

中心地址：九龍九龍城侯王道55號地下 中心電話：2718 8331

中心職員：黃達維(主任)、鍾夢達(副主任)、何雅婷(助理社會工作主任)、鄭欣(社工)、
李治森(社工)、何沛賢(社工)、賴思詩(社工)、黃鎧澄(程序幹事)、
張文晞(程序幹事)、陳藹文(程序幹事)、招聘中(程序幹事)、
呂偉熙(半職程序幹事)、任以庄(文員)、沈家鳳(護理員)、招聘中(庶務員)

開放時間：逢星期一至星期六上午9時正至下午5時正 (星期日及公眾假期暫停開放)

網址：<http://www.ychss.org.hk/elder/elderly-nec/nwym> (或掃描QR code瀏覽)

會員証號碼



中心消息

1. 有興趣參加 2024 年 6 月 4、11 日的中醫內科檢查或 6 月 6、13 日的針灸服務的會員請於 5 月 2 日至 11 日期間於早上 9:30 後致電中心登記，並需於應診前完成續會手續，應診時間按登記時間順序編配，詳情請向職員查詢。
(每次內科及針灸名額:各 4 人)
2. 中心現已開始為會員辦理 24-25 新年度會籍的人會或續會申請。有興趣入會或續會人士，請帶同以下物品：
現有會員證(續會者)、會費：港幣\$21(敬備輔幣)及簽名印章(如有需要)到中心簽名辦理入會或續會手續。
4. 中心設有 Y0 會籍，歡迎 55 至 59 歲有興趣參加中心人士登記，中心將會為您準備有關生涯規劃、助你展開健康生活的活動，與大家一齊享受精彩的人生。詳情請致電 2718 8331 查詢。
5. 各位會員於進入中心時須出示會員證並進行拍咭登記，以便中心進行統計中心使用情況，登記時間分上午及下午時段，並以下午 1 時為分界，職員及義工會提醒，感謝各位會員配合。
6. 中心一向鼓勵會員盡早規劃長遠照顧計劃，尤其體弱長者可以考慮通過統一評估輪侯家居照顧服務、日間護理中心以至安老院舍。相關評估由中心職員家訪提供，費用全免，有需要可聯絡中心當值社工查詢。
7. 2024 年 5 月 1 日及 5 月 15 日分別為勞動節及佛誕公眾假期，中心將暫停開放，請會員留意。

2024 年 4 月 24 日(三)下午 2 時 15 分至下午 5 時正為中心每月職員會議，屆時所有活動報名、繳費工作將會暫停，敬請留意！

社區資訊

減塑，首階段管制限塑令 4 月 22 日實施

首階段管制即棄塑膠產品的新法例 4 月 22 日起實施，涵蓋即棄餐具及其他塑膠產品。

所有發泡膠餐具、即棄膠杯、膠碗、膠刀叉、膠飲管等，堂食全面禁止供應，亦不能銷售；而外賣同樣禁止使用發泡膠餐具、膠飲管、膠刀叉、膠匙、膠碟等；不過膠杯、膠杯蓋、膠碗、膠盒仍然可以使用，商戶亦可以繼續售賣。

4 月起已有很多餐廳就上述新例而作出改變，各位老友記也要留意。

管制即棄塑膠 RTHK 香港電台

4月22日實施

類別	發泡膠餐具	膠飲管 膠攪拌棒 膠叉/刀/匙 膠碟	膠杯、杯蓋 膠碗 膠飯盒
堂食	全面走塑 (X)	(X)	(X)
外賣	(X)	(X)	(✓)

資料來源：香港電台新聞

會員諮詢會已經於 3 月 22 日在中心舉行，感謝各位參與並提出寶貴意見，以下是當日的提問與回應記錄：

1.建議中心復辦粵曲欣賞會，為學員提供更多表演機會

中心今年會積極增加各班組學員的演出機會，並計劃以『才藝達人』形式於中心不同活動中邀請會員發揮才華。

2.提議中心可考慮使用體育館或社區設施如東頭社區中心、九龍樂善堂等，以解決中心活動場地不足的情況

中心同意外覓活動場地，現時亦有使用九龍城體育館作班組用上課用途，但必須提醒非本區(九龍城)或屬於其他機構的場地並不容易申請成功。

3.疫情前中心定期於某酒店舉辦生日會，何以在復常後一直未有再辦?

