



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

12月
2017年

編者的話：

長壽與養生

提起平均壽命最長的地區，你會想到是哪個地方？大家以往或許會想起日本，但原來近幾年，香港已成為全球男女最長壽的地區，男性的平均壽命為 81.32 歲，女性的平均壽命為 87.34 歲。其實長壽與養生有莫大關聯。「生」、「老」、「病」、「死」是人生必經的階段，人年紀大了，病痛自然增多，想要活得健康，減少病痛，便要懂得養生。

2011 年有團體推出了一項「長者四時養生計劃」，結合傳統中醫的概念，為長者設計不同季節的食療及中藥湯水，鼓勵長者配合節氣，調節生活習慣。不少參與計劃的長者均表示身體狀況有所改善。

該計劃教導長者日常衣食住行的習慣，需根據四季而調節。「衣」—建議長者多戴帽子及穿襪子防寒，在不同時節，穿著合適衣服。「食」—按時節選擇食材，春季宜食薑及蒜等辛溫食材預防流感；夏季宜食綠豆粥等消暑解渴的食物；秋季宜食酸味食物以補肺；冬季宜食堅果類食品進補。「住」—養成良好的作息和活動時間，同時注重心靈健康。「行」—進行適量運動，如養生十三式等行氣活血及有氧運動，或多外出參與活動，加強人際網絡。

或許你現在發現養生其實不太困難，長壽也沒有秘方。養生著重身體力行，養成良好的習慣，持之以恆地實踐。大家只要改變多年形成的生活習慣，堅持下去，就可收到很好的效果。最後，祝大家長命百歲，身體健康。

參考資料：

房協長者通《中醫教老年養生五法》 <http://hkhselderly.com/tc/health/medicine/452>

房協長者通《長者飲食養生之道》 <http://www.hkhselderly.com/tc/health/medicine/266>

香港特別行政區政府 衛生署 衛生防護中心 <http://www.chp.gov.hk/tc/data/4/10/27/111.html>

香港電台網站 <http://news.rthk.hk/rthk/ch/>

薈色園《長者四時養生手冊》 www.l.sik.sikyuen.org.hk



：香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下



：2720 3105



：ucnec@hkcs.org

2018年1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1月8日(一) 上午9時30分至10時30分
	第2組	2018年1月8日(一) 下午2時30分至3時30分
	第3組	2018年1月9日(二) 上午9時30分至10時30分
	第4組	2018年1月9日(二) 下午2時30分至3時30分

中心活動

深官小生與你齊玩樂

日期：2017年12月8日(五)
時間：下午2時15分至3時30分
地點：元樂樓活動室
內容：由深水埗官立小學的學生與
護老者玩遊戲及派發禮物
對象：護老者/會員(護老者優先)
費用：全免
名額：30名
負責職員：李子勤先生
備註：此活動需抽籤

「玩」老還童、吃喝 玩樂星期六

日期：2017年12月9日(六)
時間：上午11時15分至
中午12時45分
地點：元樂樓活動室
內容：義工透過不同腦力遊戲，訓練參加
者腦筋，並享用健康午餐
對象：會員
費用：全免
名額：30名
負責職員：李子勤先生
備註：此活動需抽籤

中心活動

雷蔡群樂小朋友與你有約

日期：2017年12月14日(四)
時間：下午2時15分至3時15分
地點：元樂樓活動室
內容：由雷蔡群樂幼稚園的學生與參加者玩遊戲及聊天
對象：會員/50 YO
費用：全免
名額：30名
負責職員：李子勤先生
備註：此活動需抽籤

卓護與您身體檢查

日期：2017年12月16日(六)
時間：下午2時至5時
地點：元樂樓活動室
內容：由護士為參加者檢驗膽固醇及血糖，並作健康諮詢；小丑亦會到場為參加者表演
對象：會員/50YO
費用：\$42(包括：血糖及膽固醇試紙費用)
名額：40名
負責職員：李子勤先生
備註：1)此活動與「香港卓護義工協會有限公司」合辦
2)參加者可獲禮物包乙份

