

香港互勵會曹舒菊英老人中心

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)

電郵：jst@hkmea.com

專頁：<http://www.facebook.com/hkmeajst>



HKMEA.COM



2024年 12月份 月刊

聖誕將至，普世歡騰 心中感恩，身心健康

敬請留意內頁中心措施

中心開放時間，報名活動程序，
中心活動/班組事宜等資訊

注意事項：

本次11月例會登記日於今天11月26日(二)
上午9:30至下午3:00舉行(出席會員拍咭)，
中心以即日名單抽籤，準備11月活動安排，
抽籤結果會按時公佈。請會員依照抽籤時間表
出席11月28日(四)及11月29日(五)派票日領取活動票
**如有後補票請於11月30日(六)上午9:30領取

所有活動均有人數限制，中心會按抽籤次序向會員
派發活動票。

我們會以電話/WHATSAPP/通告通知各會員參與
活動(包括領取禮物)。

2024年10至12月(季度)生日會員領取禮物情況(請參閱內頁)
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。

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。



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



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

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)

下次2025年1月例會

抽籤活動登記日將於2024年12月20日(星期五)

上午9:30至下午3:00進行

下次例會派票日2024年12月23日及12月24日(一及二)，

如有後補票請於2024年12月27日(五)上午9:30領取。

(續會後才可參加)



各位會員注意

12月25日(三)

聖誕節

12月26日(四)

聖誕節翌日

公眾假期

中心暫停開放

不便之處、請見諒



服務質素標準(SQS)

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：

原則一：資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

原則三：對使用者的服務

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

標準1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準4

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出之申訴亦應得到處理。



原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

原則四：尊重服務使用者的權利

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。

標準3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

標準5

機構/服務單位實施有效的職員招聘、簽訂僱傭合約、調任、晉升、培訓、發展、督導、考勤及紀律處分守則。

標準7

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

標準8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準11

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(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準14

服務單位尊重服務使用者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

注意事項

例會注意事項及程序運作(正常運作)

- 中心開設例會：各會員均需出席、登記會員證、領取月刊及出席派票日選擇活動參與。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要留意之事宜。
- 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，及需主動留意每月例會月刊的內容。
- 例會登記日是以個人身份出席(拍咭)不可由他人替代出席，派票日的抽籤結果是按抽籤的先後次序及時間而定，但取票時則可(自行或由他人代)出席取票(逾時不候)。
- 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。
- 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。
- 例會抽籤是以按較公平的電腦方式進行，但我們也需要配合個別活動的安排，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。
- 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。
- 上述的注意事項；務請各位會員緊記，中心會以公平公正的方法處理各會員的服務、活動及需要。

活動及服務

中心服務(詳請向職員查詢)

- 社交康樂
- 興趣班組
- 護老資源
- 義工發展
- 社區參與
- 長者支援
- 隱長關顧
- 申請轉介
- 偶到服務
- 借用物資
- 膳食供應
- 耆老保健

午餐或晚餐

健康飲食計劃12月2024年(惜食堂免費提供)

(月票\$20) (只給有需要的會員登記)

登記日期：11月21日至12月6日 (已購飯票的會員優先)

由12月1日至12月31日(逢一至五)

午餐(取飯時間：中午12:30至2:00)

(名額100) (設堂食) 至1:45PM

晚餐(取飯時間：下午4:30至6:00)

(名額40) (設堂食) 至6:00PM

公眾假期除外 無午/晚飯供應。

名額有限，請預留給有需要的會員

罰款：遺失記錄卡\$5、遺失飯盒\$20 (不設退還)

如有不確定，請致電中心職員查詢

內容：以記錄卡取飯；如未有帶備已清洗飯盒

或記錄卡→不能取飯

備註：2:00/6:00 (抽取額外飯) ※請留意紅黑雨/颱風暫停措施

#####2024年11月21日開始報名。

按摩椅預約

已經開始，如果你想到中心使用按摩椅可於辦公時間親身向職員預約。

每次不多於2人。時間：每節為15分鐘/節。

星期一至六 上午10:00至12:00，

下午2:00至4:00。

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。



歡迎大家使用

小型高爾夫



樂齡基金健康儀器



V-Health 互動負重運動儀

音樂拳擊



室內籃球機



益智棋類預約

中心米蘭棋類可預約捉棋。

每枱4人 (參加人數過多以抽籤處理)

