



香港基督教服務處  
全人關心 卓越創新  
元州長者鄰舍中心

# 元州通訊

2月  
2018年

## 編者的話：

### 正向溝通五「嘗」

香港地少人多，人口密集，曾有機構研究，香港人平均的公共空間只有 2 平方米，大約等於 1 格洗手間的面積。換言之，大家在日常生活中，無可避免地需要與不同的人接觸及溝通。雖說有口能言是上天賦予的，但溝通技巧卻是一項藝術，需要依靠後天的學習及磨練。

大家有沒有發現，有些家庭常笑聲不斷，有些家庭則經常吵吵鬧鬧。良好的溝通不但可為家庭帶來和諧，更可帶來無比的歡樂。香港大學公共衛生學院及香港社會服務聯會獲香港賽馬會慈善信託基金贊助，根據正向心理學的理論，設計了一套「正向溝通五常法」，讓大家能輕鬆掌握正向的溝通方法，內容如下：

- 1) 「嚐喜樂」：留意別人或生活中的開心事，多分享快樂事，放下責備及埋怨，少說負面的說話。
- 2) 「嘗讚美」：回顧及感受每天藉得感恩的事，讚賞及感謝別人的付出。
- 3) 「嘗投入」：投入與人相交的過程，不分心做其他事情，留意別人的優點。
- 4) 「嚐細味」：享受與人相處的時光，減少對人的批判，平靜自己的心情。
- 5) 「嘗聆聽」：多聽少講，留意別人說話時的面部表情，積極聆聽，不打斷別人的發言，留意別人的需要及感受。

正向溝通是快樂其中一個重要的原素，期望大家努力練習以上的「五常法」，特別與家人及朋友相處時，能積極運用，讓大家能擁有快樂的人生。編者祝大家新一年，常和氣、常快樂、常感恩！

參考資料 《「家庭為本」實務手冊 2》· 香港社會服務聯會 · 編著 2013 年 6 月 ·



：香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下



：2720 3105



：ucnec@hkcs.org

# 2018年3月份會員大會日期及時間

元樂樓 (活動報名安排 在會員大會後 進行)	第 1 組	2018年3月5日(一) 上午9時30分至10時30分
	第 2 組	2018年3月5日(一) 下午2時30分至3時30分
	第 3 組	2018年3月6日(二) 上午9時30分至10時30分
	第 4 組	2018年3月6日(二) 下午2時30分至3時30分

## 星級推介

### 蘿蔔糕慶新春 2018

日期：2018年2月10日(六)  
時間：下午2時至5時  
地點：元樂樓活動室  
費用：全免  
對象：經濟困難的獨居/雙老會員  
名額：110名  
內容：由大廚製作蘿蔔糕送贈予長者  
負責職員：陳慧賢姑娘

備註：

- 1) 此活動由又一邨花園俱樂部贊助
- 2) 每家庭只可取一個
- 3) 此活動需抽籤，如中籤者未能於上述時間攜同會員證領取，中心將安排後備補上

### 5678 零。距運動日

日期：2018年3月11日(日)  
地點：香港體育學院田徑場  
對象：有興趣的服務使用者及家屬  
內容：  
1) 場外賽事：個人10公里、個人3公里、  
1+1 3K 同行跑  
2) 場內賽事：田賽、徑賽、體驗活動、  
團體/企業組邀請賽  
負責職員：楊溢康先生

備註：

報名及活動詳情，請向工作人員查詢

## 中心活動

### 撕紙開大口

日期：2018年2月13日(二)

對象：會員

時間：下午3時50分至4時50分

名額：15名

地點：元樂樓活動室

內容：學習以剪紙及拼貼技術，製作賀年

費用：\$5(包括材料費用)

暉春

對象：會員

負責職員：梁立喬先生

### 開開心心迎新春

日期：2018年2月14日(三)

名額：30名

時間：上午10時30分至11時30分

內容：一起玩遊戲及享用賀年小吃，迎接

地點：元樂樓活動室

農曆新年

費用：會員\$10 / 50YO\$15

負責職員：李子勤先生

對象：會員 / 50YO

### 智能電話班

日期：2018年2月21及28日(三)

內容：教授基本智能手機應用及試用

時間：上午10時30分至11時30分

Whatsapp 應用程式

地點：元樂樓活動室

負責職員：李子勤先生

費用：\$10(包括筆記)

備註：

對象：會員

1) 此活動需抽籤

名額：5名

2) 參加者需要自備應用 Android 程式的智能電話

## 中心活動

### 星期六派對時間

日期：2018年2月24日(六)

時間：下午2時30分至4時

地點：元樂樓活動室

費用：全免

對象：會員

名額：38名

內容：由義工與參加者玩遊戲，分享正向  
信息及美食

負責職員：李子勤先生

備註：此活動需抽籤

### 左鄰右里賀新春

日期：2018年3月4日(日)

時間：上午10時45分至2時

集合時間及地點：上午10時15分

元樂樓正門

地點：多彩皇宮(石硤尾南昌街美彩樓一樓)

