



香港互勵會耆舒菊英老人中心

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4月份月刊

健康愉快·樂在中心

敬請留意內頁中心特別措施

中心開放時間·報名活動程序·
中心活動/班組事宜等資訊

特別事項：

本次4月例會登記日於**今天3月25日(一)**為
(出席會員拍咭)上午9:30至下午3:00舉行，
中心以即日名單抽籤，準備4月活動安排，
抽籤結果會按時公佈。**請會員依照抽籤時間表**
出席派票日3月27及3月28日領取活動票
****如有後補票請於4月2日(二)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/報告通知各會員參與活動(包括領取禮物)。

2024年**4至6月(季度)**生日會員禮物情況(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2024年5月例會

抽籤活動登記日將於4月25日(星期四)
上午9:30至下午3:00進行

下次例會派票日4月29日及4月30日(一及二)，
如有後補票請於5月2日(四)上午9:30領取。
(續會後才可參加)

各位會員注意

公眾假期

中心暫停開放

3月29日(五)至4月1日(一)

耶穌受難節及復活節假期

4月2日(二)正常開放

4月4日清明節假期

4月5日(三)正常開放

不便之處 請見諒！





會員須知

SQS服務質素標準：
1-16標準

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：

- **標準(15) 申訴：**
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，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理
- **標準(16) 免受侵犯：**
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，下期月刊繼續介紹。

中心IT支援

會員如於安裝ZOOM程式/ EMAIL / WHATSAPP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。

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



午餐或晚餐

健康飲食計劃4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：4月2日至4月12日 (已購飯票的會員優先)
由4月8日至4月30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。#4月19日(五)(暫停)
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4月2日開始報名。

曬相服務



4月	8日	9日	10日	11日	12日
上午	●	●	●	●	
下午	●	●	●	●	●

曬相服務(4月份)

曬相義工當值表 ● = 義工當值
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。

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。



中心由樂齡基金健康儀器

歡迎大家使用



V-Health
互動負重運動儀



iTraining
互動復康運動系統

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™



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



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。

★ 雅培公司將於2024年3月18日起調整奶粉價格，金裝加營素新收費(\$187)及怡保康不變(\$220) 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4至6月生日的會員禮物(領取期至2024年6月30日前內領取)

2024年4月至6月生日會員請按身份證月份，會員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」

2023/2024年度的成教班第二季，已滿額。

回應：因有會員建議把部份經常缺席的同學剔除報名，因此中心來季會持續監測上學情況，若第一季有同學出席情況不理想，往後再報名上課時或受到影響。

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。

第三季將於2024年5月
例會公佈

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:2024-2-6至2024-4-30(12堂)	19
週二			開班日期:2024-2-6至2024-4-30(12堂)	19
週三			開班日期:2024-2-7至2024-4-24(12堂)	18
週四		會議室	開班日期:2024-2-1至2024-4-25(12堂)	19
週四			開班日期:2024-2-1至2024-4-25(12堂)	19
週五			開班日期:2024-2-2至2024-4-26(12堂)	19
週五			開班日期:2024-2-2至2024-4-26(12堂)	19
週六基礎認識手機(2a)	星期六10:00至12:15	橙門	開班日期:2024-2-3至2024-4-27(11堂)	18
週六基礎認識手機(2b)	星期六1:00至3:15	橙門	開班日期:2024-2-3至2024-4-27(11堂)	18

已經滿額

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	逢星期日上午8:30至10:00	禮堂	24年4月8日至24年6月17日	會員\$80 (10堂)
長者粵曲班	逢星期日上午10:30至12:00	會議室	24年4月8日至24年6月17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	24年4月8日至24年6月17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	24年4月2日至24年6月4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	24年4月2日至24年6月4日	會員\$140(10堂)
養生氣功班	逢星期三上午8:30至9:30	禮堂	24年4月3日至24年6月5日	會員\$25(10堂)
書法啟蒙班(1)(不設非會員)	逢星期日上午8:30至9:30	會議室/橙門	24年4月8日至24年6月17日	會員\$40(10堂)

中心活動/班組注意事宜

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

實習社工活動

「耆開得勝」桌遊小組

日期及時間：4月5日(五) 下午3:00-4:00
4月8日(一) 下午3:30-4:30
4月15日(一) 下午3:30-4:30
(可單選或多選)

