



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

6月
2017年

編者的話：

世界關注長者被虐日

「家有一老，如有一寶」是中國傳統的敬老觀念。然而，隨著社會風氣的轉變，近年虐老問題仍然嚴重。據社會福利署的數據，2016年共接獲613宗虐待長者的個案，較2014年增加44宗，可見虐待長者個案持續上升。在去年虐老個案中，以身體虐待佔最多，有389宗，其次是侵吞財產及精神虐待，分別有102宗及69宗。適逢6月15日為世界關注長者被虐日，編者希望藉此機會喚起大家對虐老問題的關注。

根據社會福利署「處理虐老個案程序指引」(2006年8月修訂本)，以下是一些構成虐老的行為和定義：

- 1) 身體虐待 - 對長者造成身體傷害或痛苦；
- 2) 精神虐待 - 任何損害長者心理健康的行為及/或態度；
- 3) 性虐待 - 性侵犯長者；
- 4) 疏忽照顧 - 嚴重或長期忽視長者生活上的基本需要，以致危害長者的健康或生命安全；
- 5) 侵吞財產 - 涉及剝奪長者財產，或妄顧長者利益的行為；
- 6) 遺棄長者 - 在欠缺合理原因下，長者被負責提供照顧或監護者離棄，而對長者身體或心理造成傷害。

如大家發現有長者懷疑遭受虐待，請鼓勵他/她向社工或其他專業人士尋求協助，讓長者得到適當的支援。

參考資料：

衛生署-長者健康服務網站

http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/other/prevention_of_elder_abuse.html



：香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下



：2720 3105



：ucnec@hkcs.org

2017年7月份會員大會時間

元樂樓 (活動報名安排在例會後進行)	第1組	2017年7月3日(一) 上午9時30分至10時30分
	第2組	2017年7月3日(一) 下午2時30分至3時30分
	第3組	2017年7月4日(二) 上午9時30分至10時30分
	第4組	2017年7月4日(二) 下午2時30分至3時30分

中心活動

歡聚三點三

日期：2017年6月7至28日(逢三)

時間：下午3時至3時30分

地點：元樂樓活動室

內容：品嚐粥品或甜品

對象：會員/50YO

費用：每次\$5(會員) / 每次\$7(50YO)
(包括食材費用)

截止報名 日期：

2017年6月6日(二)

菜單：

6月7日 桑寄生蓮子蛋茶

6月14日 柴魚花生瘦肉粥

6月21日 鮮奶布丁

6月28日 班戟

負責職員：李子勤先生

備註：

菜單如有更改，恕不另行通知

中心活動

「法覺」香港羅浮宮

日期：2017年6月8日(四)

名額：12名

時間：中午12時至下午4時

內容：探索法國羅浮宮從皇宮到博物館的轉

上午10時45分於元樂樓集合

變，欣賞法國羅浮宮的多項珍品

地點：沙田香港文化博物館

負責職員：李子勤先生

對象：會員/50YO

費用：自備交通費及入場費

(普通票價\$20、長者優惠\$10)

生日會(4-6月)

日期：2017年6月15日(四)

名額：30名

時間：下午3時至4時

內容：與參加者一同慶祝生日及享用茶點

地點：元樂樓活動室

負責職員：李子勤先生

對象：會員

費用：\$35(包括物資費用)

無伴奏音樂歌唱班

日期：2017年6月20、27日

名額：20名

及7月4、18、25日

內容：由導師教授參加者學習無伴奏音樂的歌

及8月1日(二)(共6堂)

唱技巧

時間：下午2時30分至3時45分

負責職員：李子勤先生

地點：元雅樓活動室

對象：會員/50YO

費用：\$185(會員) / \$205(50YO)

(包括導師及筆記費用)

中心活動

星期六派對時間

日期：2017年6月24日(六)

名額：38名

時間：下午2時30分至4時

內容：義工與參加者玩遊戲，分享正向信息及美食

地點：元樂樓活動室

對象：會員

負責職員：李子勤先生

費用：全免

備註：此活動需抽籤

Wii Fit 體感運動世界

日期：2017年6月27日(二)