其實同工在疫情與疫後期間都有在中心舉辦生日活動，只是形式與參與人數與以往不同；中心亦有定期向該酒店及其他合適場地索取場地及餐飲報價，亦了解價錢已遠超疫情前，故需要審慎考慮。

4.承上題，有會員建議外出生日會可以收費 90 元；亦有會員提議可考慮價錢較酒店便宜的酒家，包括新蒲崗與土瓜灣的酒樓。

中心對舉行外出生日會的場地持開放態度，最重要是地點方便，而收費亦是絕大部份會員可以負擔的。不過收 90 元要舉辦大規模的生日會難度甚高，亦比疫情前的生日會收費低得多。中心會繼續綜合各方報價與其他成本，盡量壓低收費。

5.有會員覺得在前庶務員離職後，中心的清潔程度明顯下滑，亦有會員建議未有庶務員入職前可以僱用家居服務平台協助中心清潔。

中心在前庶務員離職後一直有進行招聘，當中亦有一位只做了幾天就辭職；在庶務員空缺期間，其他同工每日在中心關門後協助清潔，不過效果必然與庶務員有差距；而坊間家居服務平台多數只限到戶服務，難與中心合作。另外，中心清潔也需要各位鼎力參與，鑑於近期發現有會員在活動室遺留垃圾，僅呼籲各會員亦要為維護中心清潔出一份力!

6.能否強化中心的義工活動如舉行宿營和旅行?

中心同意舉辦更多義工聚會，讓資深義工與新加入義工多作交流，互相認識。

7.有感中心樂器班組學費偏高，未來會否調低學費，並由中心資助差價?

大部份中心樂器班組的學費依據包括導師費在內的總支來計算，亦與班組人數有關，中心上年就曾經因為部份班組人數增加而調低學費；至於中心一直有資助合適活動，但班組是恆常活動，故應以收支平衡為目標。

8 垃圾徵費相當複雜，希望由中心協助向會員解釋

中心承諾未來會以各種平台加強向會員宣傳垃圾徵費政策。

SQS「服務質素標準」介紹

中心作為社署津助單位，在服務提供上，均會參照「服務質素標準」(SQS)訂明對單位應具備的質素水平來制定及執行相關指引，以確保服務質素。「服務質素標準」一共有 16 個項目，每一項分別就針對不同的範疇訂明相關的服務質素要求，讓我們一同認識一下：

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，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。



義工消息及活動



日期	活動名稱	時間	費用	內容
4月25日(四)	「桌遊」 就係咁玩	下午 3:30 至 下午 4:30	全免	由溥仁小學的學生到中心與長者分享桌上遊戲的樂趣。 對象：中心義工【名額:16人】

日期	活動名稱	時間	費用	內容
5月4日(六)	JCDT- 平板查詢站	下午 3:15 至 下午 4:00	全免	由民生書院的學生到中心，教授 JCDT 參加者使用平板電腦 APP 及解答平板電腦應用上的疑難與查詢。 對象：JCDT 平板會員【每班名額:10 人】 備註： 此活動只限於已參加 JCDT 計劃而有經本中心取得平版電腦的會員報名。 活動難度:★★★★☆ 地點:中心二樓 *須預先登記及抽籤，留意抽籤須知
5月13日(一)	JCDT- 義工實習日	A 班: 上午 10:00 至 上午 11:00	全免	邀請 JCDT 義工擔任小老師教授手機班同學使用 Google 搜尋功能和天文台應用程式，藉此讓義工及參加者互相學習，提升自信及滿足感。 對象：JCDT 平板義工(需掌握 Google 搜尋功能和天文台應用程式的基本操作) 【每班名額:6 人】 備註： 此活動只限於已參加 JCDT 計劃而有經本中心取得平版電腦的會員報名。 活動難度:★★★★☆ *須預先登記及抽籤，留意抽籤須知
		B 班: 上午 11:30 至 下午 12:30		
5月22日(三)	JCDT- 馬賽克杯墊手作 (Zoom 網上活動)	A 班: 上午 9:45 至 上午 10:45	全免	讓會員安坐家中完成簡單小手工，放鬆身心。 對象：JCDT 平板會員【每班名額:9 人】 備註： 1. 此活動只限於已參加 JCDT 計劃而有經本中心取得平版電腦的會員報名。 2. 會員必須在活動前親身到中心領取物資包。 3. Zoom 連結會在活動前數天發送於參加者平版電腦 Whatsapp，若對 Zoom 操作有疑問請通知中心。 活動難度:★★☆☆☆ *須預先登記及抽籤，留意抽籤須知
		B 班: 上午 10:45 至 中午 11:45		
		C 班: 中午 11:45 至 下午 12:45		

