



香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新  
care for all excel in all

元州傲創  
Un Chau OPlus

香港基督教服務處 躍動晚年及社區照顧服務

香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下  
2720 3105 ucnc@hkcs.org 9844 1086

2024年5月號

# 元州傲創通訊



元州傲創  
Un Chau OPlus  
傲齡躍動·創建無限



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

公開報名及截止日期：5月3日(五)上午9時起 - 5月8日(三)下午5時30分止(個別活動除外)

公佈抽籤結果日期：5月10日(五)上午9時(個別活動除外)

## 中心消息

### 1. 元州傲創

元州長者鄰舍中心於2024年4月1日正式改名為「元州傲創」，願我們一起在這個值得驕傲的年歲創造出更多不同可能！

### 2. 會員續會及生日禮物

24/25年度的續會已經開始了，中心都歡迎55歲或以上人士入會，詳情可以向中心職員查詢。4至6月生日的有效會員可於6月29日或之前到中心領取生日禮物一份。

### 3. 派發指定垃圾袋一個

政府將於2024年8月1日實施都市固體廢物收費(垃圾收費)，為了讓社會各界瞭解垃圾收費計劃及作好準備，環境保護署透過長者中心向會員免費派發一個15公斤的指定垃圾袋及宣傳單張。6月起可向中心職員登記領取，派完即止。

### 4. 抽籤結果公佈安排

7月起公佈抽籤結果的日期會延後一星期，即例會後的下一個星期三。

### 5. 歡送同工

文員蘇蕙容姑娘將於本月離職，中心衷心感謝蘇姑娘過去盡心盡力提供優質服務，在此祝願未來身體健康，事事順心。

### 6. 即棄膠餐具和其他塑膠產品管制

管制即棄膠餐具和其他塑膠產品的相關法例已於4月22日(世界地球日)開始實施，首六個月為適應期。政府希望通過禁止本地銷售供應這些受管制產品，達致源頭減塑的目標，所以在新法例下，市民在日常生活中取得、購買或使用某些即棄塑膠產品並不違法。4月22日開始受管制的塑膠產品均在市場上已有成熟替代品(包括非塑膠餐具等)，或並非生活必需品(例如充氣打氣棒、螢光棒等)。

如想知道政策詳細內容，可參閱環境及生態局網頁：

[www.eeb.gov.hk](http://www.eeb.gov.hk)

### 7. 角落休息站服務試用

現誠邀護老者及長者參與我們的「角落休息站」服務試用。我們希望您能親身體驗這項服務，並以電話訪談或加入小組形式分享您的寶貴意見。

#### 「角落休息暫」目的

- 提供舒適的環境，以輕鬆的形式，鼓勵長者使用暫託服務及接觸社區
- 減輕護老者照顧壓力，享受休息及處理私人事務的時間

#### 「角落休息暫」服務內容：

- 每節約一小時商戶暫託服務
- 如於餐廳暫託，可提供小食及飲品予長者
- 義工陪同看顧、聊天或小遊戲
- 費用全免

## (1) 6月例會

歡迎會員由5月31日起致電中心報名參加6月實體例會，各場例會名額有限，先報先得，額滿即止。

場次	日期	時間	名額
第一場	6月3日 (星期一)	上午9時至10時	每場各50名
第二場		上午11時至12時	
第三場		下午2時30分至3時30分	

# 賽馬會e健樂電子健康管理計劃

計劃由香港賽馬會慈善信託基金資助，希望透過數碼和創新的服務模式，提升長者健康管理能力，促進長者身心靈健康！中心亦由4月開始參與此計劃，並策劃推出一系列健康服務，包括：

- 健康質素問卷(由香港中文大學設計)
- 身體成份分析+量血糖/血壓
- 健體運動
- 中醫/營養師/護士講座
- 社交+認知訓練



活動名額有限，優先接受已完成健康質素問卷的服務使用者參與，大家快D登記完成問卷啦!!

