



香港互勵會鄭裕彤敬老中心

2021年12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

2022年會員生日禮物派發

為預祝中心會員生日快樂，中心將向在 2021年11月30日或以前 經已續會或新入會之有效會員送上生日禮物一份。領取安排如下：

生日月份	領取日期	領取時間
1月至6月	2021年12月15日至12月18日、 12月20日至24日、 12月28日至31日	逢星期一至六 (早上9時至12時30分及 下午2時至5時)
7月至12月	2022年1月3日至1月8日、 1月10日至15日	逢星期一至六 (早上9時至12時30分及 下午2時至5時)

備註1：如身份證上只有年份沒有日期，則該會員之生日日期會默認為1月1日。

備註2：會員領取禮物時需憑有效會員證及身份證。

備註3：請會員依據指定日期前來領取禮物，逾期無效。





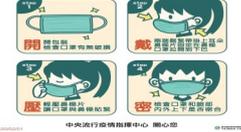
抗疫措施



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。

正確戴口罩4步驟



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. 暫停針灸義診。
5. 暫停開放某些設施包括：飲水機、雜誌、報紙服務。
6. 恢復開放設施包括：借書看書、血壓機電腦、平板電腦、震震機、健身單車、米蘭牌、桌球、飛標。
7. 恢復剪髮服務。

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



~中心場地設施開放時間安排~

* 震震機、健身單車、米蘭牌、桌球、飛標活動設施經已陸續開放，有關場地使用守則、開放時間等資訊，請留意中心通訊欄。



~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。

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。

~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。

2022 年 1-6 月中心惜食飯盒服務接受申請

中心於 2021 年 12 月 7 日至 11 日（星期二至六）安排現有參加者及現時未有參與但有意參與新一期時段之會員進行申請手續，通過評估後可在未來六個月，即 2022 年 1-6 月期間使用飯盒服務，六個月後需再作評估。

對象	申請安排
現有參加者	中心職員於 2021 年 11 月 28 日至 12 月 4 日期間致電給您，預約辦理申請手續之日期和時間，請依時出席。
現時未有參與但有意參與新一期飯盒服務之有效會員	請致電 2330 9682 與鄭姑娘或林生聯絡，預約辦理申請手續之日期和時間。

備註：每名參加者需親自出席辦理有關申請手續。

請注意：中心惜食飯盒服務收費將會於 2022 年 1 月開始，調整至每月 \$30。

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 : 軟餐工作坊



活動日期: 2021年12月20日(星期一)

活動時間: 下午2:00-5:30

活動地點: 荃灣興業中心

活動名額: 12人

活動對象: 護老者及其家屬

活動收費: \$40/位

活動內容: 認識吞嚥困難，了解幫助吞嚥的膳食，與導師一同製作軟餐及試食。

負責職員: 余先生

活動編號: 655

★ 2 : 關愛聖誕歡聚 2021



活動日期: 2021年12月22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: 12人

活動對象: 護老者及其家屬

活動收費: \$20/位

活動內容: 玩遊戲、派禮物、分享護老資訊。

負責職員: 余先生

活動編號: 657

★ 3 : 膽固醇睇真 D



活動日期: 2022年1月12日(星期三)

