



香港互勵會

2022年2月份月刊

愛心同行，防疫日常



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)

HKMEA.COM

電郵：jst@hkmea.com 專頁：<http://www.facebook.com/hkmeajst>

敬請留意內頁中心特別措施

中心開放時間，衛生措施，報名活動程序，中心活動/班組事宜等資



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。
- ◆ 提升機會可取 2022 年 1,2,3 月生日會員禮物情況(請參閱內頁)
- ◆ **下次 2022 年 3 月例會，抽籤活動登記日將於 2 月 24 日 (星期四) 上午 9:30 至下午 3:00 進行**
- ◆ **下次例會派票日 2 月 28 日及 3 月 1 日 (星期一及二)，如有後補 3 月 2 日 上午 9:30 進行**
- ◆ 如有任何活動更改/通知，中心將透過 WHATSAPP 廣播/宣佈或通告方式等發放消息，敬請留意。
- ◆ 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閣下之個人資料，例如：姓名、電話或地址，本會將有機會轉移有關資料予該團體作活動使用，如有疑問請與中心職員聯絡。



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)



立即掃碼下載AlipayHK



慈善捐款：中心已於 AlipayHK (支付寶香港) 慈善團體捐款登記賬戶，
←利用這個 QR CODE 可以對 香港互勵會 進行慈善捐款，方便快捷。

THANKS



中心服務 (詳請向職員查詢)

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。



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,包括其中:



標準(11): 評估服務使用者的需要~~~服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要

標準(12): 知情的選擇~~~服務單位應盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



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,下期月刊繼續介

中心實行特別措施

由於受新冠肺炎 COVID 19 及 Omicron 的影響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: 1 月 17 日至 2 月 4 日本中心小組及班組活動暫停,為防止群眾聚集帶來感染病毒的風險。中心 2 月份活動也會按需要,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. 膳食派發凍餐服務,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:去年十一月一日起,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。

暫無熱飯供應，午晚餐 健康飲食計劃 2 月 2022 年(惜食堂免費提供)
凍餐取代 (2 月票免費)，只給有需要及以往有報名的會員登記(或有需要經社工評估的人士)

健康飲食計劃(午餐及晚餐安排)特別事項

- 速凍餸安排及注意事項
- ※ 暫這兩天，2022 年 1 月 26 日及 2 月 9 日(三)
- 取餐模式：逢星期三
- 送餐時間：上午 11:45 至 1:30
- 凍餐總數量：1 份有 4 盒 (可能有 4 款不同)**
- 如有餘凍餐：(下午 1:30 抽)
- 使用者每次帶備保溫袋提取速凍餸

● 如有熱飯再作宣布
● 暫停湯



季度取生日禮物 2022 年開始，
1, 2, 3 月生日的會員禮物 

(領取期：1 月 3 至 3 月 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。

1, 2, 3 月的會員

益智棋類預約(開放後可繼續)

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



舒心綠悠 (位置本中心)(開放後可繼續)

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



曬相服務(2 月份)(開放後可繼續)

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。

2 月	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
上午	●		●		
下午				●	●

按摩椅預約(開放後可繼續)

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。



會員如於安裝 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。(時間為星期一至六，早上 09:00 至
13:00 及下午 14:00 至 18:00)教學/安裝及查詢。

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。



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
楊式太極及八段錦班	逢星期一 上午 8:30 至 10:00 禮堂
書法班(只限舊生)	逢星期二 下午 2:00 至 3:30 中心
國畫班(只限舊生)	逢星期二 下午 3:30 至 5:00 中心
養生氣功班	逢星期三 上午 8:30 至 9:30 禮堂
長者粵曲班 (新班)	逢星期一上午 10:30 至 12:00 會 會員 \$180 非會員 \$220 (新導師)
書法啟蒙班 	# 新人將按比例加入(只限會員) 上課日期: 2月7日至3月28日 **** 報名完成。

