



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5月

2024年4月30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5月3日(五)下午5:00前填妥及交回活動登記表格，中心將於5月8日(三)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-長評早前舉行月會討論垃圾徵費對長者之影響及社會現況，經討論長評成員大多支持社會環保，但發現現時政策措施有各項不足，包括對市民缺乏進行環保教育之工作、所使用之指定垃圾袋質素欠佳及未能被自然分解，此外，現時在社會上之分類回收配套亦有不足，有長評成員更反映曾把膠樽等放至指定回收箱後，被清潔工指罵及表示各回收箱之廢物均會被運往垃圾房棄置，後續未有進行回收再造。

長評成員已就以上情況及各項社區情況(如白鴿問題、無障礙設施等)與區議員於4月會面作反映，稍後整理結果及跟進後再向會員作報告。

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5月份例會時間 5月28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

1-20 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 有營茶兩茶	5 月 6 及 20 日(一)	3:00-4:00	15 名	阿偉	
	讓會員藉享用營養茶點同時吸收營養知識，互相分享營養心得				
2 瑜樂大伽	5 月 8 及 29 日(三)	11:45-12:45	10 名	徐姑娘	
	按照身體狀況進行瑜伽，幫助身體保持靈活度、平衡感和力量				
3 輕鬆畫一畫	5 月 9、16、23 及 30 日(四)	4:00-5:30	8 名	徐姑娘	
	學習基本畫畫技巧，激發想像、創作力、藝術能力				
4 母親節整個皮革匙包	5 月 11 日(六)	2:00-5:00	\$20/10 名	阿偉	
	藉母親節制作一個真皮鎖匙包，送禮自用都開心				
5 想見你·同理玩 義工訓練-簡易運動及探訪	5 月 14 及 21 日/6 月 4 日(二) 9:30-10:30 (以上日子必須全部參加)	由物理治療師教授簡易運動，義工學習後用於日後的上門探訪		15 名	黃姑娘
	5 月 22 日/6 月 5 及 19 日(三) 10:30-11:30	上門探訪長者，與長者做簡易運動以上探訪必須有 2 次可以參加，及需要於 6 至 10 月能做到至少 4 次探訪			

	活動名稱	日期	時間	收費及名額	負責職員	
6	與長者/晚期病患者的溝通技巧	5月17日(五)	9:30-10:30	25名	梁姑娘	
		由香港老年學會講解義工或護老者與晚期病患者溝通時的技巧，有助促進雙方關係				
7	認識垃圾收費計劃	5月17日(五)	3:30-5:00	30名	溫姑娘	
		由綠在觀塘職員講解有關垃圾收費計劃，解答大家的疑慮				
8	虛擬拳擊運動	5月18日(六)	9:30-11:00	12名	溫姑娘	
		以 Switch 中的拳擊遊戲，體驗拳擊運動，進行有氧運動				
9	咖啡拉花體驗		5月20日(一)	11:00-12:30	\$30/12名	溫姑娘
			由咖啡師教授，讓參加者體驗咖啡拉花			
10	鈎織基礎班	5月21日(二)	10:30-12:30	10名	楊姑娘	
		由義工教授鈎織基礎技巧，適合初學者				
11	吹水男	5月22日(三)	10:15-11:45	男會員 15名	阿偉	
		讓中心男士有相聚的機會，並一起討論時事新聞及議題				
12	齊打羽毛球	5月22及29日(三)	A班：2:30-3:30	每班8名 同時參加2天	溫姑娘	
			B班：3:30-4:30			
招募一班喜愛打羽毛球的長者，在社區中心地下打羽毛球						

	活動名稱	日期	時間	收費及名額	負責職員
13	芬蘭木柱	5月24日(五)	3:30-5:00	10名	溫姑娘
		由義工帶領去進行新興投擲活動，訓練手眼協調及專注力			
14	自制長糧- 認識被動收入	5月27日(一)	10:45-11:45	30名	溫姑娘
		由基金管理人講解些風險管理，如何利用保險工具保障財產，認識市面上不同的理財工具，例：香港年金，保險儲蓄，派息基金等			
15	鈎織 玫瑰花	5月28日及6月4日(二)	10:30-12:30	15名	楊姑娘
		由義工教授鈎織玫瑰花，互相交流，長者需具基本鈎織技巧			
16	觀芳飽飽上 100	5月29日(三)	9:00-5:00	會員：\$168 50Y0：\$178	58名 阿偉
		到香港文化博物館參觀《絕代芳華·梅艷芳》展廳→荃灣絲麗酒店金林閣90分鐘自助餐→遊覽天際100觀景台			
17	自我放鬆 愛笑瑜伽	5月30日(四)	2:30-3:45	25名	黃姑娘
		學習以愛笑瑜伽來放鬆心情，好好照顧自己			
18	走好人生 最後一程 何謂好走	5月31日(五)	11:30-12:30	25名	梁姑娘
		人生畢業禮，人人都想「好走」，但應該從何入手？一齊聽聽香港老年學會的專業人士講解吧！			

