



香港基督教服務處  
全人關心 卓越創新  
樂暉長者地區中心

# 樂暉通訊

6月  
2018年

## 編者的話

### 是一部電話，也是一場「革命」

面對日新月異的智能電話科技，或許部分長者曾認為它如一塊頑石，冥頑不靈，或曾自嘲自己是「牛皮燈籠」（點極唔明）。其實通通都不是，只是智能電話與長者「不是冤家不聚頭」。

隨著智能電話在長者群中的普及，越來越多人深深體會到智能電話實在是長者的「左右手」，善加運用即能大大提升生活質素。你可以手指一按，或一掃，輕鬆把圖像與文字放大，以便閱讀；你又可以隨心把手機轉換成日常生活工具，如手電筒、計數機、指南針或收音機等；你更可利用手機安在家中購物及預約服務；只要連接互聯網，更可以使用智能電話免費與遠方親友進行視像交談。從前，手杖與平安鐘是長者的生活好幫手，今日今日，長者面對各項身體退化及生活轉變的限制，都能夠隨著使用智能電話，逐步被打破。

其實智能電話在長者群中，已默默發起「革命」。根據近年政府統計處資料顯示，大約每5名65歲及以上人士中便有2名使用智能手機，而65歲或以上人士使用互聯網的增長尤其顯著<sup>1</sup>。而根據世界衛生組織的定義，「訊息交流」是作為「長者友善社區」的八大指標之一，鼓勵及倡議長者掌握便利信息交流的渠道，以防長者因無法獲得資訊而形成社交孤立<sup>1</sup>。而長者使用智能電話的普及，絕對能夠促進人與人及與社會之間的資訊交流，進一步達致「長者友善」的社會狀態。

如果你讀到這裡，還在猶豫是否應該加入這隊「革命大軍」，不妨先到中心參與一些體驗數碼產品的活動，或直接帶備智能電話，報名參加中心不同流動應用程式(Mobile app)的活動，了解更多吧！

參考資料：

<sup>1</sup> 政府統計處

[https://www.censtatd.gov.hk/press\\_release/pressReleaseDetail.jsp?charsetID=2&pressRID=4171](https://www.censtatd.gov.hk/press_release/pressReleaseDetail.jsp?charsetID=2&pressRID=4171)。

<sup>2</sup> 香港社會服務聯會

<http://c4e.hkcss.org.hk/chi/practice-wisdom.php?c=30>

## 1. 第八屆樂暉綜合服務委員會(綜委會)誕生

綜委會已於4月9日進行委員互選，第八屆綜委會的各個職位已經誕生。

名單如下：(排名不分先後，詳見義工室外之壁報板)

主席：饒精勤

副主席：莫耀聰

秘書：湛家聲，譚佩芬

聯絡：伍燕芬，黃麗華

常務委員：何啟超、李佩玲、翁如森、黃林娟、劉沛鈺

綜委會各成員將陸續出席及協助推行不同活動與大家見面。屆時歡迎大家彼此認識、交流意見。

## 2. 電腦閣新設施

中心電腦借用服務即將在7月起於中心護老閣重開，詳情請參閱張貼在中心之電腦借用流程。

## 3. 血壓計

中心的兩位開幕功臣-兩部血壓計已相繼「榮休」，現由全自動血壓計為大家服務。

新機更方便易用，讓你輕鬆實踐自主的健康管理生活模式。

## 賽馬會齡活城市計劃 - 健康友里

根據政府統計處數字，全港有七成長者成患有長期疾病，分別有62.5%患有高血壓；21.7%患糖尿病；及16.3%膽固醇過高，這些心血管疾病已成為全球的頭號殺手。有效控制三高(高血壓、高血糖及高膽固醇)有助防治以上心血管疾病，保持身體健康。

承蒙賽馬會慈善信託基金捐助，中心於2018年5月至11月期間將推行「賽馬會齡活城市計劃-健康·友里」。期望透過一連串社區教育、設立社區診所等活動，加強參加者對「三高」的預防及管理。

此外，計劃亦招募健康·友鄰大使，參與由不同專業提供的培訓，與醫療學系學生共同設計時尚輕食及「零」活運動，並藉不同平台與社區不同長者分享，在社區推動健康之生活模式，誠邀大家加入健康·友鄰大使的團隊，共同推動社區的健康工作。

