



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

元州傲創
Un Chau OPlus

元州傲創通訊

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 uc nec@hkcs.org 9844 1086



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

公開報名及截止日期：4月5日(五)上午9時起 - 4月10日(三)下午5時30分止(個別活動除外)

公佈抽籤結果日期：4月12日(五)上午9時(個別活動除外)

中心消息

1. 元州傲創

元州長者鄰舍中心於2024年4月1日正式改名為「元州傲創」，願我們一起在這個值得驕傲的年歲創造出更多不同可能！

2. 會員續會及生日禮物

24/25年度的續會已經開始了，中心都歡迎55歲或以上人士入會，詳情可以向中心職員查詢。4至6月生日的有效會員可於6月29日或之前到中心領取生日禮物一份。

3. 數字牌新安排

這個月中中心積極聽取會員意見，就數字牌安排作出調整，讓會員增加耍樂的彈性，採用回兩節制
第一節上午9:00-12:00，第二節下午2:00-5:00，
-每節時段由預約會員優先使用，每位會員於該節完結時方可預約下一次；

-如預約15分鐘後不見會員報到，位置會讓給後備人士；

-如該時段無人預約而尚有空位，輪候之會員可以入內耍樂；

請各位屆時憑會員証換魔力橋借用卡，詳情請向當值職員查詢。

4. 歡迎新同工

歡迎程序幹事周麗明小姐加入元州傲創的大家庭，日後再和大家互相認識。

中心消息

5. 中電基層家庭電費補助計劃

中華電力推出「中電基層家庭電費補助計劃」，分別向5萬個65歲或以上的單老或雙老家庭、低收入家庭及殘疾人士，每戶提供600港元的電費資助。本單位成為了「中電基層家庭電費補助計劃」的合作夥伴，共分配了約30個非劏房戶的長者名額，以交齊文件計算。登記日期由4月10日9:00起開始派發籌號，先到先得。有需要的會員當日需帶齊身份證、綜緩或長者生活津貼的證明文件及電費單副本，詳情請向當值職員查詢。

備註：中心不設影印服務，並請帶會員證

6. 角落休息站服務試用

現誠邀護老者及長者參與我們的「角落休息站」服務試用。我們希望您能親身體驗這項服務，並以電話訪談或加入小組形式分享您的寶貴意見。

「角落休息暫」目的

- 提供舒適的環境，以輕鬆的形式，鼓勵長者使用暫託服務及接觸社區

- 減輕護老者照顧壓力，享受休息及處理私人事務的時間

「角落休息暫」服務內容：

- 每節約一小時商戶暫託服務

- 如於餐廳暫託，可提供小食及飲品予長者

- 義工陪同看顧、聊天或小遊戲

- 費用全免

(1) 5月例會

歡迎會員由4月5日起致電中心
報名參加5月實體例會，各場例會
名額有限，先報先得，額滿即止。

場次	日期	時間	名額
第一場	5月6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	

賽馬會e健樂電子健康管理計劃

計劃由香港賽馬會慈善信託基金資助，希望透過數碼和創新的服務模式，提升長者健康管理能力，促進長者身心靈健康！中心亦由4月開始參與此計劃，並策劃推出一系列健康服務，包括：

- 健康質素問卷(由香港中文大學設計)
- 身體成份分析+量血糖/血壓
- 健體運動
- 中醫/營養師/護士講座
- 社交+認知訓練



活動名額有限，優先接受已完成健康質素問卷的服務使用者參與，大家快D登記完成問卷啦!!

