



HKMEA.COM

香港互勵會

曹舒菊英 老人中心



2022 年 3 月份月刊

愛心同行，防疫日常

特別版

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

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 4 月例會，抽籤活動登記日將於 3 月 28 日 (星期一) 上午 9:30 至下午 3:00 進行**
- ◆ **下次例會派票日 3 月 30 日及 3 月 31 日 (星期三及四)，如有後補 4 月 1 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 下午 5:00 (疫情期間)

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)

是次例會特別事項是次 2 月 24 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 3 月活動的安排，抽籤結果會按時公佈。(28/2 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。

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。
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引措施。這些標準明確界定了服務水平，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(13)：私人財產~服務單位應尊重服務使用



標準(14)：私隱和保密~服務單位尊重服務使用保護私隱和保密的權利。



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，下期月刊繼續介紹。

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：**由 1 月 17 日起中心小組及班組活動暫停至另行通知為止(網上活動除外)**，為防止群眾聚集帶來感染病毒的風險。中心 3 月份活動也會按需要及個別情況，以預約方式舉行**網上活動**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*** **(請各位留意社區疫情)**

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 2022 年 1 月 24 日起；**維持有限度服務至另行通知為止**。
2. 中心活動、成教班及班組將會改為網上，延期或取消處理以減少聚集人數。
3. **膳食派發暫停至另行通知為止**，
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

中心開放時間 (疫情下暫時開放時間如下)

中心開放時間星期一至五：上午 8:30 至下午 5:00

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 3 月 2022 年(惜食堂免費提供)
凍餐取代 (3 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

※ 暫這兩天，2022

(三)

取餐模式：逢星

送餐時間：上午

凍餐總數量：1 份

- 如有餘凍餐：(下午 1:30 抽)

暫停

事項

年

● 如有熱飯再作宣布

期

● 暫停湯

11:45 至

有 4 盒 (不同)



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

月份當 1

理)及會員

到中心領

往後補發，

留意宣布

(如無
月處
証可
取生

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 1

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(3 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。

3 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。



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
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。(已改為網上教學，屆時會有職員聯絡到中心取筆記及透過 Whatsapp 發放片段予各位!)



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)

是次例會特別事項

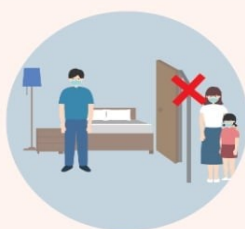
是次 **2月24日例會登記日**(不需要會員出席拍咭)中心會以會員名單抽籤，來準備3月活動的安排，抽籤結果會按時公佈。

以下日子及時段 (**28/2、1/3 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。

2019冠狀病毒病 檢測結果呈陽性 / 初步陽性感染人士須知



避免與其他同住人士
有面對面接觸



如果需要離開房間，
須正確佩戴
緊貼面部的外科口罩



經常洗手



每日清潔消毒家居



如需共用洗手間
每次使用後即時清潔消毒



定期把清水注入
排水口 (U型隔氣口)



保持空氣流通



避免共同進餐或
共用私人物品

以下 A 項活動可揀選 1 項：

A1 成人異物梗塞的處理(線上講座)

日期：3 月 4 日(五)

時間：下午 2:00

地點：長者家中

名額：20 人 費用：全免

內容：預防異物做成梗塞及遇到梗塞的處理方法

鳴謝：豐和逸勵社區照顧者關懷計劃

負責職員：何先生



A2 衛生署~~長者的口腔健康

日期：3 月 10 日(四)

時間：上午 10:20 地點：本中心

名額：30 人 費用：全免

內容：口腔衛生，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



A4 如何辨認長者患有精神健康疾病

日期：3 月 14 日(一)

時間：上午 10:20 地點：本中心

名額：20 人 費用：全免

內容：辨認患有精神健康疾病的徵狀及處理方法

鳴謝：香港善導會「耆望計劃」

負責職員：何先生



A3 精明耆英我至醒

日期：3 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：講解最新的防騙資訊及騙案手法。

鳴謝：長者安居協會

負責職員：何先生



A5 齊玩樂・創藝 DIY

日期：3 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：製作小手工，玩遊戲

鳴謝：基督教青少年牧養團契

負責職員：何先生



以下★項活動只可指定會員參加：

★ 1 玩具大使歡樂聚

日期：3 月 14 日(星期一)

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 3 月長者普及運動

日期：3 月 22 日(星期二)