有興趣人士請向盧穎怡姑娘查詢/報名

## 歡迎新同工

大家好，我是新到職的程式助理一細周先生。很高興能來到樂暉長者地區中心與各位老友記見面、認識和相處。盼望日後能在活動中與大家進一步認識，請大家多多指教！

程式助理 周德銘



## 4 月長評季會 - 「試驗計劃」學堂

近年以「錢跟人走」及「能者多付」模式運作的不  
同「安老服務試驗計劃」相繼推出。有見及此，各地區長評成員齊齊籍 4 月長評季會研習新出爐的「試驗計劃內容，並從服務使用者角度就「錢跟人走」的服務模式進行反思。



會上同工介紹兩個於 2018 年年初推出的「試驗計劃」包括：「關愛基金支援在公立醫院接受治療後離院的長者試驗計劃」及「支援身體機能有輕度缺損的長者試驗計劃」。成員除從中了解更多常規服務與「試驗計劃」的不同之處外，亦就新服務模式進行討論。





席間不少長評成員對「錢跟人走」的服務概念表示歡迎。他們認為在「錢跟人走」的概念下，服務使用者能作主導並有更多的選擇。但成員亦指出制度能有效推行，必須配合流通的資訊及健全的監察制度。此外，成員亦擔心在「能者多付」模式下部分嚴重缺損的長者及護老者未能得到足夠的支援。

安老服務發展各和你我都息息相關，讓我們繼續關注，為長者福祉發聲。

## 長評 TEA — TEA

日期：6 月 22 日(五)  
時間：上午 10:30-11:30  
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：台灣 VS 香港醫療制度  
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：15 名  
負責職員：盧穎怡姑娘  
地點：  
報名方法：

18-06-036

# 星級推介

## 文化古蹟美食遊

日期：6月22日(五)

時間：上午09:30 - 下午5:00


內容：欣賞極具歷史價值的屏山文物徑及鄧族文物館，享用正宗圍村大樹下盆菜宴，並參觀馳名恆香製餅廠。

對象：會員/50Y0/義工/個案/護老者

費用：\$155(會員)，\$165(50Y0、義工、個案、護老者) / {包旅遊巴、午膳費用}

名額：58名 負責職員：邱李健先生

地點：屏山文物徑、鄧族文物館、恆香製餅廠

報名方法：

備註：1) 此活動於中心集合及解散

2) 圍村大樹下盆菜宴的菜式如下：

(以上菜單只供參考)

滋潤糖水	棉滑白粥	五香芋炆肉	香芋豆卜	發財魚肉	蠔油冬菇	香芹土魷	枝竹海鮮	白切龍崗雞	豬皮蘿蔔	掛爐燒鴨	【大樹下盆菜宴】
------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	------	----------

3) 上午9時於中心集合 (逾時不候)

18-06-025

## 你講我聽·共商長者友善觀塘

日期：6月11日(一)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：分享觀塘區長者友善之措施及地區計劃，提升參加者對長者友善社區的了解。

對象：會員/義工

費用：全免

名額：50名


負責職員：林漢煒先生及邱李健先生

備註：1) 此活動與香港理工大學及香港電台合辦

2) 於下午1:00於中心大堂集合，逾時不候

3) 活動安排旅遊巴接送參加者

地點：香港電台

報名方法：

18-06-015

## 太陽館·退修營

日期：6月3日(日)及4日(一)

時間：下午2:30 - 翌日下午1:00

內容：兩日一夜營，包括：

- 1) 團隊建立活動
- 2) 夜行
- 3) 馬灣定向

對象：健康大使、師兄師姐及綜委會成員


費用：\$180 包括：晚餐[燒烤]、早餐及午餐[營餐]、導師費、住宿費及活動物資，車費自付

名額：30名

負責職員：陳苡婷姑娘、盧穎怡姑娘及林漢煒先生

備註：下午1:30葵芳地鐵站E出口或下午2:30於香港馬灣體育路14號太陽館門口集合，逾時不候

地點：香港馬灣體育路14號太陽館



報名方法：

18-06-032

# 星級推介

## <<賽馬會齡活城市計劃-健康·友里>> - 健康·友鄰大使培訓



日期：6月20、27日、7月4及11日(三) (暫定)  
時間：下午2:30 - 4:00  
內容：「三高」為長者普遍病患，近年更有年輕化趨勢。誠邀你成為健康友鄰大使，參與由護士、物理治療師及藥劑師等專業提供的訓練。成為大使的人士將獲邀請參與工作坊及社區推廣活動，一同在社區中推動慢性疾病預防及管理的工作。