地點：本中心橙門

名額：每節10-12位

對象：對桌遊感興趣的本中心會員

費用：全免

內容：第一節 簡介桌遊內容和試玩有趣桌遊遊戲

第二節 桌遊：認知能力、手眼協調遊戲

第三節 桌遊：合作遊戲

負責人：實習社工朱姑娘



平板百分百

日期：4月5、12、19日(五)
(可單選或多選)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：每節12位

對象：賽馬會「與耆同絡」
長者平板電腦及線上支援計劃

費用：全免

內容：第一節-平板電腦的基本功能和應用、

第二節-平板電腦的實用程式、

第三節-在平板進行問答遊戲

負責職員：許先生



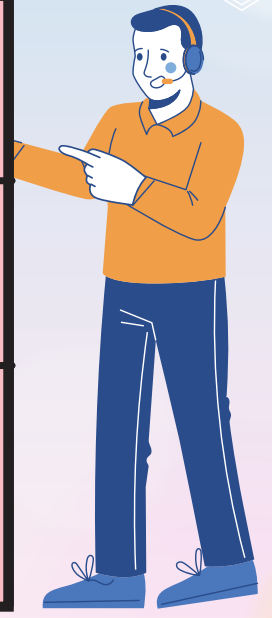
教授：實習社工刁先生



2024年4月2日(二)起先為舊會員續會，
新會員將於4月15日起預約加入。
每天辦理時間為早上10:00至12:00至下午2:00至4:00

2024-2025年度續會-新入會程序

長壽生日宴



<p>長者會員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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：(2024-2025年度之年費為\$20)。無須帶備相片！
<p>金齡會員</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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：(2024-2025年度(優惠)之年費為\$10)。無須帶備相片！
<p>※需交個人資料給中心記錄存檔</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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→入會費\$20→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。

2024 甲辰龍年

宜順應生命

相信一切都是最好的安排
並不是被動消極的過日子
而是保有豁達和開放
並順著當下最適切的方向前進

忌看輕自己

提醒自己不要讓過去的選擇及錯誤
來定義和影響現在的自己
而別人對於我們的評論及看法
也並不能定義我們

正向分享

資料來源：IG_Calendar.tw

護老者活動祇會於
護老者季會報名

護老者4月活動

活動名額已滿，請參加者按時出席活動

活動名稱	日期	時間	人數	負責職員
「放鬆」藝術工作坊	4月3日(三)	下午2:30-4:00	12人	陳姑娘
護老減壓工作坊	4月19日(五)	下午2:20-4:00	30人	何先生
DIY何首烏洗髮餅	4月24日(三)	下午2:30-3:30	12人	陳姑娘
腦玩童俱樂部	4月26日(五)	下午2:30-3:30	10人	羅先生

以下禮物7選1

A1 至A7禮物



每月例會活動
4月禮物派贈日



A1 現金券



A2 米(1KG)

A4 毛巾

A6 麥片

A3 湯包

A5 牙膏

A7 米粉

會員取票時要向職員表示，
想參加活動，即時報名及取票。

(即時選擇，派完即止)

請於例會派票日按4月例會抽籤名單次序結果登記
取禮物換領票。名額約共800份
數量有限，派完即止

由於禮物略有不同，未必每位參加者有份
(按例會次序安排種類)

●參加者憑票上日期15/4-16/4，
上午10:00-6:00拎取禮物，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。

如選擇A1，同時只可選擇A10，

如選擇A2-A7，可選A8/A9/A10(以下禮物3選1)

A8 御華陽慈善社慈善派飯

日期：4月6日及4月20日(六)
時間：上午11:45至1:00
名額：各100人
對象：4月例會抽中的名單，獲一張飯票(按日子取飯)
內容：御華陽慈善社義工
帶上愛心(素)飯盒到中心送贈長者
備註：介時或需拍照/上載紀錄及公開
負責職員：洪先生



A9 慈善派飯

日期：4月9日(二)
時間：下午3:45至4:45
名額：100人
地點：本中心
內容：禮物每人可得飯盒一個，1包米，口罩及小型牙膏
備註：參加者必須親自參加活動，不設代領
負責職員：洪先生



