



# 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3月份月刊

### 活出開心，精彩人生

#### 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3月例會登記日於**今天2月26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派票日2月28及2月29日領取活動票  
**\*\*如有後補票請於3月1日(五)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3月生日會員禮物情況(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。



### 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4月例會

抽籤活動登記日將於3月25日(星期一)

上午9:30至下午3:00進行

下次例會派票日3月27日及3月28日(三及四)

如有後補票請於4月2日(二)上午9:30領取。

(續會後才可參加)

### 各位會員注意

### 祝大家復活節快樂

#### 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

不便之處 請見諒！





## 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。



中心WIFI免費使用，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。

## 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(13) 私人財產：**  
服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
- **標準(14) 私隱和保密：**  
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，下期月刊繼續介紹。

## 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3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：2月21日至3月8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

####2024年2月21日開始報名。



## 曬相服務

3月	4日	5日	6日	7日	8日
上午	●	●	●	●	
下午	●	●	●	●	●

### 曬相服務(3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 申請新增 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

2024年3月生日的會員禮物(領取期至2024年3月31日前內領取)  
2024年3月生日會員請按當月份，3月31日止。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。

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

### 漫步人生路-我的故事

日期：3月7、14、21、28、日及4月11日 (逢四)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心橙門

名額：8位(如有興趣可找實習社工朱姑娘)

對象：有興趣長者或有認知困難長者

費用：全免

內容：與長者互動溝通，  
細心傾聽昔日往事，  
幫助整理人生歷程，  
培養正面態度面對晚年。

負責人：實習社工朱姑娘



### 新興運動體驗小組

日期：3月7、14、21、28、日及4月11日 (逢四)

時間：上午11:15-12:15

地點：本中心

名額：8人

對象：65歲以上會員(如有興趣可於例會派票日報名)

費用：全免

內容：新興運動(飛鏢及芬蘭木柱)，  
強化認知發展及  
自信心和發展社交生活

負責人：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

<h3>長者會員</h3>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 入會資格：60歲或以上之長者</li> <li>● 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</li> <li>● 年費：(2024-2025年度之年費為\$20)。無須帶備相片！</li> </ul>
<h3>金齡會員</h3>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 入會資格：55至59歲或以上之(已/將)退休人士</li> <li>● 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</li> <li>● 年費：(2024-2025年度(優惠)之年費為\$10)。無須帶備相片！</li> </ul>
<p>※需交個人資料給中心記錄存檔</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 辦妥續會或入會的人士，其會籍直至翌年3月31日有效。</li> <li>● 如要更新資料 請填寫(更新表)交回中心</li> <li>● 凡到本中心續會或入會之人士，可獲贈禮物乙份。</li> <li>● 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)。</li> </ul>	



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。

## A項禮物

每月例會活動

## 3月禮物派贈日

名額約共1000份  
數量有限  
派完即止

會員取票時要向職員表示，  
想參加活動，即時報名及取票。

A 毛巾



圖片 僅供參考

(即時選擇，派完即止)

請於例會派票日按3月例會抽籤名單次序結果登記取禮物換領票。  
名額約共1000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11/3-12/3，上午10:00-6:00領取禮物，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。

## 素菜飯

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)。

3月的素餐時間為日期：

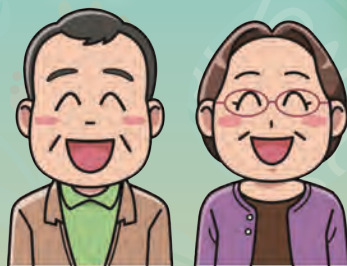
3月7日，3月14日

3月21日及3月28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

2024年新開始  
感謝今年的自己  
希望我們都是  
苦盡甘來的人



新的一年  
請對自己  
更好一點  
認真吃飯  
按時睡覺

健康是存款，  
快樂是利息  
照顧好自己  
既有存款又有利息  
世界才屬於你



資料來源: IG\_willbetter.tw

## 以下B項活動可揀選1項：

### B1 義工與你做手工

日期：3月2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製作小手工。  
鳴謝：基督教青少年牧養團契  
負責職員：何先生



