



# 香港互勵會鄭裕彤敬老中心

## 2022年2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

### 中心通告

因應新冠狀病毒疫情情況，為保持社交距離，  
中心暫停對外開放，如會員有緊急事宜須前往中心，必須先致電中心預約時間。所有中心設施、班組或活動暫停對外開放，直至另行通知。

如有任何查詢，歡迎於辦公時間致電中心電話2330 9682向當值職員查詢。





# 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. 進入中心之人士須掃描安心出行應用程式和出示會員證於門口拍會員卡。
  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 2022 年 1 月 25 日起，中心暫停偶到服務。
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. 暫停開放設施包括：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. 暫停剪髮服務。

## 中心興趣班組安排

1. 避免會員緊密接觸，增加傳播風險，故中心暫停所有興趣班：包括（古箏、小結他、油畫班、書法、曲藝初階），直至另行通知。

## 中心成教班安排

1. 所有正就讀成教班課程（包括：電腦班，識字班、英文班、手機班、平板電腦班）的會員，中心會於 2022 年 2 月 7 日起開始採用網上(Zoom)形式進行網上教學，此安排直至另行通知！

以上措施即時生效，<sup>2</sup>直至另行通知。



# 中心通告



## ~2022年2月份例會~

因疫情關係，原訂於2月11日舉行的例會將取消，如有興趣可到中心索取月訊，敬請留意！



## ~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。

## 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。
  - 3) 因防疫考慮，只在門中心門位置交收，敬請留意！

活動編號：  
710

### A2：2022年2月健康講座 - 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

此活動因疫情而取消，敬請留意!

## 2022年3月會員月會

因疫情關係，原訂於3月4日舉行的例會亦將暫停，如有興趣可到中心索取月訊，敬請留意!



# 活動介紹

## 以下活動任選報名登記:

### 眼睛嘗旅行@世界之最

活動日期：2022年2月28日至4月4日（逢星期一，共六節）  
活動時間：上午11:30-下午12:30  
活動地點：使用網上平台 Zoom  
活動名額：6-8人  
活動對象：中心會員  
活動內容：介紹不同的世界之最，帶大家遊歷世界各地不同的地方，放鬆心情，以解不能去旅行之愁。

費用：全免  
負責職員：陳姑娘（實習社工）  
報名方法：請致電中心向實習社工陳姑娘作登記  
備註：會員需具有電子器材、及穩定的網絡用作上網



### 花奇心

活動日期：2022年3月3日至4月7日（逢星期四，共六節）  
活動時間：上午10:00-11:00  
活動地點：使用網上平台 Zoom  
活動名額：6-8人  
活動對象：中心會員  
活動內容：透過不同的手工藝、影片及歌曲，學習實踐愛自己的理念，以渡過一個更完滿的生活。

費用：全免  
負責職員：陳姑娘（實習社工）  
報名方法：請致電中心向實習社工陳姑娘作登記  
備註：會員需具有電子器材、及穩定的網絡用作上網



# 活動介紹

## 以下活動任選報名登記:

### 健力士

活動日期：2022年2月28日至4月11日（逢星期一，共7節）

時間：上午10:00-11:00（1小時）

活動形式：使用網上平台 ZOOM

名額：6-8人。

對象：中心會員

活動內容：透過不同的小遊戲及活動，讓參加者能夠以有趣的方式去認識及接收不同的健康資訊，當中也會介紹一些在家也能輕鬆做到的運動，一起動動手腳，活出健康。



費用：全免

負責職員：伍姑娘（實習社工）

報名方法：請致電中心實習社工伍姑娘作登記

備註：會員需具有電子器材、及穩定的網絡用作上網

### 壓力·流走

活動日期：2022年3月4日至4月8日（逢星期五，共6節）

活動時間：下午4:00-5:00（1小時）

活動形式：使用網上平台 ZOOM

活動名額：6-8人

活動對象：中心會員

活動內容：透過不同的小遊戲、運動及分享，讓參加者能夠了解壓力的來源和影響，一齊學習如何放鬆，找出適合自己的減壓方法。



費用：全免

負責職員：伍姑娘（實習社工）

報名方法：請致電中心實習社工伍姑娘作登記

備註：會員需具有電子器材、及穩定的網絡用作上網

## 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。

### 家居防疫小貼士

- \* 新冠肺炎疫情仍然持續，現時全港各區都有爆發變種病毒的跡象。
- \* 適逢新春，老友們請緊記儘量避免跨家庭的聚會，戴好口罩及勤洗手。
- \* 即使留守家中，也要做好以下防疫措施，避免垂直傳播：  
保持家居清潔 垃圾放入有蓋垃圾桶 定時清潔日常物品  
沖廁前先放下廁板 每星期把半公升清水倒入U型排水口  
廚廁關緊窗戶，留意渠道有否破裂，如需維修，要找合資格人士進行。
- \* 祝各位老友記身壯力健，平安度過這次疫情！



