



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

10月  
2017年

## 編者的話：

### 長者友善社區~交通篇

大家有沒有想像過，當你想前往某些地方時，只要你到達車站，便會立刻有車接載你，不用等候，而且車上有完善的設施，例如：舒適的坐椅、清潔的洗手間及小賣部等，滿足你不同的需要。當你踏出馬路，所有的車子會立即停下來，路邊更有大光燈照射，指示你需要行的路。你可能會覺得，以上的情景，只有在夢景才可出現。

其實，面對人口老化的問題，全球不同的城市均努力推出各項的計劃，期望建設對長者更友善的社區。美國紐約市於 2008 年推出的「長者安全街道計劃 SAFE STREETS FOR SENIORS」便是一個很好的例子。紐約市政府爲了減少長者道路交通意外的事故，市政府特別揀選一些長者人口密集的社區，研究長者使用道路的習慣，設計長者道路交通安全網絡，爲那些社區建設更多的交通島、延長停車停候時間、收窄該區的行車路、擴闊行人路及增加交通燈的數量。

香港方面，各屆亦正努力優化各項的交通設施，配合長者的需要。政府於 2012 年開始推出 \$2 乘車優惠，讓長者可以用 \$2 乘搭大部份公共交通工具。巴士公司推出應用程式 (APP)，讓長者可知道巴士到站時間，避免他們需要在站內等候過長的時間。運輸署近年亦提出延長交通燈 閃燈時間的政策建議，並於長者人口密集的地區進行試驗計劃。

長者友善社區的概念，是以長者的個角度出發，以長者的需要爲先，去推行不同的計劃或政策。無論是紐約市「長者安全街道計劃」或香港「\$2 乘車優惠」實經過多年長者的努力，向不同持份者反映意見才得到的成果。故此，大家若想夢成真，編者鼓勵大家積極參與各種長者友善社區的活動，將自己的意見發表，讓香港的交通網絡配套，能更配合長者的需要。

#### 參考資料：

- new york city <http://www.nyc.gov/html/dot/html/pedestrians/safeseniors.shtml>
- 立場新聞 <https://thestandnews.com>
- 香港特別行政區政府 運輸署 <http://www.td.gov.hk/tc/home/index.html>



：香港九龍深水埗元州邨元樂樓地下



：2720 3105



：ucnec@hkcs.org

# 2017年11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	2017年11月6日(一) 上午9時30分至10時30分
	第 2 組	2017年11月6日(一) 下午2時30分至3時30分
	第 3 組	2017年11月7日(二) 上午9時30分至10時30分
	第 4 組	2017年11月7日(二) 下午2時30分至3時30分

## 中心活動

### 負重運動儀服務

日期：2017年10月至12月  
(會員大會的時段暫停)

時間：上午9時至12時  
下午2時至5時

地點：元樂樓活動室

內容：使用負重運動儀設備  
(未曾使用過負重運動儀服務的  
參加者，請登記以安排時間學  
習使用)

對象：會員

費用：每季 \$10

負責職員：楊溢康先生

### 2017年新會員迎新日

日期：2017年10月12日(四)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：元樂樓活動室

內容：為新會員簡介中心服務，及享用  
茶點

對象：2017年新登記的會員

費用：全免

名額：40名

負責職員：李子勤先生

# 中心活動

## 勁歌金曲 (10-12 月)

日期：2017 年 10 月 16 日至 12 月 18 日  
(逢一) (會員大會的時段暫停)

時間：下午 2 時至 4 時 30 分

地點：元樂樓活動室

內容：欣賞及歌唱時代曲

對象：會員/50YO

費用：全免

名額：25 名

負責職員：李子勤先生

備註：此活動需抽籤

## 行山樂

日期：2017 年 10 月 17 日(二)

時間：上午 9 時至下午 2 時

地點：石澳

內容：由小西灣海濱花園出發，經哥連臣角道，然後登上砵甸乍山步行至石澳，沿途可觀賞大浪灣賞古石刻

對象：會員/50YO

費用：全免

負責職員：楊溢康先生

備註：行程約 7 公里，沿途有不少梯級和上落路段，參加者需留意健康狀況是否可應付旅程

## 議事茶室

日期：2017 年 10 月 18 日(三)

時間：上午 9 時 30 分至 11 時

地點：元雅樓活動室

內容：分享長者政策及時事，並一同享用茶點

對象：會員/50YO

費用：全免

名額：30 名

負責職員：胡蓉蓉姑娘

## 星期六派對時間

日期：2017 年 10 月 21 日(六)

