



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

順利傲創  
Shun Lee OPlus



順利傲創  
Shun Lee OPlus  
傲齡躍動·創建無限

# 順利時報

2024年4月

2024年3月26日(二)出版



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

## 活動報名

每位會員最多可登記6項會員活動，其他活動請按所屬身份登記，登記數目不限。有意報名者請於4月2日(二)下午5:00前填妥及交回活動登記表格，中心將於4月8日(一)於中心壁報公佈中籤名單，如未能出席活動，請盡早通知中心安排由後備補上，以免浪費資源。

## 長評-順利報告

順利-長評早前與其他中心之長者評議會之成員一同到尖沙嘴戲院觀看電影《白日之下》，電影以早年劍橋護老院為長者露天沐浴及康橋之家性侵智障女院友的事件為藍本，探討香港安老政府及院舍服務等面向。在映後座談的分享中，長評成員均表示電影中有很多令人觸動的場景，例如戲中長者被逼在地上拾起午飯進食、主角揭發老人院的惡劣服務，但卻被指是多事及令院友流離失所。

種種場景均令我們反思，在香港，長者尊嚴何價？我們見到安老政策上的不足，期望加以改善令長者能夠安享晚年的同時，社會上又需要多長時間才能夠接受及進步呢？退休社工系講師莫慶聯老師在結語亦勉勵我們長評：「社會上有選擇的人不多、懂得作選擇的人更少、最終能作正確選擇的人更加少。不要為做正確的事而內疚。」

如有會員同樣關注長者權益及民生問題，或希望加入順利長者評議會，一同爭取改善與長者有關的政策，請與中心主任翁偉承先生聯絡。

2024年4月份例會時間 4月30日(二)

上午9:30-10:30 地點:順利社區中心禮堂

下午2:30-3:30 地點:中心活動室2及Youtube直播

最新資訊



香港九龍觀塘  
順利邨順利社區中心 2樓

份數：350份



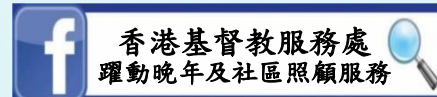
sloplus@hkcs.org



2345 8323



9589 4694



香港基督教服務處  
躍動晚年及社區照顧服務



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

1-22 號活動  
最多選擇其中 6 項

會員活動

| 活動名稱                           | 日期                                       | 時間          | 收費及名額    | 負責職員 |
|--------------------------------|--|-------------|----------|------|
| 1 瑜樂大伽                         | 4月3、10、17及24日(三)                         | 11:45-12:45 | 10名      | 徐姑娘  |
|                                | 按照身體狀況和需求，幫助身體保持靈活度、平衡感和力量               |             |          |      |
| 2 花花電話繩                        | 4月15日(一)                                 | 10:30-12:30 | 10名      | 梁姑娘  |
|                                | 由義工教製作花花電話繩，適合手眼協調能力較高長者                 |             |          |      |
| 3 有營茶一茶                        | 4月8及29日(一)                               | 3:00-4:00   | \$10/15名 | 偉生   |
|                                | 享用營養茶點同時吸收營養知識及互相分享營養心得                  |             |          |      |
| 4 帶氧健身班                        | 4月9、16及23日 / 5月7、14及21日<br>6月4、11及18日(二) | 3:30-4:30   | 每班18名    | 溫姑娘  |
|                                | 運動為中強度，需具備一定體力，可強化肌肉，增強心肺功能              |             |          |      |
| 5 齊學鬱金香摺紙                      | A班 4月9日 / B班 4月16日(二)                    | 11:30-1:00  | 每班10名    | 徐姑娘  |
|                                | 學習基本摺紙，簡單容易上手，鍛煉手的協調性和靈活性                |             |          |      |
| 6 「想見你·同理玩」義工探訪<br>(兩日都必須可以參加) | 溝通技巧工作坊 4月10日(三)                         | 2:30-3:30   | 15名      | 黃姑娘  |
|                                | 學習與長者和護老者的溝通技巧，以準備日後的上門探訪                |             |          |      |
|                                | 上門探訪長者及護老者 4月25日(四)                      | 10:30-11:30 | 15名      |      |
|                                | 上門贈送福袋給長者和護老者，及簡單慰問、了解對方                 |             |          |      |