## (2) e健樂—長者長期失眠的中醫管理方法

日期：2024年5月13日(星期一)  
時間：上午9時至10時  
地點：元樂樓活動室  
內容：由中醫分享長者長期失眠的原因及如何利用中醫的方法改善失眠情況。

對象：會員(已完成中大健康問卷者優先)  
費用：全免  
名額：40名  
負責職員：葉海燕姑娘  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理。

## (3) e健樂—圓網球體驗(A&B班)

日期：2024年5月16日(星期四)  
時間：上午9時至10時(A班)  
上午10時至11時(B班)  
地點：元樂樓活動室  
內容：由導師介紹新興運動—圓網球的玩法和好處，透過該運動訓練反應力和手眼協調能力。

對象：會員(已完成中大健康問卷者優先)  
費用：全免  
名額：每班14名  
負責職員：葉海燕姑娘  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理；  
2.請於報名時註明A或B班。

## (4) e健樂—舞動強肌

日期：2024年5月23日至6月6日(逢星期四，共3節)  
時間：下午4時30分至5時30分  
地點：元樂樓活動室  
內容：透過學習簡單舞蹈動作，配合輕快的音樂旋律，讓全身運動起來，有幫助減低骨骼疏鬆症，加強身體四肢的柔軟度和肌力。

對象：會員(已完成中大健康問卷者優先)  
費用：全免  
名額：15名  
負責職員：葉海燕姑娘  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理。

## (5) e健樂—營養健肌你要知

日期：2024年5月27日(星期一)  
時間：上午11時至12時  
地點：元樂樓活動室  
內容：由營養師傳授強化肌肉的營養秘技給大家，  
並分享營養菜色帮助大家增強體魄。

對象：會員(已完成中大健康問卷者優先)  
費用：全免  
名額：每班20名  
負責職員：葉海燕姑娘  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理。

# 健康系列

## (6) 新興運動體驗—芬蘭木柱(2024年5月)

日期：2024年  
A班：5月21日(星期二)  
B班：5月28日(星期二)  
時間：下午4時15分至5時30分  
地點：元樂樓活動室  
內容：芬蘭木柱(又稱木棋)，講求角度、力度和策略，  
並訓練手眼協調，參加者透過學習此運動及  
體驗其中渡過愉快的下午。

對象：會員/50YO  
費用：全免  
名額：每班8名，報名時需要揀選班別  
負責職員：姚俊彥先生  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理；  
2.活動由中心職員/義工教授。

## (7) 硬地滾球體驗班(2024年5月)

日期：2024年5月23及30日(星期四)  
時間：下午2時15分至3時45分  
地點：元樂樓活動室  
內容：教授硬地滾球運動的玩法、比賽規則及透過  
小比賽與其他參加者交流互動。  
對象：會員

費用：全免  
名額：10名  
負責職員：姚俊彥先生  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理。



## (8) 新興運動體驗—躲避盤訓練課(2024年5月)

日期：2024年5月24，31日(星期五)(共兩堂)  
時間：中午12時至1時  
地點：麗閣社區會堂(麗閣邨)  
內容：學習躲避盤這門新興運動的玩法，讓參加者能夠透過運動保持健康體魄之餘，同時享受運動的樂趣。  
對象：會員/50YO

費用：全免  
名額：15名  
負責職員：姚俊彥先生  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理；  
2.集合時間：上午11時55分；  
3.集合地點：麗閣社區會堂。

## (9) 普拉提體驗班

日期、時間：A班：2024年5月20日(星期一) 中午12:15-1:15  
B班：2024年5月23日(星期四) 上午9:30-10:30  
地點：元樂樓活動室  
內容：普拉提(Pilates)是近年大受歡迎的運動之一。  
普拉提結合了東方運動的心靈練習和西方運動的肌肉體能訓練，強化身體核心肌群及加強肌肉耐力。  
活動由普拉提導師教授技巧。  
對象：50YO優先/會員

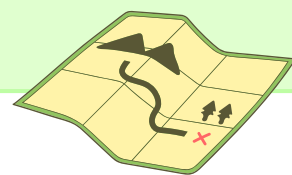
費用：\$10  
名額：10名  
負責職員：鄭鉸莉姑娘  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理；  
2.請於報名時註明A或B班。

## (10) M+ 藏品遊之山水裏行

日期：2024年5月29日(星期三)  
時間：上午11時15分至下午1時30分  
地點：九龍站集合  
內容：將由導賞員帶領參觀M+南展廳，介紹專題展覽「山鳴水應」展出選自M+藏品系列的作品，探討在後工業時代愈發走向虛擬的世界中，山水與人類的複雜聯繫。山水是中國哲學和詩學中不可或缺的文化元素，啟發了東亞千年的水墨傳統。  
對象：會員/50YO  
費用：全免(交通需自費)  
名額：25名