(2) e健樂—樂趣無窮布袋球

日期：2024年4月16日(星期二)
時間：下午3時至4時 (A班)
下午4時至5時 (B班)
地點：元樂樓活動室
內容：由導師同大家一齊瞭解同玩新興運動布袋球。
布袋球講求力度掌握，適合長者訓練手部，及延慢退化。

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；
2. 每人只能報名一班。



(3) e健樂—匹克球體驗

日期：2024年4月25日(星期四)
時間：下午4時至5時
地點：元樂樓活動室
內容：匹克球講求力度的掌握，能夠訓練手眼協調、反應及肌力。是次活動由工作員向參加者講解基本玩法及規則，並且進行試玩體驗。

對象：會員(已完成中大健康問卷者優先)
費用：全免
名額：10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。

(4) e健樂—「篤」手指 驗血糖

日期：2024年4月15日(星期一)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：元雅樓活動室
內容：由專業護士幫大家「篤」手指、驗血糖，並解答大家健康上面的問題。
對象：會員(已完成中大健康問卷者優先)

費用：全免
名額：35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. 請參加者於分配的時間段內前往中心；
3. 驗血糖前2小時避免進食，可以飲水。



(5) e健樂—強肌防跌舒展班

日期：2024年5月2日至6月6日(逢星期四)
時間：上午11時至12時 (A班)
 上午12時至下午1時 (B班)
地點：元樂樓活動室
內容：由健體導師教導健體運動，達至強化肌肉，舒緩筋骨，防止跌倒的效果。

對象：會員(已完成中大健康問卷者優先)
費用：全免
名額：每班15名
負責職員：葉海燕姑娘
備註：1.需抽籤(如報名人數超出上限)；
 2.請穿著運動衣服出席活動；
 3.如參加者無故缺席2堂，其參加資格會被取消，由後備名額取代。
 4.每人只能報名一班。



健康系列



(6) 輕鬆伸展班(2024年4-7月)

日期：2024年4月17、24日、5月8、22、29日
 6月5、12日、7月3日(共8堂)
 (星期三)
時間：A班：上午9時45分至11時15分
 B班：上午11時30分至中午1時
地點：元樂樓活動室
內容：由伸展導師教授伸展運動，修復受損肉，舒緩各類肌肉痛症，改善身體活動能力，減低跌倒受傷機會。
對象：會員/50YO
費用：全免

名額：每班21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.報名時選定參加其中一班(不可重覆報名)；
3.請穿著運動衣服出席活動；
4.如參加者無故缺席2堂，參加資格會被取消，由後備名額取代；
5.為避免影響課堂流程，開始10分鐘後禁止進入；
6.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。

(7) 八段錦班(2024年4-6月)

日期：2024年4月27日、
 5月4、11、18、25日、6月1、8、15日
 (星期六)(共8堂)
時間：上午8時45分至9時45分
地點：元樂樓活動室
內容：由國術導師教導八段錦及養生呼吸法，強身健體。
對象：會員/50YO
費用：全免
名額：12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.請穿著運動衣服出席活動；
3.如參加者無故缺席2堂，參加資格會被取消，由後備名額取代；
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。



(8) 武術健體班(2024年4-6月)

日期：2024年4月27日、
5月4、11、18、25日、6月1、8、15日
(星期六)(共8堂)
時間：上午9時45分至10時45分
地點：元樂樓活動室
內容：由國術導師教導健體武術，活化關節，強化肌肉。
對象：會員/50YO
費用：全免
名額：12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.請穿著運動衣服出席活動；
- 3.如參加者無故缺席2堂，參加資格會被取消，由後備名額取代；
- 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。

(9) 全城跑團 CITY Runners 跑步體驗班(2024年4-5月)



日期：4月15、22、29、5月6(星期一)(共4堂)
時間：上午9:00-10:30
地點：深水埗運動場公園
內容：適合跑步新手，輕鬆開心嘅跑步班，培養運動的習慣，改善身體質素，同時為初學者灌輸長跑的基本知識和提供基礎訓練。
對象：50YO/60-70歲會員
費用：全免
名額：20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.第一堂集合時間：上午8時40分(元樂樓)；
- 3.請穿著運動衣服出席活動；
- 4.長跑訓練要有一定的運動量，參加者如有長期病患(例如高血壓、心臟病、糖尿病等)或其他身體狀況，應先諮詢註冊醫生意見，評估健康狀況是否適合參加上述訓練班；
- 5.活動與香港樂關懷協會 及 JC Fit City 賽馬會好動城市計劃 合辦。

