

# 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



2025年  
3月份  
月刊

春風得意馬蹄疾，  
一日看盡長安花，  
祝身體健康

## 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4月例會

抽籤活動登記日將於2025年3月26日 (星期三)

上午9:30至下午3:00進行

下次例會派票日2025年3月28日及3月31日 (五及一)，

如有後補票請於2025年4月1日(二) 上午9:30領取。

(續會後才可參加)

## 各位會員注意

4月開始續會，請留意內頁!

4-5月會議室暫停使用，  
部份活動/班組將改中心  
橙門/綠門進行

中心所有活動都必須準時出席  
過後將由後備頂替

不可  
自行換人



## 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3月例會登記日於今天2月25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3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2月27日(四)及2月28日(五)派票日領取活動票  
\*\*如有後補票請於3月1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)。

2025年1至3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

## 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。



### 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3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

#### 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7

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

#### 標準8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

#### 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13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

#### 標準14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

#### 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。

#### 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。

**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3月2025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：2月21日至3月7日 (已購飯票的會員優先)

由3月1日至3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

#####2025年2月21日開始報名。

3月21(五)  
全日暫停(午/晚)

## 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，

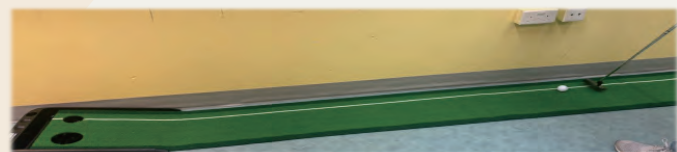
下午2:00至4:00。

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。



AlipayHK

## 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

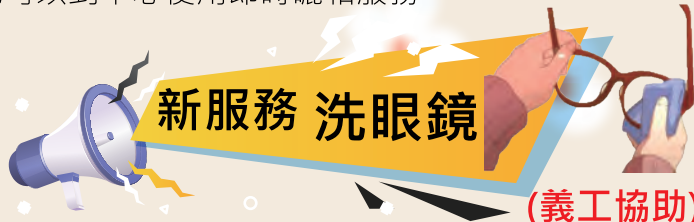
會員可依照上述時間曬中心活動相片

(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。



新服務 洗眼鏡

(義工協助)

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。

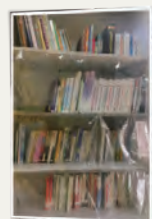
## \* 注意 \*

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

2025年1至3月生日的會員禮物 (領取期至2025年3月31日前內領取)

2025年1月至3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。

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。

成教班2 (春季) 新二期成教班上課中，第三期將於5月例會公佈。

備註：班組\$5。

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(2)	星期二10:00-12:00	橙門/會議室	開班日期:2月4日(二) (12堂)/ 4月22日完	19
週二入門英語(2)	星期二1:00至3:00	橙門/	開班日期:2月4日(二) (12堂)/ 4月22日完	19
週三身心健康班(2)	星期三10:00至12:00		開班日期:2月5日(三) (12堂)/ 4月23日完	19
週四中文進階(2)	星期四10:00-12:00		開班日期:2月6日(四) (12堂)/ 4月24日完	19
週四基礎中文(2)	星期四1:00至3:00		開班日期:2月6日(四) (12堂)/ 4月24日完	19
週五普通話入門(2)	星期五9:00至11:00		開班日期:2月7日(五) (12堂)/ 5月16日完	19
週五升級普通話(2)	星期五11:00至1:00	橙門	開班日期:2月7日(五) (12堂)/ 5月16日完	19
週六基礎認識手機(2)	星期六10:00至12:00	橙門	開班日期:2月8日(六) (12堂)/ 5月3日完	18
週六長者智能手機(2)	星期六1:00至3:00	橙門	開班日期:2月8日(六) (12堂)/ 5月3日完	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	4月7日至6月23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	4月7日至6月23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	4月7日至6月23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	4月1日至6月3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	4月1日至6月3日	會員\$140(10堂)
養生氣功班	逢星期三上午8:30至9:30	禮堂	4月2日至6月4日	會員\$50(10堂)
書法啟蒙班(1)	#本期報名 (新會員報名) 22人 不設非會員(會員報名) 22人 上課日期：4月7日至6月23日 (星期一) 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/班組注意事項

T1 Amber 黃	L3 Red 紅	8 9 10 Black 黑
如期進行	取消	取消

注

中心會員人數已達1450人，此對中心運作及服務需求帶來一定的壓力。中心有見及此，已於11月1日暫停辦理續會及新會員入會之事宜，但會設立後備名單，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

