



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

7月
2018年

編者的話：

防騙有法

相信大家知道長者生活津貼已於上月起調整了津貼金額，合資格領取「高額長者生活津貼」的長者可獲得一筆過補差額的款項，及其後每月多獲發約八百元的津貼。受惠的長者固然開心，但獲得大筆金錢的同時，各位亦要小心提防，以免成為不法之徒的目標。

正所謂「騙徒的手法層出不窮」，現時流行的詐騙手法已不限於以往常見的如：綁架黨和祈福黨等。隨著資訊科技的普及，騙徒亦會利用不同的工具向長者騙取財物。例如，騙徒會以電話假冒官員或速遞公司職員，訛稱你的包裹出了問題，請你提供個人資料甚或金錢，以證清白；他們亦可透過駭客技術入侵你的社交媒體及電郵等，訛稱你已中獎，著你支付領獎手續費等。詐騙手法之多，真是防不勝防，只要稍一不慎，長者隨時誤墜陷阱，蒙受損失。

若要保障自己，長者便要記謹以下三個口訣：

- 「身」：身體不適應當求醫，不要相信有靈丹妙藥，即使要購買藥物或保健產品亦應光顧有信譽的持牌藥房。
- 「心」：心靈富足，切勿輕信陌生人給予的利益和優惠，便宜莫貪。
- 「靈」：保持機靈，凡遇問題時先求證，或尋求信任的人協助，不要自行解決，以便揭穿騙徒的手法。

總而言之，長者應盡量避免相信來歷不明的電話或訊息，如發現受騙亦不要啞忍，應立即報警求助。假若我們都提高警覺，不法之徒便沒有機會得逞！

參考資料：

錢家有道 [HTTPS://WWW.THECHINFAMILY.HK/WEB/TC/SCAMS/TELEPHONE-SCAMS.HTML](https://www.thechinfamily.hk/web/tc/scams/telephone-scams.html)

香港電台 《長進課程－向社區出發》

[HTTP://WWW.RTHK.HK/OLDASSETS/FILES/RTHK/RADIO5/ELDERLY_COMMUNITY/E7ACAC%E4%BA%8C%E5%8D%81%E4%BA%8C%E8%AA%B2.PDF](http://www.rthk.hk/oldassets/files/rthk/radio5/elderly_community/e7acac%e4%ba%8c%e5%8d%81%e4%ba%8c%e8%aa%b2.pdf)



：香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下



：2720 3105



：ucnec@hkcs.org

2018年8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8月6日(一) 上午9時30分至10時30分
	第 2 組	2018年8月6日(一) (暫定) 下午2時30分至3時30分
	第 3 組	2018年8月7日(二) (暫定) 上午9時30分至10時30分
	第 4 組	2018年8月7日(二) 下午2時30分至3時30分

中心活動

勁歌金曲(7至9月)

日期：2018年7月9日至9月24日
(逢一)(公眾假期及會員大會除外)

時間：下午2時10分至4時30分

地點：元樂樓活動室

內容：互相分享懷舊歌曲

對象：會員

費用：全免

名額：15名

負責職員：梁立喬先生

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

快樂椅子舞(7至9月)

日期：2018年7月14日至9月29日
(逢六)

時間：上午9時至10時

地點：元雅樓活動室

內容：伴隨輕快的音樂做椅子操

對象：會員

費用：全免

名額：15名

負責職員：梁立橋先生

備註：- 參加者只可參加快樂椅子舞或
步走椅子舞其中一個的班組
- 此活動需抽籤

步走椅子舞(7至9月)

日期：2018年7月14日至9月29日
(逢六)

時間：上午10時至11時

地點：元雅樓活動室

內容：伴隨輕快的音樂做站立操

對象：會員

費用：全免

名額：15名

負責職員：梁立橋先生

備註：- 參加者只可參加步走椅子舞或
快樂椅子舞其中一個的班組
- 此活動需抽籤

星期六派對時間(7月)

日期：2018年7月28日(六)

時間：下午2時30分至4時

地點：元雅樓活動室

內容：由義工與參加者玩遊戲，分享正向
信息及美食

對象：會員

費用：全免

名額：25名

負責職員：梁立喬先生

備註：- 參加者只可選擇7月或8月其
中一個月參加
- 此活動需抽籤

星期六派對時間(8月)

日期：2018年8月18日(六)

時間：下午2時30分至4時

地點：元雅樓活動室

內容：由義工與參加者玩遊戲，分享正向
信息及美食

對象：會員

費用：全免

名額：25名

負責職員：梁立喬先生

備註：- 參加者只可選擇7月或8月其
中一個月參加
- 此活動需抽籤

中心活動

愛心飯盒派發

日期：2018年7月至22月
時間：下午4時至4時45分
地點：森記餐室

香港九龍長沙灣東京街31號
恆邦大廈地下3號鋪

對象：有經濟困難的會員

費用：全免

負責職員：楊溢康先生

名額：170名

內容：派發飯盒及禮物包

備註：

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

3) 此活動需抽籤：

截止日期：2018年7月11日

抽籤日期：2018年7月12日

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
義工天地	7月4至25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
創意愛心勞作班	7月6至27日 (逢五) 下午2時至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

職員動態

要說再見了...真心感謝各位會員在過去一年多的照顧，跟大家相處和參與不同活動的經歷，讓我深深感受到你們的活力四射、風采依然!尤其是長評的成員，願意一同柴娃娃的發夢，推廣長者健康餐單計劃，過程中曾想過放棄，但你們卻說要繼續嘗試，感謝你們的堅持;特別想多謝所有義工，你們常說自己做的是小事，但我見到的卻是滿滿的祝福及愛心!你們每一位在我心中都是最棒、最出色的老友記!

