



香港互勵會

2022年1月份月刊

愛心同行，防疫日常



HKMEA.COM

曹舒菊英 老人中心



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>

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
- ◆ 2022 年 1 月生日會員禮物(請參閱內頁)
- ◆ **下次 2022 年 2 月例會，抽籤活動登記日將於 1 月 25 日 (星期二) 上午 9:30 至下午 3:00 進行**
- ◆ **例會派票日 1 月 27 日及 28 日 (星期四及五)，如有後補 1 月 31 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。

SERVICE

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(9)安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準(10)申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如申請接受和退出服務。



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. 中心於 2021 年 7 月 2 日起；開放預約活動，但維持有限度服務 30 人內。
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，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 30 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！

奉政府籲：由十一月一日起，將嚴格執行進入政府大樓和辦公處所前使用「安心出行」流動應用程式的安排。除獲豁免人士外，所有政府員工和市民必須使用「安心出行」流動應用程式掃描場所二維碼，才會獲准進入政府大樓和辦公處所。十二歲以下和六十五歲或以上的人士，以及使用「安心出行」有困難的殘疾人士，在進入政府大樓和辦公處所時可獲豁免使用「安心出行」，惟他們必須填寫表格登記其姓名、身分證明文件首四位數字或字母、聯絡電話和到訪日期和時間，並須於登記時按有關場所人員要求展示相關身分證明文件，以作核實，有關場所人員亦會致電核實聯絡電話。



午晚餐 健康飲食計劃 1 月 2022 年(惜食堂免費提供)

1 月 (月票\$20)，只給有需要的會員登記

由 1 月 2 日至 1 月 31 日(逢一至五)午餐(時間: 中午 12:30 至 2:00) 100 人

##由 1 月 2 日至 1 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: 1 月 2 至 31 日公眾假期除外

登記: 12 月 24 日至 1 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
- ※ (午餐逢星期二至五有湯(請自備有蓋保溫器皿),
- ※ 晚餐無湯



2022 年 1 月生日的會員禮物(領取期: 本 1 月 1 至 31 日期間)逾時不獲補發會員憑身份証上出生日期月份(如無月份當 1 月處理)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。



曬相服務(1 月份)「請注意: 1 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。

1 月	3 日	4 日	5 日	6 日	7 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



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。



舒心綠悠 (位置本中心)

種植不同的植物, 歡迎各位用您的眼睛欣賞它, 用說話讚美它, 用鼻嗅嗅它, 用手摸摸它. 想它們健康成長, 就要靠大家的愛



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 額滿即止

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)	逢星期一下午 1:00 至 2:30 會議室 3/1/2022 至 7/3/2022 10 堂 會員 \$140 非會員 \$160
楊式太極及八段錦班	逢星期一 上午 8:30 至 10:00 禮堂 3/1/2022 至 7/3/2022 10 堂 會員 \$80 非會員 \$120
書法班(只限舊生)	逢星期二 下午 2:00 至 3:30 中心 4/1/2022 至 15/3/2022 10 堂 會員 140 非會員 170
國畫班(只限舊生)	逢星期二 下午 3:30 至 5:00 中心 4/1/2022 至 15/3/2022 10 堂 會員 140 非會員 170
養生氣功班	逢星期三 上午 8:30 至 9:30 禮堂 5/1/2022 至 16/3/2022 10 堂 會員 \$25 非會員 \$50
長者粵曲班 (新班)	逢星期一上午 10:30 至 12:00 會議室 3/1/2022 至 7/3/2022 10 堂 會員 \$180 非會員 \$220 (新導師: 吳碧心老師)
書法啟蒙班 	# 新人將按比例加入(只限會員報名) 不設非會員 上課日期: 2月7日至3月28日 上午 8:30 至 9:30 會議室 星期一 (\$32/8 堂) *** 新人 12月24日至1月14日前報名抽籤。



- 同學注意: 當上課時必需跟從中心衛生指引, 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。

報告: 本月例會第二期成教班登記抽籤方法! 成教班抽籤報名!