活動時間: 上午10:00-11:00

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: 邀請衛生署姑娘講解膽固醇與健康。

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



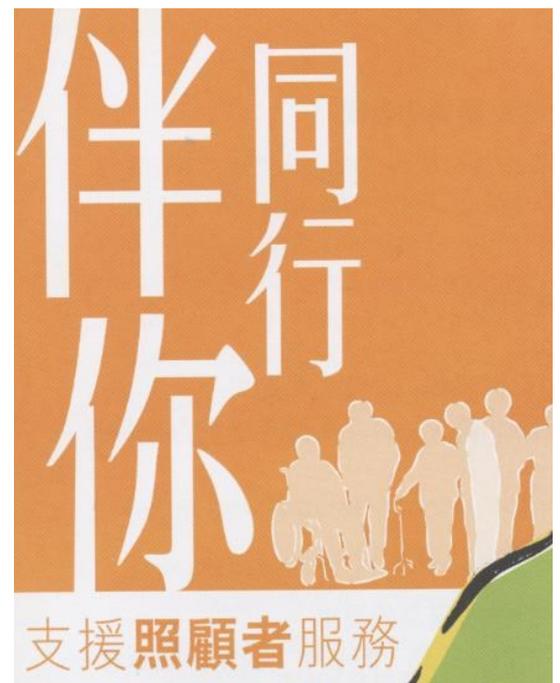
現正招募

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：673

♣ 1 《聖誕布藝風鈴製作》工作坊

日期：2021年12月14日（星期二）

時間：下午3:00 - 4:00

內容：透過製作聖誕風鈴手工活動，讓參加者感受節日氣氛。

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：14名

費用：\$15

負責職員：王姑娘



活動編號：652

♣ 2 活力健體小組

日期：2021年12月5、12、19日（星期日）（共三堂）

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。

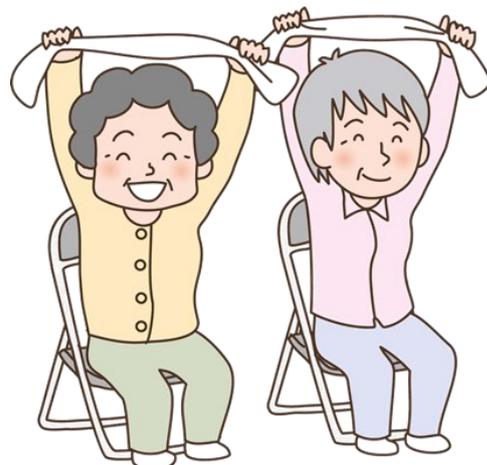
地點：中心活動室

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



如何改善睡眠品質？

現代人經常因為壓力而影響睡眠，若常見睡眠品質不佳，不僅容易感到疲勞、免疫力低落，就連情緒也會受到影響。臨床心理專家表示，想要改善睡眠品質，不妨試試「照、動、休、止、鬆」的好眠五步驟。

1. **照**：每天早晨起床兩小時內，建議可到戶外接受太陽照射約 30 分鐘，藉由曬太陽以抑制褪黑激素、穩定生理時鐘，也可以讓白天的精神更好喔！
2. **動**：建議養成規律的運動習慣，每週三次，每次至少 30 分鐘。藉由充分的運動可以幫助身體累積夜間所需要的睡眠驅力，身體活動量夠、夠累，就有助於增加晚上的睡眠深度與穩定度，也有助於穩定情緒！
3. **休**：中午若能「強力小睡 10 分鐘」，將有助於恢復活力、維持午後良好的精神狀態；然而，臨床心理專家也提醒，午後小睡最多應以 30 分鐘為限，以免下午睡太久，反而影響晚上的睡眠深度與長度。
4. **止**：有睡眠狀況者，在中午過後就應盡量避免攝取咖啡因！在一般情況下，飲食攝取的咖啡因需要 7 至 8 小時的時間才能代謝出體外，因此，為降低咖啡因對夜間睡眠的影響，建議下午 3 點後就應避免攝取咖啡因，包括咖啡、茶、可樂、朱古力等食材都應一併避免！
5. **鬆**：忙碌的生活步伐常讓人忘記放鬆自己，也會對夜間的睡眠品質造成影響。建議在睡前至少 30 分鐘讓自己靜下心來、好好放鬆，或是運用腹式呼吸法、漸進式肌肉放鬆法等方式來幫助身體放鬆，都可以讓身體更明確知道自己已準備就寢，也有助於讓晚上睡得更好！





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：中心會員
 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：請帶同有效會員證親自前往中心登記。

