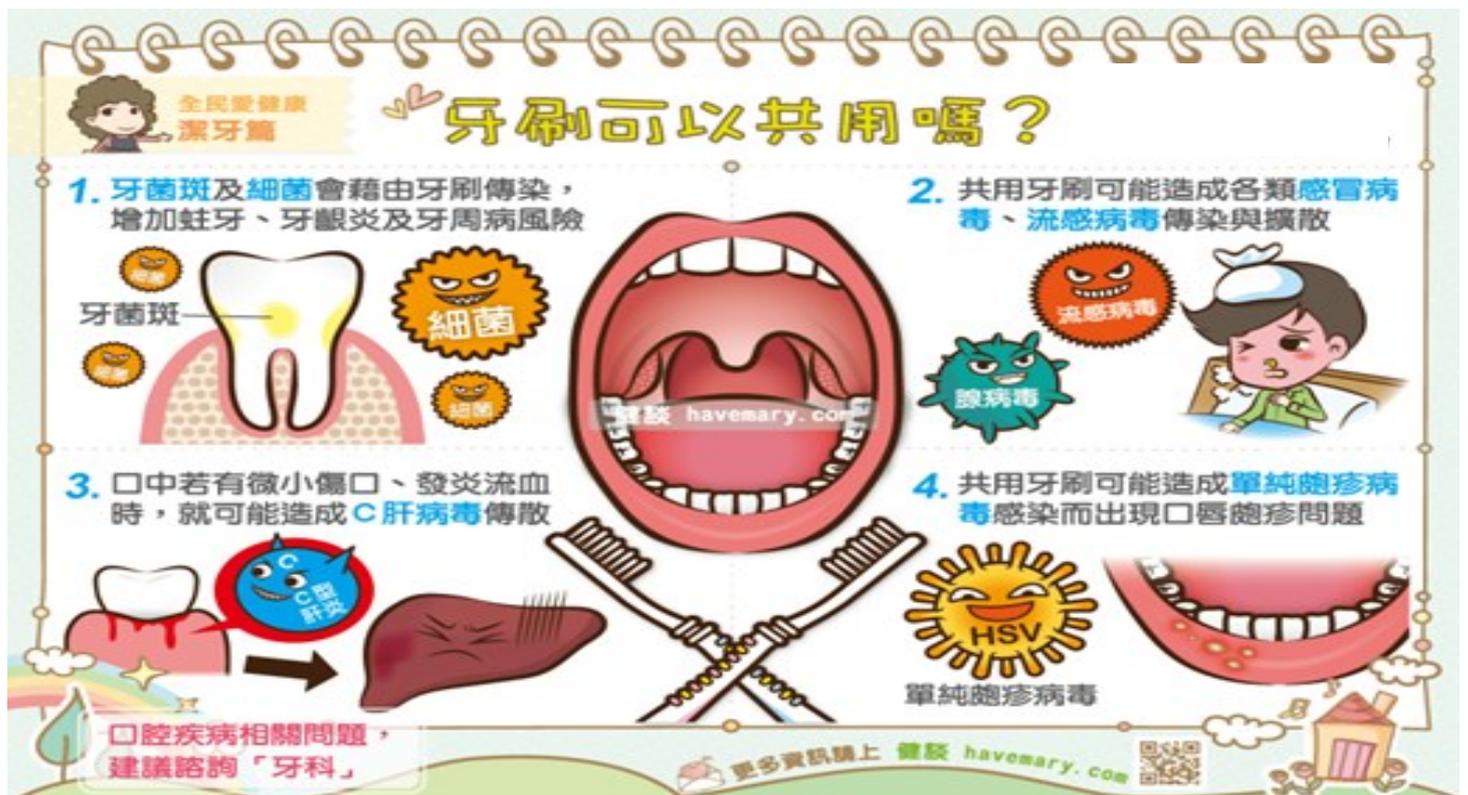
共用牙刷也可能造成感冒病毒、流感病毒傳染風險，增加感染發生機會。

3. 丙型肝炎恐由體液、血液傳染！

丙型肝炎的主要傳染途徑包括血液與體液，尤其若口腔中具有微小傷口、牙齦紅腫發炎等症狀時，丙肝病毒就有可能藉由共用牙刷而傳染，恐嚴重影響健康。

4. 口唇皰疹也可能藉由牙刷擴散！

口唇皰疹主要是因單純皰疹病毒而染感，共用牙刷時單純皰疹病毒就可能藉由牙刷而傳染，又痛又癢造成生活上的不便。



(資料來源：<https://www.havemary.com/article.php?id=5802>)