- 報名抽籤日期: 2021年12月29日(星期三)至2022年1月7日(五)下午1:00止。
當日下午3:00抽籤。報名名單將貼於中心壁報及 WHATSAPP 通知。中籤者需於1月21日前(星期一至五)辦公時間報名, 否則由後備取代。抽籤形式以按班抽籤, 請於登記時說明你抽報的班名。
備註: 班組\$7, 同學必需上課出席率達8成或以上
- 進階電腦班必須達初級水平才可報名。
- 請於報名抽籤時將你最想的班組排次序如,1.2.3.4……, 我們會按大家的喜好抽先後次序。



學班課程	時間	地點	開班日期時間
週二長者齊學講英文(2)	星期二 10:00—12:00	橙門/會議室	開班日期:2022-2-11 至 2022-4-29(12 堂)
週二入門英語(2)	星期二 1:00—3:00	橙門/	開班日期:2022-2-10 至 2022-4-28(12 堂)
週三身心健康班(2)	星期三 10:00—12:00	橙門	開班日期:2022-2-12 至 2022-4-30(12 堂)
週四中文進階(2)	星期四 10:00—12:00	橙門/會議室	開班日期:2022-2-8 至 2022-4-26(12 堂)
週四基礎中文(2)	星期四 1:00—3:00	會議室/橙門	開班日期:2022-2-11 至 2022-4-29(12 堂)
週五普通話入門(2)	星期五 9:00—11:00	橙門	開班日期:2022-2-10 至 2022-4-28(12 堂)
週五升級普通話(2)	星期五 11:00—1:00	橙門	開班日期:2022-2-12 至 2022-4-30(12 堂)
週六電腦初學(2)	星期六 10:00—12:00	橙門	開班日期 2022-2-8 至 2022-4-26(12 堂)
週六進階學電腦(2)	星期六 1:00—3:00	橙門	開班日期 2022-2-9 至 2022-4-25(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)必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。



中心通告



新年快樂進步



◆ **元旦節公眾假期由 2022 年 1 月 1 日(六)** 中心暫停開放，2022 年 1 月 3 日(一)照常

是次 **12 月 24 日例會登記日**後抽籤，抽籤結果會按以下日子及時段 **29/12 30/12** 內的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**。如仍有後補票，請於 31/12 上午 9:30—中午 12:00 到中心領取，公開票則於下午 2:00 後領取。

以下 B, C 及 D 項活動報名安排，由中心職員按抽籤次序於派票日時告知各位，你是否有興趣參加 B, C, D 項的活動。

以下 A1 或 A2 活動只可選其一。按派票日期前來派發領取。

A1 新年添愛意



名額：約 800 人，請於例會派票日按 1 月例會抽籤名單次序結果取禮物換領票。

- 參加者憑票上日期，在上午 10:00 至下午 6:00 拎取禮物，過後不設補領。
- 是次活動可由他人代取，代取人必須出示禮物券和會員証。



A2 海洋公園一天遊



日期：1 月 26 日(三)

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

活動地點：本中心→海洋公園→回程(約下午 4:00 開始回程)

名額：50 人(1 車) 費用：全免(已包入場費及場內享用午膳)

備註：(1)參加者需年滿 65 歲以上長者(活動當天需出示身份證文件確認方可進場)

(2)活動當天用餐時間為 11:30-12:30，地點為海洋天地(灣景餐廳)，參加者需上午 11:45 前到達
取餐，請自行預留時間用膳，過後不設補領。

負責職員：何先生

以下 B 項活動可揀選 2 項：

B1 OLD!YEAH!創藝館

日期：1月3日(一)
時間：下午 2:20-4:30
地點：本中心 名額：20 人 費用：全免
內容：短劇表演展現不同長者的精彩故事。
鳴謝：救世軍香港安老院舍完善人生關顧計劃
負責職員：何先生



B2 正確使用手推輪椅講座及分享

日期：1月6日(四)
時間：下午 2:20 地點：本中心
名額：20 人 費用：全免
內容：講解使用手推輪椅的方法及注意事項。
鳴謝：路向四肢傷殘人士協會
負責職員：何先生



B3 玩樂手作工作坊

日期：1月7日(五)
時間：下午 2:20 地點：本中心
名額：15 人 費用：全免
內容：做手工、玩遊戲
鳴謝：基督教青少年牧養團契
負責職員：何先生



B4 常見法網陷阱及預防系列 打鬥及襲擊相關法例

日期：1月10日(一)
時間：下午 2:20 地點：本中心
名額：20 人 費用：全免
內容：及早認識打鬥與襲擊的法例，加強對犯案的認知。
鳴謝：香港善導會 負責職員：何先生



