



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

2024年12月號



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



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 ucoplus@hkcs.org 9844 1086

香港基督教服務處是一所註冊慈善團體及擔保有限公司

元州通訊

公開報名及截止日期：11月15日(五)上午9時起 - 11月20日(三)下午5時30分止(個別活動除外)
公佈抽籤結果日期：11月27日(三)上午9時(個別活動除外)

中心消息

1. 冬日防寒

冬天來臨，預祝各位聖誕快樂，記得做好防寒措施：

- 適當加禦寒衣物，但避免穿得過分臃腫，妨礙血液循環。
- 多進食熱量高的食物，例如飯和麵。每天吃足夠餐數，食物營養亦要均衡。
- 避免逗留在寒冷環境過久。
- 適度運動，以暖和身體。

2. 生日禮物

10至12月生日的有效會員可於12月31日或之前到中心領取生日禮物一份。

3. 同事離職

程序助理陳靜芬女士及周偉兒女士已於11月離職，中心衷心感謝兩位過去的服務，在此祝願兩位未來身體健康，事事順心。

中心消息

4. 運動習慣你要有，健康身體好笑口！

衛生署發佈的《2020-22人口健康調查》顯示，四分之一的受訪成年港人參與體能活動量不足，不達世衛建議標準。缺乏運動的實際情況可能更普遍，原因不外乎由於工作、學習或家務太勞累，難以騰出時間運動，另也有許多關於身心、陪伴及設施等外在因素。缺乏運動也是引致多種疾病的高危因素，調查亦發現慢性疾病例如超重和肥胖、高血壓、糖尿病和高膽固醇血症在香港人口中十分普遍。政府剛發佈的基層醫療健康藍圖強調以預防為重的基本策略，除了確保市民可獲得適切的醫療服務外，如何協助他們建立健康的生活習慣，也是促進市民身心健康的重要策略。(社情，2024)

中心持續為大家帶來不同類型的健康活動，包括班組、運動體驗、健身器材的使用等等，希望大家能建立好運動的習慣，保持着健康的身心！詳細可參閱通訊內文。

網上報名GOOGLE FORM



1. 使用手機內置的相機掃描QRcode，進入連結報名

元州傲創2024年12月活動報名

B I U 0 文

名稱說明

電郵*

有效電郵

此表格正在收集電郵。 [變更設定](#)

會員編號*

簡體文字

2. 輸入會員編號或姓名及選擇有興趣報名的活動

元州傲創2024年12月活動報名

我們已收到您的報名，如有查詢，可以致電27203105與當值職員聯絡

[提交其他回覆](#)

3. 見到以上畫面表示已經成功報名

中心恆常偶到服務

偶到服務	使用資格	使用方法
租用健身室	凡是本中心服務使用者，只須完成由康文署或本中心有關健身設施的課程/簡介會，便可購買季票租用健身室設施，詳情請向中心職員查詢。	最新一期季票：2024年10至12月 收費：\$10(每季) 開放日子：逢星期一至五(例會及公眾假期除外) 開放時間：上午9時至12時；下午2時至5時 **每人每日可租用1小時(必需預約)
負重運動儀 	凡是本中心服務使用者及填寫「健康申報表」，以表明其健康狀況適宜使用器材，便可購買季票租用負重運動儀，詳情請向中心職員查詢。	最新一期季票：2024年10至12月 收費：\$10(每季) 開放日子：逢星期一至六(例會及公眾假期除外) 開放時間：上午9時至12時；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)
魔力橋耍樂	凡是本中心服務使用者，便可免費預約租用魔力橋，詳情請向中心職員查詢。	收費：免費 開放日子：逢星期一至六(例會及公眾假期除外) 開放時間：上午9時至12時；下午2時至5時 **每人每日可預約1次(必需預約)

