



## 編者的話

## 一起推動長者友善社區

「咁多位，介紹番，日本千葉縣既柏市，係一個商業城市，人口係縣內排第五，有大約 40 萬人住……」

看過上述介紹後，你可能會一頭霧水，究竟與題目「一起推動長者友善社區」有什麼關係呢？這個人口與黃大仙區差不多的城市，原來是一個長者社區，當中 65 歲以上人口佔 4 分之 1。柏市政府因此特別邀請 90 多個企業合作，推行有關交通、住屋及就業等長者友善社區試驗計劃，目的是提升長者的成功感及共融感，同時讓長者生活更為便利。

世界衛生組織(WTO)對「長者友善社區」的框架共分 8 個方向，包括：

- (1)交通 (2)住所 (3)信息交流 (4)社會參與 (5)室外空間和建築  
(6)尊重和社會包容 (7)社區參與和就業及(8)社區支持與健康服務

除了日本，美國華盛頓亦推出手機應用程式「DC311」(註 1)，社區人士可以報告各處道路問題，讓長者或行動不便者預早得悉有關狀況。此程式的推行包括了社會參與、尊重與包容、交通及信息交流等長者友善社區的元素。另外，廣為人知的台灣電影「不老騎士」，更被美國退休人員協會(AARP)認為，對引起社會對長者友善中健康、交通及信訊交流等有著推動作用。

那麼，香港的發展又如何呢？由 2015 年起，港大、中大、理大及嶺大 4 間大學的研究單位，開始在本港 18 區進行研究，收集數據並積極推廣「長者友善」的概念。而不同持份者亦可因應各區特色作討論及提出意見，以提升社會大眾的關注。根據香港政府統計處推算，到 2041 年每 3 名市民便會有一人為 65 歲或以上長者，故此，鼓勵全民積極推動「長者友善社區」，相信對現今及未來的長者亦有所益處。

## 讓我們一起全力推動「長者友善社區」

註 1：編者曾下載及試用，簡單方便，值得欣賞

參考資料來源：(1)<http://www.aarp.org>

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

(3) 怎樣的社區才稱得上長者友善？<http://www.bauhinia.org/index.php/zh-HK/analyses/392>

份數：300 份

# 中心動態

## 1. 生日禮物

中心已準備生日禮物送給7至9月生日的會員，請有關會員最遲於9月29日或之前回中心領取，逾期恕不設補領。

## 2. 2018/19 年度會員費調整及退款安排

未領回\$4年費退款會員(4月16日前續會)請於2018年7月15日或之前，親身帶同2018/19年度會員費收據回中心辦理退款手續。如於限期過後仍未有辦理，則作自動放棄論，不會再獲安排退款，而有關差額將撥作中心捐款收入。

## 3. 活動諮詢會

委員崔如翠因私人原因請辭，中心按當日投票結果，邀請隨後票數高者林培春加入。

在此，多謝崔如翠過去對諮詢會的貢獻及歡迎林培春加入。

# 2018年7、8月份例會時間

## 2018年7月份例會時間

仁愛/喜樂/和平

7月31日(二)

上午 9:30

地點：順利社區中心禮堂

下午 2:30

地點：順利長者鄰舍中心

活動室 2

## 2018年8月份例會時間

仁愛/喜樂/和平

8月28日(二)

上午 9:30

地點：順利社區中心禮堂

下午 2:30

地點：順利長者鄰舍中心

活動室 2

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



# 腦友俱樂部

## 順利冒險樂園

日期：7月9日(一)起  
 時間：上午10:30-11:30  
 地點：中心活動室2  
 內容：由「義戲仔女」與參加者一同進行健腦遊戲，保持腦筋靈活，歡樂共聚每星期  
 費用：免費  
 名額：經評估合資格會員30名  
 負責同事：翁先生

## 每當變幻時

日期：7月12日(四)起(共6節)  
 時間：下午2:30-3:30  
 地點：中心活動室1  
 內容：與參加者一同透過懷緬過去人生的不同主題，以正面態度暢談往事，歡渡晚年  
 費用：免費  
 名額：經評估合資格會員10名  
 負責同事：翁先生

## 《幸運是我》電影放映會

日期：7月12日(四)  
 時間：晚上6:30-8:30  
 地點：順利社區中心禮堂  
 內容：電影由惠英紅、陳家樂主演，講述獨居女子芬姨患上認知障礙症，碰巧遇由廣州來港尋親的阿旭，建立起一段猶如母子般的深厚感情。  
 費用：免費  
 名額：會員100名  
 負責同事：翁先生

## 認知障礙症照顧講座(印備篇)

日期：7月21日(六)  
 時間：下午2:30-3:30  
 地點：本中心活動室1  
 內容：配合印尼語之短片，與參加者探討照顧患有認知障礙症之長者的困難及如何有效地照顧他們。  
 費用：免費  
 名額：會員20名  
 負責同事：翁先生