負責職員：姚俊彥先生  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理；  
2.集合時間：上午11時15分；  
3.集合後一同步行至M+博物館；  
4.請自備八達通/零錢，自費、防蚊及防曬用品。

\*活動涉及一定運動量，請自行評估身體狀況再決定報名\*



## (11) 坐式運動操(2024年5-6月)

日期：2024年5月17、24、31日  
6月7、14、21、28日 及  
7月5日 (共8節，逢星期五)  
時間：上午9時至上午10時15分  
地點：元樂樓活動室  
內容：透過坐式帶氧運動改善體適能，身體協調，  
平衡力及反應，預防及延緩關節退化。  
對象：75歲或以上會員優先

費用：全免  
名額：15名  
負責職員：姚俊彥先生  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理；  
2.請穿運動衣服及波鞋；  
3.如患有心臟病及高血壓人士有興趣參與，請先徵詢醫生意見。

## (12) 衛生署講座 — 低脂肪飲食及烹調方法

日期：2024年5月30日(星期四)  
時間：上午9時30分至10時30分  
地點：元樂樓活動室  
內容：由衛生署長者健康外展分隊派員講解  
1.如何從不同的食物類別中選擇低脂肪食物  
2.低脂肪的烹調方法  
3.出外飲食時如何作出合適的選擇

對象：會員/50YO/護老者  
費用：全免  
名額：30名  
負責職員：姚俊彥先生  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理；  
2.此活動與衛生署長者健康外展分隊協辦。



# 教育系列

## (13) 安享晚年好方「法」—銀法大使分享會

日期：2024年5月20日(星期一)  
時間：上午11時至12時  
地點：元樂樓活動室  
內容：由銀「法」大使介紹「平安三寶」和相關法律資訊及社區資源，並設有長者社區法網諮詢站，教授使用人工智能尋找合適的法律資訊，解答生活法律大小難題。

對象：會員  
費用：免費  
名額：30名  
負責職員：張文曦先生  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理。

## (14) 百無禁忌生死教育一日遊

日期：2024年5月27日(星期一)  
集合時間：上午9:00 集合地點：元樂樓  
活動完結時間：下午2:00 解散地點：元樂樓

內容：你對身後事規劃是否不知從何談起？及早地計劃身後事，不單是對自身的規劃，更是對後人的交代。活動會帶你百無禁忌，參觀「一切從簡」社企殯儀產品、生死教育空間，並會到墳場實地考察。（活動設旅遊巴接送，但不設復康巴士）

對象：50YO/會員  
費用：免費  
名額：25名  
負責職員：鄭鉸莉姑娘  
備註：

- 1.如報名人數超過上限，將抽籤處理；
- 2.活動涉及一定的步行量，請自行評估身體狀況後再決定報名；
- 3.活動不包括午膳，請參加者活動前吃早餐和預備少量乾糧；
- 4.活動與殯儀社企「一切從簡」合辦。

## 幫你手

## (15) 家居滅蟲服務

日期：2024年5月22日(星期三)  
時間：下午2時至4時  
地點：長者家中  
內容：與外間機構合作，為家中有蟲患問題的長者提供約30分鐘的一次性滅蟲服務，義工上門為長者的家具噴上殺菌塗層。  
對象：居住在元州邨或附近的會員

費用：全免  
名額：4名  
負責職員：張文曦先生  
備註：

- 1.如報名人數超過上限，將抽籤處理；
- 2.參加者需要由社工評估實際需要狀況。

## (16) 免費口腔檢查及補牙計劃

日期：2024年6月11日(星期二)  
時間：上午10時至下午1時；下午2時至4時  
地點：元樂樓活動室  
內容：計劃與香港大學牙醫學院合作，為長者提供免費的牙科檢查，及為長者的根面蛀牙進行免費的充填治療。計劃為期兩年，每隔半年會為長者進行隨訪口腔檢查。  
對象：會員