(10) 新興運動體驗—躲避盤訓練課(2024年4月)

日期：2024年4月18日(星期四)
時間：上午9時至10時
地點：麗閣社區會堂(麗閣邨)
內容：學習躲避盤這門新興運動的玩法，讓參加者能夠透過運動保持健康體魄之餘，同時享受運動的樂趣。
對象：會員/50YO

費用：全免

名額：15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.集合時間：上午8時55分；
- 3.集合地點：麗閣社區會堂。

(11) 舉出新肌 (2024年4-5月)



日期：2024年4月16、30日、
5月7、14、21、28日(共6堂)
(星期二，公眾假期除外)

時間：上午9時至10時

地點：元樂樓活動室

內容：由職員帶領一同進行啞鈴運動，訓練肌耐力，
強身健體。

對象：會員/50YO

費用：全免

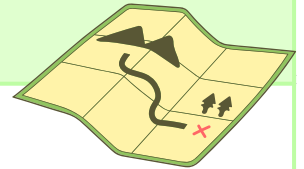
名額：15名

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.請穿著運動衣服出席活動；
- 3.如參加者無故缺席2堂，其參加資格會被即時取消，由後備名額取代；
- 4.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。

(12) 西環自在遊之香港賽馬會芝加哥大學文物庭院及展示中心



日期：2024年4月16日(星期二)

時間：下午12時45分至5時

地點：元樂樓集合

香港賽馬會芝加哥大學文物庭院及展示中心

內容：芝加哥大學古蹟校園的前身原是西環域多利道關押中心，校園將安排導賞員帶領參觀充滿了歷史痕跡改建而成的校園，
並可同時參觀展示中心內的
《叮叮故事：香港電車的120年》展覽。

對象：會員/50YO

費用：全免（交通需自費）

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.集合時間：下午12時45分；
- 3.集合後一同步行至971巴士站乘坐巴士前往目的地逾時不候；
- 4.請自備八達通/零錢，自費、防蚊及防曬用品。

活動涉及一定運動量，請自行評估身體狀況再決定報名

(13) 坐式運動操(2024年4-5月)

日期：2024年4月12、19日、5月3、10日
(共4節，逢星期五)

時間：上午9時至上午10時15分

地點：元樂樓活動室

內容：透過坐式帶氧運動改善體適能，身體協調，平衡力及反應，預防及延緩關節退化。

對象：75歲或以上會員優先

費用：全免

名額：15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.請穿運動衣服及波鞋；
- 3.如患有心臟病及高血壓人士有興趣參與，請先徵詢醫生意見。

教育系列

(14) 「無忌說生死」生命教育及身心健康管理講座

日期：2024年4月26日(星期五)

時間：上午9時至11時

地點：元樂樓活動室

內容：談及生死是否讓你難以開口？但其實生老病死是人生必經階段。講座會讓你打開心扉，了解生前計劃，包括解說生死議題、平安五寶和殯葬資訊。講座由社企「一切從簡」講解。

對象：50YO/會員

費用：免費

名額：45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.活動與新生精神康復會樂齡同行計劃合辦。

(15) 營養師煮食工作坊

日期：2024年4月15日(星期一)

時間：上午9時至10時 (A班)

上午10時15分至11時15分 (B班)

地點：元樂樓活動室

內容：與路德會健康「See Through」合作，由營養師教授簡單健康菜式「草香木耳粉絲」，並講解菜式對身體的功用和好處。

對象：會員

費用：免費

名額：每場15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。



幫你手

(16) 元州髮廊(2024年4月)

日期：2024年4月13日(星期六)

時間：上午11時至下午12時45分

地點：元樂樓活動室

內容：義工希望透過為有需要之長者恤個靚髮，送上一點關顧及支持，讓長者精神爽利。

對象：會員



費用：全免

名額：30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；
- 2.參加者當日必須先在家中梳洗頭髮以便義工修剪；
- 3.活動與愛同行義剪團隊合作舉辦。