時間：下午 2:30-4:00 地點：長者家中

名額：24 人 費用：全免

內容：只限長者活力隊隊員 20 人及 另 4 位長者活力隊自行邀請參加。

備註：楊姑娘會發放網址予參加者

負責職員：楊姑娘



★ 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 甲會員可得獎品一份。玩法簡單易明，仲唔快 D 嚟中心擲鏢。

★ 6 急救教育講座(線上講座)

日期：3 月 18 日(星期五)

時間：下午 2:20-4:30 地點：長者家中

內容：介紹急救知識及日常意外的處理方法

名額：20 人

鳴謝：香港紅十字會賽馬會顫動人心社區計劃

費用：全免

負責職員：何先生

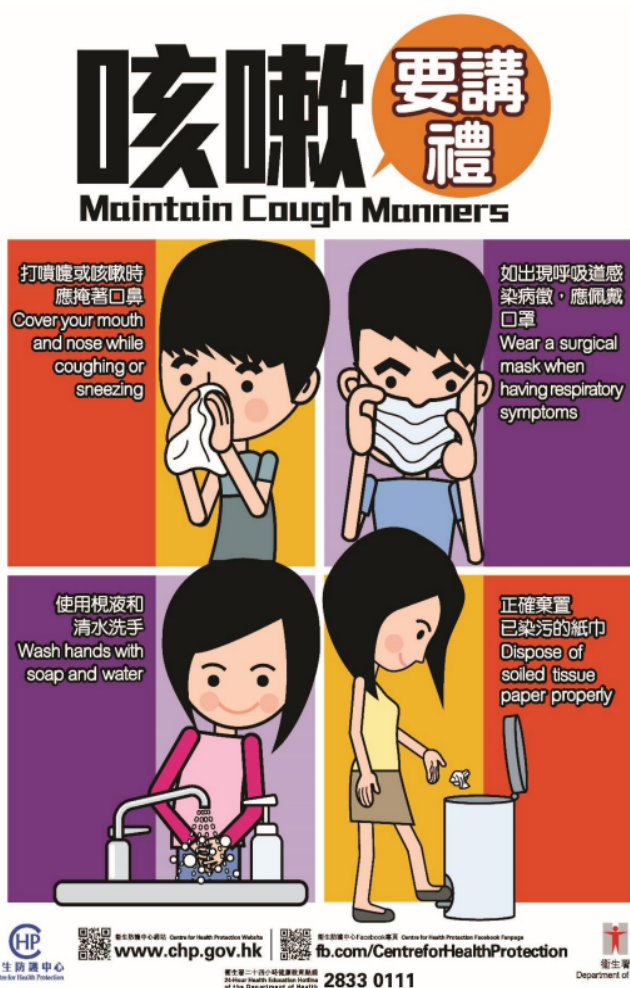


護老者活動

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
「生命旅程」後事規劃講座	3月4日(五)	上午 10:00-11:30	蔡姑娘
區區有段故-西貢區	3月9日(三)	下午 2:30-3:30	羅先生
齊來學打字：筆劃輸入法	3月11日(五)	下午 2:30-3:30	劉姑娘
「同路人小組」工作坊	3月16日(三)	下午 2:30-3:30	何先生
「老有所為」愛笑瑜伽 HAHAA	3月16日(三)	下午 2:30-3:30	蔡姑娘
腦玩童俱樂部(3月份)	3月18日(五)	下午 2:30-3:30	羅先生

登記之護老者 ★★ 2022 年 4-6 月護老者季會 (只有一場) ★★
請先取提示票 開會日期：3月25日(五) 上午 10:30-12:00 (禮堂)



家居檢疫人士（進行14天檢疫）須知

因你是一位確診者的密切接觸者，為確保你和其他人的健康，你須接受14天家居檢疫。根據法例，你須留在家居直至檢疫期完結（於第12天前往社區檢測中心接受採樣除外），並須遵從相關要求，如你未遵從相關要求，可被罰款及監禁。以下為與家居檢疫相關的重要資訊，敬請細閱。