日期	活動名稱	時間	費用	內容
5月24日(五)	JCDT- 認知障礙症 全接觸	A班: 下午2:00 至 下午3:00 B班: 下午3:30 至 下午4:30	全免	<p>教授會員使用 Google 搜尋程式搜尋認知資訊,提升腦部健康,亦會跟會員用平板電腦玩健腦遊戲。</p> <p>對象: JCDT 平板會員 【每班名額:10人,8位會員+2位義工】</p> <p>備註: 1.此活動只限於已參加 JCDT 計劃而有經本中心取得平版電腦的會員報名。 2.若想報名成為義工,請於報名時通知職員。 活動難度:★★☆☆☆ *須預先登記及抽籤,留意抽籤須知</p>
5月30日(四)	JCDT- 認知健康參觀 日	下午2:45 至 下午5:00	全免	<p>與會員參觀荃灣區為認知障礙症的人士提供服務的中心,喚醒會員對認知障礙的認識及關注。</p> <p>集合地點:仁濟中心 解散地點:荃灣地鐵站</p> <p>對象: JCDT 平板會員【名額:20人】</p> <p>備註: 1.此活動只限於已參加 JCDT 計劃而有經本中心取得平版電腦的會員報名。 2.會員必需參加 24/5 的 JCDT 活動才合資格報名。 活動難度:★★☆☆☆ *須預先登記及抽籤,留意抽籤須知</p>





認知障礙症服務



日期	活動名稱	時間	費用	內容
4月27日(六)	簡易認知初檢測	上午 10:00 至 上午 11:30	全免	中心職員以一對一形式為有需要會員提供認知檢測，全程採用問答形式，簡單而迅速。(等候期間可遊玩平板電腦遊戲) *自覺有記憶問題而從未接受認知檢測者優先【名額:6人】
5月18日(六)	虛擬探索之旅	上午 10:00 至 上午 11:00	全免	活動透過 VR 虛擬設備帶你上天下海，一新耳目，加上特別招募的『腦義工』在旁協助，大家可以更投入異世界! 對象: 中心會員【名額: 8人】 *須預先登記及抽籤，留意抽籤須知



護老者服務



中心可安排護送及現場照顧長者，讓照顧者安心參加以下活動，詳情可向欣姑娘查詢。

中心有需要護老者活動

日期	活動名稱	時間	費用	內容
5月4日(六) 5月11日(六) 5月18日(六) 5月25日(六)	「託」住你	下午2:30 至 下午4:00	全免	為暫託長者提供運動、藝術活動、認知訓練等社交活動。 對象：有需要護老者家庭【名額：4人】 備註：請先向負責職員欣姑娘查詢及評估，並登記成為中心護老者。
5月22日(三)	護眼之道	上午 10:00 至 上午 11:00	全免	講座內容主要提及銀髮族常見的眼疾如白內障、青光眼、糖尿眼、老年黃斑病變等的成因、徵狀、預防及治療。 對象：護老者【名額：20人】

以上活動以登記需要照顧體弱長者或患認知障礙症長者的護老者優先報名參加。

中心護老者活動

日期	活動名稱	時間	費用	內容
5月8日(三)	「長者常見眼疾及護眼之道」講座	上午10:00 至 上午11:00	全免	由衛生署護士與護老者分享「長者常見眼疾及護眼之道」的知識。 對象: 護老者優先【名額: 20人】 *須預先登記及抽籤, 留意抽籤須知
5月9日(四)	增強肌力與平衡訓練	上午10:00 至 中午12:00	全免	是次活動由「仁濟愛傳家」與護老者分享「增強肌力與平衡訓練」的技巧。 對象: 護老者【名額: 25人】
5月11日(六)	護老齊聚(5月)	上午10:30 至 中午12:00	\$30	是次活動邀請「營養師」來與護老者分享「如何食得更有營養」的知識。 對象: 護老者【名額: 20人】 *須預先登記及抽籤, 留意抽籤須知
5月23日(四)	護老者迎新日	下午2:30 至 下午3:30	全免	是次活動為加深護老者資訊及資源服務的認識, 介紹中心護老者活動, 透過參與活動過程中得到適切的舒壓及提升自我。 對象: 護老者(上年度未有參加過活動及本年度新加入優先【名額: 25人】) *須預先登記及抽籤, 留意抽籤須知

以上活動以登記護老者會員優先報名

* 護老者即需要照顧 60 歲或以上長者人士。如有興趣登記為護老者會員, 請向中心職員查詢。



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃



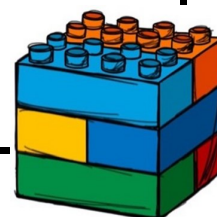
日期	活動名稱	時間	費用	內容
4月29日(一)	『腎』防有事 營養講座	下午3:30 至 下午4:30	全免	活動會由營養師講解與腎臟相關的營養知識，亦會教授養腎之道。 [名額:30人]
5月10日(五)	有『肌』飲食 營養講座	下午2:30 至 下午3:30	全免	肌少症是近年長者面對的普遍挑戰，是次講座會由營養師講解預防肌肉流失的相關營養知識。[名額:30人]
5月13日(一)	智叻手機班 (4月)	A班: 上午10:00 至 上午11:00 B班: 上午11:30 至 下午12:30	全免	導師將會教授大家使用智能手機的Google搜尋功能和天文台應用程式，亦會解答大家對手機上的一些疑難。 備註：參加者需自行帶備智能手機上課。對象：「e健樂」參加者 [每班名額:6人]