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 食物安全焦點

日期：3月4日(一)  
時間：上午10:20-11:30  
地點：本中心  
名額：30人  
費用：全免  
內容：關注近期所發生的食物安全事件及講解對個人健康之影響。  
鳴謝：食物環境衛生署  
負責職員：何先生



### B3 如何面對哀傷失落情緒

日期：3月8日(五)  
時間：下午2:20-4:00  
地點：本中心  
名額：30人  
費用：全免  
內容：學習如何處理哀痛情緒及適應轉變的方法。  
鳴謝：星伴流金護老關愛計劃  
負責職員：何先生



### B4 衛生署~健康講座白內障

日期：3月14日(四)  
時間：上午10:20 -11:20  
地點：本中心  
名額：30人  
費用：全免  
內容：由衛生署姚姑娘講解讓參加者了解白內障成因，治療及影響。  
鳴謝：衛生署  
負責職員：洪先生



### B5 共鳴點唱機之浪漫白色情人節

日期：3月14日(四)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：本中心  
負責職員：羅先生  
內容：點唱開心歌曲。  
費用：全免  
名額：15位點唱者



## C 收費項目

### C1 春季生日會(1-3月)

日期：3月21日(四) 《農曆二月十二》

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

●參加者可在報名當日  
預先登記卡拉OK表演

(每席十二人)

《長壽生日宴》  
錦繡燒味拼盤  
翡翠炒花姿鳳片  
脆皮咕嚕肉  
蠔王生財鮑螺片  
清蒸大海石斑  
玫瑰豉油雞  
鮮茄菜粒蛋白炒飯  
金蒜炆長壽伊麵  
蟠龍桃包  
鴻運年年



### 護老者 季會

3月22日(五)  
下午2:45  
禮堂

護老者按時出席季會  
可報名參與4-6月活動

### 護老者3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	負責職員
電玩皇	3月8日(五)	上午10:00-11:00	羅先生
輕鬆運動在家居	3月11日(一)	上午10:00-11:00	羅先生
「愛笑瑜伽」嘩哈哈	3月13日(三)	下午2:30-3:30	陳姑娘
腦玩童俱樂部	3月20日(三)	下午2:30-3:30	羅先生

### 新員工介紹

大家好，我是新來的社工  
劉致玉姑娘，主要負責認  
知障礙症服務，未來會準  
備多點活動與大家一起動  
動腦，歡迎大家有IQ題或  
者遊戲考考我腦筋！期望  
多點在中心見到大家、了  
解大家有趣的生命故事，  
中心見！



劉致玉姑娘



### 中心有個 App

讓你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。

## 以下★項活動部份只可指定會員報名參加:

### ★1 「靜心」藝術工作坊

日期：3月11日(一)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：本中心  
對象：55-59歲人士優先  
名額：12位 費用：全免  
內容：透過音樂和畫畫表達  
自我和放鬆身心，  
促進正向態度  
負責職員：梁姑娘  
鳴謝：香港大學

### ★2 腦玩童大使歡樂聚

日期：3月18日(一)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：本中心  
內容：玩「搖滾巫奇」、  
「寶藏競逐」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03月免費驗血糖服務

日期：3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2月26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

### ★4 預約卡拉OK (需約房)

可預約日期：  
2024年3月6日(三) 下午12:30至4:00  
2024年3月13日(三) 下午12:30至4:00  
2024年3月15日(五) 下午2:00至5:00  
2024年3月27日(三) 下午12:30至4:00  
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)



### ★5 預防肌少症之出走探索

日期：2024年03月15日(星期五)(第一團)  
2024年03月19日(星期二)(第二團)  
集合地點：中心集合  
集合時間：上午9:15  
出發時間：上午9:30(逾時不候)  
費用：全免  
對象：只限e健樂會員(\*不需報名)  
(合資格者將收到電話通知。)  
名額：96(每團48人)  
行程：本中心→迪欣湖→東涌諾富特酒店(自助餐2小時)  
→航天城走廊→回程  
負責同事：何先生/余先生



備註：是次活動根據2023-2024年度曾使用「E健樂健康站」服務次數來安排「E健樂會員」參與，  
參加者將會個別收到電話通知出席活動。

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

### 3月份到訪電子健康站8天 換禮物乙份



## 2023- 2025 年度



策劃及資助



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



賽馬會  
耆群互助會  
賽馬會老人中心