



編者的話

提升希望感 - 由生活做起

「希望」對你來說有什麼意思？

根據字典的定義，「希望」是指心中有想要完成的事；對特定事件的願望或期待。外國學者 Snyder 就「希望感」作出深入研究，指出「希望」包含目標、實踐方法，以及原動力。過程中難免會遇到阻礙物達成目標的東西，如果我們能夠發掘該目標的重要價值及原動力，並尋找合適的實行方法，便能透過達成目標增加個人的希望感，從而提升正面情緒。

從學術層面理解「希望」似乎很抽象，根據本機構早前發表關於「長者希望感」調查，發現能令長者擁有希望感的都是非常「貼地」的東西，包括迎合長者需要的醫療及社區服務和設施、交通配套、居住環境及戶外空間，以及尊重長者的社會氣氛。

如上述調查所說，長者希望感的來源，很多方面都關乎政府的政策決定，那麼，在中心層面，長者可加入「長者評議會」或透過其他渠道表達意見以推動政府，如果有關政策得以落實，除增加希望感外，當然亦可以大大提高長者的生活質素，令他們更有信心安享晚年。

然而，每位長者都有獨特需要，例如靈性或個人價值上的追求，長者還可以怎樣提升希望感呢？

長者可透過日常生活發掘，例如保持身體健康，繼而減少醫療支出、擁有足夠體力參與不同活動等是做運動的原動力；參與義工體會到助人的價值，所以積極做義工繼續貢獻社會。其實每個人都可以發掘個人目標、原動力和實踐的方法。

在此，鼓勵從今天起一起尋找有意義的目標，向充滿希望感的生活進發！

參考資料：英國正向心理學網頁 “What Exactly is Hope and How Can You Measure it?”

網頁：<http://positivepsychology.org.uk/hope-theory-snyder-adult-scale/>

份數：300份

香港基督教服務處《「長者希望感」調查 最影響長者希望感的五大因素》

網頁：<http://www.hkcs.org/commu/press/2016press/press20161120.html>

中心動態

1. 祝生日快樂

中心已準備生日禮物送給10至12月生日的會員，請有關會員最遲於12月30日或之前回中心領取，逾期恕不設補領。

2. 奇趣板

奇趣板的設立是期望會員動動腦袋，並從中認識或吸收新事物，與時並進，或發古之幽情，猜猜謎語/字等。

呼籲大家踴躍參加，齊集答對的印花，可獲得禮物以作鼓勵！

奇趣板

11月奇趣板問題：中心其中一個新器材「V-Health 互動負重運動儀」，提議每人每日的運動時間是多少分鐘？
答案：20分鐘

12月奇趣板問題：全中心共有多少扇門？

最後遞交日期：12月16日(六) 答案及中獎名單將於明年1月通訊內公布，敬請留意！

2017年12及2018年1月份例會

2017年12月份例會時間

仁愛/喜樂/和平

12月19日(二)

上午 9:30 及下午 2:30

地點：順利社區中心禮堂

2018年1月份例會時間

仁愛/喜樂/和平

1月30日(二)

上午 9:30 及下午 2:30

地點：順利社區中心禮堂

請支持我們服務 Please support our services

網上捐款 Online donation : www.hkcs.org/support/online

支票抬頭 Cheque payable to : 香港基督教服務處 HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

其他支持方法 Other ways to support : www.hkcs.org/support/

* 捐款可憑本處正式收據申請稅務減免 (請提供您的姓名及聯絡方法)

Donations are tax deductible with HKCS official receipt (Please provide your name and contact)

☎ 2731 6369

✉ giving@hkcs.org

🏠 香港九龍尖沙咀加連威老道33號6樓

6/F, 33 Granville Road, Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong

Charity listed on
WiseGiving
惠施·慈善機構



星級推介

我愛小盆栽

日期：2017年12月2、16及30日(六)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心活動室1

內容：由富栽種經驗的會員協助，一起嘗試如何培植小盆栽，包括鬆土、施肥、澆水及除雜草等。

費用：\$20(包括材料費)

對象：會員 / 50YO

名額：12名

聖誕真快樂

日期：2017年12月9日(六)

時間：上午 10:00-11:15

地點：順利社區中心禮堂

內容：聖誕慶祝活動

費用：全免

對象：會員 / 50YO

名額：不限

備註：與啟德扶輪青年服務團合辦

「長者個人化護理健康監測及跌倒風險」計劃

日期：2017年12月4日-2018年2月15日(一至六)

時間：上午9:30-12:30(時段內其中15分鐘)

地點：中心活動室2

內容：一項使用電子儀器協助長者監察健康的研究，包括：

(1)使用電子無線活動記錄儀 → 研究日常活動

方法：24小時佩戴手腕記錄儀，監督心跳、睡眠時間長度及活動步數

(2)使用電子健康測量器 → 監察健康指數

方法：每天到中心(一至六)逗留15分鐘，量度心電圖、肺活量、血含氧量、血壓、體溫及體重

(3)使用無線射頻辨識系統追蹤 → 室內活動(步速檢測)