時間：每節為1小時。

星期一至六 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。

指定時間，預約人數(每次不多於3枱)即12人。

如中心有活動舉行將暫停借用。



舒心綠悠 (本中心位置)

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



慈善捐款：

中心已於AlipayHK (支付寶香港)

慈善團體捐款登記賬戶，

QR CODE 可以對香港互勵會

進行慈善捐款，方便快捷。



曬相服務



日期：每月1-10日(星期一至五)

「星期六日及公眾假期除外」

時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00

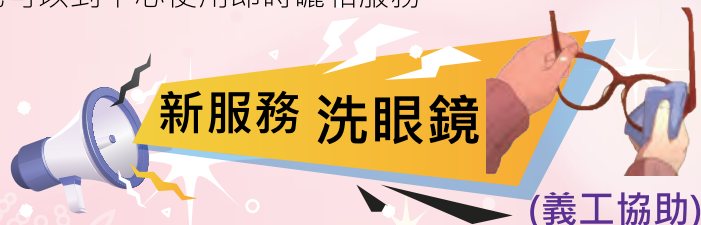
會員可依照上述時間曬中心活動相片

(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。



日期：每月11-20日(星期一至五)

時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00

「星期六日及公眾假期除外」

中心IT支援

會員如對安裝ZOOM/ EMAIL / WHATSAPP等程式有任何疑問，歡迎於辦公時間致電本中心，向中心職員查詢預約。

時間為星期一至五，早上09:00至13:00及下午14:00至17:00 教學/安裝及查詢。

* 注意 *

中心WIFI服務已更新，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" 帳號使用免費上網服務，使用方法可向中心職員查詢。

圖書閣 (本中心位置)

圖書閣，知識的藏身之所，新書老書，知識收穫處處，歡迎你來圖書閣，展開知識的探索。

如需要借用，請向職員查詢。



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。

由於美國雅培公司物價上漲，由2024年9月1日開始雅培公司，金裝加營素新收費(\$187)及怡保康加價至(\$225) 每次限購2罐。

如有需要購買請向職員查詢。



領取生日禮物事宜

新年度領取生日禮物新措施

2024年10至12月生日的會員禮物 (領取期至2024年12月31日前內領取)

2024年10月至12月生日會員請按身份證月份，憑身份証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。

(如身份證無月份顯示，則按1月份出生日期月份處理)



班組中心安排 (成教及中心興趣班)

成教班課程「由勞工及福利局資助」，
2024/2025年度的成教班第一季。



備註：同學必需上課出席率達8成或以上，
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。

下期報名日期：2024年12月23日 (星期一)
至2025年1月3日(五)下午1:00止。

成教班課程	時間	地點	預計開班日期時間	人數
週二長者齊學講英文(1)	星期二10:00-12:00	橙門/會議室	開班日期:2024年10月8日(二) (共12堂)	19
週二入門英語(1)	星期二1:00至3:00	橙門/	開班日期:2024年10月8日(二) (共12堂)	19
週三身心健康班(1)	星期三10:00至12:00	橙門	開班日期:2024年10月2日(三) (共12堂)	19
週四中文進階(1)	星期四10:00-12:00	橙門	開班日期:2024年10月3日(四) (共12堂)	19
週四基礎中文(1)	星期四1:00至3:00	橙門	開班日期:2024年10月3日(四) (共12堂)	19
週五普通話入門(1)	星期五9:00至11:00	橙門	開班日期:2024年10月4日(五) (共12堂)	19
週五升級普通話(1)	星期五11:00至1:00	橙門	開班日期:2024年10月4日(五) (共12堂)	19
週六基礎認識手機(1)	星期六10:00至12:00	橙門	開班日期:2024年10月5日(六) (共12堂)	18
週六長者智能手機(1)	星期六1:00至3:00	橙門	開班日期:2024年10月5日(六) (共12堂)	18

