仁愛堂 YAN OI TONG 胡忠長者地區中心
地址：屯門啟民徑十八號仁愛堂賽馬會社區及體育中心四字樓
電話：2655 7680　2655 7688　網址：http://decc.yot.org.hk

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

督印人：黃翠明姑娘
范麗群姑娘
印刷份數：500份

YouTube
仁愛堂胡忠長者地區中心
中心頻道

facebook
仁愛堂胡忠長者地區中心
中心專頁

仁愛堂胡忠長者地區中心
中心網頁

2024 年 4 月份活動

管制即棄塑膠新法例 2024

大家好！即棄膠餐具首階段管制將於 2024 年 4 月 22 日推行，政府早前公布的《香港資源循環藍圖 2035》(「藍圖」)，藍圖訂下六大主要行動，「全民減廢」居於首位，當中一項主要措施是政府建議分階段管制即棄膠餐具，有關詳情如下：

甚麼是即棄膠餐具?

即棄膠餐具泛指全部或部分由塑膠製成，設計僅供一次性或短時間使用的飲食器具。塑膠指包含聚合物組成的物料，當中可能加入了添加劑或其他物質。

擬納入管制塑膠物料包括：

1. 傳統塑膠(例如發泡膠、聚對苯二甲酸乙二醇酯 [PET]、聚丙烯 [PP]、聚苯乙烯 [PS])
2. 氧化式可分解塑膠
3. 生物降解塑膠 (例如聚乳酸 [PLA]、聚羥基丁酸酯 [PHB])
4. 塑膠淋膜 (例如聚乙烯 [PE] 淋膜、聚乳酸 [PLA] 淋膜)

但不包括：

i. 未經化學改性的天然聚合物 (例如植物纖維)、或
ii. 只作為添加劑的非結構性聚合物 (例如黏合劑、油墨、黏結劑等)。

即棄膠餐具管制內容

項目	銷售	外賣	堂食
✧ 所有發泡膠餐具(包括杯、碗、飯盒)	✘	✘	✘
✧ 膠飲管	✘	✘	✘
✧ 膠攪拌棒	✘	✘	✘
✧ 膠叉、膠刀、膠匙	✘	✘	✘
✧ 膠碟	✘	✘	✘
✧ 膠杯、膠碗、膠盒(包括蓋、封口膠膜)	✓	✓	✘

以下情況並不受管制

i. 預先包裝的食品/飲品

已預先包裝好的食品和飲品，例如：連接在紙包飲品上的即棄膠飲管、杯麵和雪糕杯內附上的即棄膠進食用具等。

ii. 醫療原因

零售和餐飲處所向有醫療需要的顧客（例如病人或殘障人士）提供即棄膠飲管。

即棄膠餐具的替代品

原則上我們應源頭減廢，盡量使用可重用餐具，避免使用任何即棄餐具。在無法避免使用即棄餐具的情況下，才以較環保的非塑膠餐具取代：

✓ **可重用餐具**

為了減少製造一次性塑膠廢物，我們鼓勵市民盡量自備可重用餐具，不取用即棄餐具，而餐飲業界應盡量為堂食顧客提供可重用餐具，亦可考慮向外賣顧客提供可重用餐具借用服務，減少即棄產品。現時市場上較普遍的可重用餐具，主要的物料有不銹鋼、玻璃、仿瓷等。

✓ **非塑膠即棄餐具**

近年非塑膠即棄餐具的市場發展迅速，價錢亦持續下降，與傳統即棄膠餐具相比，漸見競爭力。現時市場上較普遍的非塑膠即棄餐具替代品，主要有紙、竹、軟木、植物纖維物料（如木漿、草漿、蔗渣）等。

希望大家一同推動「走塑」文化，無論堂食或外賣，身體力行，實行「走塑」生活，避免於食肆堂食和外賣時提供或要求派發即棄膠餐具。減少使用即棄塑膠餐具，亦有助社會增加低碳轉型以及循環經濟的形成，一同建立環保城市環境。

