

服務資訊

~~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：黎先生

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。

實習同學自我介紹

各位老友記，大家好！我是來自明愛專上學院的實習社工陳先生，將會在中心實習至五月初，很高興有幸為大家服務！我的性格比較外向，因此希望能夠認識不同的老友記，而我的興趣是做運動以及彈結他。我在未來舉辦不同的小組以及活動給予老友記參與。平時在中心見面都可以和我打招呼！請多多指教！

各位老友記，大家好呀！我是來自明愛專上學院的實習社工同學，我姓彭，大家可叫我慧姑娘！未來二月至五月我都會在中心服務，期待同大家傾計和在小組中活動！我的興趣有唱歌、畫畫、攝影、寫作等。希望在我舉辦的活動和小組中可以見到你！謝謝！祝您身體健康！

~~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，歡迎向林社工查詢。



香港互勵會鄭裕彤敬老中心 2023 年 2 月份通訊

中心地址：九龍紅磡黃埔花園第八期 M 字樓 (小巴士上蓋)
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 5:45	暫停開放	暫停開放

中心通告

中心會員會籍有效期為每年的四月至下年三月，由於受疫情影響，2020-2021 年度、2021-2022 年度及 2022-2023 年度的續會日期及通知續會方式均有所不同。而 2023-2024 年度續會，因為疫情已過，全港復常，中心將會如以往在 4 月期間安排會員為新年度續會。而續會資訊只在月訊公佈及不作另外安排。請各會員留意以下安排：

續會請帶備下列資料：

- 會員卡：以核對個人資料
 - 住址信件：以便核對您的住所地址，抬頭是家人的名字也可
(中文地址優先，如無英文亦可)
 - 續會費用：20 元
- **為使續會流程暢順，請確保帶齊所需資料，如資料不齊恕未能接受續會，不便之處，敬請原諒！

續會流程：

- 1) 會員帶齊續會資料到櫃台報到
- 2) 職員核對會員是否按照編排日子到中心續會、續會資料是否齊全
- 3) 派發籌號，留意叫籌，進入活動室由職員協助填表並繳付續會費用 20 元正

*為減少等待時間及有效地進行續會手續，請各會員盡可能依照時間表到中心續會，如有特殊原因可個別向職員提出，按情況另作安排。

會員證編號	續會日期	續會時間
00001-01100	2023 年 4 月 3 日、4 日、6 日	上午 10 時-12 時 下午 2 時-4 時
01101-01700	2023 年 4 月 11 日、12 日、13 日	
01701-02100	2023 年 4 月 14 日、17 日、18 日	

*為減少等待時間及有效地進行續會手續，請各會員盡可能依照時間表到中心續會，如有特殊原因可個別向職員提出，按情況另作安排！

防疫措施

進入中心

1. 進入中心前配戴口罩。
2. 進入中心之人士出示會員證於門口拍會員卡。

消毒設施

1. 中心在大廳及廁所設置了空氣殺菌機。

中心設施及活動開放或限制

1. 自 2022 年 5 月 20 日起，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，直至另行通知。
3. 取消晚間飯堂時段，會員不得在中心內進食。
4. 重新開放設施包括：飲水機、血壓機、電腦、平板電腦、震震機、健身單車、米蘭牌、桌球。
5. 開放剪髮服務。
6. 開放設施：可於中心內借閱圖書或可外借回家 14 天。一次最多可借 6 本及續借 14 天。
7. 自 2023 年起，雅培奶粉專賣日只會在單數月份舉辦。

中心興趣班組安排

因疫情關係和中心興趣班重組關係，故中心的興趣班會有以下安排：

1. 古箏、小結他和油畫班已進行重組。而每期興趣班均須重新登記報名抽籤。以上興趣班會於 2023 年 1 月第一個星期陸續開班。
2. 活力操、書法、曲藝初階和周末金曲班已取消，這些班別不會再開班。
3. 由 2023 年 1 月開始，興趣班活動將設有後備名單。

中心成教班安排

1. 2022 至 2023 年度成教班課程（包括：電腦班，識字班、英文班、手機班、平板電腦班）將於 10 月頭陸續開班。而下一期課程預計於 2023 年 1 月底開班。
2. 普通話班將於 2023 年 1 月底重新開班。
3. 如有興趣報名，請到前台登記作為後備名單。當班別有位置空缺時，將會個別另行通知。

中心通知

2023 年 3 月份例會：由 2023 年 1 月份，每月例會將重新舉辦。3 月份例會將於 2023 年 3 月 3 日(星期五)上午 10 時 30 分至 11 時 30 分舉行，地點為祥祺中心（暫定）。各會員如想參與例會，須先行報名，名額有限，先到先得。

