



編者的話

「變走」垃圾·人人有法

昨日，您的家居製造了多少垃圾？扔了多少袋垃圾？事實上，垃圾與我們的生活息息相關，亦成為日常生活的副產品。根據環保署的數據，2015年香港市民棄置的固體廢物總量高達每天1萬噸，比30年前增長逾8成。可見，我們的垃圾「製造力」十分驚人。

因而，政府計劃以經濟誘因提升市民減廢環保意識，實施垃圾徵費。若條例草案得到立法會通過，最快會於2019年下半年實施。草案建議收費模式：香港市民以「按戶按袋」形式繳費，必須使用政府指定的垃圾袋棄置廢物，垃圾袋有9種容量選擇，由3公升至100公升不等，價錢為3毫至11元。類似政策早在首爾、台北、新加坡、東京等城市推行，效果良好。政府期望垃圾徵費實施後，固體廢物人均棄置量減少4成。

最後，從環保署的數據發現，固體廢物回收率偏低，只有三分之一。而被棄置於堆填區的固體廢物，屬可回收的紙料、廚餘、塑料、玻璃等所佔比率高達九成。因此，我們應由生活開始，齊齊為我們的家居減廢，為未來「慳錢」，為環保出一分力。

實踐環保生活並不困難，只要我們稍加留意日常生活細節(可參照下列環保家居小貼士)，由小做起，就能培養環保意識，養成環保習慣。我們都可成為環保先鋒，為環保盡一分力。

環保家居小貼士：

1. 減少使用禮物包裝紙。
2. 改用手帕代替紙巾。
3. 將自己不要的玩具和衣物，送給慈善團體或有需要的人，以免浪費。
4. 減少使用膠袋，因為膠袋難以分解，應改用耐用的環保袋。
5. 重複使用舊信封。
6. 將多餘的衣架送回洗衣店。
7. 將廢紙與其他廢物分開，以作循環再造。
8. 收所有金屬/塑膠物品，例如鋁罐、其他金屬罐和膠樽。

參考資料：

1. 環保署網頁 https://www.wastereduction.gov.hk/tc/household/tips_daily_wisdom.htm
2. 垃圾徵費的挑戰 從來不是執法問題, 2017-03-24, 香港01 觀點
3. 垃圾徵費值支持 基層生活須體恤, 2017-03-21, 文匯報

Whatsapp 話你知 — 「速食」健康資訊

不少中心會員、義工及 50YO 對於健康課題均非常感興趣，有時候卻無從入手。中心將於 6 月開始透過「Whatsapp 話你知」服務，每月發放 1 至 2 次圍繞身、心、社、靈的全人健康資訊或健康管理手機程式介紹讓大家參考，協助大家在網絡發掘有助自我管理健康的寶藏，實現健康共享！

如不欲收到相關健康資訊，或想登記中心「Whatsapp 話你知」服務以接收中心資訊，請聯絡中心職員。

招募關「健」小組成員

你關心自己的健康嗎？

有否想過現行的健康服務資源及醫療政策對你的健康狀況及壽命有甚麼影響？關「健」小組現正招募組員，共同蒐集「登六」後於本港可享有的健康服務資源及相關醫療政策，從第一身角度探討這些資源及政策對長者生活的影響，歡迎 50 歲或以上人士加入。

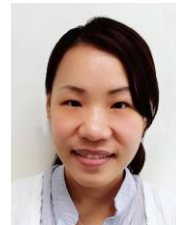
遇到服務-電腦借用服務消息

中心現時有兩部電腦供會員玩玩線上棋藝、「check check」網上新聞。為了讓更多人可享用設施，由 2017 年 6 月起，中心的電腦借用服務將擴展至中心所有服務使用者，包括：會員、50YO、護老者、個案、耆跡及長者支援服務使用者。同時，為讓大家可以「借得輕鬆」，由 6 月起，借用電腦只需於接待處登記其姓名及電話核對資料便可，詳情可參考中心電腦借用流程。

