



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

2021年
2月

男兄男弟題



f 香港基督教服務處 躍動晚年及社區照顧服務

2月份會員大會將會以網上直播舉行

公開報名及截止日期：

2月1日(一)11時開始至2月4日(四)中午12時止

今期抽籤及公佈結果日期：

2月4日(四)下午4時 (結果張貼於元樂樓大門)

2月直播時間
會員大會將於2021年2月1日(一)上午9時30分開始。
直播前15分鐘，中心將會以whatsapp發放直播連結。

*請先安裝youtube應用程式或以電腦瀏覽器作收看

*建議使用WIFI收看直播

如未能於直播當天收看，亦能透過連結於稍後時間翻看。

You Tube

開會前請先把中心whatsapp (98441086)加進手機聯絡人名單。

*中心亦會透過whatsapp，發放每月通訊
如收不到，可向中心whatsapp傳送“通訊”二字
稍後會有專人處理。

中心消息



大家好！我是新人職的社工，主要負責護老者及認知障礙症社區支援服務，於疫情期間大家要好好保重身體，一同齊心抗疫，期待在中心與大家會面。

社會工作員 黃楚琪姑娘

- 本處《人人有利是2021》將於2月1-26日舉行，誠邀大家於上述期間每人捐出一封利是，投入中心的「人人有利是」捐款箱內，支持本處的服務發展。

燈謎競猜

新年將至，會員可嘗試猜猜下列燈謎。寫下你的答案在通訊上，在2月11日或之前親身帶同會員證及通訊到中心，職員會即場核對答案，答中兩條就可以獲得精美禮物一份，禮物先到先得，送完即止！

1.



(猜一成語)

2. 四年一次 (猜地鐵站名)
3. 恭喜發財 (猜國家名)

★星級推介★

(1) 拍攝拜年影片服務

日期：2021年2月8日(一)

時間：上午9時15分至12時15分

地點：元樂樓活動室

內容：協助因疫情連無法拜年的長者，拍攝一段拜年影片並進行剪接，讓長者可以使用通訊軟件及影片向親朋好友拜年。

對象：會員

費用：全免

名額：6名

負責職員：郭浩泓先生

備註：1. 名額有限，先到先得

2. 參加者需自備智能手機



(2) 毛巾熊製作

日期：2021年2月8日(一)	對象：義工/會員
時間：下午2時30分至下午4時	費用：全免
地點：元樂樓活動室	名額：10名
內容：由紅十字會職員教授參加者製作毛巾熊及花，渡過輕鬆下午。	負責職員：劉惠婷姑娘
	備註：先到先得

(3) 線上迎新春

日期：2021年2月9日(二)	對象：會員
時間：下午2時30分至下午4時	費用：全免
形式：視像 ZOOM 會議	名額：7名
內容：由年青義工透過 ZOOM 與參加者玩新春小遊戲，齊齊送「鼠」迎「牛」。	負責職員：劉惠婷姑娘
	備註：1. 需抽籤 2. 參加者需自備智能手機； 3. 中籤者如需協助安裝 ZOOM，可參與中心的手機諮詢站。

(4) 除夕歡樂派對

日期：2021年2月11日(四)	對象：會員
時間：下午2時30分至下午4時	費用：全免
地點：元樂樓活動室	名額：4名
內容：參加者在聚會中一起玩遊戲，藉此認識更多朋友，愉快地迎接新春。	負責職員：傅考兒姑娘
	備註：需抽籤，有興趣之會員可先親身或致電中心登記。

(5) 「睡眠健康」講座

日期：2021年2月18日(四)	對象：會員/50Y0
時間：上午10時至11時	費用：全免
地點：元樂樓活動室	名額：15名
內容：由衛生署護士講解長期失眠的成因、影響及如何建立健康的睡眠習慣。	負責職員：劉惠婷姑娘

(6) 元州長評月會(2月)

日期：2021年2月26日(五)