鳴謝：鐘聲慈善社
黃大仙區耆樂警訊

A10 素餐

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)。

4月的素餐時間為日期：
4月11日，4月18日，4月25日(星期四)

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：

B1 健腦玩樂鬆一鬆

日期：4月10日(三)
時間：下午2:20-3:30
地點：本中心
名額：20人
費用：全免
內容：與參加者進行健腦遊戲
負責職員：何先生



B3 衛生署~健康講座長者保健運動

日期：4月11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運動的益處
如何選擇合適長者之運動
運動期間應注意事項
熱身、伸展及靜止前的基本運動技巧
負責職員：洪先生



B5 三花講座之飲食預防肌少症

日期：4月18日(四)
時間：下午2:20
地點：本中心
名額：40人
費用：全免
內容：由營養師講解飲食預防肌少症介紹，
會員更可以以優惠價購買三花奶粉，



訂購三花奶粉：

種類	價錢
A. 柏齡健心高鈣較低脂奶粉 800克	\$80/罐
B. 高鈣健骨低脂奶粉 800克	\$80/罐
C. 高鈣活關節低脂奶粉 800克	\$90/罐
D. 三效高鈣較低脂#奶粉 750克	\$105/罐

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。

B2 保育無限耆工作坊

日期：4月12日(五)
時間：下午2:00-3:00
地點：本中心
名額：15人
費用：全免
內容：分享保育訊息及制作小手工
鳴謝：香港海洋公園保育基金
負責職員：何先生



B4 夜夜好眠

日期：4月18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：講解失眠成因及了解
提昇睡眠質素的方法。
鳴謝：一線通平安鐘
負責職員：何先生



B6 共鳴點唱機之世界舞蹈日

日期：4月24日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
內容：點唱開心歌曲
費用：全免
名額：15位點唱者
負責職員：羅先生



今期沒有 C項收費活動

以下D項活動

D1 動動腦動動手 - 鬱金香小夜燈制作

日期：2024年4月23日(二)
時間：下午3:00-4:00
地點：本中心
名額：共8人
費用：全免



內容：動動腦設計獨一無二的小夜燈，
動動手把作品制作出來。
備註：認知障礙症患者或其照顧者優先。
有興趣會員可於例會派票日登記，
合資格參加者將另行通知。
負責職員：劉姑娘(社工)

以下★項活動部份只可指定會員報名參加:

★1 暢遊港鐵記

日期：4月19日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
對象：只限交通安全隊(EKE-18)隊員參加
費用：全免
內容：職員講解地鐵的乘客須知和手機軟件
職員宣傳新款交通安全隊制服
負責職員：羅先生



★2 腦玩童大使歡樂聚

日期：4月23日(二)
時間：上午10:30-12:00
地點：本中心
內容：玩「龍的寶物」、
「卡米諾」桌上遊戲
費用：全免
名額：20位腦玩童大使
負責職員：羅先生



★3 2024年04月免費驗血糖服務

日期：4月份(日子待定)
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3月25日在4月例會拍卡登記
按4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



中心有個 App

讓您能透過手機或平板加入全新應用程式「香港互勵會曹舒菊英」App，隨時隨地獲得中心的活動和瞭解最新資訊。包括中心介紹，定期月刊，中心的開放時間，查詢自己身體情況(只限E健樂會員)，平板的網上活動(需參與平板計劃)。更可以了解中心的設施、服務、團隊和歷史，從而更好地掌握中心服務。現歡迎各會員安裝。安裝程序請到中心查詢。

★4 預約卡拉OK (需約房)

可預約日期：
2024年4月3日(三) 下午12:00至4:00
2024年4月10日(三) 下午12:00至4:00
2024年4月17日(三) 下午12:00至4:00
2024年4月22日(一) 下午2:30至5:00
地點：橙門/會議室。(可自備唱片)
※會員可預以上一次，
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

由2024年4月例會開始，
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)



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 Jockey Club Community eHealth Care Project

4月份到訪電子健康站8天 換禮物乙份



2023- 2025 年度

eHealth Station
電子健康站



策劃及捐助



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港賽馬會
慈善信託基金

計劃夥伴



賽馬會公共衛生及基層醫療學院
The Jockey Club School of Public Health and Primary Care



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



香港互勵會
暨群英老人中心