	活動名稱	日期	時間	收費及名額	負責職員
19	同慶端午節	6月3日(一)	9:30-11:00	\$20/90名	楊姑娘
		在社區中心禮堂一同進行集體遊戲，慶祝端午節			
20	心情靚靚自學學會 (護膚品DIY)	5月23日(四)	11:30-12:45	12名	黃姑娘
		一齊製作護膚護手用品，愛護皮膚同時愛護自己!男女士同樣歡迎			
	冰壺遊玩樂 (當日參加)	5月6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)	5月11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?	5月8及29日(三)	9:30-10:30	會員	徐姑娘
	星輝美甲站	5月8及22日(三)	3:30-5:00	會員	梁姑娘
	長評月會	5月9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
21	E 護士諮詢站	5 月 7 日 (二)	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 (請於活動開始前兩小時空腹)			
22	E 膽固醇 睇真 D	5 月 9 日 (四)	9:30-10:30	40 名	李生
		由衛生署護士講解如何採用健康的生活模式維持膽固醇於 理想水平此活動			
23	E 攀石體驗班	5 月 21 日 (二)	1:15-4:00	15 名	李生
		導師帶領參加者一同學習攀石的技巧及訓練手腳協調 備註：當日一同乘搭 29M 巴士到新蒲崗室內攀石場			
24	E 糰子香包 手工班	5 月 28 日 (二)	2:30-3:30	10 名	李生
		由導師帶領參加者一同利用針線製作糰子香包及放鬆心情			
25	E 冠心病的預防 及治療講座	5 月 29 日 (三)	2:30-3:30	30 名	李生
		由藥劑師講解三高的自我管理，以及有關使用藥物的 注意事項及副作用等			
26	E 草本紫雲膏 工作坊	5 月 30 日 (四)	10:00-11:00	12 名	李生
		由註冊中醫一同製作紫雲膏及講解其功效			



護老者活動



活動名稱	日期	時間	收費及名額	負責職員
5 想見你·同理玩 義工訓練- 簡易運動及探訪	5月14及21日/6月4日(二) 9:30-10:30 (以上日子必須全部參加) 由物理治療師教授簡易運動，義工學習後用於日後的上門探訪		15名	黃姑娘
	5月22日/6月5及19日(三) 10:30-11:30 上門探訪長者，與長者做簡易運動以上探訪必須有2次可以參加， 及需要於6至10月能做到至少4次探訪			
27 尋找我· 陪你傾· 聽你講	5月16、23及30日(四)/ 6月6、13、20及27日/7月4日	10:00-11:30	10名	楊姑娘
	分享護老故事、認識自己、學習關顧自己及放鬆方法、反思照顧意義 及互相勉勵(完成前測、後測及出席6節或以上，可獲\$150現金券) 此「再走一步」護老同行賦權心理教育小組由李國賢長者基金捐助			
28 順利地打鼓- 第一期中國敲 擊新手訓練營	5月16及30日/6月13及27日(四)	11:00-12:30	\$60/12名	李浩豐
10 鈎織基礎班	5月21日(二)	10:30-12:30	10名	楊姑娘
	由義工教授鈎織基礎技巧，適合初學者			
29 園來可以 放輕鬆	5月22日(三)	3:00-4:30	10名	胡姑娘
	與你一起製作具自己特色的滴膠杯墊，傾下計，放鬆心情			
15 鈎織玫瑰花	5月28日/6月4日(二)	10:30-12:30	15名	楊姑娘
	由義工教授鈎織玫瑰花，互相交流，參加者需具基本鈎織技巧			

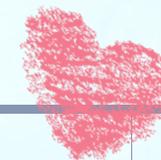
	活動名稱	日期	時間	名額	負責職員
30	護老者個人化健康管理	5月29日(三)	11:00-12:00	10名	蘇護士
		每逢單月出席, 首次會與參加者量度體脂 inbody, 血糖, 血壓等			
17	自我放鬆 - 愛笑瑜伽	5月30日(四)	2:30-3:30	25名	黃姑娘
		學習以愛笑瑜伽來放鬆心情, 好好照顧自己			
31	護老者聚會	5月20日(一)	4:00-5:00	10名	胡姑娘
		凝聚一班護老者, 一起傾下計, 交流護老資訊, 耍太極放鬆心情			

義工活動

	活動名稱	日期	時間	名額	負責職員
	順利街站推廣日	5月9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	勵園義工研討會	5月13日(一)	10:30-11:30	7名	珊姑娘
		與勵園義工探討未來勵園發展方向			
33	義工訓練- 葉子的考驗	5月20日(一)	2:30-3:30	25名	梁姑娘
		人人生而不同, 小小的葉子帶領義工們認識自己, 欣賞自己吧!			



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	5月7、14及21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			

以下活動名額尚有少量，請直接找珊姑娘報名

活動名稱	日期	時間	名額	負責職員
健腦講座自我 檢查及預防	5月2日(四)	10:30-11:30	30名	珊姑娘
	職業治療師到中心為你講解記憶減退的先兆，認識六藝健腦的閒暇活動及如何輔助記憶技巧			
健腦講座 健腦運動- 練出記性	5月9日(四)	10:30-11:30	30名	珊姑娘
	物理治療師到中心為你講解運動如何對促進腦部健康起功效(例如：太極拳上肢動作、熱身及伸展運動)			
健腦講座 健腦飲食- 食住補腦	5月16日(四)	10:30-11:30	30名	珊姑娘
	營養師到中心為你介紹如何依靠飲食，預防患上血管性認知障礙症。探討服用營養補充品對預防認知障礙症的效用			
健腦講座 健腦心理錦囊- 調節情緒	5月23日(四)	10:30-11:30	30名	珊姑娘
	臨床心理學家到中心為你介紹晚年記憶力的轉變及如何調整記憶力轉變的心態			

	活動名稱	日期	時間	負責職員	
34	和諧 三代 好幫手	6月6日(四)	10:00-11:30	胡 姑娘	
		邀請家福會到中心分享，兩代協作育兒小貼士，增加祖父母對現代育兒技巧的認識，促進多代家庭姻親共職的分工			
35	茶聚 好幫手	5月24日(五)	10:00-11:00	10名	胡 姑娘
		與你一起探索退休生活，發掘自我的興趣			

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