惡劣天氣下的中心安排

	中心開放	室內班組活動	戶外活動
 T1	✓	✓	視乎天氣而定
 L3	✓	✗	✗
 黑	✗	✗	✗
 8 八號風球或以上 SE 東南	✗	✗	✗

活動須知

1. 活動報名方法

- 中心歡迎會員於每月活動報名期內，透過自行前往中心/致電中心/網上連結的方法報名參加各項活動。****通訊派發後首兩日(15/11及16/11)將不設現場報名****

2. 活動報名類別

- 中心活動設有上限報名區及無上限報名區，上限區域最多可選擇其中6項活動，如會員於上限區域報名超過指定數目，將被取消報名資格。
- 中心部份活動設有指定對象，如獨居長者、中心義工、護老者，會員報名時須留意活動對象。

3. 活動公佈結果

- 活動抽籤結果將於公佈日張貼於元樂樓活動室外，中心歡迎及鼓勵居住附近之會員自行前往中心查閱活動結果。****除結果公佈首日外，會員亦可透過電話查詢活動結果****

4. 參加活動注意事項

- 中心所有收費活動由活動開始前七日內將不設退款。
- 為確保活動順暢舉行，請各會員務必準時出席，否則名額將撥給即場等候後補之會員。
- 中心不會提供私人物品寄存服務，請各位會員於進行活動期間小心保管個人財物。

例會及抽籤安排

(1) 1月例會

	場次	日期	時間	名額
歡迎會員由11月15日起致電中心報名參加1月實體例會，各場例會名額有限，先報先得，額滿即止。	第一場	12月23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	

(2) 活動現場抽籤日

日期：2024年11月26日(星期二) 時間：中午12時至1時 地點：元樂樓活動室 內容：公開活動現場抽籤過程，選取上限報名區的活動，讓會員參與及見證中心活動抽籤的運作。	對象：會員 名額：10名 負責職員：張文曦先生 備註： 1. 名額有限，先到先得，額滿即止。
--	--

3-16號活動選擇其中6項

(3) e健樂—穿雲箭A&B班

日期：2024年12月5日(星期五)

時間：A班：上午9時至10時

B班：上午10時至11時

地點：元樂樓活動室

內容：由導師教導大家穿雲箭的玩法和好處，以小組比賽形式展開活動，增加會員之間交流互動，並透過活動刺激手部肌肉。

對象：會員（已完成中大健康問卷者優先）

費用：全免

名額：12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。

(4) e健樂—劍擊我都得！

日期：2024年12月12日(星期四)

時間：下午1時45分至4時

地點：九龍長沙灣道778-784號-
香港中心21樓

內容：今次帶大家一齊去體驗劍擊運動，感受劍擊的基本步法、姿勢、打法、規則、互動練習及實戰體驗。

對象：會員(已完成中大健康問卷者優先)

費用：全免

名額：20名

負責職員：葉海燕姑娘

備註：

1. 請參加者1時45分在荔枝角B1出口上層地面等候；
2. 活動涉及一定運動量，行動自如長者優先；
3. 如報名人數超過上限，將抽籤處理；
4. 請穿著運動衣服出席活動；
5. 未參加過中心類似活動的參加者優先。



(5) “Visio” 體能機訓練班(2024年12月)

日期：2024年11月28日(星期四)

時間：下午4時至5時

地點：元雅樓健身室

內容：向大家分享如何正確及安全使用中心新體能訓練器材—Visio，包括如何操作器材及一些安全守則。

對象：會員

費用：全免

名額：12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. 請穿著運動衣服出席活動；
3. 如有智能手機，可帶備出席；
4. 未參加過中心類似活動的參加者優先。

(6) 活力健體操(康樂及文化事務署—普及健體運動)(2025年1月)

日期：2025年1月3、10、17、24日
(逢星期五，共4節)
時間：上午11時至下午1時
地點：元樂樓活動室
內容：由康文署健體導師為會員帶來活力健體操強化身體體適能，保持健康體魄。
對象：60歲或以上中心會員
(未曾參與活力健體操(2024年11月至12月)將會獲得優先)