### 盆菜知多少

- \* 臨近歲晚，很多家庭團年時都會吃盆菜，十分有節日氣氛。
- \* 傳統盆菜加入了大量高鹽、高脂肪的調味料，盆菜底部的配料容易吸收。
- \* 老友們應儘量選吃上層的肉類和海鮮，如雞肉(去皮)和燒肉(去肥膏)。
- \* 吃盆菜前可先吃一個生果，增加飽肚感，避免吃滯。
- \* 切忌為了吃多一點而刻意留肚！

### 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



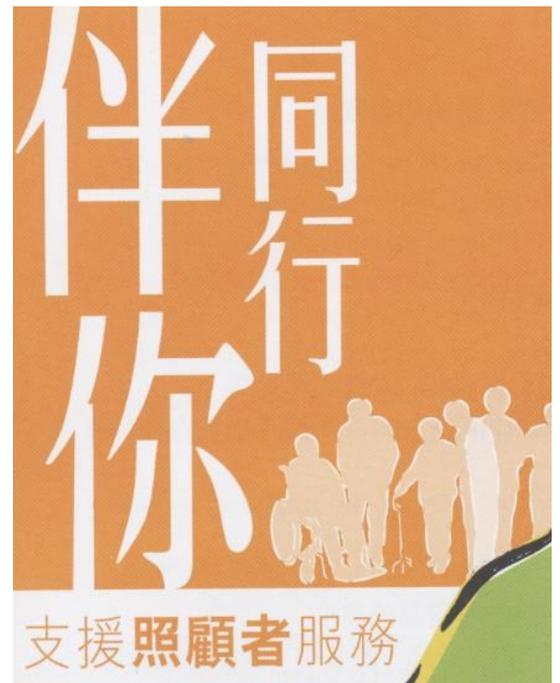
現正招募

## 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：738

### ♣ 1 中醫講座—做好防「風」措施

日期：2022年3月8日（星期二）

時間：下午3:45 - 5:00

內容：**①** 中風前或會出現的十大徵兆  
**②** 活腦健腦食物食療推介  
**③** 氣功運動預防腦中風

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

\*請致電中心向王姑娘查詢活動最新安排。



## 健康資訊站

### 健康賀年食品攻略

#### 淺嘗應節菜式：

- ✓ 減「混醬」
- ✓ 蔬菜
- ✓ 少放臘味
- ✓ 蒸焗加熱



#### 健康全盒：

- ✓ 無添加果仁、果乾
- ✓ 脂肪和糖分含量較低



#### 點揀健康手信：

- ✓ 細讀營養標籤
- ✓ 低糖、低鈉



春節將至，面對各式各樣賀年食品：盆菜高脂高鈉、蘿蔔糕高脂、馬蹄糕和糖果高糖。不少高血脂、高血壓、高血糖「三高」人士既想開懷大吃，又擔心誤墮賀年食品陷阱，面對着美味佳餚掙扎不止。其實只要選擇恰當和注意食量，三高人士也能吃得開心又健康。

**\*\*祝福各位長者\*\***



# 《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）。

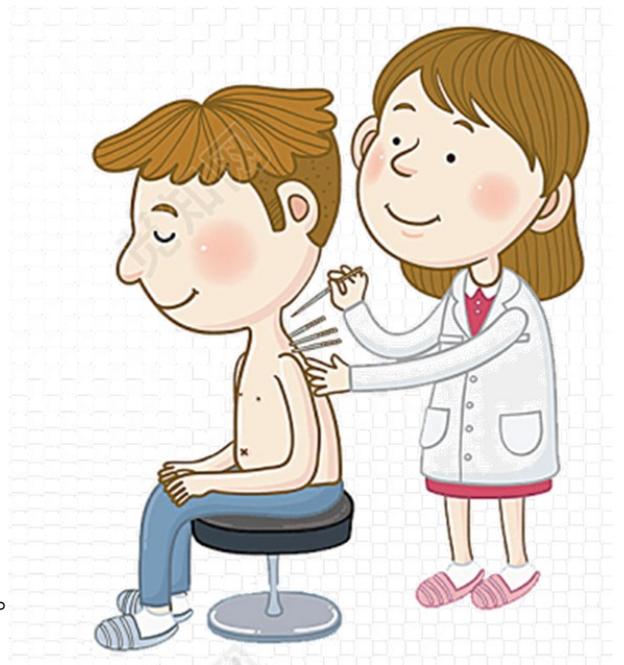
計劃時段：10-01-2022 至 31-03-2022

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：快樂港仁一港仁中醫服務中心





# 服務資訊



## ~圖書閣~



因疫情關係，中心圖書暫停外借。

## ~~ 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

## 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(5)人力資源

中心制定有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

### 標準(6)計劃、評估及收集意見

中心定期計劃、檢討及評估服務的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就中心的表現提出意見。

\*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。 8