

特別通告

由於政府宣布在 1 月 7 日至 1 月 20 日期間收緊多項社交距離措施的關係，請所有會員留意中心以下措施：

1. 原定 1 月 10 日的活動報名日，暫定會延期到 1 月 21 日
2. 即日起至 1 月 20 日的活動將會取消
3. 1 月 20 日以後的活動有待中心安排
4. 有關安排將會於 1 月 20 日至 1 月 21 日發佈，會員可以到中心查閱中心公佈或致電中心查詢有關安排

香港互勵會鄭裕彤敬老中心 電話 2 3 3 0 9 6 8 2

維持以下服務：

- 1 · 震震機
- 2 · 單車機
- 3 · 血壓機
- 4 · 電腦
- 5 · 桌球
- 6 · 圖書(只供會員在中心閱讀，不設外借)

暫停以下活動直至另行通知：

- 1 · 所有成教班組
- 2 · 所有興趣班組（包括古箏班,油畫班,書法班,曲藝初階班,小結他班,飛標小組）
- 3 · 所有義工小組（包括編織班,手工藝班）



香港互勵會鄭裕彤敬老中心

2022 年 1 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 年團年禮物派發



送牛迎虎團團圓圓，中心將以抽籤方式向合資格之正式會員及準會員送上團年禮物一份。

安排如下：

抽籤對象	<u>在 2021 年 12 月 31 日或以前經已續會或新入會之有效會員將自動進入抽籤程序</u>
禮物內容	<u>文華饕記禮券 2 張、百佳禮券 1 張、酒精搓手液 2 支</u>
名額	250 位 [後備 50 位]
公佈名單日期	2022 年 1 月 18 日
領取日期	2022 年 1 月 24 日至 28 日
領取時間	星期一至五(早上 9 時 30 分至 12 時 00 分 <u>及</u> 下午 2 時至 5 時)

備註 1：中心會在 1 月 18 日至 1 月 21 日期間，以電話方式聯絡中籤會員安排領取日期及時間。

備註 2：會員請依照指定日期前來領取禮物，逾期無效。

備註 3：會員領取禮物時須出示有效會員證。





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 5 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、飛標活動設施現正開放，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。

~惜食堂新年飯盒暫停通知~

1. 由於 2022 年 1 月 31 日為年二十九，故中心會暫停中午及晚餐飯盒供應。
2. 由於農曆新年關係，惜食堂廚房會於 2022 年 2 月 1 日(星期二，年初一)至 2022 年 2 月 7 日(星期一，年初七)休息，上述日子將暫停中午及晚餐飯盒供應。
3. 中午及晚餐飯盒供應將於 2022 年 2 月 8 日(星期二，年初八)恢復供應，敬請留意。

~新職員介紹~

大家好!我是 12 月份新加入的科技支援大使潘姑娘，負責協助各位老友記使用資訊科技產品，例如手機、平板電腦、手提電腦等。

如果各位老友記有關於資訊科技產品的問題，歡迎來中心找我詢問相關問題。

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:657

新年 DIY 手工班

活動日期：2022 年 1 月 26 日（星期三）

活動時間：下午 3:45-5:15

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：\$30/位

活動內容：由導師教授製作新春花藝。

負責職員：余先生



冬天保健貼士

- ★ 最近氣候寒溫涼燥反覆不定，故人體肺腎易受影響，應少吃鹹類、辛辣食品，吃淮山、杞子、茨實、粟米、桑椹、榆耳、黑棗、黑木耳最為合適。
- ★ 黃昏時段(約五點)做 30 分鐘運動。
- ★ 注意頭頸、肩背及膝關節的保暖。
- ★ 睡前用溫熱的水浸腳 10 分鐘，水浸過腳跟。
- ★ 祝各位身體健康！