|    | 活動名稱                       | 日期  | 時間                                 | 收費及名額    | 負責職員    |
|----|----------------------------|---|------------------------------------|----------|---------|
| 7  | 健身器械<br>學習班                | 4月11日(四)  | A班) 10:00-11:00<br>B班) 11:00-12:00 | 每班 12名   | 溫<br>姑娘 |
|    |                            | 體適能教練教授如何使用中心健身器械                                 |                                    |          |         |
| 8  | 芬蘭木柱                       | 4月12日(五)  | 3:30-5:00                          | 10名      | 溫<br>姑娘 |
|    |                            | 由義工帶領大家去進行新興投擲活動，訓練手眼協調及專注力                       |                                    |          |         |
| 9  | 虛擬拳擊<br>運動                 | 4月18日(四)  | 9:30-11:00                         | 12名      | 溫<br>姑娘 |
|    |                            | 以 Switch 中的拳擊遊戲，體驗拳擊運動，進行有氧運動                     |                                    |          |         |
| 10 | 你的記性<br>如何?<br>(認知障礙症初步檢查) | 4月22日(一)<br>(每次 40 分鐘)                            | 第一節) 10:00-12:00<br>第二節) 2:30-4:30 | 3名<br>3名 | 珊<br>姑娘 |
|    |                            | 最近有冇覺得自己記性差咗，成日忘記朋友個名，又唔知今日星期幾？不如過來評估吓喇(需帶同照顧者出席) |                                    |          |         |
| 11 | 齊學平板遊戲<br>方塊消除             | 4月23日(二)  | 9:30-10:30                         | 8名       | 徐<br>姑娘 |
|    |                            | 學習使用平板電腦玩方塊消除，提升注意力                               |                                    |          |         |
| 12 | 夏威夷的<br>下午茶                | 4月23日(二)  | 2:15-3:15                          | \$10/8名  | 珊<br>姑娘 |
|    |                            | 與你共享夏威夷特色小食-餐肉蛋壽司(使用健康午餐肉)，傾下計，悠閒一下               |                                    |          |         |



|    | 活動名稱       | 日期  | 時間          | 收費及名額    | 負責職員 |
|----|------------|---|-------------|----------|------|
| 13 | 你的心情健康嗎    | 4月23日(二)  | 4:00-5:00   | 25名      | 黃姑娘  |
|    |            | 有沒有曾懷疑過自己有抑鬱症？來了解多些抑鬱症的症狀，以及如何預防  |             |          |      |
| 14 | 吹水男        | 4月24日(三)  | 10:15-11:45 | 男會員 15名  | 偉生   |
|    |            | 讓男士有相聚的機會，並一起討論時事新聞及議題  |             |          |      |
| 15 | 規劃日後安排     | 4月25日(四)  | 9:30-10:30  | 30名      | 溫姑娘  |
|    |            | 由衛生署講解，認識「遺囑」及殯葬安排，認識與家人談生說死的技巧   |             |          |      |
| 16 | 手繪果膠紋身     | 4月25日(四)  | 10:45-11:45 | \$20/12名 | 溫姑娘  |
|    |            | 由導師教授大家學習自己繪畫果膠紋身(果膠紋身能維持約2星期，可以洗掉，100%天然材料，對莓類或薰衣草精油敏感人士不適宜參加)                   |             |          |      |
| 17 | 與區議員會面-符碧珍 | 4月25日(四)  | 11:00-1:00  | 50名      | 翁生   |
|    |            | 與本區區議員符碧珍女士會面，交流地區意見  |             |          |      |
| 18 | 坪洲自由行      | 4月26日(五)  | 9:00-5:00   | 14名      | 溫姑娘  |
|    |            | 9:00 中環4號碼頭集合，5:00 中環站解散。當日會遊走坪洲各個地方，沿海邊經沙灘，需要一定體力。請自備足夠金錢一起到茶餐廳進食午餐及準備八達通乘搭交通等等。 |             |          |      |