對象：會員 / 50Y0  
費用：全免  
名額：20名  
負責職員：盧穎怡姑娘  
備註：本活動由賽馬會慈善信託基金捐助  
地點：  
報名方法：

18-06-031

## <<賽馬會齡活城市計劃-健康·友里>> - 運動·友方



日期：7月18日(三) (暫定)  
時間：下午2:00 - 4:00  
內容：與醫護學生共同設計一套讓長者於「0」器材、「0」導師、「0」時限運動  
對象：會員 / 50Y0  
費用：全免

名額：20名  
負責職員：盧穎怡姑娘  
備註：本活動由賽馬會慈善信託基金捐助  
地點：  
報名方法：

18-07-004

## <<賽馬會齡活城市計劃-健康·友里>> - 社區·友診所

日期：6月23日(六)  
時間：下午2:30 - 4:00  
內容：由醫護專業人員為患有慢性疾病之長者提供藥物及疾病的管理及諮詢。  
對象：懷疑或患有高血壓/高血脂/糖尿病服務使用者  
費用：全免

名額：24名  
負責職員：盧穎怡姑娘  
備註：本活動由賽馬會慈善信託基金捐助  
地點：  
報名方法：

18-06-030

# 2018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(十八) 8:45 健康活力操 11:00 旅遊達人外出篇之南區深度遊 2:15 愛連繫@三彩 2:30 健腦數獨工作坊	2(十九) 9:30 康樂棋時段 2:15 端午粽子樂 2:30 開心星期六之魔幻顯愛心
3 (二十) 2:30 太陽館。 退修營	4 (廿一) 8:45 瑜珈 zone 一鬆(14) 10:00 點指神功 10:00 瑜珈 Zone 一鬆 - 基礎班(8) 10:00 綜委會會議	5 (廿二) 8:45 快樂椅子舞 9:45 認知刺激小組 10:00 認知障礙症生活之道 10:45 喜「閱」時光小組 2:15 綜合集體舞( 1) 2:30 「棋」妙之旅 3:35 綜合集體舞-基礎班( 1)	6 (芒種) 8:45 運動樂趣多 10:00 繪筆成君(15) 10:00 健康大使會議 3:00 音樂唱遊「拍拍拍」	7 (廿四) 8:45 橡筋操運動 2:30 點指神功	8 (廿五) 8:45 健康活力操 4:45 健步如飛跑步隊	9 (廿六) 9:30 康樂棋時段
10 (廿七)	11 (廿八) 8:45 瑜珈 zone 一鬆(14) 10:00 點指神功 10:00 瑜珈 Zone 一鬆 - 基礎班(8) 1:00 長者友善座談會 2:30 你講我聽·共商友善觀塘 3:00 桌上冰壺 (五)	12(廿九) 8:45 快樂椅子舞 9:45 認知刺激小組 10:45 喜「閱」時光小組 2:15 綜合集體舞(1) 2:30 「棋」妙之旅 3:35 綜合集體舞-基礎班(1)	13 (三十) 8:45 運動樂趣多 10:00 繪筆成君(15) 2:30 DIY FUN 系列-公仔拼豆盒子 3:00 尋找節日的故事 3:00 認知篩查評估	14 (五月) 8:45 橡筋操運動 2:30 點指神功 2:30 地板冰壺 (四)	15 (初二) 8:45 健康活力操 9:00 樂華義工小組 10:00 友伴義工組 2:00 免焗豹紋芝士蛋糕 4:45 健步如飛跑步隊	16 (初三) 9:30 康樂棋時段 10:00 耆樂·棋趣 10:00 糖尿病藥物講座
17 (初四) 父親節	18 (初五) <b>端午節</b>	19 (初六) 8:45 快樂椅子舞 2:15 綜合集體舞(1) 2:30 「棋」妙之旅 3:35 綜合集體舞-基礎班(1)	20 (初七) 8:45 運動樂趣多 10:00 繪筆成君(15) 10:00 耆樂護老者聚會 2:30 賽馬會齡活城市計劃健康·友里-健康·友鄰大使培訓 2:30 DIY FUN 系列-男裝皮革銀包 3:00 音樂唱遊「拍拍拍」	21 (夏至) 8:45 橡筋操運動 2:30 點指神功	22 (初九) 8:45 健康活力操 9:00 文化古蹟文化美食遊 10:30 長評 TEA — TEA 2:00 愛連繫@花園 2:30 DIY FUN 系列-男裝皮革銀包	23 (初十) 9:30 康樂棋時段 2:30 賽馬會齡活城市計劃健康·友里 - 社區·友診所
24 (十一) 6	25 (十二) 8:45 瑜珈 zone 一鬆(14) 10:00 點指神功 10:00 瑜珈 Zone 一鬆 - 基礎班(8)	26 (十三) 9:00 認知訓練義工小組 9:30 雲漢家舍會 2:15 綜合集體舞(2) 3:00 彩德家舍會 3:35 綜合集體舞-基礎班(2)	27 (十四) 9:30 樂暉家舍會 10:00 繪筆成君(15) 2:30 賽馬會齡活城市計劃健康·友里-健康·友鄰大使培訓 2:30 壽星同樂日 3:00 尋找節日的故事	28 (十五) 8:45 橡筋操運動 2:30 點指神功 2:30 Cooking 樂系列-點心系列(燒賣) 10:00 地板冰壺 (五)	29 (十六) 8:45 健康活力操 3:00 桌上冰壺 (五) 4:45 健步如飛跑步隊(2)	30 (十七) 9:30 康樂棋時段