毛筆書法班

日期：2017年12月18日及
2018年1月8日至29日及
2月5日(一)(6堂)
時間：下午2時30分至4時
地點：元雅樓活動室
內容：由專業導師教授毛筆書法技巧
對象：會員
費用：全免
名額：10名
負責職員：李子勤先生
備註：此活動獲深水埗區議會贊助

行山樂

日期：2017年12月19日(二)
時間：上午9時至下午12時
地點：愉景灣
內容：由梅窩步行至愉景灣，沿途經過銀礦灣和銀礦洞等景點
對象：會員/50YO
費用：全免
負責職員：楊溢康先生
備註：1)行程約6公里，約3小時完成
2)參加者需留意健康狀況是否可完成旅程

中心活動

生日會(10-12月)

日期：2017年12月19日(二)
時間：下午3時至4時
地點：元樂樓活動室
內容：玩遊戲及享用美食和生日蛋糕
對象：10-12月生日的會員優先
費用：\$35
名額：15名
負責職員：李子勤先生

2017聖誕節派對

日期：2017年12月22日(五)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：元樂樓活動室
內容：一起玩遊戲、抽獎及分享小食，
感受聖誕節氣氛
對象：會員
費用：\$20
名額：20名
負責職員：李子勤先生

星期六派對時間

日期：2017年12月23日(六)
時間：下午2時30分至4時
地點：元樂樓活動室
內容：由義工與參加者玩遊戲，分享
正向信息及美食
對象：會員
名額：38位
費用：全免
負責職員：李子勤先生
備註：此活動需抽籤

快樂椅子舞 (2018年1-3月)

日期：2018年1月6日
至3月24日(逢六)
時間：上午9時至10時
地點：元樂樓活動室
內容：學習椅子舞，鍛鍊上肢肌能力
對象：會員 / 50YO
名額：25名
費用：\$10(包括道具費用)
負責職員：李子勤先生
備註：1)此活動需抽籤
2)快樂椅子舞與步走椅子舞，
參加者只可二選其一

中心活動

步走椅子舞 (2018 年 1-3 月)

日期：2018 年 1 月 6 日
至 3 月 24 日(逢六)

時間：上午 10 時至 11 時

地點：元樂樓活動室

費用：\$10(包括道具費用)

對象：會員 / 50YO

名額：25 名

內容：學習椅子舞，鍛鍊上下肢肌能力

負責職員：李子勤先生

備註：步走椅子舞與快樂椅子舞，
參加者只可二選其一

勁歌金曲 (2018 年 1-3 月)

日期：2018 年 1 月 8 日
至 3 月 29 日(逢一)
(會員大會及 2 月 12 日暫停)

時間：下午 2 時 10 分至 4 時 30 分

地點：元樂樓活動室

費用：全免

對象：會員

名額：25 名

內容：欣賞及歌唱時代曲

負責職員：李子勤先生

備註：此活動需抽籤

剪髮服務

日期：2018 年 1 月 11 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
橡筋操運動班	12月1日至29日 (逢五) 上午9時至10時	學習使用橡筋帶進行舒展及帶氧運動 (費用已包括橡筋帶) 曾報名會員不用再報名	\$30	元樂樓活動室	會員/ 50YO	李子勤先生
活力拍子操	12月7日至21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	楊溢康先生
齊享運動樂(初班)	12月11及18日 (一) 上午9時30分至10時30分	練習體適能運動 曾報名的會員不用再報名	全免	元樂樓活動室	會員/ 50YO	李子勤先生
齊享運動樂(進階班)	12月12及19日 (二) 上午9時至10時	練習體適能運動 曾報名的會員不用再報名	全免	元樂樓活動室	會員/ 50YO	李子勤先生
動腦地帶	12月12及19日 (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	楊溢康先生
Wii Fit 體感運動世界	12月21日(四) 上午11時30分至下午12時30分	體驗 Xbox 運動型體感遊戲	全免	元雅樓活動室	會員/ 50YO	李子勤先生
有福同享	12月22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
男兒兄弟—孫中山之行	12月28日(四) 中午12時30分至4時30分	參觀上環孫中山紀念館 (參加者需自備交通費)	全免	元樂樓活動室集合	男會員	李子勤先生
好戲在元州	12月28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

