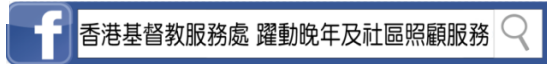




香港基督教服務處
全人關心 卓越創新
元州長者鄰舍中心

元州通訊

2022 年
5 月



香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下 ☎ 2720 3105

✉ uc nec@hkcs. email

📞 WHATSAPP 9844 1086



公開報名及截止日期：

5月10日(二)起 - 5月12日(四)中午1時止

請致電中心作活動報名

公佈抽籤結果日期：

5月13日(五)上午9時

活動負責人將個別致電通知中籤者

中心消息

1. 派發政府快測套裝

政府為鼓勵長者定時自願檢測，由4月19日起60歲或以上人士可經全港約680個服務點免費索取快測包，每人每日限取5盒。新一批政府快測包及口罩將於5/5/2022早上8時半起派發，屆時請出示會員卡/長者卡/樂悠卡/身分證明文件，派完即止

2. 疫情安排

因應本地疫情最新發展，中心按社署指引於1月25日起只維持有限度服務，小組活動會以網上形式進行，而大型活動及偶到服務在此階段不會提供

疫情嚴峻，中心提醒大家：
常搓手，戴好口罩，減少聚集，
希望疫情快過，我們在不久的
將來再跟大家實體相見

3. 1-6月生日禮物

疫情嚴峻，1-6月生日的有效會員可最遲於2022年6月30日到中心領取生日禮物一份，每人只限領取一份

*為減低人流聚集，建議會員只在中心全面開放時才到中心領取禮物

4. 同事離任

程序助理杜姑娘將在五月中離任，感謝她過去的付出，祝她萬事如意

「花」點心思 攝影展

最近中心附近成為「打卡」熱點，踏入春天賞花季節，由筭杜鵑組成，長達30米的「杜鵑花隧道」已經開花啦，花海超級超級壯觀，身處其中好似置身秘密花園，絕對係香港5大靚靚打卡位！

誠邀大家拍攝和分享你們影的靚相，一齊為這條令人心曠神怡的「杜鵑花隧道」留個紀念，參與是次遊戲而又被選中的參加者仲有機會得獎，期待你們的靚相

請將相片 whatsapp 至中心手提電話
98441086

活動截止：6/5/2022(五)下午5時

公布得獎結果： 11/5/2022(三)

5. 5月例會

疫情嚴峻，5月未能與大家實體相見，中心將於2022年5月10日(二)發放短片連結，讓大家安在家中參與例會

*建議使用 Wifi 收看短片

*如未能當天收看，亦可透過連結在稍後時間翻看



(1) 6月例會

歡迎會員由5月10日起致電中心報名參加6月實體例會，各組例會名額有限，先報先得，額滿即止

*中心將視乎疫情發展和社署指引作最終安排，如未能實體進行，將以短片方式播放例會

6月例會日期			
	日期	時間	名額
第1組	6月6日 (一)	上午9時30分至10時15分	每組各 30名
第2組		下午2時30分至3時15分	
第3組	6月7日 (二)	上午9時30分至10時15分	
第4組		下午2時30分至3時15分	

鄰住玩

(2) 動手DIY — 親親我好「媽」

日期：2022年5月19日(四)
時間：上午10時30分至11時30分
地點：元樂樓
內容：製作手工康乃馨，為母親送上致意，表揚多年的辛勞及對子女無私的愛
對象：會員/50Y0
費用：全免

名額：10人
負責職員：林倬焜姑娘
備註：需抽籤
如疫情持續而無法進行實體活動，將會提供材料包及教材讓會員在家完成，再把製成品拍照 whatsapp 至中心

(3) 元州廚房 — 葡撻

日期：2022年5月25日(三)
時間：上午10時30分至11時30分
地點：元樂樓
內容：製作美味的葡撻，享受烘焙樂趣
對象：會員/50Y0
費用：全免

名額：10人
負責職員：林倬焜姑娘
備註：需抽籤
如疫情持續而無法進行實體活動，將會提供材料包及教材讓會員在家完成，再把製成品拍照 whatsapp 至中心

鄰住傾

(4) 元州長評月會

日期：2022年5月27日(五)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：元樂樓
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
費用：全免

對象：會員/50Y0
名額：10人
負責職員：傅考兒姑娘
備註：如疫情持續，活動將改為派發新聞工作紙，完成後收集及整合成員的意見，再傳閱作交流

義力量

(5) 故事培訓工作坊

日期：2022年5月13日(五)	費用：全免
時間：下午2時30分至3時30分	名額：12人
地點：元樂樓	負責職員：傅考兒姑娘
內容：由導師分享故事繪本共讀的方法及技巧，加強義工的能力及信心	備註：1. 活動與明愛合作 2. 如疫情持續，活動將延期，日子待定，屆時由職員個別通知參加者
對象：義工	