意



2025年4月1日(二)起先為舊會員續會，  
2025年4月14日起(一)為預約加入新會員。  
辦理時間星期一至五  
早上10:00至12:00至下午2:00至4:00

## 2025-2026年度 續會-新入會

(續會或入會禮物數量有限派完即止)

### 長者會員

- 入會資格：60歲或以上之長者
- 入會手續：申請人請於辦公時間內親臨本中心，帶備身份證，及
- 年費：(2025-2026年度之年費為\$20)。無須帶備相片！

### 金齡會員

- 入會資格：55至59歲或以上之(已/將)退休人士
- 入會手續：申請人請於辦公時間內親臨本中心，帶備身份證，及
- 年費：(2025-2026年(優惠)之年費為\$10)。無須帶備相片！

※需交個人資料給中心記錄存檔

- 辦妥續會或入會的人士，其會籍直至翌年3月31日有效。
- 如要更新資料請填寫(更新表)交回中心
- 凡到本中心續會或入會之人士，可獲贈禮物乙份。
- 恕不接受託人辦理續會或新入會申請(特別情況除外，需獲職員批准)。

流程：早上派籌→9點收\$20(伍姑娘)→完成(取禮物)

收費時間：上午9:00至12:00 及 下午2:00至4:00

- 如人數眾多，中心可能需實施派籌處理。



如有任何問題歡迎辦公時間向中心職員查詢。

## 正向訊息

你看見笑面嗎？

嘗試轉個角度上下反轉看看，



凡事總有兩面

當遇上不如意時，轉個角度/想法，

就會發現

原來快樂很簡單

訊息由 蔡姑娘(社工) 分享.

## A項禮物~A1 素餐

3月的素餐時間為日期：

3月6日，3月13日，3月20日，3月27日

中心現獲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

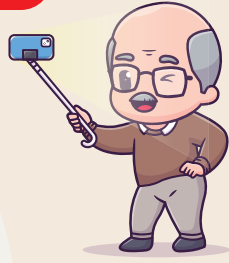
每票只換1日的素飯，不設揀日子。如有剩飯將以  
抽籤處理。無票不獲處理。不便之處，敬請見諒！

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 不怕孤獨·健康生活



日期：3月5日(三)  
時間：下午2:20-4:00  
地點：本中心  
名額：30人 費用：全免  
內容：學習面對獨處時間，減少負面情緒及精神健康問題。  
鳴謝：星伴流金護老關愛計劃  
負責職員：何先生

### B2 認識營養標籤及食物安全



日期：3月6日(四)  
時間：上午10:20-11:30  
地點：本中心  
名額：30人 費用：全免  
內容：講解營養標籤及食物安全之重要性。  
鳴謝：食物環境衛生署  
負責職員：何先生

### B3 耳鳴知多少



日期：3月7日(五)  
時間：上午10:20-11:30  
地點：本中心  
名額：30人 費用：全免  
內容：講解耳鳴成因、症狀及處理方法。  
鳴謝：香港聾人福利促進會  
負責職員：何先生

### B4 蘋果手機IPAD基礎班



日期：3月7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：講解蘋果產品(手機、IPAD)的基本使用方法。  
鳴謝：香港CSL  
負責職員：何先生

### B5 健康講座之衛生署講座之長者常見的眼疾



日期：3月20日(四)  
時間：上午10:20  
名額：30人  
內容：  
第一部分：長者常見眼睛的毛病  
例如：老花、眼乾、淚溢、異物入眼、眼挑針、紅眼症和處理方法  
眼睛出現毛病時的徵兆護眼之道

第二部分：長者常見眼疾，  
例如：老年性白內障、青光眼、老年性黃斑點退化、糖尿病視網膜病變、視網膜脫落和處理方法 正確使用眼藥的方法  
眼藥及護理眼鏡須知  
主講：衛生署外展姑娘  
適合金齡人士參與  
負責職員：洪先生

## 以下C項收費活動

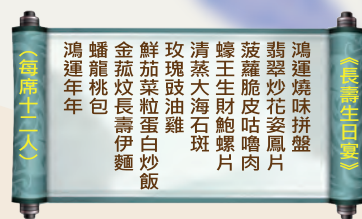
### C1 剪髮服務



日期：3月6日(星期四)  
時間：下午2:00-4:00  
\* 出席時間在活動前收到電話通知  
地點：本中心 費用：\$2 名額：15  
備註：剪髮前，必須事先洗淨頭髮，不設挑選髮型師。  
如非剪髮切勿進入剪髮場地，以免發生危險。如有爭議，一切以中心解釋為準。  
鳴謝：基督教青少年牧養團契  
負責職員：何先生