費用：全免
名額：18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. 參加者需於上課前填妥健康申報表；
3. 參加者須準時出席，如遲到10分鐘或以上，名額會由其他在場等候人士以先到先得的方式補上；
4. 參加者須穿着運動鞋及運動服；
5. 活動與 康文署—普及健體運動 合辦。

(7) 健體器材教學(2024年11/12月)

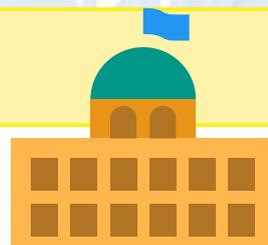
日期：A班：2024年11月28日(星期四)
B班：2024年12月3日(星期二)
時間：下午2時至3時
地點：元雅樓健身室
內容：中心會員於本時段內學習正確及安全使用中心健身室器材，完成學習之會員可自行預約使用本中心健身室。
對象：會員/50YO(未曾學習使用本中心健體器材會員優先)

費用：全免
名額：4位
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. 報名時請選定參加其中一班(不可重覆報名)；
3. 早前曾參與中心舉辦的器械健體訓練班之會員不適合參與；
4. 請參加者穿著運動衣服出席活動。

(8) 參觀立法會綜合大樓

日期：2024年12月2日(星期一)
時間：上午10時至12時
地點：港鐵中環站大堂(近出入口K)集合
內容：由工作人員於集合地點帶領步行前往立法會綜合大樓，到達後由立法會秘書處安排的導賞員帶領導賞，讓參加者能夠認識立法機關的功能及議事廳的日常運作，同時了解香港立法會的歷史進程。
對象：會員

費用：全免
名額：20名
負責職員：姚俊彥先生/張文曦先生
備註：
1. 如報名人數超過上限，將抽籤處理；
2. 遲到者將不予進入；
3. 活動由 立法會秘書處 協助舉辦；
4. 集合時間及地點將個別通知中籤參加者。



(9) 流動視覺健康篩查服務

日期：2024年12月9日(星期一)
時間：時段1：上午9時30分-10時15分
 時段2：上午10時15分-10時45分
 時段3：上午10時45分-11時30分
地點：元樂樓活動室
內容：由香港盲人輔導會派出外展團隊到本中心為有需要之參加者檢查眼壓、視力及眼底，並現場為參與者作出眼部健康初步評估及跟進建議。

對象：本中心60歲或以上會員
費用：全免
名額：每節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；
2. 報名時請選定參加其中一個時段(不可重覆報名)；
3. 篩查服務由香港盲人輔導會外展團隊提供。

(10) 暖敷暖你心(2024年12月)

日期：2024年12月5日(星期四)
時間：下午2時30分至3時30分
 (將會安排參加者分時段參與)
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/護老者

費用：全免
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. 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。

(11) 和你共歡欣—聖誕節聚會

日期：2024年12月14日(星期六)
時間：上午11時30分至12時45分
地點：元樂樓活動室
內容：由教會義工帶領遊戲、分享詩歌和彼此分享近況，一同認識福音及歡渡聖誕節。
對象：獨居會員

費用：全免
名額：10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. 活動與 中國基督教播道會尖福堂 合辦。



(12) 玩老還童

日期：2024年12月21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

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11月份相同活動者優先。



(13) 「元」來咁好玩—桌遊體驗日(2024年12月)



日期：2024年12月18日(星期三)
 時間：上午11時至12時
 地點：元雅樓活動室
 內容：由桌遊義工介紹不同類型的桌遊，體驗桌遊所帶來的刺激和樂趣，享受輕鬆歡樂的上午。
 對象：會員

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；
 2.未曾參與2024年11月份相同活動者優先。

(14) 暖笠笠薑餅人—曲奇製作



日期：2024年12月21日(星期六)
 時間：下午2時30分至4時
 地點：元樂樓大堂
 內容：又到聖誕♪又到聖誕♪，透過製作薑餅人曲奇，一同迎接聖誕節的到來。