時間：下午 2 時 30 分至 4 時

地點：元樂樓活動室

內容：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：38 名

負責職員：李子勤先生

備註：此活動需抽籤

## 中心活動

### 荔天小朋友與你有約

日期：2017年10月24日(二)

對象：會員/50YO

時間：下午2時15分至3時15分

費用：全免

地點：元樂樓活動室

名額：15名

內容：由荔枝角天主教小學的小學生  
與參加者玩遊戲及做手工

負責職員：李子勤先生

備註：此活動需抽籤

### 剪髮服務

日期：2017年11月9日(四)

費用：\$5

時間：下午2時30分至3時30分

名額：8名

地點：元雅樓活動室

負責職員：李子勤先生

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

### 屈臣氏集團關愛長者日

日期：2017年12月3日(日)

費用：全免

地點：元州邨

名額：200名

內容：屈臣氏義工上門探訪長者

負責職員：胡蓉蓉姑娘

對象：會員

備註：此活動需抽籤

(獨居/兩老及有經濟困難優先)

# 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)	10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	李子勤先生
橡筋操運動班	10月6、20及27日(五) 上午9時至10時	學習使用橡筋帶進行舒展及帶氧運動 <u>(費用已包括橡筋帶)</u> <i>曾報名會員不用再報名</i>	\$30	元樂樓活動室	會員/ 50YO	李子勤先生
活力拍子操	10月12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	楊溢康先生
Wii Fit體感運動世界	10月12日(四) 下午3時至4時	體驗 Xbox 運動型體感遊戲	全免	元雅樓活動室	會員/ 50YO	李子勤先生
齊享運動樂 (初班)	10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	李子勤先生
男兄男弟聚會	10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	元樂樓活動室	男會員	李子勤先生
有福同享	10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	李子勤先生
好戲在元州	10月31日(四) 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

# 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	10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，送給有需要人士	全免	元樂樓活動室	會員/50YO	李子勤先生
愛心勞作班	10月6至27日(逢五) 下午2時30分至4時	學習基本穿珠技巧，製作串珠飾物予中心贈送給有需要的人士	全免	元樂樓活動室	會員/50YO	李子勤先生
關心一線聚會	10月24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	10月24日(二) 上午10時30分至11時30分	認識高血壓、近日健康資訊	全免	元雅樓活動室	量血壓義工	胡蓉蓉姑娘

## 護老加油站

### 護老者聚會：你快樂嗎？

日期：2017年10月17日(二)  
 時間：下午2時30分至4時  
 地點：元樂樓活動室  
 內容：護老者談心相聚，分享正向心理學及照顧話題  
 對象：護老者  
 費用：全免  
 名額：20名  
 負責職員：陳慧賢姑娘

### 「聽覺保健知多少」講座

日期：2017年10月19日(四)  
 時間：上午10時至11時  
 地點：元樂樓活動室  
 內容：由衛生署外展護士向參加者講解聽覺保健的資訊  
 對象：會員/護老者  
 費用：全免  
 負責職員：李子勤先生

## 星級推介

### 「世界零距離 II」系列

日期：2017年10月至2018年5月  
(8節)

地點：元樂樓活動室

內容：透過分享、遊戲及互相探訪，  
加強不同種族長者的交流及  
認識

對象：會員

費用：全免

名額：15名

負責職員：陳慧賢姑娘

備註：1) 曾參與「世界零距離」系列及  
能出席每一節活動的會員優先  
2) 此活動需抽籤  
3) 活動與「耆望」少數族裔長者支  
援計劃合辦

### 2017年步行籌款

香港基督教服務處步行籌款暨嘉年華將於11月5日下午在青衣海濱舉行。是次款項將用作為機構寄養兒童及其照顧者提供臨床心理評估及支援，以及開展支援自閉症兒童的社區共融計劃，餘款將撥入本處「服務發展專款」用於維持及發展本處其他非政府資助服務。歡迎大家身體力行支持本機構服務。誠邀大家先預留時間，屆時一起參與！

日期：2017年11月5日(日)

時間：下午1時30分至5時

集合時間及地點：下午12時30分  
元雅樓

地點：青衣海濱舉行

內容：步行籌款暨嘉年華

對象：服務使用者及其家屬

負責職員：李子勤先生

備註：1) 每位參加者均獲發豐富紀念品及感謝狀  
2) 參加者須籌得指定籌款額

## 活動抽籤安排

需抽籤的活動安排如下

截止登記 日期及時間

日期：10月12日(四)

時間：中午12時

抽籤 日期及時間

日期：10月12日(四)