以上措施即時生效，直至另行通知。



護士溫馨小貼士

賀年食品多羅羅，令人眼花撩亂，老友記很容易會受節日氣氛的影響，不知不覺就多吃了，怎樣吃才能吃出健康？精明的長者如何可以「揀飲擇食」？

護士話你知：

根據衛生署的建議，女長者每天約需 1700-2000 卡路里的熱量，男長者每天約需 1900-2200 卡路里的熱量，脂肪不應攝取多於 25 克（約 6-7 茶匙*），糖不應多於 50 克（約 10 茶匙*），鹽則不多於 2 克（約 1/2 茶匙*）。在選擇食品時，應避免高糖、高油、高膽固醇的三高食物。

不少長者也會抱著『一年一次』、『少少唔怕啦』等心態享用節日美食，但這種態度會降低了對健康的警戒心，更有部份長期病患的長者在節日後出現不同程度的健康問題；另外，在春節期間長者會有不少慶祝活動和飯局，外出用膳的次數增加，亦有可能在不經意間吸收了過多卡路里、脂肪、糖及鹽，所以在選擇食物時長者應留意以上及每天建議的攝取量。建議選擇以簡單的方法製作食物，如蒸或焗。炆煮的食物會加入醬油製作，糖份及鹽份會較高；至於煎炸的食物會吸收較多的油份，熱量及膽固醇會較高。選擇較多新鮮的食材，減少進食加工、醃製、罐頭食品，亦可以避免吸收過多的鹽份。另外，長者亦要留意分散飯局的日子，不宜同日有多個聚會，以免一次過吸收過量的油、鹽、糖份。