對象：會員
 費用：\$20
 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.請自備環保袋，帶走自製食物。

(15) 「童」你迎聖誕

日期：2024年12月13日(星期五)
 時間：下午3時至4時10分
 集合時間：下午2時45分(逾時不候)
 集合地點：長沙灣天主教小學正門外空地
 (長沙灣東京街7號)
 內容：遊覽及參與由學生義工舉辦的攤位活動，愉快地迎接聖誕節。

對象：會員
 費用：全免
 名額：40名
 負責職員：傅考兒姑娘
 備註：
 1.參加者需自行前往；
 2.如報名人數超過上限，將抽籤處理；
 3.活動與「賽馬會眾心行善—義工推廣校園夥伴計劃」合辦。

(16) 「童」你做手作

日期：2024年12月18日(星期三)
 時間：下午3時至4時10分
 集合時間：下午2時45分(逾時不候)
 集合地點：長沙灣天主教小學正門外空地
 (長沙灣東京街7號)
 內容：與學生一同製作手工，渡過輕鬆的下午。

對象：會員
 費用：全免
 名額：15名
 負責職員：傅考兒姑娘
 備註：
 1.參加者需自行前往；
 2.如報名人數超過上限，將抽籤處理；
 3.活動與「賽馬會眾心行善—義工推廣校園夥伴計劃」合辦。

17-40號活動為無上限報名區

健康系列



e健樂-健步龍虎榜



步行對健康有很多益處，包括情緒、肌力、記憶等都所有幫助。

增加大家的步行樂趣，透過步行改善健康。

利用智能手機記錄每日步數，管理自我健康；建立使用智能科技管理健康的習慣

為鼓勵老友記一齊行多啲，[健步龍虎榜]更增設**獎賞機制**，若參加者**1個月總步數可達12萬步**，就可獲得精美禮物一份。



快啲報名，一齊建立健康習慣吧！



因活動需要使用智能電話記錄步數，因此有智能電話的參加者可優先參加是次活動

(17) e健樂—健步龍虎榜

日期：2024年12月19日(星期四)

時間：下午3時至4時30分

地點：元樂樓活動室

內容：由健體導師先同大家進行1小時強肌運動，教導大家正確的步行姿勢和正確肌肉發力點；其次，透過簡介會，詳細介紹健步龍虎榜活動內容，包括活動目的、記錄步數方法等。

對象：會員(已完成中大健康問卷者&有智能電話優先)

費用：全免

名額：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；
- 2.過往未曾參與相同活動的參加者優先。



(18) 普拉提健體班(2024年12至2025年1月)

日期：2024年12月5、12、19、
2025年1月2、9、16日 (逢星期四，共6堂)

時間：上午11時至12時

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：\$290/六堂

名額：12名

負責職員：鄭鉸莉姑娘

備註：

- 1.若收生人數不足，則取消開班；
- 2.如報名人數超過上限，將抽籤處理；
- 3.請穿著運動衣服及帶備大浴巾出席活動；
- 4.為避免影響課堂流程，開始10分鐘後禁止進入；
- 5.活動涉及一定運動量，請自行評估身體狀況再決定是否報名。

教育系列

(19) 山水畫初班(2024年12至2025年2月)

日期：2024年12月6、13、27日、
2025年1月3、10、17、24日及2月7日
(逢星期五，共8堂)

時間：上午11時15分至12時45分

地點：元樂樓活動室

內容：義工導師以簡淺入深法，教大家利用墨色變
化，繪畫山石皴紋、勾勒樹木美態及遠山秀
麗怡人風景。

對象：會員(適合沒有繪畫水墨畫經驗之人士)

費用：\$80

名額：8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.若收生人數不足，則無法開班。



(20) 山水畫研習班(2024年12至2025年2月)

日期：2024年12月6、13、27日、
2025年1月3、10、17、24日及2月7日
(逢星期五，共8堂)