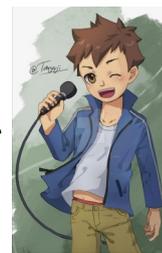
B5 衛生署~健康有營外出飲食

日期：1月13日(四)
時間：上午 10:20 地點：本中心
名額：30 人 費用：全免
內容：外出飲食 影響健康的問題及注意的地方。
主講：溫姑娘(衛生署) 鳴謝：衛生署外展部
負責職員：洪先生



B6 共鳴點唱機之唱好新一年

日期：1月13日(星期四)
時間：下午 2:30 - 4:00 地點：本中心
內容：點唱歌曲 費用：全免
名額：15 位點唱者
備註：請盡量選擇開心歌曲



B7 1月 免費驗血糖

日期：1月14日(星期五)
時間：上午 8:45-9:45(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



B8 智能手機班-社交媒體之應用

日期：1月14日(五)
時間：下午 2:20 地點：本中心
名額：15 人 費用：全免
內容：學習通訊軟件(如 Whatsapp, 微訊)
的使用方法。
鳴謝：香港 CSL 負責職員：何先生



B10 三花講座之防跌健康飲食要訣

日期：2021年1月31日(一)
時間：下午 2:30 地點：本中心
費用：全免 名額：40 人
備註：有獎遊戲及禮物包派發。名額有限！
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
訂購三花奶粉：會員請於本次訂貨期 12 月 24 至 1
月 7 日 1 點前止訂，交回訂貨表格



B9 中醫健康飲食管理講座

日期：1月14日(五)
時間：上午 10:30-11:30
地點：本中心
名額：30 人 費用：全免
內容：網上講座
鳴謝：香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防
與健康管理中心
負責同事：陳姑娘



以下 C 項活動任會員報名參加: (額滿即止)

C1 制作賀年盆栽

日期: 1月12日(三)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 本中心

名額: 10人 費用: 全免

內容: 分株及移盆

負責同事: 陳姑娘



以下 D 項收費活動，如有興趣及有位請預約付款:

D1 恤靚髮·迎新春

日期: 1月20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、不設挑選髮型師。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

D2 水仙花種植班

日期: 1月7日(五) 時間: 上午10:00-11:00

地點: 本中心 名額: 20人 費用: \$5

參加者自備剉刀或生果刀

內容: 以小組形式一起種水仙

負責同事: 陳姑娘 鳴謝團體: 樂耕園



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: 1月6,13,20,27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)劉姑娘/鍾/何/洪先生及義工協助
日期: 1月5,12,19,26日星期三
下午4:00至5:30(社區會堂) #請穿襪
本中心另設有新興運動請向中心職員查詢
#芬蘭木柱 #飛鏢



★ 2 玩具大使歡樂聚

日期: 1月19日(星期三)
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



★ 3 1月長者普及運動送牛年

日期: 1月4日(星期二)
時間: 下午2:30-4:30
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18人及另4位長者活力隊自行邀請參加。
負責職員: 楊姑娘



★ 4 開心活腦操—認知障礙症工作坊

日期: 1月18日(星期二)
時間: 上午10:00-11:30
地點: 本中心
內容: 體驗多種有氧運動, 包括彈手操、拍打功、氣功、伸展、阻力、穴位按摩等等
名額: 10人(初期認知障礙症患者)
費用: 全免 負責職員: 周姑娘



★ 5 交通安全問答比賽

日期: 1月5日(星期三)
時間: 上午10:00-11:00 地點: 本中心
費用: 全免 對象: EKE-18隊員
內容: 參加交通安全問答比賽
負責職員: 羅先生和陳姑娘



★ 6 精靈快活人

日期: 1月3,10,17,24日; 2月7,21日;
3月14,21日(星期一), 共8節
時間: 上午10:30-11:30 地點: 本中心
費用: 全免 對象: 只限社工轉介
內容: 園藝活動, 認知訓練 負責職員: 陳姑娘



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
「樂融人生」工作坊	A組 1月4日(二)	下午2:30-4:00	蔡姑娘
	B組 1月6日(四)	上午10:30-12:00	蔡姑娘
長者和睦相處之道	1月5日(三)	下午2:20-4:00	何先生
愛笑瑜伽 HaHaHa	1月12日(三)	下午2:30-3:30	蔡姑娘
腦玩童俱樂部(1月份)	1月21日(五)	下午2:30-3:30	羅先生
Google 網上遊戲 玩樂小組	1月21日(五)	下午2:30-3:30	劉姑娘
眼疾知多 D~青光眼(線上講座)	1月29日(六)	上午10:00-11:30	蔡姑娘