費用：全免  
名額：每小時10名(共50名)  
負責職員：張文曦先生  
備註：

- 1.如報名人數超過上限，將抽籤處理；
- 2.參加者需由社工評估實際需要狀況，再另約當日確實檢查時間。

## (17) 暖敷暖你心

日期：2024年6月4日(星期二)  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：元樂樓活動室  
內容：由中心暖敷義工為參加者用艾草球進行暖敷，  
以暖敷協助參加者紓緩痛症。  
對象：會員

費用：全免  
名額：10位  
負責職員：鄭鉸莉姑娘  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理；  
2.患有皮膚病或皮膚敏感人士不適宜參與；  
3.暖敷只作舒緩用途，不涉及治療性質。

## 鄰住玩

## (18) 靚蠟蠟-像真造型蠟燭工作坊: 馬天尼酒杯

日期：2024年5月13日(星期一)  
時間：上午10時30分至12時30分  
地點：元樂樓活動室  
內容：由導師教授製作像真馬天尼酒杯造型蠟燭，  
一齊學習和感受新興興趣班的樂趣。  
對象：50YO優先/會員

費用：\$20  
名額：10位  
負責職員：鄭鉸莉姑娘  
備註：



1.如報名人數超過上限，將抽籤處理。

## (19) 微行動-微型藝術文化體驗

日期：2024年5月21日(星期二)  
時間：下午2時30分至4時  
地點：元樂樓活動室  
內容：微型藝術家透過微型藝術作品去訴說老香港故事，  
將情懷與文化相傳。活動中亦會與參加者  
體驗微型製作，對微型藝術有興趣的朋友必定  
不能錯過！

對象：50YO優先/會員  
費用：免費  
名額：25位  
負責職員：鄭鉸莉姑娘  
備註：

1.如報名人數超過上限，將抽籤處理。

## (20) 玩老還童 (2024年5月)

日期：2024年5月18日(星期六)  
時間：上午11時30至中午12時30分  
地點：元樂樓活動室  
內容：由社區義工帶領遊戲，並進行樂器表演，渡過輕鬆上午。  
對象：會員/獨居會員

費用：全免  
名額：24名  
負責職員：張文曦先生  
備註：  
1. 如報名人數超過上限，將抽籤處理；  
2. 未曾參與2024年3月份相同活動者優先。

## (21) 戶戶探

日期：2024年5月18日(星期六)  
時間：下午3時至4時30分期間  
地點：長者家中  
內容：由義工上門探望，表達關懷。  
對象：元州邨之會員 (有經濟困難之獨居長者優先)

費用：全免  
名額：30位  
負責職員：傅考兒姑娘  
備註：  
1. 活動與HandsOn Hong Kong Limited合辦。

## (22) 有福同享 (2024年5月)

日期：2024年5月24日(星期五)  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：元樂樓活動室  
內容：透過詩歌、分享和遊戲，學習互助關愛及認識主耶穌基督。  
對象：會員

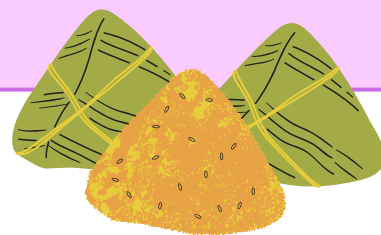
費用：全免  
名額：21名  
負責職員：張文曦先生  
備註：  
1. 如報名人數超過上限，將抽籤處理。



## (23) 元州「粽」是情

日期：2024年6月7日(星期五)  
時間：上午10時至11時  
地點：元雅樓活動室  
內容：教授包粽子的技巧並即場品嚐，彼此互相分享交流，一同歡渡愉快下午及紀念端午節。  
對象：會員

費用：全免  
名額：12名  
負責職員：張文曦先生  
備註：  
1. 如報名人數超過上限，將抽籤處理；  
2. 參加者不可同時參加(39) 齊齊包粽；  
3. 請參加者自行攜帶餐具。





# 鄰住傾

## (24) 長評月會 (2024年5月)

日期：2024年5月23日(星期四)  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：元雅樓活動室  
內容：定期聚會交流長者政策及倡議的看法。  
對象：長評成員優先(如對長者政策感興趣之會員，可先登記，工作人員將稍後致電聯絡。)

費用：全免  
名額：8名  
負責職員：張文曦先生  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理。