台灣牙醫植體醫學會總會理事長暨柏登牙醫院長 黃斌洋醫師)



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。

活動編號：A3：2021 年 12 月 571 健康講座 - 癌症小百科

活動日期：2021 年 12 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
活動內容：講解常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性，講解防癌之道與健康生活的關係。
負責職員：盧生
報名方法：向中心職員報名

活動編號：A5：青協太空館 693 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。

活動編號：A2:12 月份會員例會 661

日期：2021 年 12 月 3 日 (星期五)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：1 樓馬可堂
內容：介紹 12 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。

活動編號：A4：2021 年 11 月 568 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

A6：英文會話班

活動日期：預計 2021 年 11 月開課
活動時間：下午 5:00-6:15
活動堂數：共 12 堂(逢星期四)
活動費用：\$7 (共 12 堂)
活動地點：中心活動室
剩餘可報名名額：3 人 (額滿即止)
活動對象：會員
活動內容：教授長者一些簡單的英語說話。
負責職員：周姑娘
報名方法：有興趣者可前來中心前台報名。

以下 A 項活動任選報名登記:



活動編號： 628

A7：認知障礙症支援服務

活動名稱：有里蹤跡防走失講座

時間日期：2021年11月16日（星期二）

活動時間：下午2：30－4：30

活動地點：中心活動室

活動內容：講座共分兩部份，首部分由賽馬會「友里蹤跡」社區計劃的註冊社工向認知障礙症患者的照顧者講解如何防止長者走失的資訊，而另一部份將由計劃的工作員向參加者派發追蹤裝置「守護蹤」，並講解使用方式

活動對象：會員（認知障礙症的照顧者優先）

活動名額：12人

活動費用：全免

負責職員：胡先生

報名方法：於中心櫃檯報名

備註：此活動與賽馬會耆智園「友里蹤跡」社區計劃合作。

參加者在到訪心期間均需佩戴口罩並且在活動前使用酒精搓手液清潔雙手。

活動編號： 565

A8：「智」醒家居好幫手

時間日期：2021年11月23日（星期二）

活動時間：下午2：30－3：30

活動地點：中心活動室

活動內容：中心向會員提供簡單的生活輔助工具，輔助會員應付日常生活遇到的困難（如定時服藥、關煮食爐、處理約會和覆診時間等）。

活動對象：中心會員

活動名額：20人

活動費用：全免

負責職員：胡先生、鄭姑娘

報名方法：於中心櫃檯預約進行評估和作簡單面談，通過評估後方可參與

備註：此活動受社會福利署「新視野，同創持續效益」地區綜合活動撥款計劃資助

抽籤活動

A9：中心11月份義工剪髮服務

活動日期：2021年11月20日（星期六）

活動地點：中心活動室

活動時間：上午10時至中午12時

活動對象：中心會員

活動內容：中心剪髮義工為會員提供剪髮服務

活動費用：全免

活動名額：15個

負責職員：胡先生

報名方法：中心將於有報名的參加者內進行抽籤，並抽15位的會員接受義剪服務。

抽籤將由11月5日開始接受報名，並於11月12日停止接受報名。

中心將於11月15日於中心內公佈抽籤結果。

備註：

1. 因受疫情的影響，剪髮服務需要控制人流，中心工作人員會為中籤者安排剪髮時段，敬請準時出席。
2. 參加者於活動事前須先以洗髮水清潔好頭部。
3. 於剪髮期間，會員需要保持口罩戴上，會員請自備口罩於剪髮後替換。

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



專為預防新型冠狀病毒而設計
設計及印刷
香港衛生防護中心



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。

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(15)申訴

如有需要，可透過書面、致電或親臨中心表達意見。

標準(16)免受侵犯

中心採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

*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。

~~ 中心服務~~

~隱蔽及亟有需要長者服務~

發掘及接觸區內缺乏支援或被隔離之長者，提供輔導服務、轉介服務、義工服務配對、社區諮詢或其他定期服務。

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：胡生

~~ 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。

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。