抽籤活動： 669

A5 : 2022 年防火月曆抽籤活動

為迎接新的一年，中心將以抽籤方式派發 2022 年的月曆，與會員共迎新年。
 名額：150 份
 內容：向中籤者派發 2022 年的月曆。
 對象：中心會員
 報名方式：請帶同有效會員證親自前往中心登記抽籤。
 抽籤結果：12 月 20 日在中心張貼中籤者名單，領取時間根據電話通知作實。
 如有查詢請致電中心，中心電話：2330 9682
 負責職員：盧生
 備註：此活動由九龍城區防火委員會工作小組、紅磡分區委員會贊助。

活動編號：A2 : 1 月份會員例會 683

日期：2022 年 1 月 7 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)
 [如報名人數不足 15 人將會取消第二場月會]
 地點：1 樓馬可堂
 內容：月會內容為介紹中心於 2022 年 1 月-2022 年 2 月內的活動詳情並派發 1 月月訊。
 對象：中心會員
 名額：每場 50 人
 負責職員：盧生
 報名方法：請帶同有效會員證親自前往中心登記。

備註：例會當日不設即場登記入席。請參加者準時於 10:00am 或 11:15am 出席月會，月會開始 15 分鐘後將不准進入。

活動編號：A4 : 2022 年 1 月 681 健康講座 - 識飲識食識購物

活動日期：2022 年 1 月 21 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：中心會員
 活動內容：講解如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物及購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則。
 負責職員：盧生

活動編號：645

A6 : 紅磡分區委員會探訪活動

活動日期：2022 年 1 月 25 日(星期二)
 活動時間：下午 3:00-4:00
 活動地點：中心活動室
 活動名額：50 人
 活動對象：中心會員
 活動內容：義工表演、唱遊、派發禮物包。
 負責職員：盧生
 報名方法：請帶同有效會員證親自前往中心登記。
 備註：此活動由九龍城民政事務處會贊助。

以下 A 項活動任選報名登記:

活動編號：00679

A7：循道衛理中心長幼同樂日

時間日期：2021年12月11日（星期六）

活動時間：上午11:30 – 12:30

活動地點：中心活動室

活動內容：與循道衛理中心的青年會員一同進行活動

活動對象：中心會員

活動名額：10人

活動費用：全免

負責職員：胡先生

報名方法：於中心櫃檯進行報名

活動編號：A8：大家齊運動
00684

時間日期：2021年12月28日（星期二）

活動時間：下午3:30 – 5:00

活動地點：中心活動室

活動內容：由物理治療師向中心會員講解運動的重要性和原則，並且和會員一同進行運動

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

報名方法：於中心櫃檯進行報名

活動編號：00687

A9：聖誕和諧粉彩體驗活動

活動名稱：聖誕和諧粉彩體驗活動

活動日期：2021年12月21日（星期二）

活動時間：下午2:30至4:00

活動地點：中心活動室

活動內容：和中心義工一同繪畫聖誕和諧粉彩畫

活動對象：已登記之中心義工，並於2021-2022年度服務時數不少於6小時

活動名額：4個

活動費用：全免

負責職員：胡先生，鄭姑娘

報名方法：攜同會員卡到中心櫃檯向職員報名

備註：如報名人數超過4人，將會以抽籤形式決定參加名單



抽籤活動：00680

A10：中心12月份義工剪髮服務

活動日期：2021年12月11日（星期六）

活動時間：上午9:30至中午12:00

活動地點：中心活動室

活動內容：中心剪髮義工為會員提供剪髮服務

活動對象：中心會員

活動名額：8個

活動費用：全免

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8位的會員接受義剪服務。

抽籤將由12月6日開始接受報名，並於12月9日停止接受報名。

中心將於12月10日於中心內公佈抽籤結果。

備註：

1. 因受疫情的影響，義剪服務需要控制人流，中心工作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
Centre for Health Protection



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



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



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



衛生署
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。

~~ 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

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(1)服務資料

中心須確保製備所說明之資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準(2)檢討及修訂政策和程序

中心應檢討及修訂有關服務提供的政策和程序。

*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~~

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。 12