



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  
2018年

編者的話：

## 長者友善社區-室外空間和建築

不少長者在日常生活中曾有以下的經歷，例如行人指示燈轉得太快、行人天橋有太多樓梯、路牌字體不夠大或不夠清晰、地面凹凸不平容易引致跌倒、輪椅使用者難以進出沒設有斜台的建築物等。以上例子都顯示社區環境的硬件、建築和其他公共基礎設施的好與壞，會直接影響長者的生活質素。因此，要令長者在社區安全舒適地生活，就必需要在環境方面作出改善。

自 2008 年開始，有社會服務機構已積極提倡長者友善社區的概念，「室外空間和建築」就是其中一項方向指標，建議從居住環境、綠化空間、戶外休息設施、行人通道、馬路、以至建築物等各項設施的安全性及配套著手，從而為長者提供良好的活動空間，讓不同能力或需要的長者可無障礙地在社區中生活。

舒適的戶外空間和建築設施，對長者積極參與社區活動和居家安老極其重要，故此，也可我們積極向政府及社區表達意見，讓有關當局或團體在城市規劃的過程中，能夠多考慮長者需要，並作出相應的配合。讓我們為推動和實踐長者友善社區一起努力吧！

參考資料：

香港社會服務聯會 <<長者友善社區>> 2012 [HTTP://C4E.HKCSS.ORG.HK/CHI/PRACTICE-WISDOM.PHP?C=30](http://C4E.HKCSS.ORG.HK/CHI/PRACTICE-WISDOM.PHP?C=30)



：香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下



：2720 3105



：ucnec@hkcs.org

# 2018年7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7月9日(一) 上午9時30分至10時30分
	第 2 組	2018年7月9日(一) (暫定) 下午2時30分至3時30分
	第 3 組	2018年7月10日(二) (暫定) 上午9時30分至10時30分
	第 4 組	2018年7月10日(二) 下午2時30分至3時30分

## 中心活動

### 銘賢學生同你玩遊戲

日期：2018年6月9日(六)  
時間：下午2時30分至4時  
地點：元樂樓活動室  
內容：由中華基督教會銘賢書院的中學生帶會友玩遊戲及聊天。  
對象：會員/ 50YO  
費用：全免  
名額：15名  
負責職員：楊溢康先生

### 「玩」老還童、吃喝玩樂星期六

日期：2018年6月16日(六)  
時間：上午11時15分至12時45分  
地點：元樂樓活動室  
費用：全免  
對象：會員/ 50YO  
名額：25名  
內容：由義工透過不同腦力遊戲，訓練參加者腦筋，並享用健康午餐  
負責職員：楊溢康先生  
備註：此活動需抽籤

# 中心活動

## 歡聚 3 點 3

日期：2018 年 6 月 20 日(三)

時間：下午 3 時至 3 時 30 分

地點：元樂樓

費用：\$5(會員) / \$7(50YO)

對象：會員/ 50YO

名額：30 名

內容：享用南瓜碎肉粥

負責職員：吳笑萍姑娘

截止報名日期：6 月 5 日

## 星期六派對時間

日期：2018 年 6 月 23 日(六)

時間：下午 2 時 30 分至 4 時

地點：元樂樓活動室

費用：全免

對象：會員

名額：25 名

內容：由義工與參加者玩遊戲，分享  
正向信息及美食

負責職員：梁立喬先生

## 無國界探訪

日期：2018 年 6 月 26 日(二)

時間：上午 9 時 45 分至 12 時 45 分

地點：元州邨

內容：少數族裔親子義工上門探訪長者

對象：會員

費用：全免

名額：10 戶(以家庭作單位)

負責職員：胡蓉蓉姑娘

備註：此活動需抽籤

## 跳舞班 (7 至 8 月)

日期：2018 年 7 月 11 日至 8 月 29 日  
(逢三)(8 堂)

時間：下午 4 時至 5 時

地點：保安道體育館

內容：由舞蹈導師教授參加者不同類型的中國舞

對象：會員/ 50YO

費用：\$90(會員)/\$110(50YO)  
(包括導師及場租費用)

名額：25 名

負責職員：梁立喬先生

# 中心活動

## 剪髮服務

日期：2018年7月12日(四)

費用：\$5

時間：下午2時30分至3時30分

名額：10名

地點：元雅樓活動室

負責職員：吳笑萍姑娘

內容：由義工為會員剪髮

備註：請參加者剪髮前，自行清洗頭髮

對象：會員

## 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
創意愛心勞作班	6月1日至29日 (逢五) 下午2時30分至4時	學習縫紉技巧，製作枱布及咕臣等，送贈給有需要的人士	全免	元樂樓活動室	會員/ 50YO	梁立喬先生
義工天地	6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	吳笑萍姑娘
探訪義工聚會	6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	6月19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
健康大使聚會	6月19日(二) 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

# 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	6月1日至29日 (逢五) 上午9時至10時	學習使用橡筋帶進行肌肉訓練 <i>(費用已包括橡筋帶)</i> <i>曾報名會員不用再報名</i>	\$30	元樂樓活動室	會員/ 50YO	梁立喬先生
活力拍子操	6月7日至28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	梁立喬先生
齊享運動樂(初班)	6月11及25日 (一) 上午9時30分至10時30分	練習體適能運動 <i>曾報名的會員不用再報名</i>	全免	元樂樓活動室	會員/ 50YO	梁立喬先生
動腦地帶	6月12及26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	鍾樂賢姑娘
齊享運動樂(進階班)	6月12及26日 (逢二) 上午9時至10時	練習體適能運動 <i>曾報名的會員不用再報名</i>	全免	元樂樓活動室	會員/ 50YO	梁立喬先生
男兄男弟	6月28日(四) 下午2時30分至4時	分享時事新聞與生活趣聞 <i>新加入會員請往接待處報名</i>	全免	元樂樓活動室集合	男會員	楊溢康先生
有福同享	6月29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	楊溢康先生
好戲在元州	6月30日(六) 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

