



編者的話

開心義工

大家是否曾做過義工呢？過程中，你有否留意到義務工作本身有其功能，可能已經帶給你、服務對象和社會不少幫助：

1. 互助及自助：義工服務除協助他人外，同時讓自己實踐能力，既可終身學習，又可發展所長，建立自我，充實生活。
2. 服務他人：義工可幫助社會上有需要的社群，以積極行動向他人表達愛心和關懷。
3. 推動與倡議：義工亦可擔當倡導的角色，不平則鳴，向政府、團體或地區組織提出意見，達致改善或發展。

根據「推廣義工服務督導委員會」（下稱委員會）的義工服務參考指引所述，自1998年開始，推動「義工運動」以來，香港的義務工作發展也一日千里，由最初鼓勵協助一次性活動/服務，例如聖誕聯歡會，逐漸走向有連鎖關係，具持續性發展及果效的服務，例如每月探訪同一位長者，與該長者建立一定的關係和觀察其轉變，定時向社工匯報並讓社工作出適時跟進。

至2011年，委員會再提出更高層次的義務工作方向，鼓勵義工加深認識及意識義務工作中除協助他人外，自身亦會從中得到心靈滿足，與服務對象的一些共同經歷 / 分享，或可促進相互的成長，從中得到開心、快樂和滿足！

各位老友，你們在職場或營役的生活退下來後，仍是充滿活力和潛能，只要善用你們的黃金歲月，把多年累積的人生經驗、個人技能或與人相處的心得，應用在義務工作之中，你也會為社會帶來更多貢獻並且豐盛自己的生活！

等著你加入義工行列，做個開心快活的義工！

參考資料：

1. 推廣義工服務督導委員會，2014年，《義工運動：義工服務參考指引》，香港：社會福利署。
2. 資料於2018年7月26日撮取自「義務工作發展局」網頁：

http://www.volunteerlink.net/index.php?tn=vs_school&ncid=2&lang=tw

份數：300份

中心動態

1. 通訊大變身

由本年10月開始，「順利通訊」改名為「順利報紙」，主要是向會員報告活動消息，內容只包括中心動態及各活動/服務消息，主題文章雖不會刊出，但會在例會上分享有關內容。

2. 例會新作風

活動報名的新方法，將於9月例會開始，詳情如下：

- (甲) 免費及不設限額的活動：只在「順利報紙」公佈並加編號，有利識別，並不派發提示紙
- (乙) 設有限額的活動：在「順利報紙」說明上、下午例會所佔名額，並即場報名抽籤；需要收費的必須在例會後3天內繳費，否則作自動放棄，由後備補上
- (丙) 歡迎會員出席上、下午兩次例會，如欲報需要抽籤的活動可享同樣的抽籤權

3. 恭喜「消化餅」！支持「Silver Band」！

恭賀消化餅晉入第30屆「全港50+大合唱比賽」決賽，決賽將於10月30日（星期二）假香港浸會大學大學會堂舉行，8月尾開始先有網上投票，越多人讚好的隊伍將獲頒「最受歡迎大獎」，請各位及呼籲親友一起投票支持消化餅。投票安排：

- (甲) 決賽隊伍之影片將上載大會 Facebook www.facebook.com/cfsc01singcon/
- (乙) 投票時段由2018年8月28日（星期二）開始至2018年10月30日（決賽當日）下午二時截止，有關結果隨即於決賽頒獎環節正式公佈。
- (丙) 累積獲「讚好」最多的隊伍將獲頒「最受歡迎大獎」，請留意其他表達符號不會計算在內

2018年9、10月份例會時間

2018年9月份例會時間

9月18日(二)

上午 9:30-10:30

地點：順利社區中心禮堂

下午 2:30-3:30

地點：順利長者鄰舍中心
活動室 2

2018年10月份例會時間

10月30日(二)

上午 9:30-10:30

地點：順利社區中心禮堂

下午 2:30-3:30

地點：順利長者鄰舍中心
活動室 2

腦友俱樂部

歡樂滿東華梁顯利參觀日

日期：9月29日(六)