|                           | 活動名稱        | 日期   | 時間                    | 收費及名額     | 負責職員 |
|---------------------------|-------------|--|-----------------------|-----------|------|
| 19                        | 4-6 月份會員生日會 | 4 月 27 日(六)                                | 2:00-3:30             | \$30/30 名 | 偉生   |
|                           |             | 去順利邨麥當勞，為 4 至 6 月生日會員慶祝生日，一同玩遊戲，食美式食物及生日蛋糕 |                       |           |      |
| 20                        | 與區議員會面-張培剛  | 4 月 29 日(一)                                | 11:00-1:00            | 50 名      | 翁生   |
|                           |             | 與本區區議員張培剛先生會面，交流地區意見                       |                       |           |      |
| 21                        | 填色鬆一鬆       | 4 月 30 日(二)                                | 11:00-12:30           | 12 名      | 徐姑娘  |
|                           |             |  | 通過色彩助提升興趣和心情，展示色彩才華   |           |      |
| 22                        | 齊來拼積木       | 4 月 19 日(五)                                | 10:00-12:00           | 8 名       | 林生   |
|                           |             |  | 大家一起合作將細小的木片拼湊成四朵不同花束 |           |      |
| 冰壺遊玩樂(當日參加)               |             | 4 月 8 日(一)                                 | 10:45-12:00           | 12 名      | 陳生   |
|                           |             | 透過冰壺運動有助個人專注力和領略團隊合作                       |                       |           |      |
| SWITCH 運動會(當日參加)          |             | 4 月 20 日(六)                                | 9:30-10:45            | 10 名      | 陳生   |
|                           |             | 教授長者一起用 SWITCH 玩樂                          |                       |           |      |
| 手機有野問?                    |             | 4 月 3、10、17 及 24 日(三)                      | 9:30-10:30            | 會員        | 徐姑娘  |
| 星輝美甲站                     |             | 4 月 10 及 24 日(三)                           | 3:30-5:00             | 會員        | 梁姑娘  |
| 長評月會                      |             | 4 月 11 日(四)                                | 9:30-11:00            | 長評-順利     | 翁生   |
| 拉筋伸展運動/卡拉 OK/輕鬆椅子舞/體適能運動組 |             |  | 歡迎各位會員按活動時間表即場參加      |           |      |



# E 健樂活動

\*備註：e 健樂活動不計入 6 個參加名額

|    | 活動名稱         | 日期                       | 時間                | 名額   | 負責職員 |
|----|--------------|--------------------------|-------------------|------|------|
| 23 | E 護士諮詢站      | 4 月 12 日(五)              | 9:30-12:30(分時段進行) | 25 名 | 李生   |
|    |              | 由護士為參加者檢驗血糖及提供健康諮詢服務     |                   |      |      |
| 24 | E 低脂肪飲食及烹調方法 | 4 月 15 日(一)              | 9:30-10:30        | 40 名 | 李生   |
|    |              | 由衛生署護士講解從不同的食物類別中選擇低脂肪食物 |                   |      |      |
| 25 | E 忘憂鼓體驗班     | 4 月 22 及 29 日(一)         | 10:00-11:00       | 12 名 | 李生   |
|    |              | 由導師帶領參加者一同感受透過忘憂鼓進行減壓放鬆  |                   |      |      |
| 26 | E 岩彩繪畫體驗班    | 4 月 24 日(三)              | 2:30-4:00         | 10 名 | 李生   |
|    |              | 由導師帶領參加者以天然礦物-岩彩繪畫作品     |                   |      |      |

## 班 組

## 活 動

集體綜合舞(星期二 10:45)、排排舞(星期二 11:45)、粵曲班(星期三 9:30)、中文書法班(星期三 2:00)、英文金曲班(星期四 2:15)、歌詠班(星期五 9:45)及消化餅(星期五 11:00)，如有興趣加入各班組，歡迎向中心職員查詢