# 樂活系列

## 開心星期六之魔幻顯愛心

日期：6月2日(六)

時間：下午 2:30 - 3:00

內容：由小學生義工表演魔術及聊天，  
讓大家一起歡渡週末。

對象：會員


費用：全免

名額：20名

負責職員：黃思敏姑娘

備註：活動與愛華青少年  
綜合服務隊合辦

地點：

報名方法：

18-06-001

## 壽星同樂日(第一季外出生日會)

日期：6月27日(三)

時間：下午 2:30 - 4:00

內容：與 4-6 月生日的會員玩遊戲、  
生日大拍照、下午茶

對象：會員


費用：\$60 (已包括下午茶)

名額：30名

負責職員：陳苡婷姑娘

備註：中心集合時間為下午 2:00 於  
中心集合，逾時不候 或  
下午 2:20 於龍順軒海鮮酒家  
門口集合

地點：龍順軒海鮮酒家

報名方法：

18-06-002

# 智樂系列

## 桌上冰壺 (四)及(五)

認知功能：手眼協調

日期：6月11日(一)-6月29日(五)

時間：下午 3:00-4:00

內容：想鍛練手眼協調、刺激思維?歡迎體驗  
桌上迷你版冰壺。

1) 簡介及認識桌上冰壺玩法

2) 體驗桌上冰壺的樂趣


對象：中心服務使用者

費用：全免

名額：8名

負責職員：陳詩婷姑娘




地點：


報名方法：

18-06-017


18-06-018


### 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

# 智樂系列


## 耆樂·棋趣


日期：6月16日(六)  
 時間：上午10:00-11:15  
 內容：與兒童之家的小朋友及港匯電訊義工一起玩棋，互相交流、分享。

對象：會員  
 費用：全免  
 名額：20名

備註：此活動與天慈兒童之家及港匯電訊合辦

負責職員：林漢煒先生、黃思敏姑娘

地點：

報名方法：

18-06-023


## 認知篩查評估


日期：6月13日(三)  
 時間：下午3:00-4:30  
 內容：為有需要會員進行認知評估，並介紹中心健腦活動。

對象：有興趣參與健腦活動之會員  
 費用：全免  
 名額：80名

備註：1)此活動與Aspen Asia Company Limited合辦  
 2)成功完成評估者，可獲小禮物乙份

負責職員：林漢煒先生

地點：

報名方法：

18-06-013


## 健腦數獨工作坊


認知功能：邏輯推理

日期：6月1日(五)  
 時間：下午2:30-3:30  
 內容：透過九格數獨，訓練邏輯推理的認知能力。

對象：有興趣參與健腦活動之會員  
 費用：全免  
 名額：20名

負責職員：林漢煒先生



地點：

報名方法：


18-06-014

## DIY FUN(6月)

認知功能：專注力訓練  
手眼協調訓練




活動名稱	日期/時間	內容	費用/名額
公仔拼豆盒子 (18-06-009)	6月13日(三) 下午2:30 - 4:30	一起製作一個有卡通公仔的拼豆盒子，盒子製成品可置物	會員：\$25 50Y0：\$30
男裝皮革銀包 (18-06-011)	6月20日(三) 6月22日(五) 下午2:30 - 4:30	想知道男裝皮革銀包如何製作，參加了便知一二，一定難不到醒目的你(*材料費包括皮革)	會員：\$20 50Y0：\$25 材料費：\$90
地點： 	報名方法： 	負責職員：陳詩婷姑娘	名額：6名/4名