時間：下午2時15分至3時45分

地點：元樂樓活動室

內容：義工導師將教導學員作畫構圖、透視法則、
山脈展佈及雲霞陰陽編排。探索水墨在各種
紙上所產生的微妙變化，並將之融會於藝術
創作。

對象：會員(只限掌握水墨畫基礎之會員)

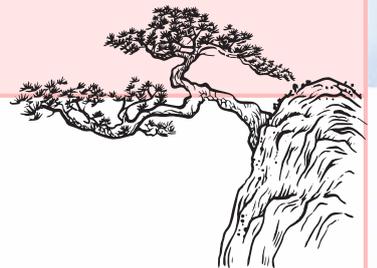
費用：\$80

名額：8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.若收生人數不足，則無法開班。



(21) 手機教學班：智能政府服務 日常篇

課前準備會：2024年12月6日(星期五) 下午3時至5時

主課：2024年12月10日(星期二) 下午2時30分至5時30分

2024年12月17日(星期二) 下午2時30分至4時30分

2024年12月24日(星期二) 下午2時30分至4時30分

2024年12月31日(星期二) 下午2時30分至4時30分

2025年1月10日(星期五) 下午2時30分至5時

地點：元樂樓活動室

內容：全方面教授參加者使用日常生活常用的智能政府服務流動應用程式，包括：「智方便」、「香港政府通知你」、「Tell me@1823」、「我的天文台」、「我的圖書館」、「無綫新聞」、「RTHK 隨身版」、「香港出行易」和「HA GO」。

對象：年滿60歲會員/護老者

費用：全免

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. 出席率達8成(四堂主課)的同學可以獲得出席證書及小禮物一份；
3. 活動與 香港理工大學樂齡與家庭研究中心「數碼縱橫：暢遊資及通科技終身學習課程」合作。

幫你手

(22) 家居滅蟲服務

日期：2024年12月中旬(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：居住在元州邨會員優先

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；
3. 日期待定，稍後將由社工個別通知。

鄰住傾

(23) 長評季會—長者醫療制度分享

日期：2024年12月20日(星期五)

時間：上午10時至下午1時

地點：機構總部(尖沙咀加連威老道33號)

內容：了解香港長者醫療政策，與其他中心長評成員一同交流對長者醫療福利的意見。

對象：長評成員優先/會員

費用：全免

名額：12名

負責職員：張文曦先生

備註：

1. 請參加者於上午9時30分於元樂樓大堂集合；
2. 如報名人數超過上限，將抽籤處理。

鄰住玩

(24) 是日「礦」工

日期：2024年12月19日(星期四)

活動時間：下午1時15分至5時45分

集合時間：下午1時15分集合；集合地點：元樂樓活動室

內容：由礦山導賞員帶領參加者走訪馬鞍山礦村、宗教建築及礦場遺址，化身礦工，了解五六十年代礦場的輝煌歷史，親身體驗昔日礦工生活及尋找鐵礦石。透過礦場礦村探索，讓參加者對香港這段獨有的歷史有特別的體會。

地點：馬鞍山村及礦場遺址(乘旅遊巴往返中心)

(馬鞍山昔日是全港唯一的鐵礦場，全盛時期礦工達3000人之多，有接近10000人聚居。由一個工業延伸至一條村落、教堂及學校，當中富有人情味故事。)

對象：50YO優先/會員

費用：\$80

名額：20名

負責職員：鄭鉸莉姑娘

備註：

- 1.活動涉及一定運動量和上落階梯，請自行判斷參與的可行性；
- 2.請穿著適當的運動衣物和運動鞋；
- 3.請參加者自備食水和乾糧。

(25) 有福同享

日期：2024年12月27日(星期五)

時間：上午10時30分至11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：30名

負責職員：張文曦先生

備註：

- 1.活動與 基督教恩霖堂 合辦。



(26) 耆樂唱一鋪(入門班)