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



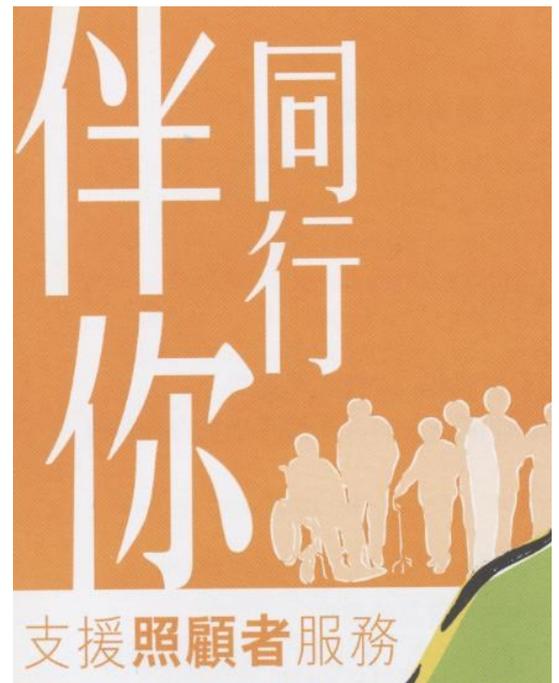
現正招募

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：674

♣ 1 《賀歲春節掛飾製作》工作坊



日期：2022年1月19日（星期三）

時間：下午3:45 - 5:00

內容：透過製作新年掛飾手工活動，讓參加者感受節日氣氛，
並且紓緩日常生活緊張情緒和壓力。

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：17名

費用：\$12

負責職員：王姑娘



健康資訊站

保暖雙腳防寒 艾葉薑片煲水浸腳舒筋活絡助入眠

踏入寒冬天氣轉冷，身體體溫感到難於適應。註冊中醫張勇提醒，從中醫角度，「寒從腳下起」，保暖尤其須注意保暖雙腳。他建議可用艾葉、薑片煲水浸腳，有助舒筋活絡，加速血液循環。

長者睡不好 睡前浸腳助入眠

張勇指出，薑和艾葉都是溫性偏熱的藥材，以這兩種藥材浸腳，特別適合手腳冰冷、體質偏寒，以及怕冷的人，尤其是晚上睡不好的長者，因為雙腳不暖會睡不着，甚至抽筋，睡覺前浸腳有助舒筋活絡、血液循環，是中醫的保健養生方法。惟他提醒，孕婦、患有皮膚病、血壓高、嚴重心臟病等患者，可只浸暖水，不用加藥材。

艾葉薑片暖水浸腳：

材料：艾葉一兩、薑片五片

- 方法：1) 以艾葉、薑片煲水約20分鐘；
2) 待熱水不燙手、溫度適合時浸腳20分鐘；
3) 水要浸過小腿位置，可每日浸腳。



(資料來源：<https://health.mingpao.com/> 冬天保暖-中醫教路-保暖雙腳防寒-艾葉薑片煲水浸)

《大題小做》中風治療援助計劃

(第一季)

計劃目的：

是次計劃為患有中風嚴重疾病且有龐大醫療開支的有需要長者提供免費中醫診療機會，以舒緩身體不適及減輕生活上的醫療負擔，提升生存能力和生活質量，加快康復過程，重獲健康身心。

計劃內容：

- 由一位中醫師專責跟進每一個案的身體狀況，並透過針刺、電針、拔罐、艾灸等治療方案（視乎病人情況而定），安排每週兩次針灸，合共 20 次中醫復康服務。
- 計劃亦會根據中風人士康復程度，提供治療專業意見及追蹤評估。
- 中醫復康服務只提供針灸治療，不提供藥物（中藥材、中藥粉及中成藥）。

服務對象：

(必須符合下列條件，請留意事項。)

- 患者年齡為 60 歲或以上之有效會員；
- 患者於中風日起計 18 個月內；
- 近 1 個月未有接受針灸治療；

(不符合下列條件，請留意事項。)

- 患者曾有持續昏睡／昏迷狀況；
- 患者曾有暫時性腦缺血（俗稱小中風）；
- 在治療期間，患者不遵從中醫師治療方案（如：自行拔針／留針期間不停擺動身體）
- 已有定期接受針灸治療（包括收費或免費）。