資料來源：

(1) 香港特別行政區政府環境保護署-管制即棄膠餐具-公眾諮詢 7 月 9 日至 9 月 8 日(2021)
https://reurl.cc/OGN6rr

(2) 中華人民共和國香港特別行政區政府-環境及生態局-4 月 22 日齊「走塑」
https://reurl.cc/vOzEQ1

(2) 香港特別行政區政府環境保護署-綠色餐具
https://reurl.cc/WRmbO7

社交及康樂

探索海洋之旅

日期：2024 年 4 月 26 日(星期五)
時間：上午 9:30-下午 4:30
內容：海洋公園內有不同的海洋生物，例如海豚、企鵝、海獅等等，長者可以參觀不同的展覽，與動物見面
報名方法：4 月 9 日上午 9:00 起到南翼櫃位報名
負責職員：陳凱琳姑娘
備註：請留意活動當日天氣，自備足夠食水、防曬用品及雨具，中心會安排旅遊巴接送，午餐自費，入場門票由海洋公園捐贈

地點：
海洋公園

費用：$60
名額：50 人

社交及康樂

懷舊金曲點唱站

日期：2024 年 4 月 15 日(星期一)
時間：上午 9:30-中午 12:00
內容：會員可以使用卡啦 OK 設備，與其他長者一同分享唱歌樂趣
對象：中心會員
報名安排：即日起於南翼義工櫃位報名，並需在報名時於指定歌單上挑選曲目
負責職員：蔡昀姑娘
備註：每位會員於活動內可演唱兩首歌曲，並需預留整段時間參加活動；先後次序將會於活動當日抽籤決定，敬請準時出席活動，若遲到，就按到達時間的先後次序排列

費用：全免
名額：20 人

社交及康樂

世界遊戲大全

日期：2024 年 4 月 3 日、10 日、17 日及 24 日(逢星期三)
時間：上午 10:30-中午 12:00
內容：透過世界各種經典遊戲，幫助會員訓練腦部，增強記憶力，及享受各類型遊戲的樂趣從而增進會員之間社交聯誼
對象：中心會員
報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名
負責職員：蔡昀姑娘

費用：全免
名額：10 人

社交及康樂

桌遊鬥一番

日期：2024 年 4 月 11 日、18 日及 25 日(逢星期四)
時間：下午 2:00-4:30
內容：讓長者認識各種桌上遊戲，擴闊社交
對象：中心會員(輪候健腦服務之會員優先)
報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名
負責職員：袁焌穎先生

408室
409室

費用：全免
名額：16人

社交及康樂

數字數獨遊戲

日期：2024 年 4 月 5 日、12 日、19 日及 26 日(逢星期五)
時間：下午 1:00-2:00
內容：透過數獨遊戲，讓關注自己腦部健康之長者多動腦筋及認識其他參加者，擴闊社交
對象：中心會員(輪候健腦服務之會員優先)
報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名
負責職員：袁焌穎先生

408室
409室

費用：全免
名額：10 人

社交及康樂

繽 Fun 棋趣天地

日期：2024 年 4 月 5 日、12 日、19 日及 26 日(逢星期五)
時間：下午 2:00-4:30
內容：讓長者認識魔力橋遊戲，擴闊社交
對象：中心會員
報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名
負責職員：袁焌穎先生

408室
409室

費用：全免
名額：20人

社交及康樂

懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞

日期：2024 年 4 月 5 日、12 日、19 日及 26 日(逢星期五)
時間：下午 2:30-5:00
內容：每星期播放一次精彩的懷舊影視作品，可以欣賞電影、電視劇、演唱會等
對象：中心會員
負責職員：蔡昀姑娘

地點：
本中心偶到區

費用：全免
名額：30人

社交及康樂

西北下組員聚一聚

日期：2024 年 4 月 10 日(星期三)
時間：上午 9:30-11:00
內容：透過小組遊戲讓西北下組組員與組長互相認識
對象：西北下組組員
報名安排：即日起於南翼義工櫃位報名
負責職員：任曉晴姑娘