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
愛心勞作班	12月1日至29日 (逢五) 下午2時30分至4時	學習基本穿珠技巧，製作串珠飾物予中心，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	12月6日至27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	12月12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	12月18日(一) 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	12月18日(一) 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

義工凝聚樂

日期：2017年12月7日(四)

時間：下午2時30分至4時

地點：元樂樓活動室

內容：透過集體遊戲及茶聚，

促進義工互相認識及交流

對象：所有義工

費用：全免

名額：30名

負責職員：胡蓉蓉姑娘

護老者聚會：歡聚聖誕

日期：2017年12月12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玩遊戲，
一同分享佳節祝福
對象：護老者及會員 (護老者優先)
費用：全免
名額：20名
負責職員：鍾樂賢姑娘

「見焦拆焦」講座

日期：2017年12月14日(四)
時間：上午10時至11時
地點：元樂樓活動室
內容：認識焦慮與焦慮症的分別，並
講解處理焦慮四步曲，同時教導
護老者意象鬆弛法來放鬆心情
對象：護老者及會員
費用：全免
負責職員：鍾樂賢姑娘
備註：此活動由社會福利署贊助

「協助扶抱及轉移長者： 傢俱及輔助器具篇」講座

日期：2017年12月21日(四)
時間：上午10時至11時
地點：元樂樓活動室
內容：由衛生署外展護士向參加者講解
，傢俱和輔助器具如何協助扶抱
或轉移體弱長者
對象：護老者及會員
費用：全免
負責職員：李子勤先生

痛症小組 — 香薰減痛

日期：2018年1月10至31日(逢三)
(共四節)
時間：上午10時至11時30分
地點：元雅樓活動室
內容：由註冊香薰治療師利用香薰油和
穴位按摩，教導護老者減輕痛楚
對象：受痛症困擾之護老者
費用：全免
名額：12名
負責職員：鍾樂賢姑娘
備註：1)此活動需抽籤
2)此活動由社會福利署贊助

星級推介

詠春訓練班 暨 長者平衡力及肌肉力量測試計劃

日期：2017年12月13、20日（三）

（活動前體格測試）

2018年1月17日至4月4日

（逢星期三、四）（共24堂）

2018年4月18、25日（三）

（活動後體格測試）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：（體格測試）元雅樓活動室

（詠春訓練班）待定

內容：1. 參與研究的參加者將可接受2次

反應性平衡能力、肌肉力量、平衡信心及跌倒風險測試

2. 完成測驗的參加者會被隨機安排

參與由專業導師指導的詠春訓練班

名額：（體格測試）60名（詠春訓練班）30名

對象：55-75歲，沒有參與恆常武術鍛鍊

（如太極拳）的會員/50YO

費用：全免

負責職員：楊溢康先生 及 鍾樂賢姑娘

備註：1) 此活動與香港大學運動及潛能發

展研究所合作，參加者之數據將

保密處理，並只作研究之用

2) 參加者需能自行步行及遵從指示

3) 每名參加者於完成整個計劃後可

獲得運動肌力測試報告

愛心飯盒派發 (2018年第一期)

日期：2018年1月至6月

名額：160名

時間：下午4時至4時45分

內容：派發飯盒及禮物包

地點：森記餐室

備註：

對象：有經濟困難的會員優先

1) 現有領取飯盒的會員亦需要重新登記

費用：全免

2) 如參加者連續兩個月沒有領取飯盒，而未有

負責職員：陳慧賢姑娘

事先通知中心，名額將會自動被取消

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：12月7日(四)

時間：中午12時

抽籤 日期及時間

日期：12月7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) 因中籤人士數量眾多，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

