



香港互勵會鄭裕彤敬老中心

2022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6:15	上午9:00至 下午1:00	暫停開放

中心通告

因應新冠狀病毒疫情情況，為保持社交距離，

- 中心暫停對外開放，如會員有緊急事宜須前往中心，必須先致電中心預約時間。所有中心設施、班組或活動暫停對外開放，直至另行通知。
- 有關新一年度之中心續會及新入會安排會延後，請留意中心安排。

如有任何查詢，歡迎於辦公時間致電中心電話2330 9682向當值職員查詢。





抗疫措施



進入中心

1. 進入中心前必須量度體溫及配戴口罩。
 2. 進入中心之人士須用酒精搓手液搓手。
 3. 進入中心之人士須掃描安心出行應用程式和出示會員證於門口拍會員卡。
 4. 如有呼吸道感染症狀或發燒(體溫高於 37.5 度)，切勿到訪中心並及早求醫和留家休息。
- 註：如不遵循中心指示，相關人士將禁止進入中心或參加活動。

消毒設施

1. 中心在廳及廁所設置了空氣殺菌機。
2. 中心劃分時段消毒設施。

中心設施及活動開放或限制

1. 自 2022 年 1 月 25 日起，中心暫停偶到服務。
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。
3. 暫停晚間飯堂時段，會員不得在中心內進食。
4. 暫停針灸義診。
5. 暫停開放某些設施包括：飲水機、雜誌、報紙服務。
6. 暫停開放設施包括：借書看書、血壓機電腦、平板電腦、震震機、健身單車、米蘭牌、桌球、飛標。
7. 暫停剪髮服務。



中心興趣班組安排

1. 避免會員緊密接觸，增加傳播風險，故中心暫停所有興趣班：包括 (古箏、小結他、油畫班、書法、曲藝初階)，直至另行通知。

中心成教班安排

1. 所有正就讀成教班課程 (包括：電腦班，識字班、英文班、手機班、平板電腦班)的會員，中心會於 2022 年 2 月 7 日起開始採用網上(Zoom)形式進行網上教學，此安排直至另行通知!

以上措施即時生效，²直至另行通知。



中心通告



~2022年3月份例會~

因疫情關係，原訂於3月4日舉行的例會將取消，如有興趣可到中心索取月訊，敬請留意！



~興趣班通告~

- * 曲藝初階班自2019年11月25日和二胡班自2019年11月5日開始，已不接受新會員作登記後備。
- * 周末金曲班由2021年5月31日開始，暫不接受新會員作登記後備。
- * 書法班由2021年7月開始，暫不接受新會員作登記後備。

奶粉售賣服務

根據香港社會福利署防疫指引，為避免服務使用者因人群聚集而增加相互感染的風險，中心只維持有限度服務，奶粉售賣不在此列，所以奶粉售賣會暫停，直至另行通知。
敬請留意!!!!

活動介紹

以下 A 項活動任選報名登記:

活動編號：00711

A1：完善人生之早有預備 - 平安紙及持久授權書講座

時間日期：2022年3月29日（星期二）

活動時間：下午2:30 - 4:00

活動地點：網上以 ZOOM 舉行

活動內容：講解平安紙及持久授權書的概念和於香港的安排

活動對象：中心會員

活動名額：20人

活動費用：全免

負責職員：胡先生

報名方法：致電中心向中心職員報名

備註：本活動與救世軍香港安老院舍完善人生關顧計劃合辦

參加以上活動之會員需要於家中利用平板電腦或智能手機完成活動。

如參加者於使用 ZOOM 有困難，工作人員將會先為參加者安排和預約進行使用 ZOOM 的程序教學和支援。

活動介紹

以下 A 項活動任選報名登記:

A2：認識情緒與自己相處

時間日期：2022年3月16日（星期五）

活動時間：上午10:00 – 10:45

活動地點：網上以 ZOOM 舉行

活動內容：講解個人情緒管理

活動對象：中心會員

活動名額：不限

活動費用：全免

負責職員：盧先生

報名方法：致電中心向中心職員報名

備註：本活動與聖公會聖匠堂長者地區中心合辦。

A3：精神健康回復活力

時間日期：2022年3月18日（星期五）

活動時間：上午10:00 – 10:45

活動地點：網上以 ZOOM 舉行

活動內容：講解抗疫下的家庭相處及社交問題

活動對象：中心會員

活動名額：不限

活動費用：全免

負責職員：盧先生

報名方法：致電中心向中心職員報名

備註：本活動與聖公會聖匠堂長者地區中心合辦。

A4：睡得好精神好

時間日期：2022年3月21日（星期一）

活動時間：上午10:00 – 10:45

活動地點：網上以 ZOOM 舉行

活動內容：講解睡眠與失眠，分享如何改善睡眠質素

活動對象：中心會員

活動名額：不限

活動費用：全免

負責職員：盧先生

報名方法：致電中心向中心職員報名

備註：本活動與聖公會聖匠堂長者地區中心合辦。



認識情緒與自己相處

- 情緒的作用
- 抒發情緒
- 接受與認識自己
- 正面與負面

3月16日 (星期三)

早上10:00-10:45

網上講座

講者：社工方國榮先生



聖公會聖匠堂長者地區中心

S.K.H. HOLY CARPENTER CHURCH DISTRICT ELDERLY COMMUNITY CENTRE



此活動由鄭裕彤敬老中心與聖匠堂長者地區中心合辦
報名方法：致電中心向中心職員報名
中心電話 2330 9682

精神健康 回復活力



壓力爆煲 點算好?

