

# 服務資訊

## ~~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：王姑娘及黎生

## 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(13)私人財產

中心應尊重服務使用者的私人財產。

### 標準(14)私隱和保密

中心須尊重服務使用者及確定保護其私隱和保密的權利。並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

\*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。

## 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 3 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 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！
- \*\*因應場地安排，續會手續會在中心新副址進行。續會地點：九龍紅磡紅鸞道 18 號祥祺中心 A 座地下 G03 號舖。

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
01101-01700	2023 年 4 月 11 日、12 日、13 日	下午 2 時-4 時
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！

# 中心通告

## 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. 重新開放設施包括：血壓機、電腦、平板電腦、震震機、健身單車、米蘭牌、桌球。
4. 開放剪髮服務。
5. 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。
6. 自 2023 年起，雅培奶粉專賣日只會在單數月份舉辦。
7. 中心新會址於 2023 年 3 月底投入使用，地點為九龍紅磡紅鸞道 18 號祥祺中心 A 座地下 G03 號舖。新舊會址仍會同時使用。

## 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. 小結他班將於 2023 年 3 月 4 日後取消，該班別不會再開班。
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）已於 2022 年 10 月頭陸續開班。而今期的課堂已經於 2023 年 1 月底開班。
2. 普通話班已於 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 4 月份例會**：由 2023 年 1 月份，每月例會將重新舉辦。下期月刊開始，將會改為上一個月月尾公佈，例如：4 月月刊會在 3 月尾公佈，5 月月刊會在 4 月尾公佈。因此，4 月份例會將於 2023 年 3 月 31 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。另外，例會及月刊派發未必會再固定於星期五舉行，詳情屆時敬請留意月刊有關之安排。

以上措施即時生效，直至另行通知。

# 健康資訊站



## 肥不是福

### 肥胖的害處

正常人體有一定分量的脂肪，以保溫及作儲備，但如果脂肪過多，過分肥胖就會加重身體各器官的工作，引致許多疾病，甚至縮短壽命。與肥胖有關的疾病包括：中風、心臟病、高血壓、膽石、糖尿病、疝氣、關節炎及靜脈曲張等等。



### 成因

人類從食物中吸取熱量來維持身體的正常活動，供應體力及保持體溫，若身體吸收過多的熱量或消耗過少，剩餘的熱量便會儲存起來，成為脂肪。常見導致過胖原因包括：

- 暴飲暴食，或多吃零食，尤其是高糖分及脂肪食物，令身體吸收過多熱量；
- 活動量較少，例如已退休的長者，如果不在飲食方面加以調節，就會因消耗熱能不足，而熱量過剩；
- 遺傳因素影響內分泌疾病或藥物作用，例如甲狀腺分泌失調，類固醇藥物影響都會導致脂肪積聚；
- 一般而言，最常見的過胖原因，是熱量吸收多於消耗。

### 減肥之道

減肥的原則十分簡單，就是減少熱量的吸收，及增加熱量的消耗，即控制飲食和增加運動量，但要持之以恆，切勿操之過急，每星期不可減多於兩磅。

1. 控制飲食— 控制每天食物的總熱量吸收在某一範圍內。嚴重超重或患有糖尿病的人士可聽從醫生或營養師的指導，進食特定的減肥餐單。
2. 多運動— 所有運動包括遠足、游泳、踏健身單車、跑步、太極、社交舞、球類等活動，均能增加熱量消耗。



### 常見有關減肥方法的謬誤淺析：

許多人對減肥有許多誤解，或不正確的想法，例如：

1. 不吃早餐：並無確實效用，反易導致腸胃毛病。
2. 吃瀉藥、利尿劑、減肥藥或減肥食物：如未經醫生指導，只信廣告而胡亂服用，可能有損健康。
3. 不吃飯，只吃餸：飯的熱量並不太高，若只吃餸菜，很快便會肚餓。如果餸菜多油，反而更易令人肥胖。

資料來源：  
衛生署長者健康服務網頁  
[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/healthy\\_diet/eating\\_nutrition/obesity.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_diet/eating_nutrition/obesity.html)

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：1029

### ♣ 1 香港花卉展覽開心遊

活動日期：2023年3月13日（星期一）

集合時間：上午8:00（參加者請務必準時出席，逾時不候。）

解散時間：下午1:00

集合地點：中心

內容：是次花展以花形嬌美獨特的繡球花為主題花，並以「繡麗綻放、幸福滿載」為主題。

對象：中心會員／有需要支援護老者／護老者及其家屬

名額：59名

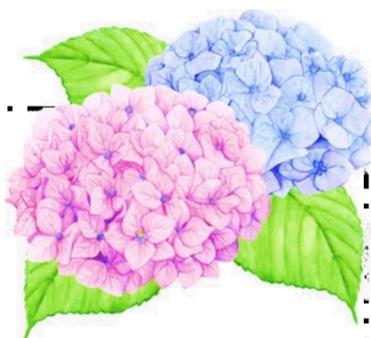
費用：全免（已包括入場門票及旅遊巴士來回）

報名方式：由3月6日開始以先到先登記方式接受報名，名額有限、額滿即止。

負責職員：王姑娘

活動須知：

- 1) 參加者全程須戴上口罩。
- 2) 因疫情關係有關參觀場所，可能暫停參觀服務，是次活動將另行實施後備方案。
- 3) 請各參加者留意中心有關天氣情況及安排，如當日天氣惡劣而取消，將會另行通知。



