



香港互勵會耆菊英老人中心

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 8月份 月刊

中心開放時間

星期一至五：上午8:30至晚上6:30

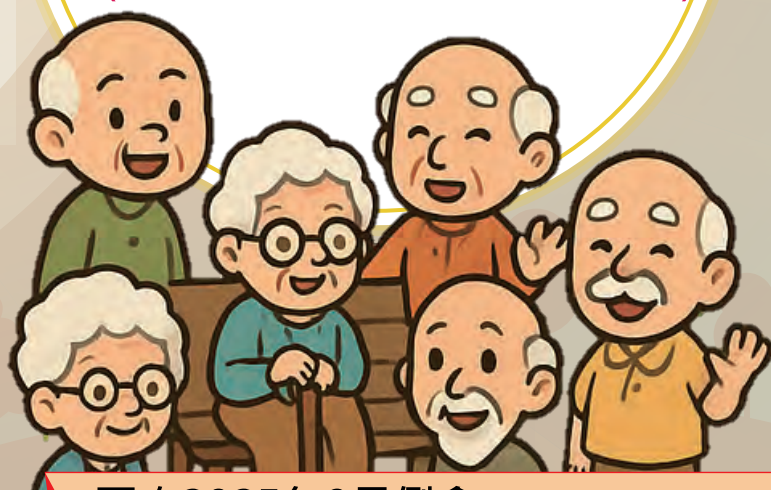
星期六：上午9:00至下午4:00

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9月例會

抽籤活動登記日將於8月26日 (星期二)

上午9:30至下午3:00進行，下次例會派票日

8月28日及8月29日 (四及五)，

如有後補票請於8月30日(六)上午9:30領取。

(續會後才可參加)

各位 會員注意

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



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

**踏入8月，
一杯冰涼西瓜汁，入口香甜樂透心
長者不宜飲太多，心平氣和也消暑**

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8月例會登記日於**今天7月25日(五)**

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8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7月28日及7月29日 (一及二)，

派票日領取活動票

****如有後補票請於7月30日(三)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。

****「名單將以全名公佈，如不想全名顯示，請向
中心職員提出」**

我們會以WHATSAPP/中心通告通知各會員參與活
動(包括領取禮物)。但遇有特別情況會以電話通知

****「中心活動進行時會拍照留紀錄，如不想出鏡請事前提出。」**

2025年**7至9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。

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：鼓勵各會員出席：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、開會日及派票日期及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有效之活動抽籤，另建議各會員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)不可由他人代替出席，派票日的抽籤結果是按抽籤的先後次序及時間而定，但取票日則可(自行或由他人代為)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；敬請各位會員緊記，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8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：：7月24日至8月4日

(售完即止，已購飯票的會員優先)

由8月1日至8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

沙田『惜食堂賽馬會食品製作中心』，惜食堂已於6月起更換

即棄飯盒取代膠飯盒。

將於6月份正式開始分階段投入運作。送餐時段維持不變，只是盛載熱餐飯盒將會更改款式。

現時盛載熱餐的膠飯盒，會更換為環保即棄飯盒，機構會逐步

分階段更換的

轉用即棄環保飯盒熱飯，飯盒會分開包裝。到時會是有蓋或封膜

包裝，選用那款包裝模式視乎生產時菜式而定

服務使用者自行處理不用退回的即棄飯盒。不用交還本中心

備註：2:00/6:00 (抽取額外飯) ※請留意紅黑雨/颱風暫停措施

**即棄飯盒取代膠飯盒
。請參加者用膳後自行處理/棄掉**

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



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。



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



8月份可晒的活動相片

保鮮花工作坊(義工培訓)

會員可依照上述時間曬中心活動相片

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。



洗眼鏡服務 (義工協助)

日期：每月11-20日(星期一至六)

時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00

「星期六下午及星期日及公眾假期除外」

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9:30至12:00，

下午2:00至4:30。

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。

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2025年4月14日開

始雅培公司，金裝加營素新收費(\$198)及怡保康價

格維持(\$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7至9月生日的會員禮物

(領取期至2025年9月30日前內領取)

2025年7月至9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

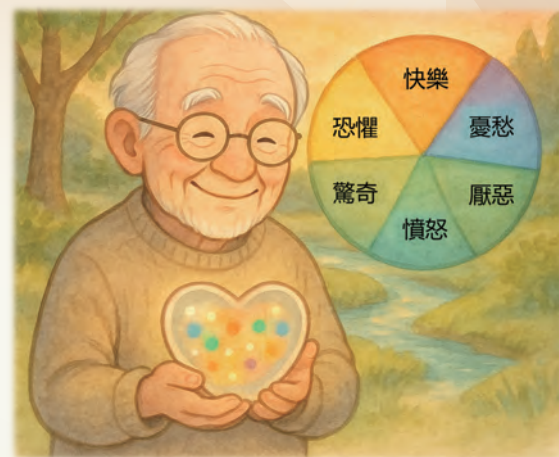
乙包，以示中心謝意並祝福各位長壽健康。

(如身份證無月份顯示，則按1月份出生日期月份處理)