日期：2024年12月2、9日(逢星期一，共2堂)

時間：下午2時30分至4時

地點：元樂樓活動室

內容：體驗無伴奏合唱，一同發掘音樂的樂趣。

對象：會員

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；
- 2.已參加「耆樂唱一鋪」的參加者無須報名。



(27) 電競小組：玩轉科技 (2024年12至2025年1月)

日期：2024年12月5、12、19、

2025年1月2、9、16日(逢星期四，共6堂)

時間：上午10時至11時30分

2024年12月12日改為下午2時30分至4時

地點：元雅樓活動室

內容：透過電競遊戲，學習電子科技技能，又可從玩樂中增強對使用電子科技的自信。

對象：50YO優先/會員

費用：全免

名額：9名

負責職員：實習學生 張煒琪姑娘

備註：

- 1.如反應熱烈，凡報名者會再個別電話聯繫，中心保留最終參加者名單；
- 2.出席率100%的報名者會有小獎勵。



(28) 昨天明天 聖誕布甸



日期：2024年12月19日(星期四)
時間：下午2時30分至4時
地點：元樂樓大堂
內容：透過共同製作聖誕布甸，回顧過去一年的感恩事項，並展望將來。
對象：會員

費用：全免
名額：16名
負責職員：實習社工 陳允禧先生
備註：
1.如報名人數超過上限，將抽籤處理。

義辦事

(29) 銀髮急救學堂

日期：2024年12月13日(星期五)
時間：下午2時30分至5時30分
地點：元樂樓活動室
內容：由救護員/護士/醫科生向義工分享四種常見的健康風險的資訊，包括中風、心臟病發、跌倒和哽塞，亦會教授及練習施行心肺復甦法 (CPR)，及使用自動體外心臟去顫器 (又稱 AED機/救心機)。

合辦：



對象：義工
費用：全免
名額：20名
負責職員：傅考兒姑娘
備註：
1.只限從未參與「銀髮急救學堂」的義工參與；
2.如報名人數超過上限，將抽籤處理。

贊助：



(30) 心靈加油站

日期：2024年12月27日(星期五)
時間：下午2時30分至4時
地點：元樂樓活動室
內容：由講者分享有關痛症與精神健康的資訊，認識接受與承諾治療法，並製作浮游花擺設。
對象：中心義工 (歡迎新義工參與)

費用：全免
名額：25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；
2.活動與 東華三院樂情軒 合辦。

(31) 暖敷義工服務日

日期：2024年12月5日(星期四)
時間：下午1時至4時30分
地點：元樂樓活動室
內容：當日會為暖敷活動參加者進行服務，從而傳遞身心的溫暖。義工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方可參與
費用：全免
名額：沒有特定
負責職員：鄭鉸莉姑娘

腦友園地

(32) 認知及記憶能力詳細測試(2024年12月)

日期：2024年12月10日(星期二)

時間：時段1：上午9時至中午12時

時段2：下午2時至4時30分

地點：元雅樓會客室

內容：由香港理工大學康復治療科學系使用詳細版 MoCA5 版本測試，為有潛在需要的長者提供評估、建議、服務配對/轉介服務。

對象：懷疑/確診初期認知障礙症長者(60歲或以上)

費用：全免

名額：12名

負責職員：曾穎如姑娘

備註：

- 1.先登記，負責職員稍後聯絡確認報名和落實當天做測試的出席時間。

護老推薦

(33) 排便可以好輕鬆講座

日期：2024年12月2日(星期一)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：元樂樓活動室

內容：講述便秘的成因、影響及防治方法以及腸癌的徵兆以便及早延醫診治。

對象：護老者/會員(護老者優先)

費用：全免

名額：30名

負責職員：曾穎如姑娘

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。

(34) 香薰減壓有辦法

日期：2024年12月12日(星期四)

時間：下午2時30分至4時

地點：元樂樓活動室

內容：香薰有助舒緩疲勞及壓力，是次活動與護老者一同製作香薰按摩油，亦與護老者一同學習按摩技巧。

對象：護老者(有需要護老者優先)

費用：全免

名額：20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。



(35) 聖誕樂滿紛

日期：2024年12月14日(星期六)

時間：下午2時30分至4時

地點：元樂樓活動室

內容：是次活動與護老者及其被照顧長者一同製作聖誕簡易盆景擺設，建議共同快樂回憶!