中心興趣班

中心興趣班課程	時間	地點	開班日期	收費/10堂
楊式太極(38式)及八段錦班	逢星期一上午8:30至10:00	禮堂	11月18日至2月3日	會員\$80 (10堂)
長者粵曲班	逢星期一上午10:30至12:00	會議室	11月25日至1月25日	會員\$180(10堂)
二胡班(舊生優先)	逢星期一下午1:00至2:30	會議室/橙門	11月18日至1月20日	會員\$140(10堂)
書法班(舊生優先)	逢星期二下午2:00至3:30	會議室/橙門	12月17日至2月25日	會員\$140(10堂)
國畫班	逢星期二下午3:30至5:00	會議室/橙門	12月17日至2月25日	會員\$140(10堂)
養生氣功班	逢星期三上午8:30至9:30	禮堂	12月4日至3月12日	會員\$25(10堂)
書法啟蒙班(2)	#本期報名 不用抽籤舊生第二期 不設非會員 (會員報名) 22人 第一次抽籤，上課日期：11月25日至2025年1月27日 上午8:30至9:30 會議室 逢星期一 (\$40/10堂) **** 入圍可報2期			

如有任何入讀程序疑問，歡迎辦公時間向中心職員查詢

中心活動/班組注意事宜

T1 Amber 黃 如期進行	3 Red 紅 取消	8 X 9 +10 Black 黑 取消
-----------------------	------------------	----------------------------

實習活動

手機應用班

日期：2024年12月5日(四)、11日(三)、18日(三)

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心 (綠門)

對象：中心會員

名額：12位

費用：全免

內容：手機通訊軟件應用及

HAGo軟件應用及一般手機使用解疑

負責職員：實習社工 方生

注意

中心會員已達1450人，對中心運作及會員服務需求有一定的壓力

有見及此，中心已於11月1日暫停辦理續會及新會員入會之事宜，但將設立後備名單，而後備名單將優先辦理下年度4月入會手續

對於個案工作，例如輔導及協助申請長者入住院舍及地區服務則不設所限

正向訊息

聖誕將至，詩歌送來，願你健康，快樂常在。在這佳節，心中溫暖，願你平安，幸福如願。



資料來源:軍改篇 A.I 創作. (n.d.).

12月禮物派贈日(3選1)



請於例會派票日按12月例會抽籤名單次序結果登記取禮物換領票。由於禮物數量有限及種類不同，故需按次序安排

A1米

A2麵

名額約600份
(按12月例會抽籤名單
次序結果取票)

將於2024年12月18日及19日領取

●參加者憑票上日期領取
過後不設補領。

是次活動可由他人代取，
代取人必須出示會員証。



(數量有限，派完即止)

A3 聖誕WA WA WA ※ 表演HA HA HA

日期：2024年12月17日(二)

時間：下午2:30至4:30

地點：彩雲社區堂

名額：160人

內容：聖誕才藝長者表演，玩遊戲，話劇

每位長者都可以有得玩有得獎

負責職員：洪先生及各職員



A4

素菜飯

12月的素餐時間為

12月5日，12月12日，12月19日

中心獲FOODLINK 捐贈的「星期四素餐100份」，將由以下方式進行；請會員留意。例會派票方式每月登記例會並以當日抽籤的結果次序領取換餐票，再憑票上的日期按時間到中心取素餐(有票剩餘補票日再派發)。

每月逢星期四(公眾假期除外)，下午1:00至2:00領取，逾時不候。不作留飯
每票只換1日的素飯，不設揀日子。如有剩飯將以抽籤處理。無票不獲處理。
不便之處，敬請見諒！

負責職員：洪先生

以下B項活動可揀選1項：

中心例會，請各會員積極報名參與中心活動，部份活動會在結束後即場抽一小禮物乙份。

B1 健康講座之認識前列腺

日期：12月5日(四)

時間：上午10:20

地點：本中心

名額：30人

費用：全免

內容：由衛生署姚姑娘講解前列腺及其功用前列腺增生和前列腺癌的病理、症狀、診斷及治療方法適合金齡人士參與

負責職員：洪先生



B3 中醫開胃良方

日期：12月9日(一)