## 護老加油站

### 參觀認知障礙症協會李淇華中心

日期：2018年6月9日(六)	費用：全免 (參加者自備車費)
參觀時間：上午10時至11時	對象：護老者
集合時間：上午9時	名額：10名
地點：認知障礙症協會李淇華中心(荃灣)	負責職員：鍾樂賢姑娘
內容：參觀認知障礙症協會李淇華中心，認識不同的認知訓練工具及親身體驗六藝小組之訓練	

### 護老者聚會：玩轉五官

日期：2018年6月12日(二)	名額：20名
時間：下午2時30分至3時45分	內容：與護老者及長者開心相聚，一同以趣味小遊戲動動我們的「五官」，同時享用應節茶點，歡渡端午節
地點：元樂樓活動室	
費用：全免	
對象：護老者/會員 (護老者優先)	負責職員：鍾樂賢姑娘

### 「慎防跌倒」講座(社區篇)講座

日期：2018年6月14日(四)	內容：由衛生署外展護士向護老者及參加者講解長者跌倒的嚴重後果，及介紹引致跌倒的因素，如何預防跌倒的方法及減少跌倒的機會，亦示範實踐預防跌倒的保健運動
時間：上午10時至11時	
地點：元樂樓活動室	
費用：全免	
對象：會員/護老者	負責職員：楊溢康先生

## 5 月份每月一問之答案

問題：服務質素標準一是指服務資料提供，讓服務對象及其家屬、轉介機構、本處職員及公眾人士認識本中心的服務。如欲查詢中心服務內容，可透過以下什麼途徑獲取有關詳情？

答案：C. 以上皆是

得獎名單將於中心張貼，未領取獎品的參加者，需於 6 月 8 日或之前到接待處領取。

## 每月一問

✂

社署資助單位一直受到服務質素標準(SQS)所規範，為了讓大家認識這套標準，中心將每月刊登遊戲問題，歡迎大家參與。大家可以在下列問題，選出正確答案，並在□內加✓。參加者請於 6 月 4 至 8 日將答案交回中心收集箱。答中並且於 2018 年 7 月份會員大會抽出的 10 位幸運兒，可獲得獎品乙份。

問題：根據服務質素標準(SQS9)指出，中心每年至少要進行多少次火警演習，讓中心職員和服務使用者認識緊急事故應變程序呢？

A. 一次       B. 二次       C. 隨意

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](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



# 2018年6月份中心活動時間表

日	一	二	三	四	五	六
					<b>1 十八</b> 9:00 橡筋操運動班 10:00 智能電話諮詢站 2:30 創意勞作班	<b>2 十九</b> 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞
<b>3 二十</b>	<b>4 廿一</b> 9:30 <div style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>會員大會</b></div> 2:30	<b>5 廿二</b> 9:30 <div style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>會員大會</b></div> 2:30	<b>6 芒種</b> 9:00 腦力操 2:00 義工天地 4:00 跳舞班	<b>7 廿四</b> 9:00 活力拍子操 2:30 摺紙班 2:30 長評-元州： 「餐·健」共融在元州	<b>8 廿五</b> 9:00 橡筋操運動班 10:00 智能電話諮詢站 2:30 創意勞作班	<b>9 廿六</b> 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞 10:00 參觀認知障礙症協會 李淇華中心
<b>10 廿七</b>	<b>11 廿八</b> 9:30 齊享運動樂(初班) 2:00 勁歌金曲	<b>12 廿九</b> 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:玩轉五官	<b>13 三十</b> 9:00 腦力操 2:00 義工天地 4:00 跳舞班	<b>14 五月</b> 9:00 活力拍子操 10:00 「慎防跌倒」講座(社區篇)	<b>15 初二</b> 9:00 橡筋操運動班 10:00 智能電話諮詢站 2:30 創意勞作班	<b>16 初三</b> 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
<b>17 父親節</b>	<b>18 初五</b> <div style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>端午節</b></div>	<b>19 初六</b> 9:00 齊享運動樂(進階班) 9:30 關心一線 10:00 動腦地帶 10:30 健康大使聚會	<b>20 初七</b> 9:00 腦力操 2:00 義工天地 3:00 歡聚3點3 4:00 跳舞班	<b>21 夏至</b> 9:00 活力拍子操 2:30 長評-元州： 「餐·健」共融在元州	<b>22 初九</b> 9:00 橡筋操運動班 10:00 智能電話諮詢站 2:30 創意勞作班	<b>23 初十</b> 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞 2:30 星期六派對時間
<b>24 十一</b>	<b>25 十二</b> 9:30 齊享運動樂(初班) 2:00 勁歌金曲	<b>26 十三</b> 9:00 齊享運動樂(進階班) 9:45 無國界探訪 10:00 動腦地帶	<b>27 十四</b> 9:00 腦力操 2:00 義工天地 4:00 跳舞班	<b>28 十五</b> 9:00 活力拍子操 2:30 男兄男弟聚會	<b>29 十六</b> 9:00 橡筋操運動班 10:00 智能電話諮詢站 10:30 有福同享 2:30 創意勞作班	<b>30 十七</b> 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞 2:30 好戲在元州