對象：6對護老者及被照顧長者
(患有輕度認知障礙症長者優先)

費用：全免

名額：12名

負責職員：馮俊佳先生

備註：

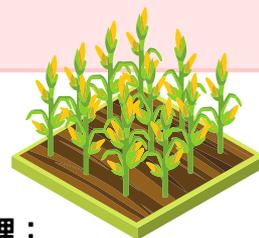
- 1.如報名人數超過上限，將抽籤處理；
- 2.參加者需要由社工評估實際需要狀況。

(36) 護老情「深」田園樂

日期：2024年12月17日(星期二)
時間：上午9時至中午1時
地點：女青健康農場(乘旅遊巴往返中心)
內容：照顧者及長者共同在農場完成一份植物拓印聖誕禮物，並感受田園樂趣。
對象：6對護老者及被照顧長者(有需要護老者優先)
費用：全免

名額：12名
負責職員：曾穎如姑娘
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.活動由 深水埗西區長者中心聯區活動2024 贊助。



(37) 護老共聚—製作聖誕甜品

日期：2024年12月21日(星期六)
時間：下午2時至4時30分
地點：元樂樓活動室
內容：照顧從來都不簡單，但有同伴一齊同行，就可以互相扶持。是次活動同義工，一同製作聖誕曲奇，幫護老者打打氣！

對象：護老者(有需要護老者優先參加)
費用：全免
名額：20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。



(38) 植物紮染體驗工作坊

日期：2024年12月30日(星期一)
時間：下午2時30分至4時
地點：元樂樓大堂
內容：運用植物天然顏色拼湊屬於自己的成品，再結合特別工藝處理，來完成色彩豐富的布藝。從中獲得一個藝術空間，放鬆自己。在新一年中為自己製一份特別禮物。

對象：護老者 (有需要護老者優先)
費用：全免
名額：6名
負責職員：莫勝彪先生
備註：

- 1.如報名人數超過上限，將抽籤處理。



(39) 護士諮詢站

日期：2024年12月28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：元樂樓大堂
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、護老者及其被照顧長者(有需要護老者及其被照顧長者優先)

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。



SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND

李國賢長者基金



SAU PO CENTRE ON AGEING, HKU
香港大學秀圃老年研究中心

(40) 「耆力無窮」計劃 - 預防運動小組

「耆力無窮」由李國賢基金會策劃及捐助，並由香港大學社會工作及社會行政學系主任林一星教授，及助理教授黃凱茵博士帶領，由香港大學秀圃老年研究中心、香港大學運動中心於社區推行。

小組特色

1. 運動小組以14人為一組，為期六個月，每星期三節，每節一小時。
2. 由香港大學提供三次免費臨床評估，其中兩次包括骨質密度檢查及最大攝氧量測試。

計劃參加資格 (資格由協作機構規定)

1. 65歲或以上長者；
2. 過去6個月內未曾接受心肺或骨科手術；
3. 在運動小組期間，沒有已計劃或安排進行手術；
4. 在運動小組期間，沒有參與其他醫院或大專院校有關生活型態或藥物的研究項目；
5. 沒有其他疾病、精神、或行為因素妨礙長者參與運動小組。

舉辦時期

- 課堂於2025年2月至7月舉行，逢星期二、四、五，上午9時至10時
- 如65歲或以上的中心會員有興趣參加，歡迎先登記。
- 報名截止日期：2024年11月23日星期六下午5時30分
- 備註：協辦機構—基督教家庭服務中心