歡迎新同工

大家好！我是新入職的社工楊姑娘，主要負責護老者支援服務及美膳堂服務等。好高興可以來到樂暉中心和大家一起共處，盼望日後在不同活動中逐一認識大家！

社會工作人員 楊嘉琪姑娘



各位會員，我叫世平，寓意世界和平！很高興能成為樂暉的一份子。我十分享受和老友記們談天，總能感受到彼此的互動和獲益良多，大家見到我記得找我傾計互相了解！

社會工作人員 吳世平先生



長評-樂暉 TEA — TEA


日期：6月14日(三)
時間：下午2:30-3:30
內容：誠邀關心社會事務的你一起討論時事熱話及社區需要
本月主題：本港醫療制度(二)之等了又等
對象：長評會員及年滿50歲而有興趣參與長評工作人士

費用：全免
名額：20名
負責職員：盧穎怡姑娘
地點：
報名方法：

17-06-027

長評-樂暉-論壇


日期：6月28日(三)
時間：下午2:30-3:30
內容：由長評成員與各位會員及社區人士分享本港醫療制度的相關資訊，並就議題進行討論
對象：會員及年滿50歲對社區發展事務有興趣的人士

費用：全免
名額：15名
負責職員：盧穎怡姑娘
地點：彩樂樓對出圓形廣場
報名方法：

街市探秘團




日期：6月7日(三)
6月29日(四)
時間：上午9:30-12:30
內容：有說彩福邨有機會興建街市，未知大家有何想法？我們將成立街市考察團，前往本港不同街市「買下餸」，讓大家更深入地了解不同街市的特質，一起構想本區未來街市的理想設計。


費用：全免


對象：會員及年滿50歲而對社區發展事務有興趣的人士
名額：15名
負責職員：盧穎怡姑娘
備註：工作人員將與參加者乘坐不同公共交通工具前往各街市，參加者需自備車費。
地點：6月7日(三) 樂富街市及石硤尾街市
6月29日(四) 保安道街市
報名方法：