時間：上午9:50-12:00

地點：本中心

名額：40

費用：全免

內容：講解開胃中醫食療及穴位按摩示範。

鳴謝：循道衛理楊震社會服務處

備註：由註冊中醫師黃文偉主講

負責職員：何先生



B5 義工到訪賀聖誕

日期：12月14日(六)

時間：下午2:20-3:30

地點：本中心

名額：15人

費用：全免

內容：義工到訪中心與參加者玩遊戲。

鳴謝：基督教青少年牧養團契

負責職員：何先生



B7 聖誕手工·報佳音

日期：12月19日(四)

鳴謝：早期教育及訓練中心

香港基督教服務處

負責職員：洪先生



●活動(1) 報佳音
小朋友到訪中心與長者進行報佳音
名額：30人
時間：下午3:45至4:30

●活動(2) 小手工製作活動
可以即場參與小手工製作。
名額：12名額
時間：下午4:30至5:30

B2 創意賀卡手機班

日期：12月6日(五)

時間：下午2:20-3:30

地點：本中心

名額：20人

費用：全免

內容：學習手機裡的應用程式製作電子賀卡。

鳴謝：香港CSL

負責職員：何先生



B4 健康人生·頤養之道

日期：12月9日(一)

時間：下午2:20-4:00

地點：本中心

名額：30人

費用：全免

內容：建立晚年健康人生，養己養人。

鳴謝：星伴流金護老關愛計劃

負責職員：何先生



B6 袋袋平安-聖誕老友音樂會

日期：12月15日(日)

時間：下午3:00-5:00

活動地點：彩雲社區中心4樓408室

名額：20人

費用：全免

內容：欣賞青少年表演。

鳴謝：禮賢會彩雲綜合青少年服務中心

備註：請參加者自行到4樓408室出席活動。

負責職員：何先生

B8 跨代同譜色彩人生

日期：12月28日(六)

1月4、11、18(六)共4節

時間：上午10:20-12:00

(* 1月18日活動時間為下午1:20-3:00)

地點：本中心 名額：10人 費用：全免

內容：與青少年跨代合作交流，共同創作畫作。

主辦機構：賽馬會耆樂「友」心社區計劃

鳴謝：香港賽馬會慈善信託基金

備註：(1)獨居長者或雙老優先參與

(2)每位參加者須出席四次工作坊

以下C項收費活動

C1 冬季生日會 (10—12月)

日期：12月12日(四) 《農曆十一月十二》

活動時間：中午12:30-下午3:00

入席時間：中午12:15

名額：96人

費用：\$120(生日會員) \$140(非生日會員)

\$160(非會員)

地點：好彩酒樓

內容：遊戲、大抽獎及豐富生日午宴

負責職員：何先生

備註：

●每位參加者可獲得雞蛋乙隻及分享蛋糕

《長壽生日宴》
金牌燒味拼盤
翡翠花姿鳳片
菠蘿脆皮咕嚕肉
蠔王生財鮑螺片
清蒸海石斑
玫瑰豉油雞
鮮茄菜粒蛋白炒飯
金蒜炆長壽伊麵
萬壽蟠包
鴻運年年
(每席十二人)

●參加者可在報名當日預先登記卡拉OK表演



以下D項活動

D1 護腦健康資訊講座

日期：12月4日(三)

時間：下午2:20-4:00

地點：本中心

名額：共20人

費用：全免

鳴謝：賽馬會樂齡科技與智友安居計劃

內容：認識腦中風及認知障礙症相關資訊，相關樂齡科技簡介。

備註：認知障礙症患者或其照顧者優先。

負責職員：劉姑娘(社工)



D2 聖誕手作時光

日期：12月19日(三)

時間：上午10:20-12:00

地點：本中心

名額：共10人

費用：全免

內容：制作聖誕樹小手工，慶祝聖誕節。

備註：認知障礙症患者或其照顧者優先。

負責職員：劉姑娘(社工)



2024-2026 賽馬會「與耆同絡」 平板電腦及線上支援計劃

第二期平板電腦計劃

開放申請

睇片上堂玩遊戲拎豐富獎勵!