名額：不限

時間：下午3時至4時30分

內容：體驗 Xbox 不同體感運動遊戲

地點：元樂樓活動室

負責職員：李子勤先生

對象：會員

費用：全免

愛心飯盒派發 (2017 年第二期)

日期：2017年7月至12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：

香港九龍長沙灣東京街31號

恆邦大廈地下3號舖

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
- 2) 基於珍惜資源的原則，如參加者連續兩個月沒有領取飯盒，而未有事先通知中心，名額將會自動被取消

費用：全免

負責職員：陳慧賢姑娘

中心活動

驗眼展關懷

日期：2017年7月5日(三)

時間：上午9時30分至12時45分

地點：灣仔溫莎公爵社會服務大廈

上午8時30分元雅樓集合

對象：會員

費用：全免

名額：8名

內容：提供免費驗眼服務(包括：視力檢查、視功能測試及眼睛健康檢查等)及驗配適度眼鏡

負責職員：李子勤先生

備註：1) 此活動需抽籤

2) 活動備有旅遊巴接送參加者

快樂椅子舞 (7-9月)

日期：2017年7月8日
至9月30日(逢六)

時間：上午9時至10時

地點：元樂樓活動室

對象：會員/50YO

費用：\$10(包括道具費用)

名額：25名

內容：學習椅子舞，鍛鍊上肢肌能力

負責職員：何溢龍先生

備註：1)此活動需抽籤

2)步走椅子舞與快樂椅子舞，
參加者只可二選其一

步走椅子舞 (7-9月)

日期：2017年7月8日
至9月30日(逢六)

時間：上午10時至11時

地點：元樂樓活動室

對象：會員/50YO

費用：\$10(包括道具費用)

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：1)此活動需抽籤

2)步走椅子舞與快樂椅子舞，
參加者只可二選其一

中心活動

勁歌金曲 (7-9 月)

日期：2017 年 7 月 10 至 31 日(逢一)
8 月 14 至 28 日(逢一)
9 月 11 至 25 日(逢一)

時間：下午 2 時至 4 時 30 分

地點：元樂樓活動室

內容：欣賞及獻唱時代曲

對象：會員/50YO

名額：25 名

費用：全免

負責職員：何溢龍先生

備註：此活動需抽籤

跳舞班 (7-8 月)

日期：2017 年 7 月 12 日
至 8 月 30 日(逢三)(共 8 堂)

時間：下午 4 時至 5 時

地點：保安道體育館舞蹈室

內容：由導師教授參加者學習不同跳舞技巧

對象：會員/50YO

名額：25 名

費用：\$75(會員) / \$90(50YO)
(包括導師及租借場地費用)

負責職員：李子勤先生

剪髮服務

日期：2017 年 7 月 13 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

名額：6 名

費用：\$5

負責職員：李子勤先生

備註：請參加者於剪髮前先自行清洗頭髮

瑜珈班

日期：2017 年 7 月 14 日
至 8 月 18 日(逢五)(共 6 堂)

時間：上午 10 時 15 分至 11 時 15 分

地點：元樂樓活動室

內容：由導師教授參加者瑜珈運動

對象：會員/50YO

名額：12 名

費用：\$120(會員) / \$140(50YO)
(包括導師費用)

負責職員：李子勤先生

中心恆常活動

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	6月2日至30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	6月8日至29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 (進階班)	6月13日、20日及27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	何溢龍先生
動腦地帶	6月13日至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	楊溢康先生
齊享運動樂 (初班)	6月12至26日 (逢一) 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
好戲在元州	6月22日(四) 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
男兄弟聚會	6月29日(四) 下午2時30分至4時	分享時事新聞與生活趣聞 新加入會員請往接待處報名	全免	元樂樓活動室	所有男會員	李子勤先生
有福同享	6月30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