### C2 春季生日會(1—3月)

日期：3月18日(二)《農曆二月十九》  
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



備註：  
● 每位參加者可獲得雞蛋乙隻及分享蛋糕  
● 參加者可在報名當日預先登記卡拉OK表演





# 實習社工活動



## 01 「常護你左右」

日期：3月15、22、27 ( 逢六 )

時間：上午10:00-12:00

名額：12人

對象：護老者

內容：透過懷舊遊戲之爭，茶寮以及園藝活動為參加者提供一個喘息的空間，同時透過他人的分享增進自己的照顧技巧，更好地面對將來在照顧路上所遇到的問題。

地點：本中心

負責職員：實習社工徐SIR(阿橙)

## 02 老友同行小組

日期：3月17、24、31日 (一)

4月7、11(五)、14日(五)

時間：下午2:30-4:00

名額：8人

對象：獨居長者優先

內容：透過參與趣味遊戲、經驗分享等活動，結識其他老友記，感受歡聚、互相陪伴的時光，一起應對生活中挑戰。

地點：本中心

負責職員：實習社工廖姑娘(阿敏)



## 03 幸福有計仔同樂日

日期：3月29日(六)

時間：下午2:00-3:30

名額：30人

地點：本中心

內容：透過影片與圖卡欣賞、小遊戲等活動，認識正向情緒和發掘大家生活中的美好和快樂 (完成當天遊戲可獲取紀念品一份)

負責職員：實習社工廖姑娘(阿敏)



## 2025年3月護老者活動

活動名額已滿，請參加者按時出席活動

### 護老者季會

3月21日(五)

下午2:45

本中心

### 「愛笑瑜伽」嘩哈哈

日期：3月3日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

負責職員：陳姑娘(社工)

### 幻彩刮畫心意卡

日期：3月7日(五)

時間：下午2:30-3:30

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

### 3月份到訪電子健康站8天 換禮物乙份



香港賽馬會  
慈善信託基金



香港賽馬會  
慈善信託基金



香港中文大學  
醫務管理學院



香港中文大學  
醫務管理學院



香港中文大學  
醫務管理學院



香港中文大學  
醫務管理學院



## 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



以下  項活動部份只可指定會員報名參加:

### ★1 「大小手。安全走」道路安全大使委任禮

日期：3月2日(日)  
集合時間：下午12:15  
集合地點：本中心  
出發時間：下午12:30(逾時不候)  
活動時間：下午2:00-4:30  
費用：全免  
名額：18人  
鳴謝：東九龍總區交通部道路安全組  
負責職員：何先生



活動地點：啟德東九龍總區警察總部大樓  
活動內容：欣賞東九龍道路安全大使的委任儀式。

- 24-25年度之「大小手。安全走」義工優先參與。
- 是次活動由職員帶領參加者乘交通工具。

### ★2 2025年3月免費驗血糖服

日期：3月27日(星期四)  
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2月25日在3月例會拍卡登記，按3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



### ★3 2025至2026義工會

日期：2025年3月27日(四)  
時間：下午3:15至4:30  
地點：本中心  
名額：70-100人  
內容：工作介紹，新/舊義工歡迎報名參加。  
負責職員：洪先生



### ★4 預約卡拉OK (需約房) 名額輪候

可預約日期：  
日期：3月5日(三) 下午2:30至5:00 (會議室)  
日期：3月10日(一) 下午2:30至5:00 (橙門)  
日期：3月12日(三) 下午2:30至5:00 (會議室)  
日期：3月17日(一) 下午2:30至5:00 (橙門)  
日期：3月19日(三) 下午2:30至5:00 (會議室)  
日期：3月24日(一) 下午2:30至5:00 (橙門)  
日期：3月26日(三) 下午2:30至5:00 (會議室)

如想知道自己輪候日期及時間，請向職員查詢!

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)



#### 以下是今期與下期輪候名單

楊興娣/陳荷芳	楊李明/劉瑞芬
文財歡/何桂珍	李香英/梁雪卿
黃秀琴/方舜香	張琪/梁晚翠
趙俊卿/卓彩華	張國英/梁志蘭

中心將聯絡名單的組合出席

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!