17-05-026


報名方法及地點的圖示註解


：公開報名日起至截止日期前（如適用）接受報名，或額滿即止 ：現已接受報名 ：請自行出席活動


：公開報名日起接受入籤（抽籤程序請參閱中心活動報名須知）


：現已接受登記，由負責職員聯絡確認

：可接受於電話為 1. 免費活動報名 2. 收費活動留位（須於留位當天起計三個工作天內到中心繳費）

：中心活動室一

：中心活動室二

：中心活動室三

：中心義工室

2017年6月份時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1(初七) 8:45 橡筋操運動 10:00 老友記繪畫工作坊 2:00 快「樂」小結他 2:30 點指神功	2(初八) 8:45 健腦操 2:15 愛連繫@三彩 2:30 玩轉腦友站 3:30 破冰耆葩-地板冰壺	3(初九) 9:30 康樂棋時段
4(初十)	5(芒種) 9:00 旅遊達人俱樂部- 走進天空之鏡 10:00 點指神功	6(十二) 8:45 快樂椅子舞 10:15 妙韻星「暉」唱家班(VIII) 11:00 尋找節日的故事 2:00 綜合集體舞 2:30 「棋」妙之旅 3:30 綜合集體舞-基礎班	7(十三) 8:45 運動樂趣多 9:30 街市探秘團 10:00 繪筆成君(VII) 10:00 吞嚥知多少講座	8(十四) 8:45 橡筋操運動 10:00 老友記繪畫工作坊 2:00 快「樂」小結他 2:30 點指神功	9(十五) 8:45 健腦操 2:30 玩轉腦友站	10(十六) 9:30 康樂棋時段 2:30 破冰耆葩-地板冰壺
11(十七)	12(十八) 8:45 瑜珈 zone 一鬆(IX) 10:00 瑜珈 zone 一鬆 基礎班(II) 10:00 點指神功 2:30 大笑瑜珈	13(十九) 8:45 快樂椅子舞 9:00 樂華義工小組 10:00 健康大使會議(6月) 2:00 綜合集體舞 2:30 「棋」妙之旅 3:30 綜合集體舞-基礎班	14(二十) 8:45 運動樂趣多 2:15 美髮·義剪服務 2:30 長評-樂暉 TEA - TEA 3:00 音樂唱遊「拍拍拍」	15(廿一) 8:45 橡筋操運動 2:30 點指神功	16(廿二) 8:45 健腦操 10:00 友伴義工組 2:30 玩轉腦友站 2:45 「生前·身後」講座	17(廿三) 9:30 康樂棋時段 10:00 破冰耆葩-地板冰壺 2:30 「居無礙·家點愛」-居無礙 家點愛社區展覽
18(廿四) 父親節	19(廿五) 8:45 瑜珈 zone 一鬆(IX) 10:00 瑜珈 zone 一鬆 基礎班(II) 10:00 點指神功 3:00 至醒 FUN 點@彩德	20(廿六) 8:45 快樂椅子舞 9:00 認知訓練義工小組 10:15 妙韻星「暉」唱家班(VIII) 11:00 尋找節日的故事 2:00 綜合集體舞 2:30 「棋」妙之旅 3:30 綜合集體舞-基礎班	21(夏至) 8:45 運動樂趣多 10:00 繪筆成君(VIII) 10:30 師兄師姐小聚 2:30 樂健坊簡介會 3:00 健身儀器工作坊	22(廿八) 8:45 橡筋操運動 10:00 老友記繪畫工作坊 10:00 耆樂護老者聚會 2:30 點指神功	23(廿九) 8:45 健腦操 2:30 破冰耆葩-地板冰壺 2:30 玩轉腦友站	24(六月) 9:30 康樂棋時段 3:00 地壺碰一碰 - 地板冰壺體驗日
25(初二)	26(初三) 8:45 瑜珈 zone 一鬆(IX) 10:00 瑜珈 zone 一鬆 基礎班(II) 10:00 點指神功 2:30 大笑瑜珈 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">下期活動公開報名日</div>	27(初四) 9:30 雲漢家舍會 2:30 「棋」妙之旅 2:30 關「健」小組 3:00 彩德家舍會 3:30 綜合集體舞-基礎班	28(初五) 9:30 樂暉家舍會 10:00 繪筆成君(VIII) 2:30 長評-樂暉-論壇 3:00 音樂唱遊「拍拍拍」	29(初六) 8:45 橡筋操運動 9:30 街市探秘團 2:30 點指神功 4:00 地壺碰一碰 - 地板冰壺體驗日	30(初七) 8:45 健腦操 10:00 足部平安講座 2:30 玩轉腦友站	

星級推介


「吾」可預·計 - 微電影欣賞及講座

日期：7月14日(五)

時間：下午2:15-4:00

內容：1. 欣賞預前照顧計劃微電影
2. 簡述預前計劃照護方案，包括：晚期的醫療照顧意願及一些常用到的維生治療，例如心肺復蘇法、人工輔助呼吸、人工的營養及流體餵養


費用：全免

對象：60歲或以上會員/護老者/50YO/個案/ 地點： 耆跡及長者支援服務使用者

名額：50名

負責職員：陳苡婷姑娘

備註：1) 此活動與香港中文大學醫學院那打素護理學院合辦
2) 主講護士將於活動當天邀請部分參加者於活動後一個月內參加一次約45-60分鐘的聚焦小組討論，以了解參加者對講座及影片的看法，事先會先徵求參加者同意。

報名方法：

17-07-003

賽馬會齡活城市計劃-「居無礙·家點愛」-居無礙·家點愛社區展覽

日期：6月17日(六)

時間：下午2:30-4:30

內容：點先可以住得安全、住得舒適？誠邀大家參與社區展覽，欣賞由年青一代與居無礙大使共同建構的長者理想家居。活動更設有不同攤位，讓參加者體驗何為長者友善家居。


對象：會員、社區人士

名額：70名

費用：全免

負責職員：盧穎怡姑娘

地點： / 

報名方法：

17-06-002

至FIT系列

破冰耆葩-地板冰壺

日期及時間：6月2日(五) 下午3:30-4:30

6月10日(六) 下午2:30-3:30

6月17日(六) 上午10:00-11:00

6月23日(五) 下午2:30-3:30

內容：1) 簡介及認識地板冰壺玩法
2) 練習及體驗地板冰壺的樂趣


費用：全免


名額：各8名(每節)