時間：上午9:30-11:30

地點：利富樓東華三院梁顯利長者日間服務中心

內容：了解日間中心之服務內容、收費及輪候時間等，方便體弱或患有認知障礙症的長者及其家人商討照顧安排。

費用：免費

名額：20名

負責同事：翁先生

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
順利冒險樂園(1)	9月3日(一)起 上午 10:30-11:30	由「義戲子女」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	免費	中心活動室2	翁先生	經評估合資格會員15名
順利冒險樂園(2)	9月4日(二)起 下午2:15-3:15	由「義戲子女」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	免費	中心活動室3	翁先生	經評估合資格會員15名

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
護老樂聚	9月13日(四) 下午2:30-3:30	飲吓茶、傾吓偈、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
護老專題- 肥胖的 疑惑	9月20日(四) 上午 10:00-11:00	由護士講解有關「肥胖的疑惑」的知識	免費	中心活動室2	陳先生	護老者及會員名額不限

資訊·友平台

日期：9月11日(二)

時間：上午10:30-12:00

地點：中心活動室1

內容：由義工教授WhatsApp視像通訊的應用及健康管理資訊交流平台。並歡迎參加者使用計劃中社區診所服務。中心將租借wifi蛋為參加者提供穩定無線上網。

費用：免費

名額：20名(護老者及會員)

負責同事：樊姑娘

備註：活動為賽馬會齡活城市計劃「健康·友里」活動之一，由樂暉長者地區中心主辦，香港賽馬會慈善信託基金贊助。

護老中秋樂聚

日期：9月20日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心活動室2

內容：護老者一同玩吓、食吓、輕鬆迎接中秋節。

費用：\$10

名額：25名(護老者)

負責同事：樊姑娘

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	9月7日(五) 下午2:00-5:30	探討院舍條例的修訂，包括「人均面積」和「人手比例」，以及有關行動	免費	待定	葉姑娘	長評成員 名額不限 (接受會員報名)
長評-順利	9月13日(四) 上午 10:00-11:30	與長評成員探討安老服務政策和有關行動	免費	中心 活動室 1	葉姑娘	長評成員 名額不限 (接受會員報名)

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
順利街站 活動推廣日	9月20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

「安健大使」證書訓練

日期：9月5日(三)及6日(四)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心活動室 1

內容：1. 認識傳染病和預防方法
2. 量度血壓、血糖及腰臀圍的技巧

費用：免費

名額：不限(義工) (足夠15人才開班)

負責同事：葉姑娘

備註：活動由香港紅十字會主辦，完成2節培訓及參與中心義工服務最少10小時，可獲「安健大使」證書

中秋探訪

日期：9月11日(二)

時間：下午2:15-4:00

地點：本中心活動室 1

內容：探訪區內獨居長者或弱者，建立關愛文化。

費用：免費

名額：不限(義工)

負責同事：葉姑娘

義工中秋聯歡

日期：9月17日(一)

時間：下午2:15-3:15

地點：本中心活動室 2

內容：中秋團聚共歡

費用：免費

名額：不限(義工)

負責同事：葉姑娘

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
世界之最齊欣賞	9月12、19及26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25名 50YO 5名
IPAD遊戲樂	9月27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
科技單對單	9月27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	本中心活動室2	陳先生	會員4名 (每人15分鐘)

你 cook 我又 cook

日期：9月1日(六)、21日(五)及22日(六)
時間：下午2:30-4:30
地點：觀塘樂Teen會及中心活動室
內容：青少年與長者在各自中心教對方煮一款食物，以促進兩代溝通及共融
費用：會員 \$10 / 50YO \$12
名額：8名
負責同事：徐姑娘

智能手機系列-手機相機

日期：9月5日起(三)
時間：上午9:30-10:30
地點：本中心活動室1
內容：(1)9月5日-相機應用基本方法
(2)9月12日-相片改圖
(3)9月26日-相機應用程式推介
(4)10月3日-儲存及刪除相片
費用：免費
名額：20名
課堂：4課
負責同事：許先生