## (25) 照顧者分享及資訊交流會

日期：2024年6月4日(星期二)  
時間：下午2時至5時  
地點：尖沙咀機構總部 (尖沙咀加連威老道33號)  
內容：邀請照顧者分享日常的照顧壓力，一同關注照顧者資訊，了解現今照顧者政策及福利。  
對象：會員/護老者/長評成員優先

費用：全免  
名額：20名  
負責職員：張文曦先生  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理。

# 義辦事

## (26) CHILL融義 - 麵粉花創作

日期：2024年6月14日(星期五)  
時間：下午2時30分至5時  
地點：元雅樓活動室1  
內容：義工分享製作麵粉花方法，促進義工之間的交流。  
對象：中心義工

費用：全免  
名額：8名  
負責職員：傅考兒姑娘  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理。

## (27) 義工伙伴探訪服務

日期：2024年5月18日(星期六)  
時間：下午2時30分至下午4時30分  
地點：元樂樓活動室  
內容：與社區義工一同上門探望區內有需要的長者，  
表達關懷。

對象：義工  
費用：全免  
名額：10名  
負責職員：傅考兒姑娘  
備註：  
1.先登記，如人數超過上限將抽籤處理。

## (28) 「童」你耍 - 西太平洋幼稚園

日期：2024年5月30日(星期四) (第1節) 及  
2024年6月4日(星期二) (第2節)  
時間：上午8時30分至11時 (第1節)  
中午12時45分至下午3時 (第2節)  
地點：西太平洋幼稚園  
(深水埗南昌街1號南昌一號1樓2號舖)  
內容：中心義工與幼兒分享扭氣球和雜耍，推動長幼共融。  
對象：雜耍及扭氣球義工

費用：全免  
名額：6名  
負責職員：傅考兒姑娘  
備註：  
1.義工在登記時請確認參與的節數 (可1節或2節)；  
2.活動當日在元樂樓大堂集合，逾時不候；  
3.義工需於當日穿著義工服。

## (29) 義工院舍探訪 (2024年6月)

日期：2024年6月7日(星期五)  
時間：下午2時15分至3時30分  
地點：深水埗區內私營護理安老院  
內容：義工到院舍探望體弱長者，表達關懷。  
對象：中心義工  
費用：全免  
名額：8名

負責職員：傅考兒姑娘  
備註：  
1.請穿元州義工服；  
2.活動當日下午2時15分在元樂樓大堂集合，逾時不候；  
3.活動與香港基督教服務處安老院舍外展專業服務隊(九龍西)  
合辦。

## (30) 暖敷義工聚會

日期：2024年5月23日(星期四)  
時間：中午12:00-13:00  
地點：元樂樓  
內容：本次聚會由暖敷義工包裹艾草球，討論和  
預備之後暖敷服務。

對象：已完成善園暖敷培訓的暖敷義工  
費用：全免  
名額：沒有特定  
負責職員：鄭鉸莉姑娘

### (31) 暖敷義工服務日

日期：2024年6月4日(星期二)  
時間：下午1時至4時30分  
地點：元樂樓  
內容：當日會為暖敷活動參加者進行服務，包括活動前預備浸草球和善後工作。

對象：已完成善園暖敷培訓的暖敷義工  
費用：全免  
名額：沒有特定  
負責職員：鄭鉸莉姑娘

## 腦友園地

### (32) 腦力健體樂

日期：2024年5月21日至7月2日(5月28日除外)(總共6堂)  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：元雅樓活動室1  
內容：活動由義工與參加者進行運動，幫助伸展筋骨，同時刺激大腦。  
對象：輕度及中度認知障礙症之長者

費用：全免  
名額：8名  
負責職員：馮俊佳先生  
備註：  
1.先登記，由負責職員聯絡並進行評估後確認報名；  
2.如人數超過上限將抽籤處理

### (33) 懷舊美食「腦」力猜

日期：2024年5月13日(星期一)  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：元樂樓大堂  
內容：香港美食數之不盡，更有「美食天堂」的美譽，當中又以各式各樣的街頭小食最能體現地道的飲食文化。是次活動會透過品嚐不同的懷舊美食與參加者進行認知刺激。  
對象：輕度及中度認知障礙症之長者