# 護老者活動



| 活動名稱  | 日期                                 | 時間          | 收費及名額     | 負責職員 |
|---|------------------------------------|-------------|-----------|------|
| 27 護老者春日<br>露營鬆一鬆   | 營前準備日:4月10日(三)                     | 3:30-4:30   | \$100/12名 | 黃姑娘  |
|   | 講解去露營前的準備(需自備的物品)和須知               |             |           |      |
|   | 露營日:4月18日(四)3:30中心集合至19日(五)12:00解散 |             |           |      |
|   | 到郊外露營一晚,放鬆心情及參加鞍山礦場導賞團             |             |           |      |
| 1. 費用已包來回旅遊巴、露營用品(包括露營帳篷、地墊、睡袋、枕頭、枱檯)及煮食食材<br>2. 營地設有飲水機、沖涼設置、爐具<br>3. 參加者二人睡一個帳篷,歡迎二人一同報名。如單人報名,則會隨機編配同性共用帳篷 |                                    |             |           |      |
| 28 線上自製<br>洗髮餅(zoom)  | 4月15日(一)                           | 2:30-4:00   | 10名       | 楊姑娘  |
|   | 預先取材料包,透過zoom一同製作洗髮餅,或自行觀看影片       |             |           |      |
| 29 「園」來可以<br>放輕鬆  | 4月19日(五)                           | 3:00-4:30   | 10名       | 胡姑娘  |
|   | 與你一起傾下計,放輕鬆,設計屬於你的小盆栽              |             |           |      |
| 13 你的心情<br>健康嗎  | 4月23日(二)                           | 4:00-5:00   | 25名       | 黃姑娘  |
|   | 有沒有曾懷疑過自己有抑鬱症?來了解多些抑鬱症的症狀,以及如何預防   |             |           |      |
| 30 線上香薰<br>按摩(zoom)   | 4月24日(三)                           | 10:30-12:00 | 10名       | 楊姑娘  |
|   | 預先取香薰按摩精油,透過zoom一同學習按摩技巧           |             |           |      |

|                          | 活動名稱                         | 日期                        | 時間          | 名額  | 負責職員 |
|--------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------|-----|------|
| 6                        | 「想見你·同理玩」義工探訪<br>(兩日都必須可以參加) | 溝通技巧工作坊 4月10日(三)          | 2:30-3:30   | 15名 | 黃姑娘  |
|                          |                              | 學習與長者和護老者的溝通技巧，以準備日後的上門探訪 |             |     |      |
|                          |                              | 上門探訪長者及護老者 4月25日(四)       | 10:30-11:30 | 15名 |      |
| 上門贈送福袋給長者和護老者，及簡單慰問、了解對方 |                              |                           |             |     |      |

## ⚡ 認知障礙症支援服務

|  | 活動名稱    | 日期                        | 時間        | 名額  | 負責職員 |
|--|---------|---------------------------|-----------|-----|------|
|  | 勵園      | 4月2、9及16日(二)              | 2:15-3:15 | 15名 | 珊姑娘  |
|  |         | 同大家玩轉桌上遊戲和新興運動，動腦筋!擴闊社交圈子 |           |     |      |
| 31   | 夏威夷的下午茶 | 4月23日(二)                  | 2:15-3:15 | 8名  | 珊姑娘  |
|  與你共享夏威夷特色小食-餐肉蛋壽司(使用健康午餐肉)，傾下計，悠閒一下 |         |                           |           |     |      |

## 義工活動

|    | 活動名稱            | 日期                         | 時間          | 名額 | 負責職員 |
|----|-----------------|----------------------------|-------------|----|------|
|    | 順利街站<br>推廣日     | 4月11日(四)                   | 10:00-11:00 | 6名 | 陳生   |
|    |                 | 由義工推廣中心活動及服務，招募會員          |             |    |      |
| 32 | 電話慰問義工<br>招募及季會 | 4月18日(四)                   | 10:00-11:00 | 8名 | 梁姑娘  |
|    |                 | 介紹及重溫電話慰問服務內容及技巧(每月在家1至2次) |             |    |      |