內容：春茗聚餐、遊戲、表演及抽獎

與大家一同賀新春

對象：會員 / 50YO / 親友

費用：\$150 會員/\$190 非會員

名額：42名

負責職員：李子勤先生

備註：此活動與本機構長者核心業務  
深水埗區的單位合辦

#### 菜單

鴻運燒味大拼盆	翠玉瓜腰果肉丁	香酥脆蝦卷
西芹炒鳳片	紅燒四寶翅	蠔皇鮑魚菰時蔬
清蒸大海石斑	多彩金牌燒雞	瑤柱蛋白炒飯
香燒伊麵	紅豆沙湯丸	鮮果拼盆

### 剪髮服務

日期：2018年3月8日(四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：元雅樓活動室

內容：由義工為會員剪髮

對象：會員

費用：\$5

名額：10名

負責職員：李子勤先生

備註：請參加者剪髮前，自行清洗頭髮

# 中心恒常活動

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	名額/對象	負責職員
活力拍子操	2月1至22日 (逢四) 上午9時至10時	隨節拍或音樂做早操	全免	元樂樓活動室	會員/ 50YO	梁立喬先生
橡筋操運動班	2月2、9及23日 (五) 上午9時至10時	學習使用橡筋帶進行舒展及帶氧運動 <i>(費用已包括橡筋帶)</i> <i>曾報名會員不用再報名</i>	\$30	元樂樓活動室	會員/ 50YO	李子勤先生
齊享運動樂 (進階班)	2月6至27日 (逢二) 上午9時至10時	練習體適能運動 <i>曾報名的會員不用再報名</i>	全免	元樂樓活動室	會員/ 50YO	梁立喬先生
動腦地帶	2月6至27日 (逢二) 上午10時至11時	學習玩不同類型的桌上遊戲，訓練腦筋	全免	元樂樓活動室	會員	胡蓉蓉姑娘/ 鍾樂賢姑娘
齊享運動樂 (初班)	2月12及26日 (一) 上午9時30分至10時30分	練習體適能運動 <i>曾報名的會員不用再報名</i>	全免	元樂樓活動室	會員/ 50YO	李子勤先生
好戲在元州	2月20日(二) 下午2時30分至4時	欣賞經典電影	全免	元樂樓活動室	會員/ 50YO	吳笑萍姑娘
男兄男弟	2月22日(四) 下午2時30分至4時	分享時事新聞與生活趣聞 <i>新加入會員請往接待處報名</i>	全免	元樂樓活動室 集合	男會員	李子勤先生
有福同享	2月23日(五) 上午10時30分至11時30分	透過詩歌、分享和遊戲，學習互助關愛及認識主耶穌基督	全免	元雅樓活動室	會員/ 50YO	李子勤先生

# 義力量

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	名額/對象	負責職員
創意愛心勞作班	2月2、9及23日(五) 下午2時30分至4時	學習縫紉技巧，製作枱布及咕臣等，送贈給有需要的人士	全免	元樂樓活動室	會員/50YO	李子勤先生
義工天地	2月7至28日(逢三) 下午2時至4時	交流編織技巧及編織頸巾，送予有需要人士	全免	元樂樓活動室	會員/50YO	李子勤先生
探訪義工聚會	2月13日(二) 上午9時30分至10時30分	義工訓練及分享探訪心得	全免	元雅樓活動室	探訪義工	胡蓉蓉姑娘
關心一線	2月27日(二) 上午9時30分至10時30分	分享及交流服務心得	全免	元雅樓活動室	關心一線義工	胡蓉蓉姑娘
健康大使聚會	2月27日(二) 上午10時30分至11時30分	認識高血壓及近日健康資訊	全免	元雅樓活動室	量血壓義工	胡蓉蓉姑娘

# 護老加油站

## 護老賀新春

日期：2018年2月13日(二)  
 時間：下午2時30分至3時45分  
 地點：元樂樓活動室  
 內容：與護老者相聚聯誼及輕鬆玩樂，一同喜迎新春佳節  
 對象：護老者  
 費用：全免  
 名額：25名  
 負責職員：鍾樂賢姑娘

## 「安全使用藥物」講座

日期：2018年2月15日(四)  
 時間：上午10時至11時  
 地點：元樂樓活動室  
 內容：由衛生署外展護士講解安全使用藥物的知識，包括服藥、買藥及儲存藥物等要注意的地方  
 對象：會員及護老者  
 費用：全免  
 負責職員：李子勤先生

### 中心裝修消息

中心獲社署撥款，將於本年度開展裝修工程，工程預計於 2018 年 3 月中旬進行，並分階段在元樂樓及元雅樓開展。屆時部份服務，包括飯堂服務、偶到服務及個別班組將受影響，懇請見諒！如有進一步消息，中心將透過通訊及壁佈板盡快與大家分享。

### 活動抽籤安排

需抽籤的活動安排如下

截止登記 日期及時間

日期：2018 年 2 月 8 日(四)

時間：中午 12 時

抽籤 日期及時間

日期：2018 年 2 月 8 日(四)

時間：下午 4 時 30 分

地點：元樂樓活動室

備註：

- 1) 中籤者可即時取票
- 2) 因中籤人士數量聚多，中心將未能個別聯絡每位中籤者抽籤結果，請曾報名的會員留意活動的抽籤結果
- 3) 如中籤者沒有取票，則由後備的參加者補上