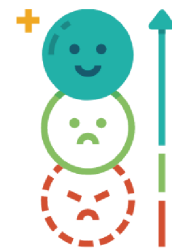
抗疫下的所出現的問題

- 日常生活
- 家庭
- 社交

3月18日 (星期五)

早上10:00-10:45

網上講座



講者：社工方國榮先生



聖公會聖匠堂長者地區中心
S.K.H. HOLY CARPENTER CHURCH DISTRICT ELDERLY COMMUNITY



賽馬會樂齡同行計劃
Jockey Club
Holistic Support Project
for Elderly Mental Wellness

此活動由鄭裕彤敬老中心與聖匠堂長者地區中心合辦
報名方法：致電中心向中心職員報名
中心電話 2330 9682



賽馬會樂齡同行計劃
Jockey Club Holistic Support Project
for Elderly Mental Wellness



睡得好 精神好



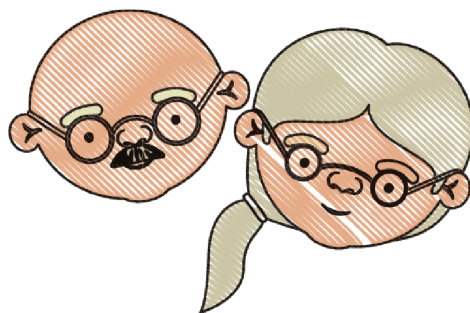
送!
睡得好小貼士

- 失眠是什麼?
- 睡眠的作用?
- 長者睡眠!

3月21日 (星期一)

早上10:00-10:45

網上講座



講者：社工方國榮先生



聖公會聖匠堂長者地區中心

S.K.H. HOLY CARPENTER CHURCH DISTRICT ELDERLY COMMUNITY CENTRE

此活動由鄭裕彤敬老中心與聖匠堂長者地區中心合辦
報名方法：致電中心向中心職員報名
中心電話 2330 9682

以下★項活動只接受已登記之護老者參加:

護老者支援服務提供各類服務，藉此支援護老者的照顧工作，歡迎各位已在中心登記的護老者參與以下活動，查詢請聯絡余生。

家居防疫小貼士

- * 新冠肺炎疫情仍然持續，現時全港各區都有爆發變種病毒的跡象。
- * 老友們請緊記儘量避免跨家庭的聚會，戴好口罩及勤洗手。
- * 即使留守家中，也要做好以下防疫措施，避免垂直傳播：
保持家居清潔 垃圾放入有蓋垃圾桶 定時清潔日常物品
沖廁前先放下廁板 每星期把半公升清水倒入U型排水口
廚廁關緊窗戶，留意渠道有否破裂，如需維修，要找合資格人士進行。
- * 祝各位老友記身壯力健，平安度過這次疫情！



pixtastock.com - 75863234

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	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~

護老者支援服務



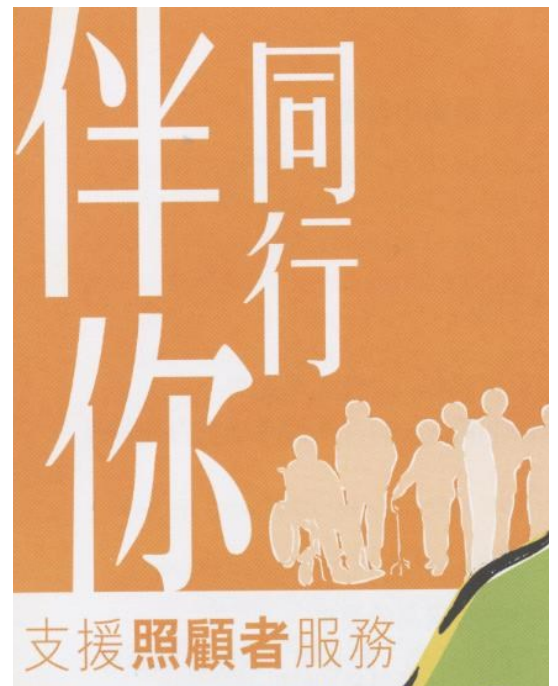
現正招募

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余先生聯絡登記，便可以參與中心護老者活動。

~~如有任何查詢歡迎聯絡社工余先生~~

健康資訊站

排便不順好困擾！

5 個通便穴位能促進腸胃蠕動。



若是大魚大肉或作息不正常，蔬菜與水分攝取不足或是太晚睡，很容易引發便秘問題。當排便不順時，除了早睡、多喝水，並增加蔬果攝取量之外，也可嘗試按摩手部與腹部的穴道，促進腸胃正常蠕動，並改善便秘問題。