活動名稱	日期、時間及地點	費用	內容/名額	報名方法	負責職員
瑜珈 Zone 一鬆 - 基礎班(8)	6月4日至 7月23日(一) 上午 10:00-11:15 	會員:\$205 50Y0:\$215 (6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)		邱李健先生
繪筆成君(15)	6月6日至 7月11日(三) 上午 10:00-11:30 	會員:\$250 50Y0:\$260 (6堂)	教授不同主題的國畫及技巧，導師即場示範及指導，配以筆記輔助，助你的技巧更上一層樓。(12人)		
健步如飛 跑步隊(2)	6月29日至 8月10日(五) 下午 4:45-6:00 九龍灣運動場	會員:\$90 50Y0:\$100 (6堂)	強化平衡力及下肢肌肉，訓練心肺功能，讓你都能「健步如飛」。 (12人) *參加前需進行簡單健康評估		

## 至FIT系列

### 地板冰壺 (四) 及 (五)

日期：6月14、28日(四)  
 時間：下午 2:30-4:00 (14/6)  
 上午 10:00-11:30 (28/6)  
 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  
 對象：護老者、會員及 50Y0  
 費用：全免  
 名額：12名  
 負責職員：陳苾婷姑娘  
 地點： **18-06-029**  
 **18-06-028**  
 報名方法：

### 認知障礙症生活之道

日期：6月5日(二)  
 時間：上午 10:00-11:00  
 內容：由職業治療師淺談如何運用「現實導向」，協助認知障礙症患者居家生活。  
 對象：護老者及會員  
 費用：全免  
 名額：30名  
 負責職員：陳詩婷姑娘  
 備註：活動與衛生署長者健康外展隊伍合辦  
 地點： **18-06-006**  
 報名方法：

# 至FIT系列

## 糖尿病藥物講座

日期：6月16日(六)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：由藥劑師講解糖尿病的藥物治療，  
並有諮詢討論環節


對象：會員及護老者


費用：全免

名額：30名

負責職員：陳詩婷姑娘

備註：與香港藥學服務基金合辦

地點：

報名方法：

18-06-007

## 悅學越輕 ZONE

### 免焗豹紋芝士蛋糕

日期：6月15日(五)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：無添加牛油、低熱量的芝士蛋糕，適合  
所有愛吃蛋糕又怕胖的人。外表強悍的  
豹紋和內裡柔軟的芝士成就了強烈的對  
比，歡迎有興趣的您齊來學做這款內外  
兼備的芝士蛋糕

對象：會員/50Y0


費用：會員\$50/50Y0\$60

名額：6名

負責職員：黃思敏姑娘



備註：完成品：6寸豹紋芝士蛋糕一個

地點：




報名方法：

18-06-010

## Cooking 樂系列

活動名稱	日期/時間	內容	費用
點心系列 (燒賣) (18-06-022)	6月28日(四) 下午2:30-4:30	酒樓既燒賣你就食得多，自己整你又識唔 識呢？有無興趣一齊整，來吧來吧！ 完成品：大約4件，請自備餐盒	會員：\$30 50Y0：\$35
地點： 	報名方法： 	負責職員：陳詩婷姑娘	名額：10名

# 悅學越輕 ZONE

活動名稱	日期/時間	內容
綜合集體舞 (2) (18-06-034)	6月26日至8月21日 (逢星期二) 下午 2:15- 3:30	由梁雪卿女士教授，揉合中國民族舞、排排舞、社交舞等不同元素，配搭耳目一新的音樂，讓每個參加者都能樂在其中
綜合集體舞 - 基礎班 (2) (18-06-035)	6月26日至8月21日 (逢星期二) 下午 3:35- 4:50	
費用：會員:\$100 (包括導師費)/8 堂(每項活動) 50YO:\$110 (包括導師費)/8 堂(每項活動) 名額：各 30 名(每項活動) 備註：請穿著輕便服裝和運動鞋、3/7 暫停課堂 負責職員：邱李健先生		地點：   報名方法：  導師：梁雪卿女士

## 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1日及 7月6日(五) (暫定) 下午 2:15-3:45	6月:愛笑瑜珈 7月:欣賞由鄰舍輔導會主演 「觀塘長者歲月情口述 歷史劇」		楊泳詩 姑娘
友伴義工組	6月15日及 7月20日(五) 上午 10:00-11:00	6月: 外出參觀 7月: 癌症關顧	6月:待定 7月: 	
樂華義工小組	6月15日(五)及 7月10日(二) 上午 9:00-11:00	6月:端午節主題探訪 7月:協助帶領活動，討論新 鄰舍支援形式及平台	樂華邨	劉善恒 先生
認知訓練 義工小組	6月26日及 7月24日(二) 上午 9:00-11:00	6月:認知障礙症主題培訓 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	