時間：下午4時30分

地點：元樂樓活動室

備註：

1) 中籤者可即時取票

2) 因中籤人士數量聚多，中心將未能個別聯絡每位中籤者抽籤結果，請曾報名的會員留意活動的抽籤結果

3) 如中籤者沒有取票，則由後備的參加者補上

## 10月份每月一問之答案

問題：根據社會福利署規定，申請或正領取「綜合社會保障援助計劃」(簡稱：綜援)的人士，以下那些收入需要申報？

答案： C. 以上皆是

得獎名單將於中心張貼，未領獎品的參加者，需於10月14日或之前到接待處領取。



# 中心動態

## 每月一問



為了讓大家多動腦筋及增加對社會時事的認識，中心將每月推出遊戲。大家可以在下列問題，選出正確答案，並在□內打✓。參加者請於 10 月 11 至 13 日將答案交回中心收集箱。中心會於 11 月份會員大會，抽出 10 位答中正確答案的幸運兒。

問題：香港房屋委員會將於 2017 年 10 月推出公屋住戶資助政策及維護公屋資源的合理分配政策（簡稱「富戶政策」），若公屋住戶的家庭入息超過公屋入息指定限額，或家庭總資產淨值超過公屋入息限額 100 倍，便須遷離其公屋單位  
大家知不知道在「富戶政策」下，公屋住戶的家庭入息超過幾多倍，便需遷離其公屋單位？

A. 3 倍

B. 5 倍

C. 6 倍

姓名： \_\_\_\_\_ 會員編號： \_\_\_\_\_



## 職員動態

大家好! 我是潘佩而姑娘，來自理工大學的社工實習學生。我將會由 2017 年 9 月至 2018 年 2 月份於中心實習! 未來這 5 個月的時間，我每星期會有兩天在中心，請大家多多指教!

我會繼續努力認識大家，希望見到大家的時候，都可以跟你們每位打招呼。期待能聽到更多你們的分享，歡迎大家多多來找我!!

祝大家 身體健康!

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



## 2017年10月份中心活動時間表

日	一	二	三	四	五	六
1 國慶日	2 十三  <b>國慶日 翌日</b>	3 十四 09:00 齊享運動樂(進階班) 10:00 「智」健康自我管理小組	4 中秋節 09:00 腦力操 10:00 情歌歌唱班初班 02:00 義工天地 04:00 跳舞班	5 十六  <b>中秋節 翌日</b>	6 十七 09:00 橡筋操運動班 10:00 情歌歌唱班進階班 02:30 愛心勞作班	7 十八 09:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞 01:00 社區參與圓桌會
8 寒露	9 二十 09:30  02:30 <b>會員 大會</b>	10 廿一 09:30  02:30 <b>會員 大會</b>	11 廿二 09:00 腦力操 09:30 剪髮服務 10:00 情歌歌唱班初班 10:00 「智」健康自我管理小組 02:00 義工天地 04:00 跳舞班	12 廿三 09:00 活力拍子操 10:15 2017年新會員迎新日 03:00 Wii Fit體感運動世界 04:30 活動抽籤	13 廿四 10:00 情歌歌唱班進階班 02:30 愛心勞作班	14 廿五 09:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞 02:00 幼·義共聚樂滿「布」
15 廿六	16 廿七 09:30 齊享運動樂(初班) 02:00 勁歌金曲	17 廿八 09:00 齊享運動樂(進階班) 09:00 行山樂 10:00 「智」健康自我管理小組 02:30 護老者聚會：你快樂嗎？	18 廿九 09:00 腦力操 09:30 議事茶室 10:00 情歌歌唱班初班 02:00 義工天地 04:00 跳舞班	19 三十 09:00 活力拍子操 10:00 「聽覺保健知多少」講座	20 9月小 09:00 橡筋操運動班 10:00 情歌歌唱班進階班 02:30 愛心勞作班	21 初二 09:00 快樂椅子舞 10:00 步走椅子舞 02:30 星期六派對時間
22 初三	23 霜降 09:30 齊享運動樂(初班) 02:00 勁歌金曲	24 廿九 09:00 齊享運動樂(進階班) 09:30 關心一線 10:00 「智」健康自我管理小組 10:30 健康大使聚會 02:15 荔天小朋友與你有約	25 初六 09:00 腦力操 10:00 情歌歌唱班初班 02:00 義工天地 04:00 跳舞班	26 初七 09:00 活力拍子操 02:30 男兒兄弟聚會	27 初八 09:00 橡筋操運動班 10:00 情歌歌唱班進階班 10:30 有福同享 02:30 愛心勞作班	28 初九   <b>重陽節</b>
29 初十	30 十一 09:30 齊享運動樂(初班) 02:00 勁歌金曲	31 十二 09:00 齊享運動樂(進階班) 02:30 好戲在元州				