1 健康監測及檢測安排

- 你需每天量度體溫兩次及留意自己的身體狀況。
- 如你發燒38度或以上或有其他較嚴重的徵狀包括氣促，心悸及心胸痛，你有可能染上新型冠狀病毒病，請即時致電「居安抗疫計劃」熱線報告身體狀況，經評估後安排送院處理。
- 如遇上緊急情況，請致電999。
- 如果你的檢疫期是14天，你必須在檢疫期第一天、第四天、第七天及第十天自行進行快速抗原檢測（如收到檢測包時已過了第一天，請即日做第一次檢測）。你須在檢疫期第12天於社區檢測中心進行2019冠狀病毒病核酸檢測。一般而言，檢疫期第一天與你所接觸的新冠病人現時定義的第1天相同（即該病人接受檢測或接收樣本翌日為第1天；如該病人無接受檢測或接收樣本紀錄，則以收到檢測結果通知當日為第1天）
有關社區檢測中心的預約及登記服務，可瀏覽 www.communitytest.gov.hk。
- 請細閱「2019 冠狀病毒病快速抗原測試注意事項」，有關使用方法可以瀏覽 <https://www.chp.gov.hk/tc/r/1347> 或掃描以下二維碼。



陰性



陽性

- 如快速抗原檢測結果是陽性，你很有可能染上新型冠狀病毒病，請即時致電「居安抗疫計劃」熱線報告。你可能會被安排送院治療。
- 如快速抗原檢測結果為無效，請查看樣本類別、樣本採集過程和進行測試的方法是否按製造商的指示，並按指示重新使用新的測試套件進行測試。如你需要索取額外抗原檢測套裝，請致電「居安抗疫計劃」熱線。
- 請在讀取測試結果後**立即拍照**以保留所有檢測結果。

- 請將相關健康監測資料及檢測結果記錄於「家居檢疫人士醫學監測表」。
- 請保留所有檢測結果（包括於第12天社區檢測中心檢測結果的電話短訊通知）及填妥的醫學監測表，以供衛生防護中心人員作不定期查核。
- 任何相關人士如未有遵從上述檢測規定，即屬犯罪，可處定額罰款10,000元，相關人士並會收到強制檢測令，要求該人士於指明期間內接受檢測。不遵從強制檢測令即屬犯罪，並可處罰款25,000元及監禁六個月。



2 生活安排

- 家居檢疫人士可於家中與家人正常生活，但應加強個人及環境衛生。詳情請參考「家居檢疫的健康建議」及「給家居檢疫人士的感染控制建議」。
- 若出現呼吸道感染病徵或身體不適，應戴上一個緊貼面部的外科口罩及即時致電「居安抗疫計劃」熱線。
- 你需自行安排所需的基本日常用品及 / 或食物，包括透過毋須接受檢疫的親友供應或透過互聯網 / 電話訂購（建議你採用非接觸付款方法）。惟上門送遞物資的人員只可將物品放到單位門外（如單位外的椅子上），不可進入屋內，以減低感染風險。同時，你應避免與有關人士面對面接觸。
- 如你無法自行安排基本日常生活所需，可致電「居安抗疫計劃」熱線。



3 家居廢物處置

- 你可於進行快速抗原測試並獲得陰性結果當日，短暫離開住址到同一樓層垃圾收集處棄置垃圾，惟你在過程中須佩戴一個緊貼面部的外科口罩。
- 在離開單位前，你應先將垃圾妥善包紮好，消毒雙手及在離開單位後立即關上大門，並盡快返回單位內及消毒雙手。
- 如有困難，可致電「居安抗疫計劃」熱線。



4 電子手環安排



- 政府資訊科技總監辦公室（資科辦）會安排工作人員到居所為家居檢疫人士配戴電子手環及安裝「居安抗疫」流動應用程式。視乎情況而定，工作人員亦可能提供「居安抗疫」智能機頂盒，配合電子手環供家居檢疫人士應用。
- 政府人員會透過電子手環監察、致電家居檢疫人士以及突擊檢查等方式，確定該人士在檢疫期內留在居所。
- 政府強調公眾自律及社會齊心抗疫的重要性。擅自離開處所會構成刑事罪行。一經定罪，最高可被監禁六個月及罰款\$5,000。
- 檢疫期完結後，可自行剪斷和棄置手環，以及刪除「居安抗疫」應用程式。
- 如對資科辦人員身份、電子手環或「居安抗疫」流動應用程式有疑問或有任何查詢，請致電熱線 5394 3150 或電郵至 shs@ogcio.gov.hk 或將姓名和聯絡電話以短訊傳送至 5394 3388 或使用WhatsApp熱線 9617 1823 聯絡資科辦查詢。
- 詳情請瀏覽「居安抗疫」流動應用程式使用指南專頁 (<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/stay-home-safe.html>)。

5 完成檢疫

- 完成家居檢疫後，你可外出及如常生活，並請時刻保持個人衛生習慣。
- 請於檢疫期完結後繼續進行7天自行監察。

衷心感謝你和家人的合作。
同心抗疫，我們定能戰勝疫情。

版本日期：2022年2月11日