護老加油站

護老者聚會：點樣好訓 D

日期：2017年6月13日(二) 名額：20名
時間：下午2時30分至4時 內容：與護老者一起探討睡眠的障礙，及有助於
地點：元樂樓活動室 睡眠的方法
對象：護老者及會員(護老者優先) 負責職員：陳文瑤姑娘
費用：\$5(包括物資費用)

「認識糖尿病」講座

日期：2017年6月15日(四) 內容：由衛生署護士講解糖尿病的成因、誘發因
時間：上午10時至11時 素、症狀及併發症
地點：元樂樓活動室 負責職員：李子勤先生
對象：護老者及會員

樂齡科技博覽暨高峰會

日期：2017年6月16日(五) 名額：50名
時間：下午1時至5時 內容：參觀及認識世界各地為長者設計的創新
上午11時45分於元樂樓集合 科技產品
地點：灣仔會議展覽中心 負責職員：李子勤先生
對象：護老者/會員/50YO 備註：若參加者人數不足20人，活動將取消
(護老者優先)
費用：\$5(包括交通及物資費用)

護老也愛玩

日期：2017年6月20日(二) 名額：20名(10對)
時間：下午2時30分至4時 內容：護老者與被照顧長者一起玩遊戲，動動腦
地點：元雅樓活動室 筋及舒展筋骨
對象：護老者與被照顧長者 負責職員：陳文瑤姑娘
(需要一起出席)

護老加油站

『吾』可《預·計》講座

日期：2017年6月29日(四)	名額：30名
時間：上午10時至11時	內容：透過短片及案例，講解「預前照顧計劃」
地點：元樂樓活動室	負責職員：陳文瑤姑娘
對象：護老者及會員	備註：1) 活動與香港中文大學那打素護理學院合辦
費用：全免	2) 參加者需於活動前及後填寫問卷

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	6月2日至30日 (逢五) 下午2時30分至4時	學習基本穿珠技巧，協助製作串珠飾物，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	6月7日至28日 (逢三) 下午2時至4時	交流編織技巧及編織頸巾，送給予有需要人士	全免	元樂樓活動室	會員/ 50YO	李子勤先生
探訪義工聚會	6月8日(四) 上午9時30分至10時30分	義工訓練、分享探訪心得	全免	元雅樓活動室	探訪義工	胡蓉蓉姑娘
健康大使聚會	6月17日(六) 下午2時至3時30分	由護士講解高血壓的知識，學習使用不同類型的血壓計	全免	元雅樓活動室	量血壓 義工	胡蓉蓉姑娘
關心一線聚會	6月20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

義力量

探訪活動義工招募

日期：2017年6月13日(二)、24日(六) 名額：25名
及7月15日(六) 內容：協助上門探訪會員
時間：上午9時30分至12時30分 負責職員：李子勤先生
地點：元雅樓活動室 備註：參加者可自由選擇能出席的時段
對象：會員/50YO

中心動態

中心職員動態

我在1994年加入香港基督教服務處，不經不覺已超過20多個寒暑，然而天下無不散之筵席，6月我將會離開這個大家庭，確實感到有點不捨得。曾共事過的同事、每天朝夕相對的會員、中心的每一事每一物，都已經深刻地鑽進我的記憶裡。

在此我想向大家致以最衷心的感謝，如果沒有你們的關懷和支援，我也不能在這個崗位服務這麼長的時間，真的十分感謝你們，希望之後很快又能跟大家重聚。



職員 羅玉芬

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：6月8日(四)

時間：中午12時

抽籤 日期及時間

日期：6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) 如中籤者未能於指定時間取票，則由後備的參加者補上

五月份每月一問之答案

問題： 大家知不知道，死後器官捐贈的年齡限制是多少？

答案： C. 沒有年齡限制

得獎名單將於中心張貼，未領獎品的參加者，需於 6 月 10 日或之前到接待處領取。

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 6 月 7 至 9 日將答案交回中心收集箱。中心會於 7 月份會員大會，抽出 10 位答中正確答案的幸運兒。