時間：下午2時30分至4時

形式：視像會議

內容：定期與街坊探討及跟進長者政策與地區議題，歡迎對時事議題有興趣的街坊參加。

對象：會員/50Y0

費用：全免

名額：10名

負責職員：傅考兒姑娘

備註：(1) 參加者需自備智能設備及網絡；
(2) 活動前如需技術支援，可參與中心的手機諮詢站。
(3) 名額有限，先到先得。

(7) 簡易砌石畫製作

日期：2021年2月25日(四)或26日(五)

時間：上午11時至12時

內容：參加者可到中心領取手工材料包一份，自製簡易砌石畫。

對象：會員

費用：全免

名額：15名

負責職員：劉惠婷姑娘

備註：需抽籤，中籤者可於2月25或26日領取材料包，完成後為製成品拍照並於3月6日或之前，以whatsapp傳送到中心。



(8) 腦友遊樂「園」進階班(2021年2月-2021年3月)

日期：2021年2月1日至2021年3月31日(逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

形式：派發在家習作

內容：長者透過認知習作及手工材料包，按提供的指示在家進行認知訓練，職員將透過電話了解及跟進訓練進度。

對象：懷疑/確診認知障礙症長者

費用：免費

名額：8人

負責職員：李穎詩姑娘

備註：1. 建議定時完成習作
2. 留名，參加者需經社工評估後才能參加活動

活動編號：21-02-008

(9) 腦友遊樂「園」基礎班(2021年2月-2021年3月)

日期：2021年2月1日至2021年3月31日(逢星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

形式：派發在家習作

內容：長者透過初階的習作，由照顧者按中心提供的指示在家為長者進行認知訓練，職員將透過電話了解及跟進訓練進度。

對象：懷疑/確診認知障礙症長者

費用：免費

名額：8人

負責職員：李穎詩姑娘

備註：1. 建議定時完成習作
2. 留名，參加者需經社工評估後才能參加活動

活動編號：21-02-009

(10) 認知及記憶能力簡易測試 2021 年 2 月

日期：2020 年 2 月 1 日至 2021 年 2 月 28 日(逢星期三)	對象：懷疑/確診認知障礙症長者
時間：下午 3:00-5:00	費用：免費
地點：元雅樓活動室 1	名額：10 人
內容：使用 MoCA(5 分鐘)版本為長者評估，為有潛在需要的長者提供建議、服務配對或轉介服務。	負責職員：李穎詩姑娘
	備註：留名，參加者需經社工評估後才能參加活動

活動編號：21-02-002



(11) 護老鬆一鬆 (2 月)

日期：2021 年 2 月 18 日(四)	對象：護老者及會員
時間：下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分	費用：全免
地點：元樂樓活動室	名額：10 名
內容：工作人員介紹現時的安老服務機制，讓護老者及會員可了解更多。	負責職員：關曉瑩姑娘
	備註：護老者優先，先到先得

(12) 護老每月一聚(2 月)

日期：2021 年 2 月 23 日 (二)	對象：護老者及會員
時間：下午 2 時 30 分至下午 3 時 15 分	費用：全免
地點：元樂樓活動室	名額：8 名
內容：工作人員與參加者玩懷舊遊戲，重拾護老者兒時回憶，一齊放放鬆。	負責職員：關曉瑩姑娘
	備註：護老者優先，先到先得

(13) 靜觀減壓工作坊

日期：2021 年 2 月 27 日(六)	對象：有需要護老者
時間：下午 2:30-3:30	費用：免費
形式：網上活動	名額：8 名
內容：透過進行靜觀練習，讓護老者身心放鬆，並促進護老者之間交流照顧心得。	負責職員：黃楚琪姑娘
	備註：1. 是次活動於網上進行，需使用 Zoom 應用程式 2. 留名，參加者需經社工評估後才能參加活動