順利才藝表演坊

日期：9月6日(四)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心活動室2
內容：由粵曲班組員負責獻唱，亦會協助帶領遊戲，發揮潛能，與眾同樂。
費用：免費
名額：50名
負責同事：許先生

7至9月戶內生日會

日期：9月13日(四)
時間：上午11:00-12:30
地點：中心活動室2
內容：為會員慶祝生日，齊齊玩遊戲及拍照留念，並享用精選美食
費用：會員 \$30 / 50YO \$33
名額：40名
負責同事：許先生

運動器材簡介

日期：9月13日(四)
時間：下午3:00-4:00
地點：中心活動室1
內容：認識中心運動器材的使用方法
及注意事項，包括太空漫步機及
健身單車。
費用：免費
名額：10名
備註：
1. 必須出席簡介會，才能使用運動器材
2. 使用運動器材需繳交\$10
(使用期限：2018年7至2018年9月)
負責同事：許先生

我手講我心

日期：9月20日(四)
時間：上午11:30-12:30
地點：中心活動室1
內容：由導師透過遊戲教授手語的基
本知識及以手語歌同賀中秋，
從中體驗如何理解「說話以外
的溝通方式」
費用：\$5
名額：20名
負責同事：翁先生

齊來製作迎中秋燈籠

日期：9月22日起(六)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心活動室2
內容：利用顏色紙來製作小燈籠，從而
可以發揮創意，刺激頭腦。
費用：免費
名額：會員25名 50YO 5名
負責同事：陳先生

一年順利又中秋

日期：9月24日(一)
時間：上午11:00-12:30
地點：中心活動室
內容：與你慶祝中秋佳節，玩遊戲，
分享美食，並有禮物送贈。
費用：\$30
名額：50名
負責同事：許先生

催淚雨傘四載後

日期：9月27日(四)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室2
內容：雨傘運動四年後，香港經歷了
甚麼的變化呢？當時運動的
前因及經過，現在又有甚麼後
果出現了呢？歡迎大家一同
討論分享
費用：免費
名額：不限
負責同事：翁先生

應該點搞好？

日期：9月28日(五)
10月5日、19日及26日(五)
時間：下午2:15-3:00
地點：中心活動室1
內容：積極態度面對身後事安排
費用：免費
名額：30名
負責同事：葉姑娘

中期檢討

多謝 157 位會員於 7 月 31 日(二)的例會中，協助中心進行本年度中期檢討，是次主要以中心既定的 6 個活動計劃目標作檢視，以得分越高排名越高方法，顯示各位對各項活動的滿意程度，結果如下：

第一位：健康生活； 第二位：持續學習； 第三位：長者友善社區
 第四位：發揮貢獻； 第五位：希望/公義/共融； 第六位：正向心理

此外，亦有會員即場口頭提示讚賞及建議，中心/相關同事回應如下：

讚賞	回應
蘭姐糖水活動好	多謝！
陳先生朝早運動組好	咁就記得天天來做運動！
陳先生世界之最活動好，令長者增加知識	多多指教！
樊姑娘護老樂聚等活動做得好	多謝！多參加多給意見！

建議	回應
增加參觀活動	按需要舉辦，例如本年 6 月及 9 月均有參觀活動，亦歡迎提供期望參觀的項目作參考。
多些旅行	過去因虧損嚴重及坊間有相類似活動而停辦；因應大家要求，下半年會再行試辦，請踴躍參加，更可提供好去處，好吃的地方供參考，中心會因應反應情況，再決定來年會否繼續舉行。
增加健康講座	現時已每月有一次健康講座，請繼續積極支持；或可向中心報名，加入 WhatsApp 廣播群組，增加接收資訊的機會。
例會活動票分顏色	多謝意見！9 月開始不同活動用不同顏色的紙印製活動票；另外 10 月開始有新措施，請留意本月通訊的中心動態。
想多些班組， 例如普通話班	歡迎集合有相同興趣的會員向中心說明，中心會按需要協助舉辦。
有單對單提意見的途徑	現時已有相關途徑，包括在辦公時間到中心作面談、電話對話或以書信、電郵等方式提出意見。
重辦男天講場	過去因人數下降而停辦，現記錄在案，經商討後再公布或以不同形式推出。