# 護老加油站

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
美圖修修	7月5日(四) 下午2:30-3:30	學習以iPad編輯相片效果，例如調校色彩、加上圖案、文字等特別效果，為美國二次創作 #可先傳送相片至中心whatsapp，或將實體相片交給職員(建議1-2張人像)，以便活動時於iPad編輯相片，未有預先準備相片亦可即場拍照	免費	中心活動室1	樊姑娘	護老者 名額10名
護老專題「健樂型動」認知障礙症講座	7月19日(四) 上午10:00-11:00	由「健樂型動」計劃主辦，講解認知障礙症病徵、護老者照顧及溝通技巧	免費	中心活動室2	樊姑娘	護老者及會員 名額不限
護老者關懷探訪	7月25日(三) 下午2:30-3:45	曾受訓練之護老者或會員探訪區內之護老者及其照顧長者	免費	本中心集合	樊姑娘	曾參與護老者探訪義工訓練之會員
護老樂聚	7月26日(四) 下午2:30-3:30	飲吓茶、傾吓計、鬆一鬆，交流護老心得	免費	中心活動室1	樊姑娘	護老者 名額15名

# 義力量

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
仲夏探訪(上門)	7月11日(三) 下午2:15-4:30	上門探訪區內獨居和雙老長者，建立關愛社區。	免費	中心集合	葉姑娘	義工 名額不限

惜食堂	7月24日(二) 上午9:00- 下午12:00	認識社區中處理回收剩餘食物的方法，以及協助整理蔬菜及肉食，準備熱飯餐。	免費	惜食堂 (深水埗)	葉姑娘	義工 20人
順利街站活動 推廣日	7月26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	免費	百佳 集合	陳先生	義工 名額不限

## 長評快訊

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
安老服務倡 導聯盟會議	7月6日(五) 下午2:00-5:30	探討院舍條例的修訂，包括「人均面積」和「人手編制」的問題。	免費	待定 (中心集合)	葉姑娘	長評成員 名額不限 (接受會員報名)
長評-季會	7月13日(五) 上午9:30- 下午1:00	安老服務政策(主題待訂)	免費	機構總部 (中心集合)	葉姑娘	長評成員 名額不限 (接受會員報名)
長評-順利	7月19日(四) 上午 10:00-11:30	與長評成員探討安老服務政策和「基層健康」的議題。	免費	中心 活動室3	葉姑娘	長評成員 名額不限 (接受會員報名)

## 長評4月份季會-討論關愛基金於2018年推出的兩項「試驗計劃」

在4月份的長評季會上，同工介紹兩個於2018年上旬推出的「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選擇。成員亦指出制度的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。安老服務發展跟我同你都息息相關，讓我們繼續關注，為長者福祉發聲。

## 星級推介

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
IPAD 遊戲樂	7月5日(四) 上午 10:00-11:00	通過學習IPAD的各方面使用方法來讓服務使用者認識現今新科技的知識。	免費	中心 活動室1	陳先生	會員10名
世界之最 齊欣賞	7月11、18及 25日(三) 下午2:30-3:30	通過觀看及講解各種世界之最的影片，來讓長者擴闊視野，增長知識	免費	中心 活動室2	陳先生	會員20名 50YO 5名
科技 單對單	7月26日(四) 下午3:00-4:00	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	免費	本中心 大堂	陳先生	會員4名 (每人 15分鐘)

## 耆望·有你

日期：2018年7月10日(二)  
時間：下午2:30-4:30  
地點：中心活動室2  
內容：邀請少數族裔長者到訪本中心，與中心會員一起回顧97前後的變化及各人的生活方式  
費用：免費  
名額：30名  
負責同事：徐姑娘

## 香港歷史博物館展覽

日期：2018年7月12日(四)  
時間：下午2:00-5:00  
地點：尖沙咀香港歷史博物館  
內容：由導賞員介紹專題展覽「奢華世代」，並自行參觀常設展「香港故事」。  
費用：免費  
名額：30名  
備註：免費旅遊巴接送，活動當日於下午2:00在順利社區中心地下集合  
負責同事：許先生

日期：2018年7月20、27(五)  
及28日(六)  
時間：上午10:00-11:30  
地點：中心活動室1及2  
內容：搜索大型兒時玩意，一起以競技  
方式共渡炎夏  
費用：免費  
名額：30名  
負責同事：徐姑娘

日期：2018年7月26日(四)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：中心活動室2  
內容：由集體舞及排排舞組員負責  
表演舞蹈，並帶領遊戲，發揮  
潛能，與眾同樂。  
費用：免費  
名額：50名  
負責同事：許先生

## 輕輕鬆鬆看晚年系列

### 簡介會

日期：2018年7月12日(四)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：中心活動室  
內容：詳細介紹「輕輕鬆鬆看晚年」  
系列活動，並即場報名及派發  
活動流程表。  
費用：免費  
名額：50名  
負責同事：許先生、葉姑娘