(17) 家居滅蟲服務

日期：2024年4月24日(星期三)
時間：下午2時至5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45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：居住在元州邨或附近的會員

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。

鄰住玩

(18) 港昔生活模型製作

日期：2024年4月18日(星期四)
時間：下午2時30分至下午4時30分期間
地點：元樂樓活動室
內容：香港歷史博物館將派員到訪本中心教導中心之會員製作香港昔日生活的模型。
對象：會員 (只限獨居及行動不便長者)

費用：全免
名額：20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。

(19) 玩老還童 (2024年4月)

日期：2024年4月20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/獨居會員

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3月份相同活動者優先。

(20) 義工上門關心你

日期：2024年4月20日(星期六)
時間：下午3時至4時30分期間
地點：長者家中
內容：由義工上門探望，表達關懷。
對象：會員 (有經濟困難的年長獨居會員優先)

費用：全免
名額：20位
負責職員：傅考兒姑娘
備註：
1. 如報名人數超過上限，將抽籤處理；
2. 活動與Hands On Hong Kong Limited合辦。

(21) 閱讀悅開心

日期：2024年4月23日(星期二)
時間：下午2時30分至4時(2時15分灣仔港鐵站A3出口集合)
地點：三聯書店·灣仔文化生活薈
內容：活動由浸會大學中文系蕭博士與參加者一同於三聯書店·灣仔文化生活薈體驗閱讀時光。書店樓高三層，將生活、讀書、新知融合一體，很適合在這繁忙的都市下，停下來細品閱讀樂趣。
對象：50YO/會員

費用：免費
名額：20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. 參加者需自行乘車前往灣仔港鐵站，請於報名前自行評估來回的可行性；
3. 活動與浸會大學中文學一本讀書會合作。

(22) 《長夜守燈》錄像觀賞會

日期：2024年4月19日(星期五)
放映時間: 晚上7時30分 (集合時間: 晚上6時15分)
放映地點：香港藝術中心古天樂電影院 (集合地點: 元樂樓中心)
內容：《長夜守燈》由本地劇團一條褲製作，以戲劇形式探討生死話題。故事講述：年屆七十的蠟梅，天天晚上靜靜守護一盞孤燈，老伴心感奇怪，但也不便打擾，招來久未回家的女婿，商討如何照顧蠟梅，結果原來需要照顧的另有其人。
交通安排: 由工作人員帶領參加者乘坐港鐵來回中心。

對象：50YO/會員
費用：全免
名額：9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. 前往目的地需步行一段路程，請於報名前自行評估來回目的地的可行性。

(23) 有福同享

日期：2024年4月26日(星期五)
時間：上午11時至12時
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：21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。



(24) 香港秘境遊—沙頭角之旅

日期：2024年5月3日(星期五)
時間：上午9時至下午4時30分
(上午8時45分集合，逾時不候)
集合地點：元樂樓活動室
行程內容：遊覽北區公園及圍村粉嶺圍
>沙頭角農莊(客家茶粿制作體驗)
>沙頭角農莊(盆菜午宴)
>遊覽沙頭角禁區(中英街除外)
對象：會員/義工
費用：\$40
名額：30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.活動涉及一定的運動量，請自行評估身體狀況再決定是否報名；
3.參加者確認名額後需要於17/4/2024前提供身份證明文件以辦理禁區証；
4.活動與Hands On Hong Kong Limited合辦。

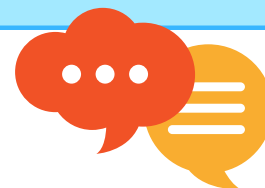


鄰住傾

(25) 長評月會 (4月)

日期：2024年4月25日(星期四)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：元雅樓活動室
內容：定期聚會交流長者政策及倡議的看法。
對象：長評成員優先(如對長者政策感興趣之會員，可先登記，工作人員將稍後致電聯絡。)