費用：全免  
名額：8名  
負責職員：李秀嫻姑娘  
備註：  
1.先登記，由負責職員聯絡並進行評估後確認報名；  
2.如人數超過上限將抽籤處理；  
3.有吞嚥困難者不宜參加此活動。

# 護老推薦

## (34) 天然驅蚊水小教室

日期：2024年5月16日(星期四)  
時間：下午3時至4時  
地點：元樂樓活動室  
內容：夏天就黎到，可以有咩方法驅蚊？今次活動教護老者製作天然驅蚊水，同時放鬆心情！  
對象：護老者(有需要護老者優先參加)

費用：全免  
名額：18名  
負責職員：馮俊佳先生  
備註：  
1. 需抽籤(如報名人數超出上限)；  
2. 活動與綠在深水埗合作；  
3. 參加者需要自備噴樽1個(30mL)。

## (35) 輪椅檢查服務

日期：2024年5月22日(星期三)  
時間：下午2時至5時30分  
地點：元雅樓活動室  
內容：由專業人員提供輪椅檢查服務，確保長者用得安全。  
費用：全免

對象：護老者優先/會員  
費用：全免  
名額：6名  
負責職員：馮俊佳先生  
備註：  
1. 需抽籤(如報名人數超出上限)；  
2. 活動與工程及醫療義務工作協會合作。

## (36) 護老共聚

日期：2024年5月28日(星期二)  
時間：下午2時30分至4時  
地點：元雅樓活動室  
內容：照顧從來都唔簡單，但有同伴一齊同行，就可以互相扶持。今次活動，讓護老者一同互相認識，為對方打打氣！

對象：護老者(有需要護老者優先參加)  
費用：全免  
名額：12名  
負責職員：馮俊佳先生  
備註：  
1. 如報名人數超過上限，將抽籤處理。



## (37) 齊齊包粽

日期：2024年6月1日(星期六)  
時間：上午10時分至下午1時  
地點：元雅樓活動室  
內容：端午節前夕，同小朋友義工一齊傾下計，包下粽，讓護老者減壓。  
對象：護老者(有需要護老者優先參與)

費用：全免  
名額：12名  
負責職員：馮俊佳先生  
備註：  
1. 如報名人數超過上限，將抽籤處理；  
2. 活動與本機構希望小天使合作。

### (38) 護老樂遊遊

日期：2024年6月12日(星期三)  
時間：上午9時30分至下午4時30分  
地點：尖沙咀、天際100  
內容：活動與護老者一同前往天際100觀景台，眺望維多利亞港，前往素食自助餐，其後再觀戲曲中心。  
對象：護老者(如護老者可陪同其被照顧長者可優先參加)  
費用：\$50  
名額：28名

負責職員：馮俊佳先生

備註：

1. 如報名人數超過上限，將抽籤處理；
2. 活動當日上午9時15分於元樂樓集合，逾時不候；
3. 參加者需要由社工評估實際需要狀況；
4. 每位護老者只能陪同1位被照顧長者；
5. 如早前已參加「香港秘境遊—沙頭角之旅」，將會列於後備名單；
6. 活動與Hands On Hong Kong Limited合辦。

### (39) 一盞茶的時間

日期：2024年5月18日及25日 (逢星期六，共兩節)  
時間：下午2時30分至4時  
地點：元樂樓活動室  
內容：透過認識茶具、茶葉、沖泡技巧和品茗，深入了解茶藝，同時培養習茶的興趣。  
對象：護老者(有需要護老者優先參與)

費用：全免

名額：8名

負責職員：陳綽霖姑娘

備註：

1. 如報名人數超過上限，將抽籤處理；
2. 抽籤結果將會個別通知；
3. 如有任何查詢，請致電或whatsapp:96500709

### (40) 護老者個人化健康管理 (5月-9月)

日期：2024年5月24日 (星期五)  
時間：下午3時至4時  
地點：元雅樓活動室  
內容：每逢單月出席,首次會與參加者量度體脂inbody，血糖，血壓等。分享各改善健康話題。最後一節再作檢測。  
對象：護老者 (有需要護老者優先)