### 邊個話唔死都無用

日期：2018年7月24日至8月21日(二)  
時間：上午11:00-12:00  
地點：中心活動室  
內容：輕輕鬆鬆「同你講死」，以正面及  
積極態度面對人生。  
費用：免費  
名額：50名  
負責同事：許先生

## 班組活動

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	名額/對象
中國經典文學研習班	7月9日(一)起 上午9:30-10:30	透過中國歷年之經典文學巨著，與參加者研習及探究當中內容，發掘內裡的趣味及寶貴之處	會員 \$100 50YO \$110	中心活動室2	許先生	名額15個 課堂11課
集體綜合舞	7月3日(二)起 上午10:45-11:45	透過集體綜合舞強身健體	會員 \$100 50YO \$110	中心活動室2	許先生	名額20個 課堂12課
排排舞	7月3日(二)起 上午11:45-12:45	透過排排舞強身健體	會員 \$100 50YO \$110	中心活動室2	許先生	名額20個 課堂11課
粵曲班	7月4日(三)起 上午10:00-12:00	學習拍子、樂譜及粵曲演唱的技巧及注意事項	會員 \$240 50YO \$264	中心活動室2	許先生	名額40個 課堂12課

## 至FIT系列

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
肌肉力量訓練	7月3日(二)起 下午3:30-4:30	透過小組的訓練動作加強肌肉力量	免費	中心活動室2	許先生	名額不限
伸展運動班	7月4日(三)起 下午3:30-4:30	透過小組讓參加者體驗伸展的好處	免費	中心活動室2	許先生	名額不限
輕鬆椅子舞	7月9日(一)起 下午3:30-4:30	讓服務使用者能與他人一起跳椅子舞，開開心心強身健體	免費	中心活動室2	陳先生	名額不限

# 2018年【7月份中心活動時間表】

日	一	二	三	四	五	六
1 香港特別行政區成立紀念日	2 香港特別行政區成立紀念日 翌日	3 二十 9:00 體適能運動組 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 3:30 肌肉力量訓練	4 廿一 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	5 廿二 9:00 體適能運動組 10:00 IPAD 遊戲樂 2:30 美圖修修	6 廿三 9:00 健腦運動組 11:00 消化餅一(練習) 2:00 安老服務倡導聯盟會議 2:30 消化餅二(練習) 2:30 活動諮詢會	7 小暑 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK
8 廿五	9 廿六 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 10:30 順利冒險樂園 2:30 甜甜地-紅豆沙 3:30 輕鬆椅子舞	10 廿七 9:00 體適能運動組 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 2:30 耆望·有你 3:30 肌肉力量訓練	11 廿八 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 2:15 仲夏探訪(上門) 2:30 世界之最齊欣賞 3:30 伸展運動組	12 廿九 9:00 體適能運動組 10:00 輕輕鬆鬆看晚年系列-簡介會 2:00 香港歷史博物館展覽 2:30 每當變幻時 6:30 《幸運是我》電影放映會	13 六月 9:00 健腦運動組 9:30 長評-季會 9:45 歌詠班 11:00 消化餅一(上課) 2:30 消化餅二(上課)	14 初二 9:00 體適能運動組
15 初三	16 初四 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 10:30 順利冒險樂園 2:30 甜甜地-綠豆沙 3:30 輕鬆椅子舞	17 初五 9:00 體適能運動組 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 3:30 肌肉力量訓練	18 初六 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	19 初七 9:00 體適能運動組 10:00 護老專題:「健樂型動」 認知障礙症講座 10:00 長評-順利 2:30 每當變幻時	20 初八 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 10:00 玩大D 義工日 11:00 消化餅一(上課) 2:30 消化餅二(上課)	21 初九 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK 2:30 認知障礙症(印傭篇)
22 初十	23 大暑 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 10:30 順利冒險樂園 2:30 甜甜地-喳喳 3:30 輕鬆椅子舞	24 十二 8:15 惜食堂 9:00 體適能運動組 10:45 集體綜合舞 11:00 邊個話唔死都無用架 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 3:30 肌肉力量訓練	25 十三 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 2:30 護老者關懷探訪 3:30 伸展運動組	26 十四 9:00 體適能運動組 9:30 順利才藝表演坊 10:00 順利街站活動推廣日 2:30 每當變幻時 2:30 護老樂聚 3:00 科技單對單	27 十五 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 10:00 玩大D 義工日 11:00 消化餅一(上課) 2:30 消化餅二(上課)	28 十六 9:00 體適能運動組 10:00 玩大D
29 十七	30 十八 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 10:30 順利冒險樂園 2:30 甜甜地-南瓜西米 2:30 觀者·聯席 3:30 輕鬆椅子舞	31 十九 9:30 例會 10:45 集體綜合舞 11:00 邊個話唔死都無用架 11:45 排排舞 2:30 例會 3:30 肌肉力量訓練	1 二十 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	2 廿一 9:00 體適能運動組 2:30 每當變幻時	3 廿二 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅一(上課) 2:30 消化餅二(上課)	4 廿三 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK