



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  
1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

## 1 月份會員大會將會以網上直播舉行

公開報名及截止日期：

1月4日(一)11時開始至1月7日中午12時止

今期抽籤及公佈結果日期：

1月7日(四)下午4時 (結果張貼於元樂樓大門)

1 月 直 播 時 間	會員大會將於2021年1月4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。



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

#### 1. 2021/22 招收新會員/續會

由於疫情持續,中心將豁免2021/22年度會員會費。有興趣加入本中心成為會員的人士,歡迎由1月2日起致電/親臨本中心預約時間辦理入會手續,以減低人流。中心職員會在2021年1月25日(一)起,陸續以電話形式與現有會員跟進續會的事宜,並分時段安排會員到中心更新會員証的會籍年度貼紙。

備註:2021/22將不設新入會/續會禮物安排。

#### 2. 義工時數統計:

一年又過去了,請各位義工朋友在1月11或之前把義工簿交回林/劉姑娘,待服務時數統計完成後會發還。

#### 3. 服務意見收集

因希望可收集各會員於本年度對中心服務之意見,通訊後頁現附上問卷,歡迎各會員填寫後於23/1/2021(六)或之前投放於元樂樓中心門外的信箱。

另外,問卷亦會附上電子版,以whatsapp傳送給會員,會員只需填寫其中一個版本即可。

## 星級推介

### (1) 歡樂暢聚賀新春

日期:2021年1月29日(五)

時間:下午2:15-3:15 /下午3:45-4:45

地點:元樂樓活動室

內容:工作人員與護老者一同慶祝新春,當日會與護老者玩遊戲及做新春手工,亦會準備新春禮物包給護老者。

對象:護老者

費用:全免

名額:20名

負責職員:關曉瑩姑娘

備註:為保持社交距離,活動會分2節舉行,每節限10名參加者。

## (2) 懷舊影星逐個捉

日期：2021年1月7日及14日(星期四，共兩節)	對象：會員
時間：上午11時至中午12時	費用：全免
地點：元雅樓活動室一	名額：4名
內容：與非華裔長者互相交流經典金曲及電影，重拾兒時回憶。	負責職員：劉惠婷姑娘
	備註：1月6日截止報名，再由職員通知成功登記參加者

## (3) 1-3月生日會

日期：2021年1月12日(二)	費用：全免
時間：上午10時30分至11時15分	名額：10名
地點：元樂樓活動室	負責職員：劉惠婷姑娘
內容：與參加者玩遊戲及派發生日禮物，渡過愉快生日。	備註：先登記，如人數太多需抽籤
對象：1-3月生日會員	

## (4) 元州長評月會(1月)

日期：2021年1月22日(五)	對象：會員/50Y0
時間：下午2時30分至4時	費用：全免
地點：元樂樓活動室	名額：10人
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。	負責職員：傅考兒姑娘

## (5) 繽紛多元新年聚會

日期：2021年1月26日(二)	對象：會員
時間：上午10時30分至11時30分	費用：全免
形式：視像ZOOM會議	名額：4人
內容：讓華裔及少數族裔會員互相認識及交流，了解新年裡不同的傳統習俗和文化，歡迎對多元文化有興趣的會員參與。	負責職員：傅考兒姑娘
	備註：參加者需自備智能手機及網絡服務。

## (6) 新春小手工

日期：2021年1月28日(四)或29日(五)	費用：全免
時間：上午11時至12時	名額：15名
內容：參加者可到中心領取手工材料包一份，自製簡易新年揮春掛飾。	負責職員：劉惠婷姑娘
對象：會員	備註：需抽籤，中籤者可於1月28或29日領取材料包，完成後為製成品拍照並於2月5日或之前，以whatsapp傳送到中心手提，可換取小禮品一份。

## (7) 腦友遊樂「園」進階班(2020年12月-2021年1月)

日期：2021年1月5日至19日(逢星期二)	費用：免費
時間：上午10:00 - 11:00	名額：8人
形式：派發在家習作	負責職員：李穎詩姑娘
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。	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
對象：懷疑/確診認知障礙症長者	活動編號：20-12-006

## (8) 腦友遊樂「園」基礎班(2020年12月-2021年1月)

日期：2021年1月6日至20日(逢星期三)	費用：免費
時間：上午10:00 - 11:00	名額：8人
形式：派發在家習作	負責職員：李穎詩姑娘
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。	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
對象：懷疑/確診認知障礙症長者	活動編號：20-12-007

## (9) 認知及記憶能力簡易測試 2021年1月

日期：2020年1月6日至2021年1月27日(逢星期三)	費用：免費
時間：下午3:00-5:00	名額：10人
地點：元雅樓活動室1	負責職員：李穎詩姑娘
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。	備註：留名，參加者需經社工評估後才能參加活動
對象：懷疑/確診認知障礙症長者	活動編號：21-01-002

## (10) 冬日健康工作坊

日期：2021年1月7日(四)	對象：有需要照顧者
時間：下午2:30-3:30	費用：免費
形式：網上活動	名額：8名
內容：1. 認識冬季常見的健康問題 2. 學習與冬季相關的保健方法	負責職員：范珏靈先生
	備註：留名，參加者需經社工評估後才能參加活動
	活動編號：21-01-007

## (11) 健腦齊認識

日期：2021年1月9日(六)

名額：8人

時間：下午2:30-3:30

負責職員：范珏靈先生

地點：網上活動/元雅樓活動室一

備註：1. 考慮因應疫情變化更改活動方式，請留意中心最新公佈

內容：1. 認識認知障礙症與退化的分別  
2. 學習保持腦部健康的知識及相關訓練方法

2. 留名，參加者需經社工評估後才能參加活動

對象：有興趣之照顧者及會員

費用：全免

活動編號：21-01-006

## (12) 腦友在家動動腦

日期：2021年1月12及26日(四)

名額：8人

時間：下午3:00-4:00

負責職員：范珏靈先生

形式：派發在家習作

備註：1. 上述日期為派發在家習作日子

內容：於疫情下透過在家習作鍛練腦筋，保持頭腦靈活

2. 完成習作後交回，由工作人員致電跟進

對象：有興趣健腦之會員

3. 留名，參加者需經社工評估後才能參加活動

費用：全免

活動編號：20-12-017

## (13) 護老鬆一鬆

日期：2021年1月21日(四)

名額：8名

時間：下午2:30 - 3:30

負責職員：關曉瑩姑娘

內容：與護老者一同製作輕鬆小手工。

備註：活動將以網上形式舉行，工作人員會預先錄製手工製作影片並在以上的活動時間發放給參加者。參加者可預先在1月19日(星期二)起到中心領取手工物資。

對象：護老者

費用：全免

## 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	1月28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

## 特別活動

### 70 週年標語創作比賽

日期：2021 年 1 月 2 日至 31 日

內容：

本處即將踏入 70 週年的大日子，現誠邀會員參與創作主題標語，得獎作品有機會用於 70 週年的各式宣傳及紀念品製作，並獲得豐富獎品。歡迎各位發揮創意，踴躍參加是次比賽，為本處邁進 70 週年這個重要里程碑一同誌慶。

對象：會員/護老者/義工

費用：全免

名額：不限，可以個人或小組形式參加

負責職員：劉惠婷姑娘

備註：

創作以 30 字為上限的標語(中英文均可，不包括標點符號)，內容需包含以下意念：

1. 彰顯使命 – 能展現機構「締造希望、倡導公義、牽引共融」的使命
2. 祝賀誌慶 – 祝賀服務處 70 週年
3. 承傳 – 意為繼往開來，把本處服務不同群體的心志及專業的服務持續發展

\* 並附以一段不超過 200 字的中文或英文說明，闡釋作品的創作概念。

報名方法：

可把作品親身交到中心或透過 Whatsapp 傳送至中心手提

### 手機諮詢服務

日期：2021 年 1 月 7 至 28 日，每逢星期二、四

時間：上午 9:30-12:00

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！

對象：會員

費用：全免

名額：每日 5 位

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

截止登記日期及時間：活動前一天的下午 5 時

負責職員：郭浩泓先生

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

# 2021年1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 (十八)  <b>元旦</b>	2 (十九) 2:30 健腦齊認識
3 (二十)	4 (二十一) 9:30 會員大會(網上直播)	5 (二十二) 10:00 腦友遊樂「園」進階班	6 (二十三) 8:45 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	7 (二十四) 11:00 懷舊影星逐個捉 2:15 故事培訓工作坊 2:30 冬日健康工作坊	8 (二十三)	9 (二十三) 9:00 輕鬆伸展班
10 (廿七)	11 (廿八)	12 (廿九) 10:00 腦友遊樂「園」進階班 10:30 1-3 月生日會	13 (臘月) 8:45 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	14 (初二) 11:00 懷舊影星逐個捉 2:15 故事培訓工作坊 3:00 腦友在家動動腦	15 (初三)	16 (初四) 9:00 輕鬆伸展班
17 (初五)	18 (初六)	19 (初七) 10:00 腦友遊樂「園」進階班	20 (初八) 8:45 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	21 (初九) 10:00 故事培訓工作坊 2:30 護老鬆一鬆	22 (初十) 2:30 元州長評月會(1 月)	23 (十一) 9:00 輕鬆伸展班
24 (十二)	25 (十三)	26 (十四) 10:30 繽紛多元新年聚會	27 (十五) 8:45 伸展運動班 3:00 認知及記憶能力簡易測試	28 (十六) 10:00 故事培訓工作坊 11:00 新春小手工 2:30 男兄男弟聚會 3:00 腦友在家動動腦	29 (十七) 11:00 新春小手工 2:15 歡樂暢聚賀新春	30 (十八) 9:00 輕鬆伸展班
31 (十九)						