費用：全免

名額：10人

負責職員：蘇瑋琳姑娘

備註：

1. 如報名人數超過上限，將抽籤處理；
2. 抽籤結果將會個別通知；
3. 如有任何查詢，請致電或whatsapp: 56921041

### (41) 護士諮詢站

日期：2024年5月25日(星期六)  
時間：上午9時30分至12時30分(每15分鐘一節)  
地點：元雅樓活動室  
內容：與護老者、長者量度血糖，如有健康問題亦可向護士諮詢。  
對象：護老者(有需要護老者優先)

費用：全免  
名額：12名  
負責職員：馮俊佳先生  
備註：  
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理；  
2.量度血糖，需要空腹或餐後1.5-2小時量度。

### (42) 護髮· 訴 上門義剪

日期：按護老者及長者需要協調  
時間：按護老者及長者需要協調  
地點：上門  
內容：關顧護老者的同時，為不方便外出剪髮的長者上門義剪及與長者聊天。  
對象：有需要護老者優先

費用：全免  
名額：8人  
負責職員：潘詠欣姑娘  
備註：  
1.需抽籤(如報名人數超出上限)；  
2.抽籤結果將會個別通知；  
3.如有任何查詢，請致電或whatsapp:60418805

### (43) 遊勻全角落

日期：2024年6月7日(星期五)  
時間：下午3時正至4時30分  
地點：元雅樓活動室及長沙灣區  
內容：與護老者以新角度於區內一邊散步一邊重溫區內歷史、認識護老者及長者資源等，並享受下午茶交流時光(包輕量下午茶一份)。  
對象：護老者(有需要護老者優先)

名額：12人  
負責職員：潘詠欣姑娘  
備註：  
1.需抽籤(如報名人數超出上限)；  
2.抽籤結果將會個別通知；  
3.如有任何查詢，請致電或whatsapp:60418805

# 網上報名GOOGLE FORM



元州傲創2024年5月活動報名

活動名稱

會員姓名 / 編號

選擇活動

報名文字

元州傲創2024年5月活動報名

我們已收到您的報名，如有查詢，可以致電27203105與營運職員聯絡

[請再次試運](#)

1. 使用手機內置的相機掃描QRcode，進入連結報名

2. 輸入會員編號或姓名及選擇有興趣報名的活動

3. 見到以上畫面表示已經成功報名

## 租用健身室

凡是本中心服務使用者及完成下列其中一個課程/簡介會，便可購買季票租用健身室設施：

1. 曾參加康文署舉辦的「正確使用健身室設施簡介會」並通過測試；
  2. 曾參加康文署由二零零六年五月或以後舉辦的「器械健體訓練班」出席率達八成或以上；
  3. 曾參加及出席本中心的器械健體訓練班
- \*\* (項目1及2需要提供證明文件)

今季季票—2024年4至6月  
收費：\$10(每季)

開放日子如下：  
逢星期一至五(例會及公眾假期除外)  
上午9時至12時及  
下午2時至5時  
每人每日可租用1小時(必需預約)

注意事項：

1. 受疫情所限，每小時健身室內只可容納3位參加者；
2. 健身室使用者須每季填寫「體能活動適應能力問卷」，以表明其健康狀況適宜使用健身器材；
3. 請穿著合適的衣物，並且自行保管好個人財物；
4. 健身室內已放置消毒物資，請使用器材前後自行清潔；
5. 參加者於預約後在沒有通知中心職員取消的情況下缺席2次，該月則不能再次預約。  
(如因突發情況而未能到場，請於事後與負責職員姚先生聯絡。)

## 負重運動儀

使用V-Health運動儀好處  
每日使用20分鐘，  
可達致以下效果：  
1. 預防及改善骨質疏鬆  
2. 提昇肌肉功能  
3. 改善血液循環  
4. 有效減輕背痛

今季季票 - 2024年4月至2024年6月  
收費：\$10(每季)  
使用時間：  
逢星期一至六  
上午9時至12時及  
下午2時至5時  
每人每日可租用1次，每次20分鐘  
(必需預約)



不適宜使用者  
如有以下狀況者，  
我們不建議使用：  
1. 孕婦  
2. 使用心臟起搏器  
3. 正在使用電子醫療設備人士  
4. 惡性腫瘤或癌症患者




注意事項：

1. 使用者須每季填寫「健康申報表」，以表明其健康狀況適宜使用器材；
3. 請穿著合適的衣物，並且自行保管好個人財物；
4. 負重運動儀附近已放置消毒物資，請使用器材前後自行清潔；  
(如因個人事務而未能到場使用，請事先與當值職員聯絡取消預約。)