改善便秘的關鍵穴位包括：

1. 魚際穴：位於手掌心，大拇指第一掌骨中點，掌心與掌背交界處。
2. 支溝穴：手腕背面橫紋上方3寸（約4指併攏寬度），位於手前臂兩骨間凹陷處。
3. 曲池穴：手肘彎曲，手肘外側肘橫紋末端處。
4. 氣海穴：腹部中線，肚臍下方1.5寸（約食、中2指併攏寬度）處。
5. 天樞穴：位於肚臍左右各2寸（約2拇指寬）處。

* 上述穴位可用拇指順時針畫圈按壓，力道適中，按摩後有微熱感即可；每天按摩數次，每次約5~10分鐘，也可搭配適度溫熱敷（以不燙傷為度），有助促進腸胃蠕動、改善便秘問題。

《大題小做》中風治療援助計劃

(第一季)

計劃目的：

是次計劃為患有中風嚴重疾病且有龐大醫療開支的有需要長者提供免費中醫診療機會，以舒緩身體不適及減輕生活上的醫療負擔，提升生存能力和生活質量，加快康復過程，重獲健康身心。

計劃內容：

- 由一位中醫師專責跟進每一個案的身體狀況，並透過針刺、電針、拔罐、艾灸等治療方案（視乎病人情況而定），安排每週兩次針灸，合共 20 次中醫復康服務。
- 計劃亦會根據中風人士康復程度，提供治療專業意見及追蹤評估。
- 中醫復康服務只提供針灸治療，不提供藥物（中藥材、中藥粉及中成藥）。

服務對象：

(必須符合下列條件，請留意事項。)

- 患者年齡為 60 歲或以上之有效會員；
- 患者於中風日起計 18 個月內；
- 近 1 個月未有接受針灸治療；

(不符合下列條件，請留意事項。)

- 患者曾有持續昏睡／昏迷狀況；
- 患者曾有暫時性腦缺血（俗稱小中風）；
- 在治療期間，患者不遵從中醫師治療方案（如：自行拔針／留針期間不停擺動身體）
- 已有定期接受針灸治療（包括收費或免費）。

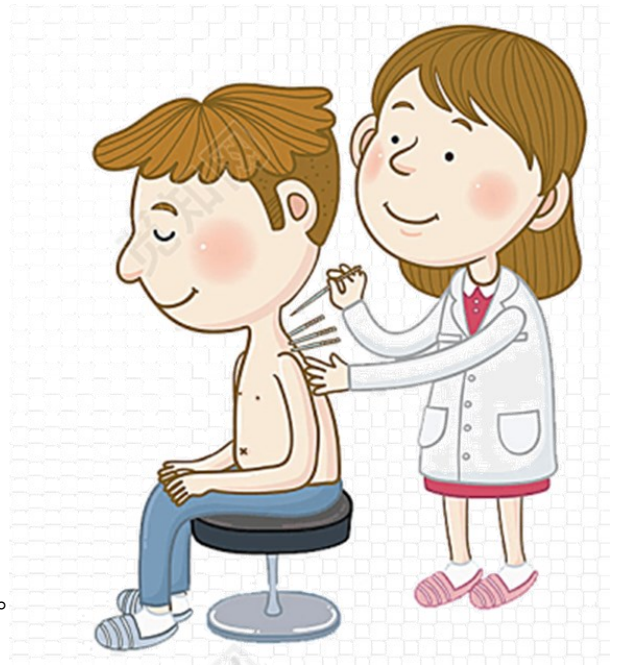
計劃時段：10-01-2022 至 31-03-2022

費用：全免（共 20 次中醫針灸復康服務）

申請手續：須由中心社工評估及轉介服務

負責職員：王姑娘

合作單位：快樂港仁一港仁中醫服務中心





服務資訊



~圖書閣~

因疫情關係，中心圖書暫停外借。



~~ 中心服務~~

~輔導服務~

由註冊社工提供有關支援，協助有需要長者面對困境，渡過豐盛晚年。包括申請長期護理服務（津貼日間護理中心或家居護理服務、安老院舍）、情緒支援、人際關係、經濟困難、住屋困難等等。

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：林生及鄭姑娘

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(7)財政管理

中心實行政策及程序，以確保有效的財政管理。



標準(8)法律責任

中心須遵守一切有關服務的法律責任。

*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。

~~ 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，歡迎向社工胡生或鄭姑娘查詢。