活動編號：21-02-007

中心恆常活動

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	對象	負責職員
男兒男弟聚會	2月25日(四) 下午2時30分至3時30分	分享時事新聞及生活趣聞	全免	元樂樓活動室	男會員	劉惠婷姑娘

手機諮詢服務

日期：2021年2月2日至25日，每逢星期二、四	名額：每日5位
時間：上午9:30-12:00	活動報名安排：中心開放時段內可致電或到中心登記報名，或用WhatsApp報名
內容：受疫情影響，最近不少活動都改以網上形式舉行，大家可能在使用智能電話會遇到困難！中心推出一對一手機諮詢服務，協助大家解決日常智能電話使用上的問題！	截止登記日期及時間：活動前一天的下午5時
對象：會員	負責職員：郭浩泓先生
費用：全免	備註：1. 活動會以先到先得報名，提供不多於25分鐘的諮詢 2. 每名會員每星期最多只可以報名1節



義力量



(14) 探訪義工聚會

日期：2021年2月9日(二)	對象：探訪義工
時間：下午2時30分至下午3時30分	費用：全免
地點：元樂樓活動室	名額：10名
內容：製作新年小手工給因疫情未能被探訪的長者	負責職員：林皓怡姑娘

(15) 關心一線聚會

日期：2021年2月22日(一)	對象：關心一線義工
時間：上午10時至上午11時	費用：全免
地點：元樂樓活動室	名額：10名
內容：分享及交流服務心得	負責職員：林皓怡姑娘

(16) 健康大使聚會

日期：2021年2月26日(五)	對象：量血壓義工
時間：下午2時15分至下午3時15分	費用：全免
地點：元樂樓活動室	名額：10名
內容：討論寒冬的小貼士及食療，一同製作健康資訊小冊子	負責職員：林皓怡姑娘

2021年2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(二十) 9:30 會員大會(網上直播)	2(廿一) 9:30 手機諮詢服務 10:00 腦友遊樂「園」進階班	3(廿二) 9:00 伸展運動班 10:00 腦友遊樂「園」基礎班 3:00 認知及記憶能力簡易測試	4(廿三) 9:30 手機諮詢服務	5(廿四)	6(廿五) 9:00 輕鬆伸展班
7(廿六)	8(廿七) 9:15 拍攝拜年影片服務 2:30 毛巾熊製作	9(廿八) 9:30 手機諮詢服務 10:00 腦友遊樂「園」進階班 2:30 線上迎新春 2:30 探訪義工聚會	10(廿九) 9:00 伸展運動班 10:00 腦友遊樂「園」基礎班 3:00 認知及記憶能力簡易測試	11(三十) 9:30 手機諮詢服務 10:00 義工講故事服務 2:30 除夕歡樂派對	12(初一) 年初一	13(初二) 年初二
14(初三) 年初三	15(初四) 年初四	16(初五) 9:30 手機諮詢服務 10:00 腦友遊樂「園」進階班	17(初六) 9:00 伸展運動班 10:00 腦友遊樂「園」基礎班 3:00 認知及記憶能力簡易測試	18(初七) 9:30 手機諮詢服務 10:00 「睡眠健康」講座 2:15 護老每月一聚(2月)	19(初八)	20(初九) 9:00 輕鬆伸展班 2:30 義工講故事服務
21(初十)	22(十一) 10:00 關心一線聚會 2:30 義工快樂椅子舞	23(十二) 9:30 手機諮詢服務 10:00 腦友遊樂「園」進階班 2:30 護老鬆一鬆(2月)	24(十三) 9:00 伸展運動班 10:00 腦友遊樂「園」基礎班 3:00 認知及記憶能力簡易測試	25(十四) 9:30 手機諮詢服務 11:00 簡易砌石畫製作 2:30 男兒男弟聚會	26(十五) 11:00 簡易砌石畫製作 2:15 健康大使聚會 2:30 元州長評月會	27(十六) 9:00 輕鬆伸展班 10:00 靜觀減壓工作坊
28(十七)						