因為疫症嚴峻，班組順延。

可以上課時再作通知！



- 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：本月例會第二期已抽籤成教班報名！

- 付費日期：由 2022 年 1 月 17 日（星期一）至開班前 2 天。
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。
- 暫時上課時間維持不變及以面授上課，但當再遇停堂則順延(或會考慮網上預錄課程)完成。



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:2022-2-8 至 2022-4-26(12 堂)
週二入門英語(2)	星期二 1:00—3:00	橙門/	開班日期:2022-2-8 至 2022-4-26(12 堂)
週三身心健康班(2)	星期三 10:00—12:00	橙門	開班日期:2022-2-9 至 2022-4-25(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:2022-2-10 至 2022-4-28(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:2022-2-10 至 2022-4-28(12 堂)
週五普通話入門(2)	星期五 9:00—11:00	橙門	開班日期:2022-2-11 至 2022-4-29(12 堂)
週五升級普通話(2)	星期五 11:00—1:00	橙門	開班日期:2022-2-11 至 2022-4-29(12 堂)
週六電腦初學(2)	星期六 10:00—12:00	橙門	開班日期 2022-2-12 至 2022-4-30(12 堂)
週六進階學電腦(2)	星期六 1:00—3:00	橙門	開班日期 2022-2-12 至 2022-4-30(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。

中心通告

農曆新年快樂進步

◆ 農曆新年公眾假期

由 2022 年 2 月 1 至 3 日(二至四) 中心暫停開放，

2022 年 2 月 4 日(五)繼續服務。



是次例會特別事項

是次 1 月 25 日例會登記日(不需要會員出席拍咭)中心會以會員名單抽籤，來準備 2 月活動的安排，抽籤結果會按時公佈。

以下日子及時段 (27/1、28/1 派票日不需出席)領取活動票

※ 我們會以電話/WHATSAPP /報告通知會員參與活動(包括領取禮物)，所有活動有人數限制，本中心會按抽籤次序向會員登記，敬請留意。



A1 活動



以下 B 項活動可揀選 2 項：

B1 禽流感的憂慮及預防方法

日期：2月10日(四)
時間：上午10:20 地點：本中心
名額：20人 費用：全免
內容：講解禽流感的風險及學習其預防方法。
鳴謝：食物環境衛生署
負責職員：何先生



B2 防疫知識你要知

日期：2月15日(二)
時間：上午10:20 地點：本中心
名額：20人 費用：全免
內容：講解防疫的知識及個人衛生的重要性
鳴謝：中文大學 BETH Bioinformatics
負責職員：何先生



B3 虎虎生威迎新春

日期：2月11日(五)
時間：上午10:20 地點：本中心
名額：20人 費用：全免
內容：與參加者玩遊戲，慶祝農曆新年。
負責職員：何先生



B4 衛生署~~認識肝炎

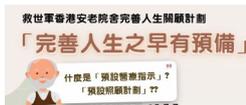
日期：2月17日(四)
時間：上午10:20 地點：本中心
名額：30人 費用：全免
內容：肝炎的影響，健康的問題及注意的地方。
主講：溫姑娘(衛生署) 鳴謝：衛生署外展部
負責職員：洪先生



衛生署
Department of Health

B5 認識預設照顧計劃及醫療指示

日期：2月18日(五)
時間：上午10:20 地點：本中心
名額：20人 費用：全免
內容：介紹預設醫療指示的概念和內容
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



B6 2月 免費驗血糖

日期：2月21日(星期一)
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



B7 健齒行動牙科外診服務

日期：2月21日(一)
時間：上午10:30-12:00
名額：20人 費用：全免 地點：本中心
內容：講解口腔健康及免費口腔檢查服務
備註：(1)領取綜援、長者生活津貼和傷殘津貼的會員優先參與。
(2)合資格者可按需要在活動當天申請牙科護理津貼，資助金額不多\$1000的牙科治療項目。
(只包括牙齒檢查、洗牙、脫牙服務)
(3)治療項目超出資助金額，申請人需按診所價目表支付超出的部份。