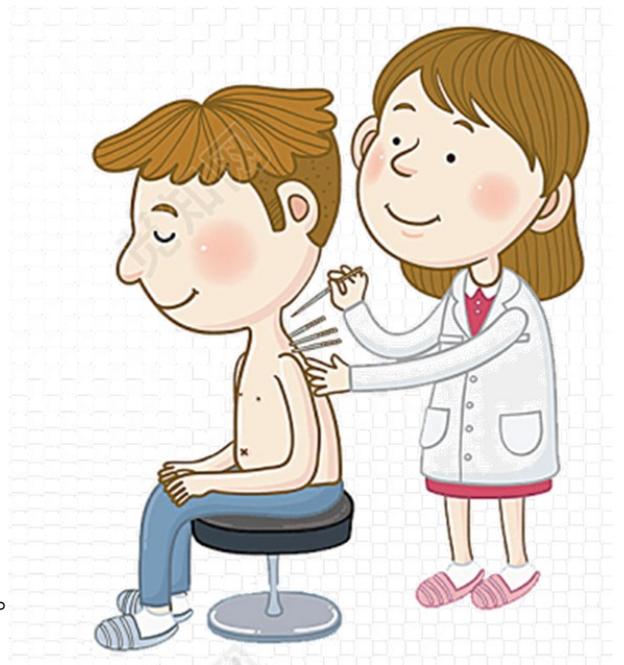
計劃時段：10-01-2022 至 31-03-2022

費用：全免（共 20 次中醫針灸復康服務）

申請手續：須由中心社工評估及轉介服務

負責職員：王姑娘

合作單位：港仁中醫服務中心





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 : 2022 年 2 月 710 輕鬆準備一至二人餐(長者篇)

活動日期：2022 年 2 月 25 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：講解如何準備既健康又簡單的一至二人餐，由購物至烹調，逐步實踐健康飲食的模式。
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。

活動編號：00711

A4 : 完善人生之早有預備 ~平安紙及持久授權書講座~

時間日期：2022 年 1 月 18 日 (星期二)
活動時間：下午 2:30 - 4:00
活動地點：中心活動室
活動內容：講解平安紙及持久授權書的概念和於香港的安排
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
備註：本活動與救世軍香港安老院舍完善人生關顧計劃合辦

活動編號：721 及 722

A2 : 2 月份會員例會

日期：2022 年 2 月 11 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 2 月-2022 年 3 月內的活動詳情並派發 2 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：
681

A5 : 2022 年 1 月 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
報名方法：請帶同有效會員證親自前往中心登記。

以下 A 項活動任選報名登記：



活動編號：723

A6：2022 虎年賀年揮春派發

報名日期：2022 年 1 月 10 日(星期一)

報名時間：上午 9:00 - 下午 6:00

活動地點：中心

活動名額：9 人 (數量有限，派完即止)

活動對象：中心會員

活動內容：隨機派發由書法班同學寫的揮春予中心會員，共慶新年。

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，由職員電話通知領取日期。



活動編號：00705

A7：粵劇音樂劇門票抽籤活動

時間日期：2022 年 1 月 28 日 (星期五)

活動時間：下午 2:30-5:00

活動地點：戲曲中心大劇院(九龍尖沙咀柯士甸道西 88 號)

活動內容：以 50 年代香港故事為背景的粵劇音樂劇

活動對象：中心會員

活動名額：60 人

活動費用：全免

報名方式：請帶同有效會員證親自前往中心登記抽籤。

抽籤將由 1 月 12 日開始接受報名，並於
1 月 17 日停止接受報名。

中心將於 1 月 20 日 於中心內公佈抽籤結果。

備註：中籤者將獲領取門票一張。

負責職員：王姑娘



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~~

~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：余先生

~~ 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。

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(3)運作及活動記錄

中心須存備其服務運作和活動的最新及準確記錄。

標準(4)職責及責任

管理委員會、管理人員及中心全體職員的職務及責任均有清晰界定。

*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。 12