方法：逢星期五在中心走廊進行10米步行測試

(4)使用不同傳感器 → 檢測步態(步行穩定性)

方法：逢星期五做3米步走計時測驗

(5)研究員會收集參加者以往簡略的病歷、藥物紀錄及在觀察期內的健康紀錄作數據分析

(6)完成為期11星期的研究後，會獲個人健康紀錄一份及超市禮券50元

費用：全免

對象：65歲或以上會員

名額：40名

備註：研究由香港城市大學系統工程及工程管理學系系主任徐國良教授負責

「感冒預防干預」計劃

日期：2017年12月15日(五)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室2

內容：(1)一項基於心理學理論以促進感冒預防行為的干預

(2)出席由香港浸會大學體育學系張春青博士主講「預防季節性流感」講座及簽署參加計劃同意書

(3)由浸會大學研究小組與參加者單獨的電話傾談(2017年12月-2018年6月期間)，每星期一次，每次10-20分鐘左右。

(4)研究小組在2018年3月、2018年6月及2018年12月會邀約參加者在中心進行面談。

(5)對於完成所有計劃內容的長者將會獲得研究補貼。如果提前退出則沒有補貼。

費用：全免

對象：65歲或以上及過去半年內(即2017年6月後)沒有打流感針的會員

名額：45名

備註：研究由香港浸會大學、香港中文大學、香港大學及澳大利亞科廷大學聯合推行

編織繽紛樂

行山樂 (2017年12月)

日期：2017年12月7日(四)
 時間：上午10:00-11:30
 地點：中心活動室2
 內容：透過學習藝術編織毛冷，以刺激大腦功能，強化手眼協調，以保持腦筋靈活。

費用：全免

對象：會員

名額：20名

備註：黃/紅組優先報名

日期：2017年12月19日(二)
 集合時間：上午8:30-下午4:00
 集合地點：港鐵東涌站恒生銀行
 內容：東涌乘巴士到愉景灣起步，前往梅窩，全程6公里。

費用：全免(車資及午膳自費)

對象：會員 / 50YO

名額 12名

備註：如欲報名請與許先生聯絡

護老專欄

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	對象/名額
護老樂聚	12月7日(四) 下午2:30-3:45	一眾護老者相聚一下，一邊嘆茶一邊放鬆心情，一起談天說地	全免	中心活動室1	護老者名額15名
護老專題：安全使用藥物	12月11日(一) 上午10:00-11:00	由護士講解有關安全使用藥物的知識	全免	中心活動室2	會員/護老者名額不限
聖誕裝飾齊齊造	12月14日(四) 上午9:45-11:30	趁聖誕前夕為自己家居及中心製作應節裝飾	全免	中心活動室2	護老者優先名額15人
護老者聖誕派對	12月18日(一) 下午2:30-3:30	聖誕節之前護老者一同狂歡一番	\$10	中心活動室2	護老者名額25人
護老者關懷探訪	12月29日(五) 下午3:00-4:30	曾受訓練之會員探訪區內之護老者及其照顧長者	全免	本中心集合	於9-10月曾參與與義工探訪訓練之會員

義力量

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	名額/對象
順利街站活動推廣日	12月7日(四) 上午10:00-11:00	義工招募、派單張、宣傳中心服務內容及活動	全免	百佳集合	義工名額不限
電話慰問	12月20日(三) 上午9:00-下午5:00	慰問中心的成員，建立關懷文化	全免	中心會客室	義工4名
義工分享會	12月29日(五) 下午2:15-3:30	義工服務的交流和分享，介紹即將開展的義工活動	全免	中心活動室2	義工名額不限

星期六當值義工招募

日期：12月2、9、16、23及30日(六)
 時間：下午2:00-4:00
 地點：本中心
 內容：協助接待處的工作，包括接聽電話
 費用：全免
 對象：義工
 名額：不限

中心活動

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	名額/對象
與林正財醫生會面	12月1日(五) 下午2:30-5:30	跟進9月9日「長期照顧服務規劃標準」論壇，再次與安老事務委員會主席林正財醫生會面，商討改善長期照顧服務的標準	全免	政府總部 (中心集合)	長評成員 名額不限
男天講場	12月4、18日(一) 下午2:15-3:15	討論時事及發表意見，互相交流	全免	中心活動室1	會員 名額不限 歡迎男士出席
長評-順利	12月7日(四) 上午10:00-11:30	促進長評成員認識與長者相關的社會事務，及跟進與安委會主席林正財醫生會面後事宜	全免	中心活動室3	長評成員 名額不限
世界之最齊欣賞	12月13、20及27日(三) 下午2:30-3:30	通過觀看各種世界之最的影片和講解來讓長者廣闊視野，增長知識	全免	中心活動室2	會員20名 50YO 5名
「腦友俱樂部」遊戲日	12月14日(四) 下午2:30-3:30	由義工教授玩益智遊戲，寓訓練腦力於娛樂	全免	中心活動室2	會員 名額12名
長者團契	12月21日(四) 下午2:30-3:30	與會員一起遊戲、唱詩歌和主題分享	全免	中心活動室2	會員 名額不限
科技資訊站	12月28日(四) 下午3:30-4:30	解答有關填寫表格、電腦應用、智能電話使用、預約門診方法等問題。	全免	中心活動室1	會員 名額4名