寒冬保暖小貼士

冬天已到天氣寒冷，中心特意送上保暖小貼士，讓各位渡過寒冬。

- 1) 定時進食
- 2) 保持運動
- 3) 溫暖環境
- 4) 用電安全
- 5) 不適求醫
- 6) 室內通風

大家如遇困難，請向中心或有關團體求助。祝大家有個溫暖的冬天！

11月份每月一問之答案

問題：自2017年5月1日起，申請長者生活津貼的單身人士或夫婦資產限額將分別為多少呢？

答案： B. 單身\$329,000；夫婦\$499,000

得獎名單將於中心張貼，未領獎品的參加者，需於12月8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12月6至8日將答案交回中心收集箱。中心會於2018年1月份會員大會，抽出10位答中正確答案的幸運兒。

問題：為積極回應長者生活模式的轉變及實際需求，讓有需要的長者得到更全面的保障，即使外出玩樂亦可得到24小時的適切支援，以下什麼服務可向社會福利署申請津助呢？

1. 「平安鐘」 2. 「平安手機」及「智平安」(智能手機版平安鐘) 3. 以上皆是

姓名：_____ 會員編號：_____

職員動態

各位大家好！我是新到職的職工陳意好，與很多老友記已在中心見過面！我主要負責中心日常清潔及飯堂服務，日後都會常常看見大家，期望與大家有更多的認識。祝各位老友記身體安康，生活愉快！謝謝大家！



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



2017年12月份中心活動時間表

日	一	二	三	四	五	六
					1 十四 9:00 橡筋操運動班 10:00 情歌歌唱班進階班 2:30 愛心勞作班	2 十五 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞
3 十六 9:00 屈臣氏義工探訪	4 十七 9:30 會員大會 2:30	5 十八 9:30 會員大會 2:30	6 十九 9:00 腦力操 10:00 情歌歌唱班初班 2:00 義工天地 4:00 跳舞班	7 二十 9:00 活力拍子操 9:30 剪髮服務 10:30 「腦力·優色」平衡小組 2:30 義工凝聚樂 4:30 活動抽籤	8 廿一 9:00 橡筋操運動班 10:00 情歌歌唱班進階班 2:15 深官小生與你齊玩樂 2:30 愛心勞作班	9 廿二 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞 11:15 「玩」老還童、吃喝玩樂星期六
10 廿三	11 廿四 9:30 齊享運動樂(初班) 2:00 勁歌金曲	12 廿五 9:00 齊享運動樂(進階班) 9:30 探訪義工聚會 10:00 動腦地帶 2:30 護老者聚會：歡聚聖誕	13 廿六 9:00 腦力操 10:00 情歌歌唱班初班 2:00 義工天地 2:30 詠春訓練班暨長者平衡力及肌肉力量測試計劃 4:00 跳舞班	14 廿七 9:00 活力拍子操 10:30 「見焦拆焦」講座 2:15 雷蔡群樂小朋友與你有約	15 廿八 9:00 橡筋操運動班 10:00 情歌歌唱班進階班 2:30 愛心勞作班	16 廿九 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞 2:00 卓護與您身體檢查
17 三十	18 十一月 9:30 齊享運動樂(初班) 9:30 關心一線 10:30 健康大使聚會 2:00 勁歌金曲 2:30 毛筆書法班	19 初二 9:00 齊享運動樂(進階班) 9:00 行山樂 10:00 動腦地帶 3:00 生日會(10-12月)	20 初三 9:00 腦力操 10:00 情歌歌唱班初班 2:00 義工天地 2:30 詠春訓練班暨長者平衡力及肌肉力量測試計劃 4:00 跳舞班	21 冬至 9:00 活力拍子操 10:00 「協助扶抱及轉移長者：傢俱及輔助器具篇」講座 11:30 Wii Fit體感運動世界	22 初五 9:00 橡筋操運動班 10:00 情歌歌唱班進階班 10:30 有福同享 2:30 2017聖誕節派對 2:30 愛心勞作班	23 初六 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞 2:30 星期六派對時間
24 平安夜 # 31 十四	25 初八 聖誕節	26 初九 聖誕節翌日	27 初十 9:00 腦力操 10:00 情歌歌唱班初班 2:00 義工天地 4:00 跳舞班	28 十一 12:30 男兒英雄--孫中山之行 2:30 好戲在元州	29 十二 9:00 橡筋操運動班 10:00 情歌歌唱班進階班 2:30 愛心勞作班	30 十三 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