數碼活動

(6) whatsapp video call 教學

日期：2022年5月13日(五)	對象：會員
形式：視頻短片教學	名額：不限
內容：教授使用 whatsapp 視像電話	負責職員：杜芷穎姑娘
費用：全免	備註：1. 需使用智能手機及網絡服務 2. 將以 whatsapp 發放影片連結

健康系列

(7) 舉出新肌(5月)

日期：2022年5月17日(二)	負責職員：孫永權先生
形式：視頻短片教學	備註：1. 需使用智能手機及網絡服務 2. 將以 whatsapp 發放影片連結 3. 如需要借用啞鈴請向職員查詢 *啞鈴數量有限，每人限借1對，借完即止
內容：教授啞鈴運動，訓練肌耐力	
對象：會員/50Y0	
名額：不限	
費用：全免	

(8) 山野遊

日期：2022年5月24日(二)	費用：全免
形式：視頻短片教學	名額：不限
內容：分享行山知識及禮儀，推薦風景怡人的行山路線	負責職員：孫永權先生
對象：會員/50Y0	備註：1. 需使用智能手機及網絡服務 2. 將以 whatsapp 發放影片連結

腦友園地

(9) 動動腦遊戲包

日期：2022年5月17至30日	費用：全免
內容：中心預備簡單遊戲包，讓懷疑/確診認知障礙患者於疫情期間，鍛鍊手眼協調，動動腦筋	名額：30人
對象：懷疑/患有輕度認知障礙人士	負責職員：陳映如姑娘
	備註：1. 留名，由職員致電合資格參加者 2. 參加者需到中心領取材料

(10) 藝術之旅 – 數字畫體驗

日期：2022年5月19至30日	費用：全免
內容：由中心預備數字油畫，讓懷疑/確診認知障礙症患者於疫情期間感受藝術樂趣，提升專注力及視像空間感	名額：10人 負責職員：陳映如姑娘
對象：懷疑/患有輕度認知障礙人士	備註：1. 留名，由職員致電合資格參加者 2. 參加者需到中心領取材料

(11) 認知及記憶能力簡易測試

日期：2022年5月26日(四)	對象：懷疑/確診認知障礙人士
時間：下午3時至5時	費用：全免
形式：電話	名額：6人
內容：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：陳映如姑娘 備註：留名，由職員致電合資格參加者

護老推薦

(12) 膽固醇睇真D

日期：2022年5月26日(四)	費用：全免
時間：上午10時至11時	名額：12人
地點：元樂樓	負責職員：馮俊佳先生
內容：衛生署護士教授以膽固醇為題的健康資訊	備註：需抽籤
對象：護老者	

(13) 杯子音樂會

日期：2022年5月24日(二)	費用：全免
時間：下午2時30分至3時30分	對象：護老者
地點：元樂樓	名額：10人
內容：運用隨手可得的工具 – 杯，成為樂器，輕鬆拍下節奏，感受音樂帶來的快樂	負責職員：馮俊佳先生 備註：需抽籤

(14) 「元」來有你 – 摩摩搽

日期：2022年5月19日(四)	費用：全免
時間：下午2時30分至3時30分	名額：12人
形式：視像電話	負責職員：馮俊佳先生
內容：「老夫老妻平時聽到另一半有痛症、精神差，會唔會互相按下摩呢？」活動讓夫婦護老者學習怡老按摩，提升關係	備註： 1. 需抽籤 2. 將以 whatsapp 進行視像電話
對象：夫婦護老者	

(15) 護老易 - Zoom 學習班

日期：A 場)2022 年 5 月 16 日(一) B 場)2022 年 5 月 23 日(一)	對象：護老者
時間：下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	費用：全免
地點：元樂樓	名額：10 人
內容：疫情下大部份社區活動改為網上進行，不少護老者因不諳科技而未能參與，今次讓大家學習使用 zoom 網上交流軟件，安在家中參加活動	負責職員：馮俊佳先生
	備註： 1. 需抽籤 2. 將以 whatsapp 發放連結

(16) 護老易 - 輪椅檢查服務

日期：2022 年 5 月 20 日(五)	名額：6 人
時間：下午 2 時 30 分至 4 時	對象：護老者
地點：元樂樓	費用：全免
內容：由專業人員提供輪椅檢查服務，確保長者用得安全	負責職員：馮俊佳先生
	備註：1. 需抽籤 2. 活動與工程及醫療義務工作協會合作

