



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。**
- **有關新一年度之中心續會及新入會安排會延後，請留意中心安排。**

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。



### ~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(11)評估服務使用者需要

中心運用有計劃的方法，以評估和滿足服務使用者需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

#### 標準(12)知情的選擇

中心須尊重服務使用者，讓他們知情下作出服務選擇的權利。

中心須遵守一切有關服務的法律責任。

\*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。



## 防疫措施



### 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. 暫停開放設施包括：飲水機、雜誌、報紙服務、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。

## 《大題小做》中風治療援助計劃

### (第二季)

#### 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）。

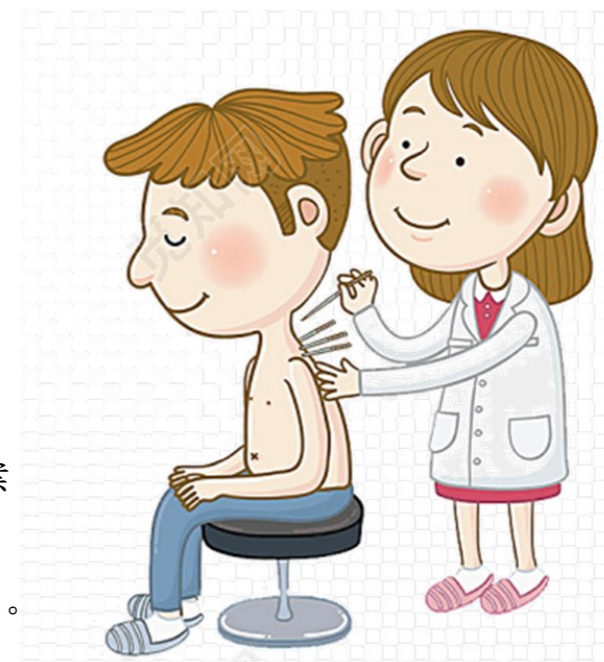
計劃時段：01-04-2022 至 30-06-2022

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—港仁中醫服務中心



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

### ♣ 1 《抗疫中的領悟》講座

日期：2022年5月31日（星期二）

時間：下午 2:30 - 3:45

內容：1) 在抗疫之路對自身經歷有什麼影響、反思？  
2) 疫情期間我們如何充實／準備自己？

地點：電子媒體（ZOOM）

對象：有需要支援護老者／護老者及其家屬

名額：12名

費用：全免

負責職員：王姑娘



## 健康資訊站

### 喉嚨痛怎麼辦？6招有效緩解喉嚨痛。

#### 1. 多喝水、多休息

想要讓喉嚨痛早點恢復的話，多喝水、多休息是唯一的標準。多喝水可以沖淡組織黏液並加快排出的速度；而身體保有充足水分在生病時相當關鍵，可以幫助對抗病菌，或沖洗掉造成喉嚨痛的過敏原。

#### 2. 蜂蜜舒緩喉嚨痛

蜂蜜的甜味覆蓋喉嚨時，可以讓不舒服的感覺有所改善。可以試試看吞下一茶匙的有機蜂蜜，或是將蜂蜜加進一杯溫水裡攪拌均勻喝下。但請記得，千萬不要給小於一歲的小孩食用蜂蜜，否則可能會導致肉毒桿菌中毒。

#### 3. 用鹽水漱口

鼻涕倒流不只煩人，還會造成咳嗽和喉嚨痛。如果不想用止咳藥，可以在一杯溫水裡加上 1/4 茶匙的鹽，並把它拿來漱口。雖然這不算是真正的治療方法，但可以短暫緩解喉嚨痛。

#### 4. 大蒜泥殺菌

大蒜是非常神奇的抗菌物質，可以有效快速地殺死刺激喉嚨痛的細菌。可以將大蒜壓碎成泥，加進沸水中用小火慢煮，等水冷卻後再喝，或可以直接加進蔬果汁一起打。

#### 5. 咀嚼薑片或喝薑汁

薑是自古流傳下來最簡單的療法之一，喉嚨不適的民眾可以咀嚼薑片或喝薑汁，若小孩年紀較小但大於兩歲，可以幫他把薑加進溫水並摻點蜂蜜喝。

#### 6. 溫薄荷茶可化痰

溫暖的茶對受損的喉嚨有很好的舒緩效果，薄荷茶也是喉嚨痛患者可以考慮的飲品之一，因為薄荷也可以舒緩喉嚨，其中的薄荷醇還可以化痰，分解黏液。



## 中心通告

### ~2022年5月份例會~

因疫情關係，原訂於5月6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。

### 奶粉售賣服務

根據香港社會福利署防疫指引，為避免服務使用者因人群聚集而增加相互感染的風險，中心只維持有限度服務，奶粉售賣不在此列，所以奶粉售賣會暫停，直至另行通知。敬請留意!!!!



## 佛誕假期



Happy Buddha's Birthday

## 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。



### 「聚」緊要好

活動日期：2022年5月13日（星期五）

活動時間：下午3:00:4:00

活動對象：護老者及其家屬

形式：Zoom網上直播，如有興趣者可聯絡余生報名。

活動內容：由「救世軍完善人生計劃」主辦，以不同的遊戲，講解感恩對身心的重要性。

### 「坐定定響度」家居運動

活動日期：2022年5月13-27日

活動對象：護老者及其家屬

名額：15位 活動收費：\$15/位

形式：有興趣者可聯絡余生，預約時間來中心領取拉力帶，稍後發放相關的影片予參加者。

活動內容：利用拉力帶做簡單運動，強化肌肉，減輕痛症，在疫情期間鍛鍊一下身體。

### 「長」新冠？

- 世界衛生組織（WHO）公布，部份新冠康復者要面對長期後遺症（長新冠）。
- 症狀包括：極度疲倦、氣短、胸痛或緊繃、記憶力和注意力問題（腦霧）、失眠、頭暈、耳鳴耳痛、食慾不振等。
- 如康復後3個月內仍有以上症狀，應儘快求診，醫生會建議復健的方法。
- 症狀維持多久，也視乎康復者病後生活習慣，因此必須作息定時、有足夠運動、均衡飲食、少吃熱氣食物。

### 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生先生聯絡登記，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生先生～～