資料來源：溫浩根長者鄰舍中心

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

活動編號：1010

♣ 1 活力健體小組

日期：2023年2月13、20、27日（星期一）

時間：上午9:30 - 10:30

內容：透過運動練習讓組員強健體魄，以保持身心健康及提升正向心情

地點：中心活動室

對象：有需要支援護老者／護老者及其家屬

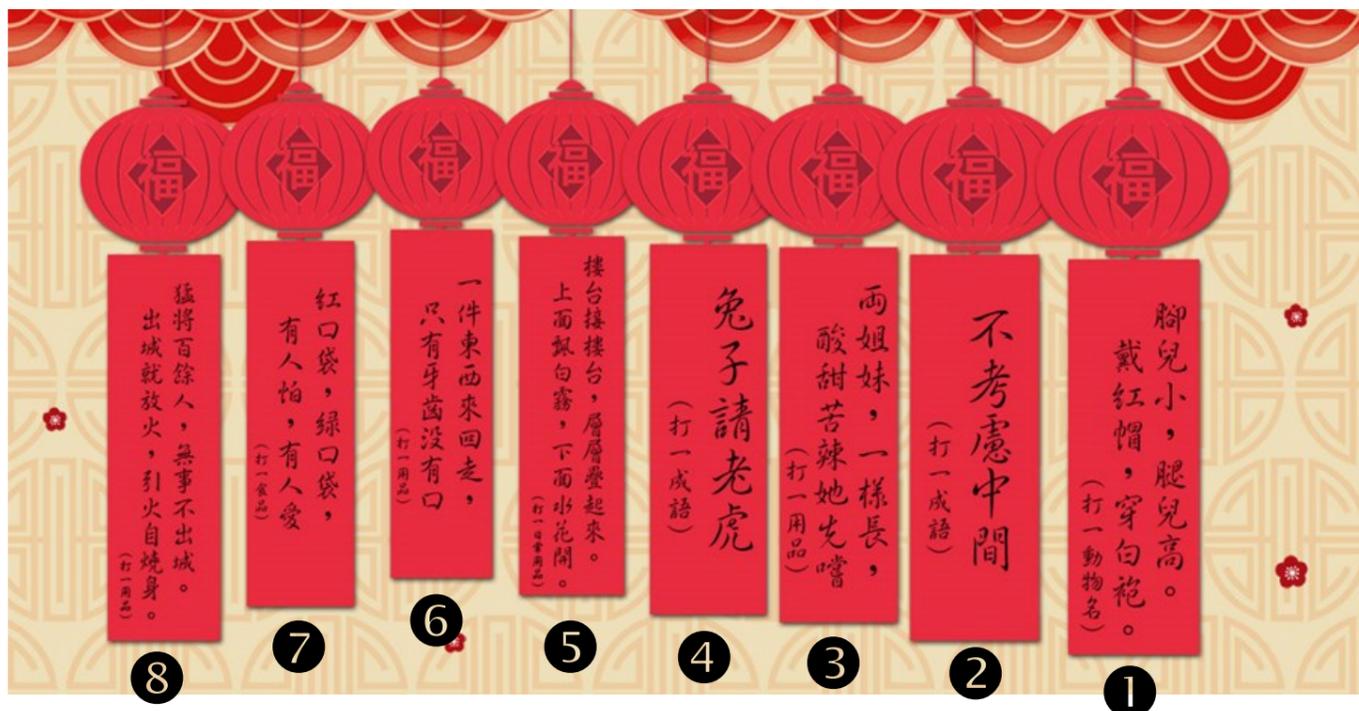
名額：9名

費用：全免

負責職員：王姑娘



元宵節除了是中式情人節之外，亦是猜燈謎的大好日子，中心為大家準備了8題



【謎語解答】

①丹頂鶴 ②瞻前顧後 ③筷子 ④寅吃卯糧 ⑤蒸籠 ⑥鋸子 ⑦辣椒 ⑧火柴

中心通告

中心因應重組安排，以下興趣班組、小組、活動將不再開辦：活力操小組、書法班、周末金曲班、曲藝初階班、針灸、手工班。

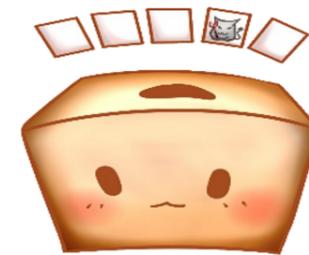
因應政府通知，由於快速抗原測試套裝庫存下降，為確保抗疫前線人員、醫院及醫療機構、高風險群組等的檢測不受影響，現暫停派發測試套裝給60歲或以上長者，直至另行通知。

中心活動報名優化安排

本中心自2022年6月開始為增加各會員的公平參與機會，中心所有活動包括：興趣班組、小組、活動將會以抽籤形式決定參加者名單，並會以  標誌以茲識別。(此安排並不包括受「勞工及福利局成人教育資助計劃」開辦的成教班課程^{備註})

報名程序：

1. 中心會員細閱月刊內容
2. 於報名日親臨中心出示會員證報名
3. 如該活動附有  則代表要抽籤，請會員自行留意公佈結果日期
4. 公佈抽籤結果後，會員須要在一星期內到中心登記作實
5. 如該活動仍有餘下名額則先到先得



備註：成教班課程包括平板電腦、電腦、手機、英文、識字、普通話

興趣班組上課安排

1. 自2022年6月開始所有興趣班組每期均須要重新報名抽籤。
2. 如遇惡劣天氣(三號風球、八號風球、紅色暴雨、黑色暴雨)或導師請假均不設補堂及退回全部或部分學費。
3. 中心有就突發情況保留停堂之最終權利，而該情況下亦不設補堂及退回全部或部分學費。



活動介紹

以下 A 項活動任選報名登記:

A1: 雅培奶粉專賣日

活動日期: 2023年3月24日(星期五)
活動時間: 上午10:00-12:00
活動地點: 中心活動室
活動名額: 不限
活動對象: 會員
負責職員: 林生
奶粉費用: 當天繳付(怡保康:\$218、加營素:\$175、低糖加營素:\$180)
備註: 請預先報名登記, 以確保供應商當日有足夠的貨品供應。

活動編號: 1007

A2: 2023年2月份健康講座 長者常見眼疾及護眼之道

活動日期: 2023年2月24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: 40人
活動對象: 會員
負責職員: 吳姑娘
活動內容: 講解眼疾的徵狀及成因, 提供不同的護眼資訊予長者參考。

活動編號: 972

A3: 剪髮服務

活動日期: 2023年2月25日(星期六)
活動時間: 上午10:00至下午1:00
活動地點: 本中心
活動費用: 全免
活動名額: 18人, (如超過18人須抽籤)
活動對象: 會員
負責職員: 吳姑娘
服務義工: 吳師傅、朱師傅、黃師傅
截止報名日期: 2023年2月10日下午4時30分
公布抽籤日期: 2023年2月13日(星期一)上午9時, 中籤名單會張貼於中心壁報板上, 請自行到中心查閱結果或致電向中心職員查詢。
備註: 基於衛生問題, 請參加者剪髮前預先清洗乾淨頭髮。



活動編號: 990

楊玉光同樂日

活動日期: 2023年2月24日(星期五)
活動時間: 下午2:30-3:30
活動地點: 祥祺中心 G03 號舖
活動名額: 30人
活動對象: 會員
活動費用: 全免
負責職員: 吳姑娘
活動內容: 玩小遊戲、傾談及致送禮物探訪。

活動編號: 1015

紅磡分區會同樂日

活動日期: 2023年2月24日(星期五)
活動時間: 上午10:00-12:00
活動地點: 祥祺中心 G03 號舖
活動名額: 30人
活動對象: 會員
活動費用: 全免
負責職員: 吳姑娘
活動內容: 義工表演、唱遊、派發禮物包等。