問題： 60 至 64 歲之長者使用個人八達通，於星期一至六乘搭城巴的港島路線可獲什麼優惠？

A. 2 元 B. 半價優惠 C. 沒有優惠

姓名： _____ 會員編號： _____

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6月份中心活動時間表

日	一	二	三	四	五	六
#N/A		#N/A		1 初七 9:00 活力拍子操	2 初八 9:00 橡筋操運動班 2:00 智能世界 2:30 愛心勞作班	3 初九 9:00 快樂椅子舞 10:00 義工園地
4 初十	5 芒種 9:30 會員大會 2:30 會員大會	6 十二 9:30 會員大會 2:30 會員大會 4:00 長者體適能運動	7 十三 9:00 腦力操 9:30 剪髮服務 10:00 情歌歌唱班初班 2:00 義工天地 3:00 歡聚三點三	8 十四 9:00 活力拍子操 9:30 探訪義工聚會 10:45 「法覺」香港羅浮宮 4:30 活動抽籤	9 十五 9:00 橡筋操運動班 9:30 聽真一點小組 10:00 平板電腦樂 10:00 情歌歌唱班進階班 2:00 智能世界 2:30 愛心勞作班	10 十六 9:00 快樂椅子舞 2:00 「幼」「義」樂共聚
11 十七	12 十八 9:30 齊享運動樂(初班) 10:45 步走椅子舞 2:00 勁歌金曲 2:30 齊齊學英語初班 3:30 齊齊學英語進階班	13 十九 9:00 齊享運動樂(進階班) 9:30 探訪活動 10:00 動腦地帶 2:30 護老者聚會： 「點樣好訓D」 4:00 長者體適能運動	14 二十 9:00 腦力操 10:00 情歌歌唱班初班 2:00 義工天地 3:00 歡聚三點三 4:00 跳舞班	15 廿一 9:00 活力拍子操 10:00 「認識糖尿病」講座 3:00 生日會(4-6月)	16 廿二 9:00 橡筋操運動班 9:30 聽真一點小組 10:00 情歌歌唱班進階班 11:45 樂齡科技博覽暨高峰會 2:30 愛心勞作班	17 廿三 9:00 快樂椅子舞 9:00 卓護義工探訪 2:00 健康大使聚會
18 廿四	19 廿五 9:30 齊享運動樂(初班) 10:45 步走椅子舞 2:00 勁歌金曲 2:30 齊齊學英語初班 3:30 齊齊學英語進階班	20 廿六 9:00 齊享運動樂(進階班) 9:30 關心一線聚會 10:00 動腦地帶 2:30 無伴奏音樂歌唱班 2:30 護老也愛玩	21 夏至 9:00 腦力操 10:00 情歌歌唱班初班 2:00 義工天地 3:00 歡聚三點三 4:00 跳舞班	22 廿八 9:00 活力拍子操 2:30 好戲在元州	23 廿九 9:00 橡筋操運動班 9:30 聽真一點小組 10:00 情歌歌唱班進階班 2:00 智能世界 2:30 愛心勞作班	24 6月小 9:00 快樂椅子舞 9:30 探訪活動 2:30 星期六派對時間
25 初二	26 初三 9:30 齊享運動樂(初班) 10:45 步走椅子舞 2:00 勁歌金曲 2:30 齊齊學英語初班 3:30 齊齊學英語進階班	27 初四 9:00 齊享運動樂(進階班) 10:00 動腦地帶 2:30 無伴奏音樂歌唱班 3:00 Wii Fit體感運動世界	28 初五 9:00 腦力操 10:00 情歌歌唱班初班 2:00 義工天地 3:00 歡聚三點三 4:00 世界零距離 4:00 跳舞班	29 初六 9:00 活力拍子操 10:00 『吾』可《預·計》 講座 2:30 男兄男弟聚會	30 初七 9:00 橡筋操運動班 9:30 聽真一點小組 10:00 平板電腦樂 10:00 情歌歌唱班進階班 10:00 有福同享 2:00 智能世界 2:30 愛心勞作班	#N/A