社工 胡蓉蓉姑娘

職員動態

各位老友記大家好，本人是新到職社工黃逸嵐先生，很榮幸可以加入元州長者鄰舍中心。本人期待與大家打成一片，於各式各樣活動中認識各位，亦希望與你一同共建長者友善環境，一同推動未來的長者服務發展。請各位多多指教！
社工 黃逸嵐先生

護老加油站

護老樂聚：慢活人生

日期：2018年7月17日(二)

費用：全免

時間：下午3時30分至3時45分

對象：護老者及會員（護老者優先）

地點：元樂樓活動室

名額：20名

內容：與護老者輕鬆相聚，互相分享話題，並一同享用茶點及製作小盆栽

負責職員：鍾樂賢姑娘

備註：此活動需抽籤

「頸、腰背護理」講座

日期：2018年7月19日(四)

名額：30名

時間：上午10時至11時

內容：由衛生署外展護士講解頸及腰背的毛病，及說明日常生活的注意事項和護理運動

地點：元雅樓活動室

費用：全免

對象：護老者

負責職員：鍾樂賢姑娘

護老齊玩樂

日期：2018年7月25日(四)

名額：15名

時間：上午10時至11時

內容：與護老者一同開心玩遊戲，齊齊動動腦筋和手腳

地點：元雅樓活動室

費用：全免

負責職員：鍾樂賢姑娘

對象：護老者

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
齊享運動樂 (進階班)	7月3、17、24及31日(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
動腦地帶	7月3、17、24及31日(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
活力拍子操	7月5至26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
橡筋操運動班	7月6至27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
齊享運動樂 (初班)	7月16至30日 (逢一) 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
好戲在元州	7月24日(二) 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
男兄男弟	7月26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	元雅樓活動室集合	男會員	楊溢康先生
有福同享	7月27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

6 月份每月一問之答案

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？

答案：A. 一次

得獎名單將於中心張貼，未領取獎品的參加者，需於 7 月 13 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 7 月 9 至 13 日將答案交回中心收集箱。答中並且於 2018 年 8 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(SQS)，中心會將未有續會的會員資料存放多少年，才將其相關性的個人資料銷毀呢？

A. 一年 B. 兩年 C. 三年

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



2018年7月份中心活動時間表

日	一	二	三	四	五	六
1 十八 香港特別行政區 成立紀念日	2 十九 香港特別行政區 成立紀念日翌日	3 二十 9:00 齊享運動樂(進階班) 10:00 動腦地帶 10:00 長評-元州	4 廿一 9:00 腦力操 2:00 義工天地 4:00 跳舞班	5 廿二 9:00 活力拍子操 2:30 長評-元州: 「餐·健」共融在元州	6 廿三 9:00 橡筋操運動班 10:00 智能電話諮詢站 2:30 創意勞作班	7 廿四 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞
8 廿五	9 廿六 9:30 會員大會 2:30	10 廿七 9:30 會員大會 2:30	11 廿八 9:00 腦力操 2:00 義工天地 4:00 跳舞班	12 廿九 9:00 活力拍子操 2:30 剪髮服務	13 六月 9:00 橡筋操運動班 10:00 智能電話諮詢站 2:30 創意勞作班	14 初二 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞
15 初三	16 初四 9:30 齊享運動樂(初班) 2:00 勁歌金曲	17 初五 9:00 齊享運動樂(進階班) 10:00 動腦地帶 2:30 護老樂聚:慢活人生	18 初六 9:00 腦力操 2:00 義工天地 4:00 跳舞班	19 初七 9:00 活力拍子操 10:00 「頸、腰背護理」講座 2:30 長評-元州: 「餐·健」共融在元州	20 初八 9:00 橡筋操運動班 10:00 智能電話諮詢站 2:30 創意勞作班	21 初九 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞
22 初十	23 大暑 9:30 齊享運動樂(初班) 2:00 勁歌金曲	24 十二 9:00 齊享運動樂(進階班) 10:00 動腦地帶 2:30 好戲在元州	25 十三 9:00 腦力操 10:00 護老齊玩樂 2:00 義工天地 4:00 跳舞班	26 十四 9:00 活力拍子操 2:30 男兄男弟	27 十五 9:00 橡筋操運動班 10:00 智能電話諮詢站 2:30 創意勞作班 2:30 有福同享	28 十六 9:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞 2:30 星期六派對時間
29 十七	30 十八 9:30 齊享運動樂(初班) 2:00 勁歌金曲	31 十九 9:00 齊享運動樂(進階班) 10:00 動腦地帶				