### 1 月份每月一問之答案

問題：如擁有樓齡為 50 年或以下及已補了地價的房屋之業主，年齡滿幾多歲或以上，才可以有資格申請安老按揭計劃？

答案： C. 65 歲或以上

得獎名單將於中心張貼，未領獎品的參加者，需於 2 月 9 日或之前到接待處領取。

# 中心動態

## 每月一問



為了讓大家多動腦筋及增加對社會時事的認識，中心將每月推出遊戲。大家可以在下列問題，選出正確答案，並在□內打✓。參加者請於1月10至12日將答案交回中心收集箱。中心會於2018年2月份會員大會，抽出10位答中正確答案的幸運兒。

問題：根據現時政府的《安老院條例》，訂定院舍的人均最低面積為多少？政府正修訂《安老院條例》，有團體建議促修例，院舍寢室及非寢室的人均面積應各有8平方米。

A. 6 平方米

B. 6.5 平方米

C. 7 平方米

姓名： \_\_\_\_\_

會員編號： \_\_\_\_\_



## 2018-2019 年度續會安排

2018-2019 年度續會將於 2018 年 2 月 8 日開始，詳情如下：

日期： 2 月 7 日(三)至 2 月 9 日(五)

2 月 12 日(一)至 2 月 13 日(二)

時間： 上午 9 時正至中午 12 時 30 分

下午 2 時正至 5 時

名額： 下午 40 人及下午 30 人(每節)

備註： 因中心的會員人數眾多，會員請先取票預約續會時間

請支持我們服務 Please support our services

網上捐款 Online donation : [www.hkcs.org/support/online](http://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/](http://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](mailto: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

香港基督教服務處 HONG KONG CHRISTIAN SERVICE 7-11 (HSBC) (香港適用 for use in HK)

**7-ELEVEN**

現金捐款 Cash Donation



3590 5000 0000 0013 2

請向收銀處出示此條碼 Present this barcode to cashier



# 2018年2月份中心活動時間表

日	一	二	三	四	五	六
				<b>1 十六</b> 9:00 活力拍子操 3:00 詠春訓練班 3:30 善導小生同你玩遊戲	<b>2 十七</b> 9:00 橡筋操運動班 10:00 智能電話諮詢站 2:30 創意勞作班	<b>3 十八</b> 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞 2:15 香薰按摩
<b>4 立春</b>	<b>5 二十</b> 9:30 <b>會員大會</b> 2:30 2:30 毛筆書法班	<b>6 廿一</b> 9:30 <b>會員大會</b> 2:30	<b>7 廿二</b> 9:00 腦力操 9:30 剪髮服務 2:00 義工天地 3:00 詠春訓練班 4:00 跳舞班	<b>8 廿三</b> 9:00 活力拍子操 3:00 詠春訓練班 4:30 活動抽籤	<b>9 廿四</b> 9:00 橡筋操運動班 10:00 智能電話諮詢站 2:30 創意勞作班	<b>10 廿五</b> 8:45 一天深度綠悠遊 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞 2:00 蘿蔔糕慶新春2018
<b>11 廿六</b>	<b>12 廿七</b> 9:30 齊享運動樂(初班) 2:00 勁歌金曲 2:00 共融探訪活動	<b>13 廿八</b> 9:00 齊享運動樂(進階班) 9:30 探訪義工聚會 10:00 動腦地帶 10:30 瑜珈班 2:30 護老賀新春 2:30 義工外出服務— 齊揮旺新春 2:30 護老賀新春 3:50 撕紙開大口	<b>14 廿九</b> 9:00 腦力操 10:30 開開心心迎新春 2:00 義工天地 3:00 詠春訓練班 4:00 跳舞班	<b>15 除夕</b> 9:00 活力拍子操 10:00 「安全使用藥物」講座 3:00 詠春訓練班	<b>16 初一</b>	<b>17 初二</b>
<b>18 初三</b>	<b>19 初四</b> <b>年初四</b>	<b>20 初五</b> 9:00 齊享運動樂(進階班) 10:00 動腦地帶 10:30 瑜珈班 2:30 好戲在元州	<b>21 初六</b> 9:00 腦力操 10:30 智能電話班 2:00 義工天地 3:00 詠春訓練班	<b>22 初七</b> 9:00 活力拍子操 2:30 男兒兄弟聚會 3:00 詠春訓練班	<b>23 初八</b> 9:00 橡筋操運動班 10:30 有福同享 2:30 創意勞作班	<b>24 初九</b> 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞 2:30 星期六派對時間
<b>25 初十</b>	<b>26 十一</b> 9:30 齊享運動樂(初班) 2:00 勁歌金曲	<b>27 十二</b> 9:00 行山樂 9:00 齊享運動樂(進階班) 9:30 關心一線 10:00 動腦地帶 10:30 瑜珈班 10:30 健康大使聚會	<b>28 十三</b> 9:00 腦力操 10:30 智能電話班 2:00 義工天地 3:00 詠春訓練班			