負責職員傅姑娘將於11月27日或之前聯絡參加者到中心進行篩選問卷，並交予協辦機構，經計劃篩選後再個別通知合資格的登記者參與計劃。



2024年12月時間表

日	一	二	三	四	五	六
1	2 09:30 排便可以好輕鬆講座 10:00 參觀立法會綜合大樓 14:30 耆樂唱一鋪 (入門班) 16:00 耆樂唱一鋪	3 09:00 e健樂-太極班 10:30 雜耍學堂 14:00 健體器材教學 14:30 護老靜心減壓小組	4 09:45 輕鬆伸展班(A班) 11:30 輕鬆伸展班(B班)	5 09:00 e健樂—穿雲箭A班 10:00 e健樂—穿雲箭B班 10:00 電競小組—玩轉科技 11:00 素描班 11:00 普拉提健體班 13:00 暖敷義工服務日 14:30 暖敷暖你心	6 11:00 活力健體操 11:15 山水畫初班 14:15 山水畫研習班 14:30 「再走一步」護老同行小組 15:00 手機教學班：智能政府服務 日常篇(課前準備會)	7 08:45 八段錦班 09:45 武術健體班
8	9 09:30 流動視覺健康篩查服務 14:30 耆樂唱一鋪 (入門班) 16:00 耆樂唱一鋪	10 09:00 e健樂-太極班 09:00 認知及記憶能力詳細測試 10:30 雜耍學堂 11:00 「友」「里」為伴小組 14:30 護老靜心減壓小組 14:30 手機教學班：智能政府服務 日常篇	11 09:45 輕鬆伸展班(A班) 11:30 輕鬆伸展班(B班)	12 11:00 素描班 11:00 普拉提健體班 13:45 e健樂—劍擊我都得! 14:30 香薰減壓有辦法 14:30 電競小組—玩轉科技	13 11:00 活力健體操 11:15 山水畫初班 14:15 山水畫研習班 14:30 「再走一步」護老同行小組 14:20 銀髮急救學堂 14:45 「童」你迎聖誕 (外出) 14:45 「童」你做手作 (外出)	14 08:45 八段錦班 09:45 武術健體班 11:30 和你共歡欣—聖誕節聚會 14:30 聖誕樂滿紛
15	16	17 09:00 e健樂-太極班 09:00 護老情「深」田園樂 10:30 雜耍學堂 11:00 「友」「里」為伴小組 14:30 護老靜心減壓小組 14:30 手機教學班：智能政府服務 日常篇	18 09:45 輕鬆伸展班(A班) 11:00 「元」來咁好玩—桌遊體驗 日(元雅) 11:30 輕鬆伸展班(B班) 14:45 「童」你做手工(外出)	19 10:00 電競小組—玩轉科技 11:00 素描班 11:00 普拉提健體班 13:15 是日「曠」工 14:30 昨天明天 聖誕布甸 15:00 e健樂—健步龍虎榜	20 09:30 長評季會—長者醫療制度分 享(外出)	21 08:45 八段錦班 09:45 武術健體班 11:30 玩老還童 14:00 護老共聚—製作聖誕甜品 14:30 暖笠笠薑餅人—曲奇製作
22	23 09:00 例會 	24 09:00 e健樂-太極班 10:30 雜耍學堂 11:00 「友」「里」為伴小組 14:30 護老靜心減壓小組 14:30 手機教學班：智能政府服務 日常篇	25 聖誕節	26 聖誕節翌日	27 10:30 有福同享 11:15 山水畫初班 14:15 山水畫研習班 14:30 心靈加油站	28 08:45 八段錦班 09:45 武術健體班 09:30 護士諮詢站
29	30 14:30 植物扎染體驗工作坊	31 09:00 e健樂-太極班 10:30 雜耍學堂 11:00 「友」「里」為伴小組 12:00 現場活動抽籤日 14:30 手機教學班：智能政府服務 日常篇				