422室
費用：全免
名額：20人

健體運動

舒筋健體室服務

日期：2024 年 4 月 6 日、13 日、20 日及 27 日(逢星期六)
時間：上午 9:15-10:15 及 10:15-11:15
下午 2:15-3:15 及 3:15-4:15
內容：使用拉繩、腳踏單車進行運動及使用腰背按摩墊等器材
對象：中心會員/學員
報名安排：請致電 26557688 向櫃位職員登記
負責職員：蔡昀姑娘

417B室
費用：全免
名額: 24
每節: 6人

剪髮服務

剪髮服務(2024 年 4 月)

日期：2024 年 4 月 22 日(星期一)
時間：上午 8:30-10:30
內容：提供廉價剪髮服務
對象：中心會員/學員/55 歲或以上人士
報名安排：4 月 2 日起到中心櫃位報名
負責職員：袁焌穎先生
備註：
(一)剪髮前，必須先洗淨頭髮及自備口罩
(二)此活動由本中心的剪髮義工小組提供服務

408室
409室
費用：$5
名額：30人

健腦服務

胡忠 online 遊戲

日期：2024 年 4 月 24 日(星期三)
時間：下午 2:30-3:30(暫定)
內容：透過進行輕鬆的認知訓練遊戲及電子遊戲，協助有初期認知問題長者舒緩情緒壓力及持續學習新事物
對象：輕度認知功能障礙長者
報名安排：請致電 26557620 向負責職員查詢
負責職員：蔡智傑先生

本中心
費用：全免
名額：8 人

健腦服務

健智訓練班(4 月)

日期：2024 年 4 月 26 日(星期五)
時間：上午 10:30-11:30
內容：與參加者進行大腦訓練活動，並提供社交和活動平台，維持長者的認知能力
對象：患有認知障礙症人士
報名安排：請致電 26557613 向負責職員查詢及登記，稍後確認參加者資格及活動安排
負責職員：郭慶瑜姑娘

417B室

費用：全免
名額：10人

健腦服務

胡忠恆常大腦檢測

日期：2024 年 4 月
時間：中心職員與參加者個別確認服務時間
對象：關注腦部健康的區內長者
報名安排：請向櫃位職員登記，負責職員稍後確認參加者資格及活動安排
負責職員：蔡智傑先生

本中心

費用：全免
名額：10人

護老者服務

至 FIT 老友記(2024 年 4 月)

日期：2024 年 4 月 8 日、15 日、22 日及 29 日(逢星期一)
時間：上午 9:30-11:30
內容：讓護老者能暫時放下照顧工作，放鬆心情，休息一下。安排長者於暫託時段參與認知、運動或社交活動等訓練活動，讓長者保持社交生活，提升個人關注健康意識
對象：中心已登記的有需要護老者及其長者
如服務使用者符合以下情況優先：
(一)護老者正領取或符合申請綜援/長者生活津貼資格/領取關愛基金低收入護老者津貼
(二)長者/護老者正照顧認知障礙症患者
(三)未有正規服務支援(如日間護理中心)
報名安排：請致電 26557677 向負責職員登記，稍後約見評估以確認參加資格及活動安排
負責職員：葉杏芝姑娘
備註：為保障體弱長者健康，鼓勵參加者戴上口罩

417B室

費用：全免
名額：8人

護老者服務

樂活鬆一鬆

日期：2024 年 4 月 5 日、12 日、19 日及 26 日(逢星期五)
時間：下午 2:30-4:30
內容：提供長者暫託服務，透過運動、音樂、社交活動和認知訓練等，讓長者能夠獲得「五感元素」刺激，延緩認知退化及改善身體機能。同時，讓護老者在長者進行訓練期間可有休息的時間，放鬆心神
對象：中心已登記一般護老者及其受顧長者
報名安排：請致電 26557644 葉雪芬姑娘或 26557687 張佩儀姑娘查詢及登記
負責職員：葉雪芬姑娘
備註：
1. 由社工面見評估，確認參加資格
2. 為保障體弱長者健康，鼓勵參加者戴上口罩

417B室

費用：每堂$45
名額：每節 8 人

護老者服務

護老者 Me Time Café(4 月)