個袋係我自己做

日期：2017年12月21日(四)
 時間：下午1:30-4:30
 地點：中心活動室2
 內容：由專業導師教授，贊助集團義工協助，以蝶古巴特拼貼方法製作自家的布袋
 費用：全免
 對象：會員 / 50YO
 名額：20名
 備註：活動由余仁生集團贊助，本處企業及拓展部協調。

順利聖誕音樂廳

日期：2017年12月21日(四)
 時間：上午9:30-10:30
 地點：中心活動室
 內容：由消化餅(英文SILVER BAND)成員，獻唱經典懷舊金曲及聖誕歌
 費用：全免
 對象：會員 / 50YO
 名額：不限
 備註：出席者將獲贈小禮物

2017年【12月份中心活動時間表】

日	一	二	三	四	五	六
26 初九	27 初十 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 11:00 粵曲班練習 2:30 甜甜地-番薯糖水 3:30 輕鬆椅子舞	28 十一 9:30 例會 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:30 例會 3:30 肌肉力量訓練	29 十二 9:00 健腦運動組 10:00 粵曲班 10:00 護老者戶外旅行 11:00 趣味英語ABC 2:00 關懷探訪(11月) 2:15 太極養生功練習 2:30 世界之最齊欣賞 3:30 伸展運動組	30 十三 9:00 體適能運動組 2:30 「腦友俱樂部」 遊戲日 3:30 科技資訊站	1 十四 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅一 2:30 消化餅二 2:30 與林正財醫生 會面	2 十五 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK 2:30 我愛小盆栽
3 十六 屈臣氏 義工 探訪	4 十七 9:00 健腦運動組 9:30 長者個人化護理 健康監測 9:30 中國經典文學研習班 11:00 粵曲班練習 2:30 甜甜地-粟米南瓜 2:15 男天講場 3:30 輕鬆椅子舞	5 十八 9:00 體適能運動組 10:00 集體綜合舞 2:15 英語金曲遊樂園 3:30 肌肉力量訓練	6 十九 9:00 健腦運動組 10:00 粵曲班 2:15 太極養生功練習 3:30 伸展運動組	7 廿十 9:00 體適能運動組 10:00 長評-順利(會議) 10:00 順利街站活動 推廣日 10:00 編織繽紛樂 2:30 護老樂聚	8 廿一 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 2:30 消化餅二	9 廿二 9:00 體適能運動組 10:00 懷舊劇集播放室 10:00 聖誕真快樂
10 廿三	11 廿四 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 10:00 護老專題- 安全使用藥物 11:00 粵曲班練習 2:30 甜甜地-喳喳 3:30 輕鬆椅子舞	12 廿五 9:00 體適能運動組 10:00 集體綜合舞 11:00 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 3:30 肌肉力量訓練	13 廿六 9:00 健腦運動組 10:00 粵曲班 11:00 趣味英語ABC 2:15 太極養生功練習 2:30 世界之最齊欣賞 3:30 伸展運動組	14 廿七 9:00 體適能運動組 9:45 聖誕裝飾齊齊造 2:30 「腦友俱樂部」 遊戲日	15 廿八 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅一 2:30 消化餅二 2:30 「感冒預防干預」 計劃	16 廿九 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK 2:30 我愛小盆栽
17 三十	18 十一月 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 11:00 粵曲班練習 2:15 男天講場 2:30 護老者聖誕派對 3:30 輕鬆椅子舞	19 初二 8:30 行山樂 9:30 例會 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:30 例會 3:30 肌肉力量訓練	20 小雪 9:00 健腦運動組 9:00 電話慰問 10:00 粵曲班 11:00 趣味英語ABC 2:15 太極養生功練習 2:30 世界之最齊欣賞 3:30 伸展運動組	21 初四 9:00 體適能運動組 9:30 順利聖誕音樂廳 1:30 個袋係我自己做 2:30 長者團契	22 冬至 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅一 2:30 消化餅二	23 初六 9:00 體適能運動組 10:00 懷舊劇集播放室
24 初七	25 初八 聖誕節	26 初九 聖誕節	27 初十 9:00 健腦運動組 10:00 粵曲班 11:00 趣味英語ABC 2:15 太極養生功練習 2:30 世界之最齊欣賞 3:30 伸展運動組	28 十一 9:00 體適能運動組 3:30 科技資訊站	29 十二 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅一 2:15 義工分享會 2:30 消化餅二 3:00 護老者關懷探訪	30 十三 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK 2:30 我愛小盆栽