對象：中心服務使用者

負責職員：陳苡婷姑娘

備註：可參加一節或多節

地點：

報名方法：

6月2日(五)
(17-06-01)

6月10日(六)
(17-06-019)

6月17日(六)
(17-06-020)

6月23日(五)
(17-06-021)

(1) 樂健坊簡介會二 (2) 健身儀器工作坊二

日期：6月21日(三)

時間：下午 2:30-3:00 (樂健坊簡介會) / 下午 3:00-4:00 (健身儀器工作坊)

內容：簡介樂健之友會籍、使用時段及注意事項等(樂健坊簡介會)

簡介運動儀器功能、安全須知、使用方法、儀器試用等(健身儀器工作坊)

對象：1) 有興趣使用樂健坊運動儀器之會員及 50YO 2) 現時樂健之友

費用：全免 名額：各 15 名

負責職員：陳苡婷姑娘

備註：(1) 有興趣之會員須出席簡介會才能加入樂健之友

(2) 新加入的樂健之友須出席工作坊才能使用樂健坊儀器


17-06-015







(樂健坊簡介會)

17-06-016

(健身儀器工作坊)

地點： / 中心休閒室

報名方法：

活動名稱	日期、時間及地點	費用	內容	報名方法及備註	負責職員	對象/名額
快樂椅子舞	4月至6月 (逢星期二) 上午 8:45-9:30 地點：中心活動室	\$10 (購買啦啦球費用，已購者請自行帶備)	由職員教授會員跳快樂椅子舞	 1. 如連續兩節無故缺席者，資格將被取消。 2. 每位參加者可選擇參加最多2個運動組。	黃思敏姑娘 (17-04-010)	中心會員 (40人)
運動樂趣多	4月至6月 (逢星期三) 上午 8:45-9:30 地點： 	全免	由職員帶領會員做運動		吳惠娟姑娘 (17-04-014)	中心會員 (50人)
橡筋操運動	4月至6月 (逢星期四) 上午 8:45-9:30 地點： 	\$30 (購買橡筋帶費用，已購者請自行帶備)	義工及職員一起教授會員橡筋操運動		陳詩婷姑娘 (17-04-004)	中心會員 (30人)
健腦操	4月至6月 (逢星期五) 上午 8:45-9:30 地點： 	全免	由職員教授會員練習帶氧健體舞		陳詩婷姑娘 (17-04-005)	中心會員 20人， 活動前 需經社工 評估
大笑瑜珈	6月12及26日 (逢星期一) 下午 2:30-3:00 地點： 	全免	由職員教授大笑瑜珈運動		陳詩婷姑娘 (17-04-006)	中心會員 (20人)

至FIT系列

足部平安講座

日期：6月30日(五)

時間：上午 10:00-11:00

內容：1. 講解長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等的原因及防治方法


2. 鼓勵高危人士，如糖尿病患者，採取適當的護足措施以減低足患


費用：全免

名額：50名

對象：會員/護老者

負責職員：陳詩婷姑娘

地點：

報名方法：

17-06-006

至醒 FUN 點@彩德

日期：6月19日(一)

時間：下午 3:00-4:00

內容：與彩德朋友齊齊以運動及桌遊鍛練腦筋


對象：會員/社區人士

費用：全免

名額：30名

負責職員：盧穎怡姑娘

地點：彩誠樓對出空地

報名方法：

樂活系列

旅遊達人俱樂部-走進天空之鏡

日期：6月5日(一)

時間：上午 9:00 - 下午 4:00

內容：誠邀各位旅遊達人一起體驗文青節奏，一齊往泥涌拍攝香港版「天空之鏡」。中午一起享用海鮮，分享旅遊心得


對象：50YO

費用：車費及午膳費用由參加者自付

名額：15名

負責職員：盧穎怡姑娘

備註：當天於上午 9:00 在沙田鐵路站 A 出口 (7-11 便利店門外) 集合

報名方法：

17-06-029

師兄師姐小聚

日期：6月21日(三)