(17) 普拉提體驗小組

日期：2022 年 5 月 14、28 日(六)、 2022 年 6 月 4、11 日(六)	名額：8 人
時間：上午 10 時 30 分至 11 時 30 分	費用：全免
地點：元樂樓	對象：有需要護老者優先
內容：由導師教授普拉提運動，強化護老者核心肌肉、舒緩痛症及壓力	負責職員：林皓怡姑娘
	備註：1. 需抽籤 2. 如疫情持續，活動將延期，日子待定，屆時由職員個別通知參加者

(18) 穴位按摩工作坊

日期：2022 年 5 月 14 日(六)	名額：10 人
時間：下午 2 時 30 分至 4 時	對象：有需要護老者優先
地點：元樂樓	負責職員：林皓怡姑娘
內容：由經絡治療師分享經絡運動穴位按摩，讓護老者身心減壓及減輕痛症問題	備註：1. 需抽籤 2. 如疫情持續，活動將延期，日子待定，屆時由職員個別通知參加者
費用：全免	

(19) 軟餐製作日

日期：2022 年 5 月 21 日(六)	名額：15 人
時間：下午 2 時至 4 時	對象：有需要護老者優先
地點：元樂樓	負責職員：林皓怡姑娘
內容：透過軟餐製作，增加護老者對照顧吞嚥困難時飲食選擇的認識及製作軟餐的技巧	備註：1. 活動與 Meaningful Limited 合作 2. 如疫情持續，活動將延期，日子待定，屆時由職員個別通知參加者
費用：全免	

(20) 睡眠健康講座

日期：2022年6月13日(一)

時間：下午2時30分至4時

地點：元樂樓

內容：介紹與睡眠有關的正確知識，包括失眠成因、影響及優質睡眠小貼士，改善護老者的睡眠質素

名額：25人

費用：全免

對象：護老者

負責職員：林皓怡姑娘

備註：1. 如疫期持續，活動方式會改為whatsapp發放片段給參加者
2. 活動與耆康會合作

護園

毛巾係日常生活中其中一樣貼身用品，清洗同保養得唔好的話，會成為細菌及霉菌的溫床，令長者受害。以下介紹一下小貼士，幫護老者清洗及保養毛巾



- 每次使用後應盡快清洗及晾乾
- 適當使用柔順劑確可使毛巾回復柔軟，但過量使用會降低毛巾吸水能力
- 白醋可殺菌除臭及清除附在毛巾上面的水垢，梳打粉亦可去污除臭，惟使用白醋、梳打粉後要徹底清洗
- 晾曬毛巾時，宜將毛巾線圈向上並大力拍鬆
- 若是在潮濕、下雨的天氣，適宜選用薄毛巾
- 若果毛巾上出現霉菌黑點，建議更換毛巾



- 不宜使用過多洗滌劑
- 漂白水會令毛巾柔軟度及撕裂強度變差，不宜經常使用漂白水清洗毛巾
- 高溫會令毛巾縮水，不宜使用高溫烘乾或熨斗燙毛巾及長時間將毛巾暴曬於陽光下



參考資料：香港01、明報、消委會

深水埗小知識大挑戰

不論你是老街坊或新搬入深水埗區的朋友，中心都誠邀你挑戰自己對深水埗區的熟悉程度，

建議大家憑記憶作答，不建議上網翻查資料!完成挑戰後，可以查閱自己的分數，

希望大家玩得開心，又增加對深水埗的認識

<https://forms.gle/FywDvdcUt5kYwkAUA>



2022年5月時間表

日	一	二	三	四	五	六
	勞動節	3	4	5	6	7
	佛誕	10 短片: 例會	11 	12 1:00 抽籤活動截止	13 短片: whatsapp video call 教學 2:30 故事培訓工作坊	14 10:30 普拉提體驗小組 2:30 穴位按摩工作坊
16 2:30 護老易 zoom 學習班	17 短片: 舉出新肌 動動腦遊戲包	18 	19 10:30 動手DIY 親親我好媽 2:30 元來有你 摩摩搽 藝術之旅 數字畫體驗	20 2:30 護老易 輪椅檢查服務	21 2:00 軟餐製作日	
23 2:30 護老易 zoom 學習班	24 短片: 山野遊 2:30 杯子音樂會	25 10:30 元州廚房 葡撻	26 10:00 膽固醇睇真 D 3:00 認知記憶能力簡易測試	27 2:30 元州長評月會	28 10:30 普拉提體驗小組 2:30 義工暖敷培訓	
30	31					4/6 10:30 普拉提體驗小組