香港基督教服務處是一所註冊慈善團體及擔保有限公司  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE IS A  
REGISTERED CHARITY AND A COMPANY  
LIMITED BY GUARANTEE

# 2024 年 5 月 時間表

日	一	二	三	四	五	六
			1 勞動節	2 11:00 強肌防跌舒展班(A 班) 12:00 強肌防跌舒展班(B 班)	3 08:45 香港秘境遊—沙頭角之旅 09:00 坐式運動操 09:30 數字聽力測認知(元雅) 11:00 帶氧健體運動操 14:30 輕鬆山水畫初班	4 08:45 八段錦班 09:45 武術健體班 11:00 護程音樂台 - 無伴奏合唱班 14:00 食得好, 活得好—軟餐制作 體驗班 15:00 西洋書法 Study Group
5	6 09:00 例會  09:00 全城跑團 CITY Runners 跑步體驗班 16:00 耆樂唱一鋪	7 09:00 舉出新肌	8 09:45 輕鬆伸展班(A 班) 11:30 輕鬆伸展班(B 班)	9 11:00 強肌防跌舒展班(A 班) 12:00 強肌防跌舒展班(B 班) 14:30 「再走一步」護老同行小組	10 09:00 坐式運動操 14:30 輕鬆山水畫初班	11 08:45 八段錦班 09:45 武術健體班 14:00 「童」你烘焙
12	13 09:00 長期失眠中醫管理方法 10:30 靚蠟燭—像真造型蠟燭工作坊 14:30 懷舊美食「腦」力猜 16:00 耆樂唱一鋪	14 09:00 舉出新肌	15 佛誕	16 09:00 圓網球體驗(A 班) 10:00 圓網球體驗(B 班) 11:00 強肌防跌舒展班(A 班) 12:00 強肌防跌舒展班(B 班) 14:30 「再走一步」護老同行小組 15:00 天然驅蚊水小教室	17 09:00 坐式運動操 14:30 輕鬆山水畫初班	18 08:45 八段錦班 09:45 武術健體班 11:30 玩老還童 14:30 義工伙伴探訪服務 14:30 一盞茶的時間 15:00 戶戶探
19	20 11:00 安享晚年好方「法」—銀法大使分享會 12:15 普拉提體驗班(A 班) 16:00 耆樂唱一鋪	21 09:00 舉出新肌 14:30 微行動—微型藝術文化體驗 14:30 腦力健體樂(元雅) 16:15 芬蘭木柱	22 09:45 輕鬆伸展班(A 班) 11:30 輕鬆伸展班(B 班) 14:00 輪椅檢查服務(元雅) 14:00 家居滅蟲服務	23 09:30 普拉提體驗班(B 班) 11:00 強肌防跌舒展班(A 班) 12:00 強肌防跌舒展班(B 班) 12:00 暖敷義工聚會 14:15 硬地滾球體驗班 14:30 長評月會(元雅) 16:30 舞動強肌	24 09:00 坐式運動操 12:00 躲避盤訓練課 14:30 有福同享 14:30 輕鬆山水畫初班 15:00 護老者個人化健康管理(元雅)	25 08:45 八段錦班 09:30 護士諮詢站(元雅) 09:45 武術健體班 11:00 護程音樂台—無伴奏合唱班
26	27 09:00 百無禁忌生死教育一日遊 11:00 營養健肌你要知 16:00 耆樂唱一鋪	28 09:00 舉出新肌 14:30 護老共聚(元雅) 16:15 芬蘭木柱	29 09:45 輕鬆伸展班(A 班) 11:15 M+ 藏品遊之山水裏行 11:30 輕鬆伸展班(B 班)	30 08:00 「童」你耍 - 西太平洋幼稚園 09:30 衛生署講座—低脂肪飲食及烹調方法 11:00 強肌防跌舒展班(A 班) 12:00 強肌防跌舒展班(B 班) 14:15 硬地滾球體驗班 14:30 「再走一步」護老同行小組 16:30 舞動強肌	31 09:00 坐式運動操 12:00 躲避盤訓練課 14:30 輕鬆山水畫初班	