時間：上午 10:30-11:30


內容：交流社區需要、一起策劃建立彩福及彩德支援網絡的活動

對象：師兄師姐、有興趣加入會員關顧行列的彩福及彩德會員

費用：全免

名額：20名

負責職員：盧穎怡姑娘

地點：



報名方法：

17-06-028

美髮·義剪服務

日期：6月14日(三)
 時間：下午 2:15 -4:30
 內容：為會員提供美髮服務，藉此相聚一刻
 對象：會員
 費用：全免
 名額：40名

負責職員：林漢煒先生
 備註：服務由易剪義提供
 基於衛生考慮，請參加者必須於剪髮當天先清潔頭髮

地點：
 報名方法：

17-06-011

「生前·身後」講座

日期：6月16日(五)
 時間：下午 2:45 -4:45
 內容：1.簡述身後事安排
 2.介紹本地殯儀資訊
 對象：60歲或以上會員/護老者/50YO/個案/耆跡及長者支援服務使用者
 費用：全免



名額：40名
 負責職員：陳苡婷姑娘
 備註：此活動與東華三院圓滿人生服務合辦

地點：
 報名方法：

17-06-003

義力量

活動名稱	日期/時間	主題/內容	地點	負責職員
愛連繫@ 三彩	6月2日及 7月7日(五) 下午 2:15-3:15	6月：協助為獨居或雙老舉辦參觀活動 7月：自己社區自己設計-與獨居或雙老討論社區參與，促進長者建立鄰里網絡	6月： 香港科學園 7月： 	楊泳詩 姑娘
友伴義工組	6月16日及 7月21日(五) 上午 10:00-11:00	朋輩輔導技巧		
樂華義工 小組	6月13日及 7月11日(二) 上午 9:00-10:30	6月：協助帶領活動，促進長者討論，建立互助氣氛 7月：協助舉辦講座，分享長者建立正面自我形象的訊息	樂華區	劉善恒 先生
認知訓練 義工小組	6月20日及 7月25日(二) 上午 9:00-10:30	6月：義工重溫及學習進深帶領認知訓練活動的技巧 7月：協助帶領有認知訓練元素的活動，提升長者對認知障礙症認識	觀塘區	

活動名稱	日期、時間	地點	費用	內容/名額	報名方法	負責職員
地壺碰一碰 - 地板冰壺 體驗日 (17-06-022)	6月24日(六) 下午 3:00-4:30 6月29日(四) 下午 4:00-5:30		全免	由奧運項目冰壺演變而來的地壺球，節奏快，安全易上手。不需複雜規則及碰撞，便可像奧運選手般享受緊張刺激的體驗和比拼！ 備註：每位參加者限參加一節體驗日 (每班 12 人)		邱李健 先生
長青 Crossover 蝶古巴特 工作坊 (17-06-012)	6月24日 (六) 上午 9:30- 下午 1:30		全免 (每位參加者可於工作坊中自家制一個蝶古巴特環保袋)	蝶古巴特拼貼藝術於法文為「剪裁」的意思。起源於東方，流行於美國。美國人喜歡把舊東西進行修復，配以鄉村味的印花圖案，讓舊物重展新生。以蝶古巴特的拼貼方式，配以專用的膠劑、凝劑，與青年義工一起隨心拼貼出自家手作的手工藝品！ (20 人)		
瑜伽zone 一鬆(IX) (17-06-025)	6月12日至 7月3日 (逢星期一) 上午 8:45-10:00		會員： \$120/ 4堂 50YO： \$130/ 4堂	跟專業導師學習基礎瑜珈，練習各種體姿和呼吸技巧，藉以消除緊張與壓力，穩定情緒、排毒和加速新陳代謝。 (12 人)		
瑜珈zone 一鬆 基礎班(II) (17-06-024)	6月12日至 7月3日 逢星期一 上午 10:00-11:15		會員： \$120/ 4堂 50YO： \$130/ 4堂	跟專業導師學習基礎瑜珈，練習各種體姿和呼吸技巧，藉以消除緊張與壓力，穩定情緒、排毒和加速新陳代謝。 (12 人)		
繪筆成君 (VIII) (17-06-026)	6月21日至 7月12日 (逢星期三) 上午 10:00-11:30		會員： \$150/ 4堂 50YO： \$160/ 4堂	跟專業導師學習國畫技巧，一起探索遼闊的國畫世界。 (12 人)		