日期：2024 年 4 月 24 日(星期三)
時間：下午 2:30-4:00
內容：參加者能品嚐咖啡、花茶及享用茶點，讓護老者彼此交流；亦能使用腰背按摩墊放鬆身體，享受Me Time時刻
對象：中心已登記的護老者
報名安排：請致電 26557687 負責職員查詢及報名
負責職員：江賽珠姑娘

417B室

費用：免費
名額：10 人

護老者服務

職業治療評估服務(2024 年 4 月)

日期：2024 年 4 月
時間：個別預約
內容：由職業治療師提供家居環境評估/到戶評估/到戶訓練(包括：認知/復康/肌肉強化及伸展/姿勢改善/平衡力及改善平衡鍛練/摔跌風險及防跌訓練)
對象：中心會員/已登記護老者優先
報名安排：請致電 26557644 負責職員，以確認報名資格
負責職員：葉雪芬姑娘
備註：需提早預約及確定服務時間

家

上門評估：$100
(如需正式評估建議書、需額外付$50)

義工小組會議/聚會/恆常小組

以下為義工集會將於中心進行，請留意負責職員的通知，準時於中心或網上出席：

小組/活動	日期/時間	地點	對象	內容	負責職員
聽你訴心聲 (4 月)	2024 年 4 月 2 日-30 日 (星期一至星期六) 上午 10:00-中午 12:00 及 下午 2:30-4:30	待定	聽你訴 心聲義工	致電給獨居或 兩老同住有需 要長者帶來 支援與關懷	李朗然 姑娘 黃纓婷 姑娘
攝影義工組	2024 年 4 月 27 日 (星期六) 下午 2:00-5:00	408室 409室	攝影義工	小組例會及 外出攝影活動	袁焌穎 先生
西北一組 組長會	2024 年 4 月 2 日 (星期二) 上午 9:30-10:30	426室	西北一組 組長	小組例會	藍燕娟 姑娘
西北下組 組長會	2024 年 4 月 3 日 (星期三) 下午 2:30-3:30	422室	西北下組 組長	小組組長會議	任曉晴 姑娘
朗誦隊	2024 年 4 月 3-24 日 (逢星期三) 下午 12:30-2:00	425室	義工隊 成員	小組上堂 及練習	藍燕娟 姑娘
醒獅組	2024 年 4 月 8-29 日 (逢星期一) 上午 9:30-11:00	405室	醒獅組 組員	例會	藍燕娟 姑娘
金龍組	2024 年 4 月 11 日 (星期四) 上午 9:00-11:00	422室	金龍組 成員	小組例會	藍燕娟 姑娘
手語樂淘淘	2024 年 4 月 6-27 日 (逢星期六) 上午 10:15-11:30	405室	義工隊 成員	小組上堂 及練習	藍燕娟 姑娘

社區共融義工隊	2024 年 4 月 9 及 23 日 (星期二) 下午 2:00-4:30	國際十字路會	社區共融義工隊隊員	協助十字路會衣服部整理物資	藍燕娟姑娘
社區共融義工隊	2024 年 4 月 17 日 (星期三) 下午 3:30-4:30	426室	社區共融義工隊隊員	小組例會	藍燕娟姑娘
交通隊	2024 年 4 月 10 日 (星期三) 下午 2:30-3:30	422室	交通隊隊員	小組例會	藍燕娟姑娘
中文歌藝坊	2024 年 4 月 13-27 日 (逢星期六) 下午 2:30-3:30	405室	義工隊成員	小組上堂及練習	藍燕娟姑娘
紅十字會耆英團例會	2024 年 4 月 9(星期二) 下午 2:00-2:30 及 2024 年 4 月 23 日(星期二) 下午 2:30-4:00	422室	紅十字會耆英團團員	小組例會	任曉晴姑娘