2018年【9月份中心活動時間表】

日	一	二	三	四	五	六
26 十一	27 十七 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 10:00 安居通家居用品講座 2:30 順利冒險樂園(1) 2:30 觀者·聯席 3:30 輕鬆椅子舞	28 十八 9:30 例會 10:30 順利冒險樂園(2) 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:30 例會 3:30 肌肉力量訓練	29 十九 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	30 二十 9:00 體適能運動組 10:00 護老專題-骨質疏鬆症 10:00 義戲仔女團聚日 2:30 銀髮族瑜珈 3:00 科技單對單	31 廿一 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅(上課) 2:30 消化餅(上課)	1 廿二 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉 OK 2:30 你 cook 我又 Cook (觀塘樂 TEEN 會)
2 廿三	3 廿四 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(1) 2:30 甜甜地-喳喳 3:30 輕鬆椅子舞	4 廿五 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 2:15 順利冒險樂園(2) 3:30 肌肉力量訓練	5 廿六 9:00 健腦運動組 9:30 智能手機系列-手機相機應用 10:00 粵曲班 11:00 趣味英語 ABC 2:15 太極養生功練習 2:30 「安健大使」証書訓練 3:30 伸展運動組	6 廿七 9:00 體適能運動組 9:30 順利才藝表演坊 2:30 「安健大使」証書訓練	7 廿八 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅(上課) 2:00 「安倡聯」會議 2:30 消化餅(上課) 2:30 活動諮詢會	8 白露 9:00 體適能運動組
9 三十	10 八月 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(1) 2:30 甜甜地-腐竹意米 3:30 輕鬆椅子舞	11 初二 9:00 體適能運動組 10:30 資訊·友平台 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 2:15 中秋探訪 2:15 順利冒險樂園(2) 3:30 肌肉力量訓練	12 初三 9:00 健腦運動組 9:30 智能手機系列-手機相機應用 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	13 初四 9:00 體適能運動組 10:00 長評-順利 11:00 7至9月戶內生日會 2:30 護老樂聚 3:00 運動器材簡介	14 初五 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅(上課) 2:30 消化餅(上課)	15 初六 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉 OK
16 初七	17 初八 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(1) 2:15 義工中秋聯歡 2:30 甜甜地-雪耳百合 3:30 輕鬆椅子舞	18 初九 9:30 例會 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:30 例會 2:15 順利冒險樂園(2) 3:30 肌肉力量訓練	19 初十 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	20 十一 9:00 體適能運動組 10:00 順利街站活動推廣日 10:00 護老專題-肥胖的疑惑 11:30 我手講我心 2:30 護老中秋樂聚	21 十二 9:00 健腦運動組 11:00 消化餅(練習) 2:30 消化餅(練習) 2:30 你 cook 我又 cook (本中心)	22 十三 9:00 體適能運動組 10:00 齊來製作迎中秋燈籠 2:30 你 cook 我又 cook (本中心)
23 秋分	24 中秋節 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(1) 11:00 一年順利又中秋 2:30 觀者·聯席 3:30 輕鬆椅子舞	25 中秋節 翌日	26 十七 9:00 健腦運動組 9:30 智能手機系列-手機相機應用 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	27 十八 9:00 體適能運動組 10:00 IPAD 遊戲樂 2:30 催淚雨傘四載後 3:00 科技單對單	28 十九 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅(上課) 2:15 應該點搞好? 2:30 消化餅(上課)	29 二十 9:00 體適能運動組 9:30 歡樂滿東華 梁顯利參觀日 10:00 週六卡拉 OK