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃



日期	活動名稱	時間	費用	內容
5月30日(四)	耆「SIX」積木工作坊	下午2:30 至 下午4:30	全免	動動腦筋、動動手，互相認識發揮創意，齊齊玩6色積木。[名額:16人]



溫馨提示

- 1.由即日起，凡使用中心地下E健站量度血壓、身高、體重，可以直接使用中心會員證登入系統，將數據記錄到雲端作日後參考之用。
- 2.所有e健樂計劃活動都需要預先登記及抽籤，詳情請留意抽籤須知。
- 3.如成功中籤e健樂活動，在參加活動之前必需要簽署一份計劃同意書





健康活動



日期	活動名稱	時間/地點	費用	內容
逢星期一至星期五	晨耆運動月	上午 9:15 至 上午 9:45	全免	於早上時間透過多元化網上運動短片，鼓勵中心會員養成到中心做早操的習慣。 (逢星期五為毛巾操，請自備長毛巾)
5月4日、18日、25日 (逢星期六)	坐式太極操 (5月)	上午 9:15 至 上午 9:45	全免	與會員一起進行坐式太極操，讓會員活動身體，保持身心健康。 【名額：20人】
5月13日(一)	硬地滾球 (5月)	下午 2:30 至 下午 3:45	全免	由指導員教授硬地滾球玩法及一同享受當中樂趣。 【名額:18人】 指導員：鄧木根，劉國軒 *須預先登記及抽籤，留意抽籤須知
5月27日(一)	眼明手快 get set go (5月)	下午 2:20 至 3:20 (第一節)	全免	活動將分兩節進行，與會員一起使用電子飛鏢設備，讓會員提升專注力及手眼協調能力。 【名額：每節 12人】 *須預先登記及抽籤，留意抽籤須知
		下午 3:30 至 4:30 (第二節)		
5月30日(四)	智醒樂園 (5月)	上午 10:00 至 上午 10:45 (第一節)	全免	由義工協助會員在中心進行感官刺激及手眼協調的遊戲。 【每節名額:25人】 / 【每節義工:5人】 *須預先登記及抽籤，留意抽籤須知
		上午 11:00 至 上午 11:45 (第二節)		

奶粉售賣(5月)

日期：2024年5月29日(三)

地點：本中心地下

時間：上午9:10至上午11:00止

內容：售賣雅培、三花及佳膳奶粉。每位會員最多可合共買6罐奶粉。並需於5月18日(六)或之前以電話登記，登記會員須按指定登記時間到訪中心進行購買。

備註：

1. 由2024年4月起，部分奶粉的價錢調整，詳情請留意下列價錢表。
2. 會員須直接向奶粉商購買，奶粉只提供予會員購買，請勿把奶粉轉售及點算清楚金錢找續才離開中心。會員必須出示會員證親身訂購及購買奶粉，不得代人登記及購買。
3. 為響應環保，請各會員自備購物袋盛載奶粉，奶粉商將不供應膠袋，如有需要協助請與中心職員聯絡。

奶粉售賣價格表

奶粉種類		容量	\$單價/罐
雅培	活力加營養	850克	225
	原味加營養	900克	186
		400克	90.5
	朱古力味加營養	900克	186
	低糖加營養	850克	192
	怡保康	850克	217.5
400克		97	
三花	柏齡健心	800克	80
	高鈣活關節	800克	90
	三效高鈣 較低脂奶粉	750克	100
佳膳	益生	800克	164
		400克	85
	適糖	800克	207
		440克	117





社交康樂活動



日期	活動名稱	時間/地點	費用	內容
5月11日(六)	一人俱樂部 (5月)	上午 9:15 至 上午 10:15	全免	與一人獨居會員分享醒目資訊，共享歡樂時光，建立互助網絡。發揮鄰里互助精神，鼓勵各會員多關注身邊的獨居長者，如有需要可轉告中心社工跟進，及早給予適切援助，齊建和諧及共融社區。 *對象：1人獨居會員【名額:30人】

抽籤須知：

- 1) 須預先登記及抽籤之活動，將於 4月27日(六)下午 5:00 截止報名及稍後進行抽籤。
- 2) 本中心將於 5月4日(六)或之前 通知中籤會員，如會員仍未獲通知，則表示活動未能抽中，恕不另行通知。

下次開會日期：

紅寶石	紅水晶	黃寶石	黃水晶
5月20日(星期一)	5月20日(星期一)	5月21日(星期二)	5月21日(星期二)
上午 9:45	下午 2:15	上午 9:45	下午 2:15