## 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<sup>備註</sup>）

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: 1037

### A2: 2023年3月份健康講座 慎防跌倒(社區篇)

活動日期: 2023年3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: 了解跌倒的後果及預防跌倒的方法

活動編號: 1027

### A3: 剪髮服務

活動日期: 2023年3月18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: 12人, (如超過12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  
截止報名日期: 2023年3月10日下午4時30分  
公布抽籤日期: 2023年3月13日(星期一)上午10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: 1035

### 中學長幼同樂日 A

活動日期: 2023年3月30日(星期四)  
活動時間: 下午2:15-4:15  
活動地點: 祥祺中心 G03 號舖  
活動名額: 25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、懷舊金曲合唱及送贈小禮物。

活動編號: 1036

### 中學長幼同樂日 B

活動日期: 2023年3月31日(星期五)  
活動時間: 下午2:15-4:15  
活動地點: 祥祺中心 G03 號舖  
活動名額: 25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、懷舊金曲合唱及送贈小禮物。

# 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~~

## 以下活動只接受已登記之護老者參加：

活動編號：1038

### 護老者活動：椅上伸展操

日期：2023年03月15、22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

活動編號：1039

### 護老者活動：護老者重聚日

日期：2023年03月29日(星期三)

活動時間：上午10:00-11:00

活動地點：中心活動室

對象：護老者及其家屬

名額：15人

費用：免費

內容：回顧過去數月的護老者活動，預告下年度的活動及收集意見。

負責職員：黎生

## 以下 B 項活動任選報名登記：

### B1: 古箏

開班日期：2023年3月27日至6月12日(逢星期一)

上課時間：上午11時30分至12時30分，共10堂為一期

學費：會員 HK\$360/10堂、準會員 \$420/10堂

活動地點：中心活動室

名額：12人。

備註：中心會提供古箏給參加者在中心內學習，但不會提供外借服務給當期參加者。

### B2: 油畫

開班日期：2023年3月28日至5月30日(逢星期二)

上課時間：上午11時15分至12時15分，10堂為一期

學費：會員 HK\$700/10堂、準會員 HK \$720/10堂

活動地點：中心活動室

名額：15人。

備註：參加者需有一枝水彩筆，可於第一堂時向導師購買。一枝水彩筆價錢為約 HK\$12。

活動編號：1040

### 護老者活動：香港一天遊

日期：2023年03月17日(星期五)

集合時間：上午9:15(逾時不候)；

解散時間：下午5:00

集合地點：本中心

對象：護老者及其家屬

名額：38人 費用：\$150

內容：迪欣湖、機場酒店自助餐及故宮博物館。

負責職員：黎生

備註1. 只有夫婦才可以共同落籤

備註2. 如中籤後在3月10日下午4時30分或之前

尚未付款報名，名額將讓給候補者。 8



# 去旅行啦！

## 以上興趣班需要留意事項：

報名登記抽籤日期：2023年3月6日(星期一)至10日(星期五)，上午9時30分至12時30分、下午2時至4時30分。

抽籤公布時間：2023年3月13日(星期一)下午2時30分。  
中籤結果將貼於中心公布欄內，中心不會個別致電通知中籤者和落選者。

繳交學費時間：中籤者需於2023年3月13日(星期一)下午2時30分至3月17日(星期五)下午4時30分前，親自攜帶會員卡前往中心繳交學費。而中心下午1時至2時為中心午膳時段，不設收費。

繳交學費期限：中籤者若於2023年3月17日，下午4時30分前仍沒有交齊學費者，則當放棄論處理，中心不會個別致電通知。

後備名單：如有中籤者放棄學位，位置將由後備名單補上，屆時中心將個別另行通知。

## 以下為認知障礙症支援服務，欲參加請洽負責同事：

### 智醒功課班

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

### 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

## 以下為認知障礙症相關活動，任選報名登記：

活動編號：961

### 認知試真啲

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

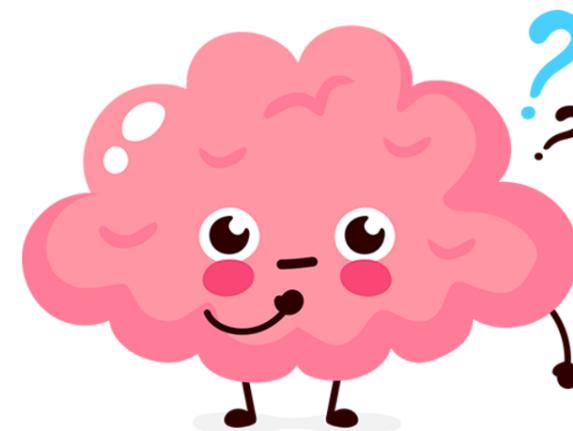
活動費用：全免

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



## 📍 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：960

### 認知障礙 與 長期照顧服務

活動日期：2023年3月7日(星期二)

活動時間：下午2時15分至3時半

活動地點：本中心

活動費用：全免

活動名額：20人

活動對象：所有會員

內容：簡介安老服務統一評估機制，講解認知障礙長者適用的服務，解答會員的疑難。

負責同事：余生



活動編號：1009

### 醒腦運動齊齊做(3月)

活動日期：2023年3月21日(星期二)

活動時間：下午2時15分至3時15分

活動地點：本中心

活動費用：全免

活動名額：15人

活動對象：所有會員

內容：一同做對腦部健康有益處的運動。

負責同事：余生