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黎先生聯絡登記, 便可以參與中心護老者活動。

~~如有任何查詢歡迎聯絡社工黎先生~~

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(暫不外借)	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~



1. 服務對象：需短暫借用輔助行動器材之有效會員及護老者。
2. 借用期限：輔助器材借用服務，基本借用期最少為一個月，若有需要可以延期續借最多兩次。
3. 借用者須知：申請者須親臨中心辦理手續並提供相關文件，資料如下：
 - ◆ 申請者須提供身份證或護照副本；
 - ◆ 申請者之住址證明副本；

~~ 如有任何查詢，請致電 2330 9682 與中心職員聯絡。 ~~

以下為認知障礙症相關活動，任選報名登記：

活動編號：952

照顧者自我減壓

活動日期：2023年2月14日(星期二)

活動時間：下午2:00-3:30

活動地點：本中心

活動費用：全免

活動名額：15人

活動對象：照顧認知障礙長者的人仕及
有興趣的會員

內容：介紹不同的減壓方法，學習如何放鬆自己



活動編號：953

認識懷緬治療

活動日期：2023年2月21日(星期二)

活動時間：下午2:00-3:30

活動地點：本中心

活動費用：全免

活動名額：15人

活動對象：照顧認知障礙長者的人仕及
有興趣的會員

內容：由工作人員講解懷緬治療的相關知識，
並示範如何在家中進行懷緬治療。



活動編號：961

認知試真的

活動日期：2023年2月至3月 逢星期三

活動時間：上午10時半至11時半

活動地點：本中心

活動費用：全免

活動名額：40人

活動對象：任何希望測試認知能力的會員

內容：由工作為進行蒙特利爾評估(MoCA)，測試長者的認知水平。

負責同事：余生



以下為認知障礙症支援服務，欲參加請洽負責同事：

活動編號：998

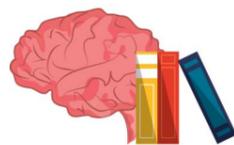
智醒功課班(2月)

服務對象：認知障礙長者 及 照顧者

服務費用：全免

服務內容：

提供多個範疇的認知訓練練習，包括視覺空間、記憶力、專注力、現實導向、運算、創作等，讓照顧者及家傭鼓勵長者鍛煉腦筋，減少家中的空閒時間。工作人員將會按長者的表現送贈小禮物。



負責同事：余生

活動編號：989

智醒桌遊及書籍借用服務

服務對象：認知障礙長者 及 照顧者

服務費用：全免

服務內容：

外借桌遊及各種有關認知障礙症的書籍，讓長者遊玩對認知能力有益的遊戲，在玩樂過程中得到成功和滿足感，並使照顧者增加對認知障礙的知識，促進彼此的關係。



負責同事：余生

以下活動只接受已登記之護老者參加：

活動編號：783

護老者活動：長者脊椎護理及運動講座

日期：2023年02月15日(星期三)

活動時間：上午09:30-10:30

活動地點：中心活動室

對象：護老者及其家屬

名額：36人

費用：全免

內容：由物理治療師主講脊骨健康，讓參加者了解現時的脊骨健康，預防方法及舒緩運動。

負責職員：黎生



活動編號：1008

護老者活動：椅上伸展操

日期：2023年02月22日及03月01日(逢星期三，共兩節)

活動時間：上午09:30-10:30

活動地點：中心活動室

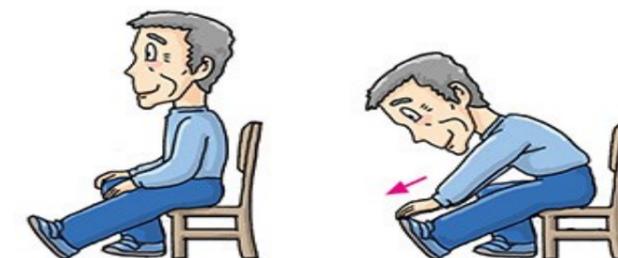
對象：護老者及其家屬

名額：12人

費用：免費

內容：教導患有長期痛症的護老者做伸展運動，改善痛症及舒緩緊張的壓力，保持身心健康照顧長者。

負責職員：黎生



📍 網上資源



認識認知障礙症



認知障礙症狀



早期失智症自我測試
(只供參考，如有疑問請
諮詢社工及專業人士)



照顧者實用貼士



社區資源地圖



津助長期護理服務
小冊子

活動編號：1011

護老者活動：智能手機急救站

日期：2023年02月13日(星期一)

活動時間：第一場 下午2:15-3:15

第二場 下午3:30-4:30

名額：12人(每場6人)

內容：解答護老者使用智能手機的疑難及利用手機尋找照顧護老者資訊。

負責職員：黎生

活動地點：中心活動室

對象：護老者及其家屬

費用：全免