當今社會常鼓勵人們保持積極樂觀的正向思維。然而，一味追逐正向思考的文化並非全然有益。過分壓抑負面情緒，可能導致情感障礙，甚至阻礙問題的解決。這種「凡事樂觀」的期待，有時反而成為自欺欺人的枷鎖。

人類擁有六種基本情緒——快樂、憂愁、厭惡、恐懼、憤怒與驚奇——每種情緒皆有其存在的意義，如同生活的調色盤，缺一不可。人生亦是如此，喜悅與挫折交織，才構成完整的篇章。若一味假裝正向，試圖掩蓋悲傷或憤怒，不僅壓抑天性，還可能讓內心失衡。真正的健康之道，是學會接納與釋放所有情緒。該哭時，盡情流淚，讓悲傷自然流淌；該笑時，放聲歡笑，享受快樂的瞬間。接納情緒並非軟弱，而是勇氣。無需畏懼成為他人眼中的「異類」，因為真實的情感才是人性最美的本質。



ANDY

8月禮物派贈日A1-A3(3選1)如合資格選其一 (數量有限，派完即止)

請於例會派票日按8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 M+ 博物館及故宮文化博物館入場券

名額：100人

注意事項：

任選一張 自行前往

參觀活動必須於獲派發的門票上的指定月份進舉行；

M+ 8月的門票使用期為8月1日至8月31日；

門票為標準門票，並不包括博物館內之特別展覽；

6歲及以下小童免費入場；

由於M+及香港故宮文化博物館之開放時間各有不同

請瀏覽以下網址以了解有關開放時間：

M+ [<https://www.mplus.org.hk/tc/>]

香港故宮文化博物館

[<https://www.hkpm.org.hk/tc/home>]

門票為非賣品，不可用作轉售用途

A2 天一簣(周生)聯同義工隊派福袋

日期：7月29日(二)

時間：下午2:30 /或3:00 (請準時出席)

* 按活動票上時間出席活動 *

地點：本中心

名額：200人

內容：天一簣(周生)

聯同義工隊派福袋

鳴謝：天一簣(周生)

備註：憑票領取及帶備會員証

負責職員：洪先生



A3項禮物~ 素餐

8月的素餐時間為日期：

8月7日，8月14日，8月21日，8月28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 衛生署~健康講座之認識柏金遜

日期：8月5日(二)
時間：上午10:20 - 11:20
地點：本中心
名額：30人
費用：全免
內容：由衛生署羅姑娘講解柏金遜病的成因、徵狀、治療及處理方法
主講：衛生署外展姑娘
適合金齡人士參與
負責職員：洪先生



B2 生命的另一種延續

日期：8月8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：介紹傳統以外的殮葬方式。
鳴謝：食物環境衛生署
負責職員：何先生



B3 智能手機攝影班

日期：8月8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：學習使用手機拍攝功能及技巧。
鳴謝：香港CSL
負責職員：何先生



B4 新舊歌曲大合唱之歡樂時光

日期：8月13日(三)
時間：下午2:15至4:30
地點：本中心
名額：40人
內容：大合唱·聽歌點唱及小食分享
適合金齡人士參與
負責職員：洪先生



B5 防蟲防蟲有辦法

日期：8月14日(四)
時間：下午2:20-3:30
地點：本中心
名額：30人
費用：全免
內容：了解床蟲及常見害蟲的特性，不同滅蟲方法的利與弊，滅蟲滅蟲心得等
鳴謝：滅蟲滅蟲特攻隊
負責職員：蔡姑娘(社工)



B6 健體運動鬆一鬆

日期：8月15日(五)
時間：下午2:20-4:30
地點：本中心
名額：20人
費用：全免
內容：與參加者一起做運動。
鳴謝：康樂及文化事務署
負責職員：何先生



B7 和富鄰里芯-與你做手工

日期：8月20日(三)
時間：下午2:20-3:30
地點：本中心

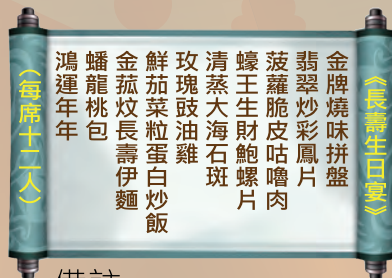


名額：20人
費用：全免
內容：義工與參加者製作小手工。
鳴謝：和富鄰里芯
負責職員：何先生

以下C項收費活動

C1 秋季生日會(7-9月)

日期：9月17日(三) 《農曆七月廿六》
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



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。
- 所有參加者(包括義工)如需安排與他人同席或退款請於活動前五天通知中心職員處理。



D1 芬蘭木柱x大腦健康

日期：8月7日(四)
時間：下午02:20-04:00
地點：本中心
名額：共12人
費用：全免



鳴謝：賽馬會「智康健」腦退化
檢測及社區支援計劃
內容：體驗芬蘭木柱，了解運動對
大腦健康重要性，
進行簡單認知測試。
負責職員：劉姑娘(社工)

D2 藝悠探索藝術小組

日期：8月15日， 8月22日，
8月29日， 9月5 日 (星期五)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：中心
費用：免費
人數：10 人