立即掃描報名



護老者季會
12月16日(一)
下午2:30
本中心

護老者
按時
出席季會
報名參與
2025年
1-3月活動

護老者12月活動

活動名額已滿，請參加者按時出席活動

「愛笑瑜伽」嘩哈哈

日期：12月2日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

負責職員：陳姑娘(社工)

「樹脂黏土」工作坊

日期：12月13日(五)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

負責職員：陳姑娘(社工)

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

Jockey Club Community eHealth Care Project

2023-
2025
年度

12月份到訪電子健康站8天
換禮物乙份



專業運動教練及營養師合作
製作了「十式錦囊小冊子」

只限e健樂計劃會員
按例會抽籤次序派發(300份)



eHealth Station
電子健康站

以下★項活動部份只可指定會員報名參加:

★1 YWCA 獨居家訪 賽馬會眾心行善- 50+義工推廣計劃

日期：12月3日(二)
時間：上午10:00至12:00時段內
地點：本中心
名額：共20人
費用：全免
內容：1. 招募義工 (4名)
2. 報名探訪戶(彩雲邨獨居/雙老受惠者:20戶)
備註：提供探訪禮物包及簡單家居問卷
負責職員：洪先生



★2 手工皂工作坊

日期：12月6日(五)
時間：上午10:20-11:30
地點：本中心
名額：10人(中心義工) 4人(會員)
費用：全免
內容：學習製作天然手工皂的基本知識和技能。
鳴謝：樂耕園有限公司
負責職員：何先生

★3 2024年12月免費驗血糖服務

日期：12月13日(星期五)
時間：上午8:45-9:45(逾時不候)
(8:30到中心取籌)
地點：會議室
費用：全免(只限會員及E健樂會員)
名額：45人(額滿即止)
請於11月26日在12月例會拍卡登記。
按12月例會抽籤次序名單取票。
負責護士：嚴姑娘
負責職員:e健樂 - 余生



★4 愛心童樂迎聖誕

日期：12月16日(一)
時間：上午10:30-12:00
地點：本中心
名額：15人(中心義工)
費用：全免
內容：學生到訪中心進行表演及玩遊戲。
鳴謝：明愛培立學校
負責職員：何先生

★5 預約卡拉OK (需約房) 名額輪候中 如想知道自己輪候日期及時間，請向職員查詢!

可預約日期：
日期：12月4日(三) 下午2:30至5:00 (橙門)
日期：12月20日(五) 下午2:30至5:00 (橙門)
日期：12月27日(五) 下午2:30至5:00 (橙門)
日期：12月30日(一) 下午2:30至5:00 (橙門)

以下是今期與下期輪候名單

郭蘭芳/羅雪梅	譚麗華/劉靜瑜
張家艷/蕭碧玉	張桂蓉/譚麗華
楊家蓮/馬嬌	龍順芳/唐寶珊
羅美香/劉寶玲	鍾玉萍/崔杏歡
楊施敏/丁雪英	鄭美珠/吳素娟

中心將聯絡名單的組合出席

橙門/會議室。(可自備唱片)
※會員可預約以上日期一次，可安排不少於4人會員參與，*如有活動，中心有權將活動暫停。
##(請會員每天上午查詢活動情況)請保持場地清潔
預約卡拉OK借用需以登記輪候場地方式排隊。
先登記→揀下一個月日子→使用場地。
如輪到時，必須揀下一個月的日子，不作補回。
每組只可以輪一次名單。
(當使用場地後才可再排隊尾)。避免多班合作圍標，每組會員只登記名一次
2個會員為一組登記，每組/個人不可重覆登記，借用人必須出席。
(同時需最少4人以上參與卡拉OK)

訂場之會員必須出席及每小時均要簽到。
如訂場者不在時，會即時停止借用。
敬請留意。不便之處，請見諒！

齊齊運動日

羽毛球或地壺球 做運動！留意部份日子(有新興運動飛盤九公格)

日期	時間	運動項目
12月24日(二)	下午2:00至3:30	羽毛球，地壺球，芬蘭木柱，飛盤
	下午4:00至5:00	羽毛球，地壺球

地點：社區禮堂 費用：全免
預請預約優先、即場登記後備參與

負責職員：洪先生/E-health余生