鄉郊健檢

日期	時間	地點	內容
2024 年 4 月 8 日 (星期一)	下午 2:00-4:00	大欖涌胡屋村村公所	- 健康檢查及記錄(量體溫、血壓、血氧、磅重) - 介紹中心服務／社區資源 - 宣傳健康資訊
2024 年 4 月 9 日 (星期二)	上午 9:00-10:00	良田村村公所(良田村健檢)	
2024 年 4 月 9 日 (星期二)	上午 10:00-11:00	良田村村公所(井頭中村健檢)	
2024 年 4 月 17 日 (星期三)	下午 2:00-4:00	掃管笏李屋村村公所及程屋村	
2024 年 4 月 25 日 (星期四)	下午 2:00-4:00	龍鼓灘村公所	

費用：全免
負責職員：任曉晴姑娘

仁愛堂
YAN OI TONG

仁愛堂胡忠長者地區中心

4 月份偶到之星

日期:2024 年 4 月 2 日至 2024 年 4 月 30 日
對象:中心會員/學員
參加方法:只需每次回中心時用會員卡在偶到拍卡簽到即可

每天 **2 次** 拍卡機會
時段 1:上午 8:00-中午 12:00
時段 2:中午 12:00-下午 6:30

計算方法:
4 月共 30 天
中心開放日數為 24 天(扣除公眾假期:6 天)
因此整個月最多可拍卡次數為 48 次(24 天 X 2 次)

獲獎方法:

★ 每個月首 40 名最多拍卡次數者將會獲得獎品一份。
★ 得獎者將會於 2024 年 5 月 20 日(一)收到 whatsapp 通知，並分別於 5 月 23 日(四)上午 9:00-中午 12:00/5 月 24 日(五)下午 2:30-5:00，憑有效會員證親身領取及簽收。

如有任何疑問，可向蔡昀姑娘查詢，電話:26557688

2024年4月

星期日		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 清明	5 廿七	6 廿八
活動名稱		復活節星期一 公眾假期 	09:30 南二月會 09:30 西北一組組長會	09:00 西北一月會 10:30 西北二月會 10:30 世界遊戲大全 12:30 朗誦隊 14:30 西北下月會 14:30 西北下組組長會	清明節 公眾假期 	13:00 數字數獨遊戲 14:00 繽Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇.演唱會欣賞	09:15 舒筋健體室服務 10:15 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務
	7	8 三十	9 三月	10 初二	11 初三	12 初四	13 初五
活動名稱		09:30 東一組月會 09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記 14:00 大欖涌健檢 14:30 東下組月會	09:00 良田村健檢 10:00 井頭中村健檢 14:00 紅十字會耆英團例會 14:00 社區共融義工隊	09:30 西北下組員聚一聚 10:30 世界遊戲大全 12:30 朗誦隊 14:30 交通隊	09:00 金龍組 14:00 桌遊鬥一番	13:00 數字數獨遊戲 14:00 繽Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇.演唱會欣賞	09:15 舒筋健體室服務 10:15 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務 14:30 中文歌藝坊
	14	15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 穀雨	20 十二
活動名稱		09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記 09:30 懷舊金曲點唱站		10:30 世界遊戲大全 12:30 朗誦隊 14:00 掃管笏健檢 15:30 社區共融義工隊	14:00 桌遊鬥一番	13:00 數字數獨遊戲 14:00 繽Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇.演唱會欣賞	09:15 舒筋健體室服務 10:15 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務 14:30 中文歌藝坊
	21	22 十四	23 十五	24 十六	25 十七	26 十八	27 十九
活動名稱		08:30 剪髮服務 09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記	14:00 社區共融義工隊 14:30 紅十字會耆英團例會	10:30 世界遊戲大全 12:30 朗誦隊 14:30 護老者Me Time Café(4月) 14:30 胡忠online遊戲	14:00 龍鼓灘健檢 14:00 桌遊鬥一番	09:30 探索海洋之旅 10:30 健智訓練班(4月) 13:00 數字數獨遊戲 14:00 繽Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇.演唱會欣賞	09:15 舒筋健體室服務 10:15 手語樂淘淘 14:00 攝影義工組 14:15 舒筋健體室服務 14:30 中文歌藝坊
	28	29 廿一	30 廿二	聽你訴心聲 2024年 4月2日-30日 (星期一至星期六) 上午10:00-中午12:00及 下午2:30-4:30			
活動名稱		09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記					