(被照顧者與照顧者一同出席)

鳴謝：東華三院耆青藝坊
內容：制作不同的藝術作品。
負責職員：劉姑娘(社工)



備註：
認知障礙症患者及其照顧者優先
有興趣參加請與劉姑娘查詢。
作品有機會會用於東華三院耆青藝坊展覽展出
並於展覽後才可取回。

以下 ★ 項活動部份只可指定會員報名參加:

★1 2025年8月免費驗血糖服務

日期：8月8日(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：40人(額滿即止)請
請於7月25日在8月例會拍卡登記，
按8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



★2 生命熱線關懷探訪

日期：8月9日(六)
時間：上午10:00-4:00
地點：長者家中
名額：10人
費用：全免
內容：義工到訪長者家中探訪。
鳴謝：生命熱線
備註：1.獨居/雙老會員優先參與。
2.義工上門前會先致電參加者
說明探訪時間。
負責職員：何先生



★3 保鮮花工作坊(義工培訓)

日期：8月12日(二)
時間：上午9:50-11:30
地點：本中心
名額：20 人
費用：全免
負責職員：何先生



內容：學習製作鮮花的方法及
學習花藝設計。
鳴謝：賽馬會耆樂友心社區計劃
賽馬會慈善信託基金
備註：(1)25-26年度中心義工優先報名。
(2)7月份已參與的不可重覆參加。

2025年8月護老者及有需要照顧者活動

護老者

彩繪布袋DIY

日期：8月12日(二)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
負責職員：何先生

「愛笑瑜伽」嘩哈

日期：8月22日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
負責職員：麥先生

家居安全 - 提住您

日期：8月27日(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
負責職員：麥先生



有需要照顧者

食物製作之小蛋糕

日期：8月19日(二)
時間：下午4:00-5:00
地點：本中心
負責職員：梁姑娘

DIY 奶油膠紙巾盒

日期：8月30日(六)
時間：上午10:30-11:30
地點：本中心
負責職員：梁姑娘

歡迎需要照顧60歲以上長者的你
加入成為護老者(如有需要，請向
中心社工查詢)

預約卡拉OK (需約房) 名額輪候中

8月可預約日期：

日期：8月1日(五) 下午2:30至5:00 (橙門)
日期：8月4日(一) 下午2:30至5:00 (橙門)
日期：8月25日(一) 下午2:30至5:00 (橙門)
日期：8月29日(五) 下午2:30至5:00 (橙門)

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



以下是今期與下期輪候名單

楊家蓮/馬嬌
譚麗華/劉靜瑜
鄭美珠/吳素娟
陳天士/劉秀麗

黎淑敏/黎燕玲
張錦蘭/鄺美玉
張桂蓉/潘楚兒
楊李明/劉瑞芬

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！

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)

8月齊齊運動日

羽毛球或地壺球 做運動！留意日子

羽毛球

日期	時間	運動項目
2025年8月4日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球
2025年8月11日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球
2025年8月18日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球

地壺球

日期	時間	運動項目
2025年8月15日(五)	下午2:00至4:00	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

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」
各會員留意：2024/2025年度的成教班第三季將於2025年8月31日完成。



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。

已經收到勞工及福利局通知2025/2026年度成教班將有重大轉變。
以下點列說明

由2025年10月開始的成教班開始

凡中心於該年舉辦的成教班課程，各名學生只可參與不重覆的班別一次及
已於上一年度有參與同一班的也不可重覆報讀。

(例一) 即上年普通話初班，今年不可再報初班。

(例二) 即上年無報(班)，今年可報 (各班) 一次。

同學必需上課出席率達8成或以上

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 9 10 Black 黑 取消
-----------------------	------------------	-------------------------

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	6月30日至9月1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	6月30日至9月1日	會員\$180(10堂)	請先排中心後備名單
二胡班(舊生優先)	逢星期一下午1:00至2:30	會議室/橙門	6月30日至9月1日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
書法班(舊生優先)	逢星期二下午2:00至3:30	會議室/橙門	6月17日至8月26日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
國畫班	逢星期二下午3:30至5:00	會議室/橙門	6月17日至8月26日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
養生氣功班	逢星期三上午8:30至9:30	禮堂	7月2日至9月3日	會員\$50(10堂)	
書法啟蒙中班(2) ~2025年	#本期報名 不用抽籤舊生第二期 不設非會員 (會員報名) 22人 (2)上課日期：7月28日至9月29日 上午8:30至9:15 會議室 逢星期一 (\$50/10堂) **** 入圍可報2期				請先排中心後備名單
書法啟蒙班初(2) ~2025年	#本期報名 不用抽籤舊生第二期 不設非會員 (會員報名) 22人 (2)上課日期：7月28日至9月29日 上午9:25至10:10 會議室 逢星期一 (\$50/10堂) **** 入圍可報2期				請先排中心後備名單

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 2023-2025
Jockey Club Community eHealth Care Project 年度

8月份

建議每個月到訪我們的健康站
累計八次以上 (不設禮物換領)