負責同事：何先生

鳴謝：基督教家庭服務中心牙科服務





甚麼是自立支援？ 點樣可以晚年不被約束，自由

唔想阿媽咁早用尿片可以點？

基督教家庭服務中心承蒙維拉律敦治荻茜慈善基金資助，於 2019 年 10 月開展為期 3 年「從零開始」自立支援計劃，主要為體弱長者提供治療性小組及復康運動訓練，循序漸進改善長者的肌力及社交能力。

自立支援照顧模式強調「**三零**」，即 **零尿布、零卧床、零約束**。

長期受約束物品及床板的束縛，只會令長者的肌力下降，進一步失去活動及步行能力結果愈綁愈跌，愈跌愈綁。

實行「三零」先要做好 4 大基本元素，包括「飲水、膳食、運動、排便」，並排除基本失能的原因，配合復健訓練，從而改善身體狀況，提高生活質素和滿足感。

有興趣了解更多，可參與由基督教家庭服務中心舉辦的公眾教育講座。

資料來源：

https://www.youtube.com/channel/UCPHi1KXPHEB514Nnqo_8WsA/videos

基督教家庭服務中心「從零開始」自立支援計劃

承蒙維拉律敦治荻茜慈善基金資助

以下★項活動只可指定會員參加：

★1 長者也來玩電競(開放後可繼續)

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

(開放後可繼續)

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

實習社工介紹

大家好，我是馮姑娘，是新來的實習社工。在將來的 4 個月，我會於星期一、四、五在中心，大家有空的時候都可以找我們來聊天。我也很喜歡掙飛鏢，大家可以在星期五來找我一起玩中心的飛鏢機喔！

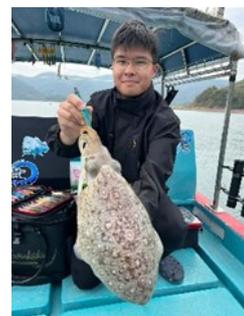


★3 恆常 運動健康設施陸續開放

(只供會員使用)(開放後可繼續)

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。

大家好我係明專的實習社工黃先生，會由一月中至五月中在互勵會曹舒菊英中心實習。歡迎各位老友記到中心搵我傾計，我逢星期一至五都會在中心，稍後會舉辦一些活動希望老友記踴躍參加！



以下★項活動只可指定會員參加:

★ 1 如禮堂開放後繼續 齊齊運動日

羽毛球

##請穿運動鞋



日期：2月10,17,24日逢星期四 (社區會堂)

時間：上午9:15至10:30或10:30至11:30

地壺球(新人同樂)劉姑娘/鍾/何/洪先生及義工協助

日期：2月10,17,24日星期四

下午3:00至4:45 (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



★ 2 玩具大使歡樂聚

日期：2月17日(星期四)

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 2月長者普及運動送牛年

日期：2月8日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心綠門位置

名額：24人 費用：全免

內容：只限長者活力隊隊員義工20人及
另4位長者活力隊自行邀請參加。

負責職員：楊姑娘



★ 4 「愛關懷.愛包容」工作坊

日期：2月25日(星期五)

時間：下午2:00-4:30

地點：本中心

內容：學習與認知障礙症患者的相處方式，
並一同製作手模。

名額：16人(8認知障礙症患者+8照顧者)

費用：全免

負責職員：周姑娘



★ 5 制作賀年盆栽

日期：2月22日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心 費用：全免

對象：已報1月12日制作賀年盆栽會員

內容：分株及移盆 負責同事：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
輕鬆運動在家居	2月15日(二)	下午2:30-3:30	羅先生
「護老同行」互助小組	2月16至3月23日 (逢星期三、共6節)	上午10:00-12:00	蔡姑娘
愛笑瑜伽 HaHaHa	2月16日(三)	下午2:30-3:30	蔡姑娘
如何照顧中風長者	2月24日(四)	下午2:00-4:00	何先生
腦玩童俱樂部(2月份)	2月25日(五)	下午10:30-11:30	羅先生