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。



(26) 長者社區生活研究問卷調查

日期：2024年4月13日(星期六)
時間：下午2時至3時 (第一場)
下午3時至4時 (第二場)
地點：元樂樓活動室
內容：透過了解長者的社區生活經歷，以及行為和健康狀況，促進社會對於長者友善社區的關注。
對象：會員(居住在元州邨以外地區的會員優先)

費用：全免
名額：每場25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.完成問卷後，長者將會收到價值50元的超市禮券。



義辦事

(27) 關心一聚 (4月)

日期：2024年4月18日(星期四)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：元雅樓活動室
內容：定期聚會互相交流及分享關心長者的經驗。
對象：「關心一線」義工優先

費用：全免
名額：6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。



(28) CHILL融義 - 像真蠟燭

日期：2024年4月25日(星期四)
時間：上午10時至中午12時
地點：樂暉長者地區中心
(九龍觀塘彩福邨彩樂樓地下)
內容：由樂暉長者地區中心的義工，分享製作像真蠟燭的方法，包括檸檬茶和菠蘿包，促進義工之間的交流。
對象：中心義工

費用：全免
名額：10名
負責職員：傅考兒姑娘

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15分在元樂樓大堂集合，逾時不候。

(29) 「童」你烘焙

日期：2024年5月11日(星期六)
時間：下午2時至下午4時30分
地點：元樂樓活動室
內容：中心義工與親子義工一同製作蛋糕及扭氣球，推動長幼共融。
對象：烘焙或扭氣球義工

費用：全免
名額：6名
負責職員：傅考兒姑娘

備註：

- 1.先登記，工作人員將於4月19日或之前聯絡成功報名之參加者；
- 2.活動與希望小天使合辦。

(30) 運動戶戶送 - 康體義工招募

日期：

第一節：2024年4月23日(星期二)及

第二節：2024年4月30日(星期二)

時間：下午2時30分至4時30分

地點：元雅樓活動室(第一節)及元樂樓活動室(第二節)

內容：

1. 義工須參與兩節的義工培訓，認識與長者的溝通技巧和學習舒緩痛症的運動。
2. 義工會配對三位長者，為受痛症困擾的獨居或雙老長者提供到戶運動，為期6個月。
3. 義工需每月參與服務四次。

對象：義工

費用：全免

名額：10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. 活動與聖雅各福群會合辦。

腦友園地

(31) 數字聽力測認知

日期：A班：2024年4月22日(星期一)；

B班：2024年4月26日(星期五)；

C班：2024年5月3日(星期五)。

(只需要出席其中一日，請於報名時選定其中一日)

時間：上午9時30分至5時

地點：元雅樓會客室 及 元雅樓活動室1

內容：活動由香港教育大學特殊教育與輔導學系職員為參加者進行數字聽力測試，以篩檢參加者是否存在輕度認知障礙，有助了解及提早發現認知困難，為有潛在需要的長者提供建議、服務配對或轉介服務。

對象：懷疑/確診認知障礙症長者

費用：全免

名額：18名

負責職員：李秀嫻姑娘

備註：

1. 參加者必須60歲以上，沒有聽力障礙；
2. 是次活動不設抽籤，負責職員會直接聯絡參加者確認報名及預約會面時間；
3. 活動時間約40至60分鐘，完成整個測驗者可獲200港元超市現金券；
4. 活動與香港教育大學特殊教育與輔導學系合辦；



(32) 「駱駝大賽」桌上遊

日期：2024年4月19日(星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：元雅樓活動室1

內容：「駱駝大賽」是一款有趣的桌上遊戲，參加者需要扮演商人下注一場駱駝賽跑，總共有分段賽預測、冠軍預測、尾家預測。在能決定陷阱布置的情況下，玩家能稍微控制駱駝的走向，但真正的能預測駱駝名次的，只能靠你自己。

對象：懷疑/確診輕度認知障礙症之長者

費用：全免

名額：8名

負責職員：李秀嫻姑娘

備註：

1. 先登記，由負責職員聯絡並進行評估後確認報名；
2. 是次活動不設抽籤，負責職員會直接聯絡參加者確認報名。



護老推薦

(33) 放鬆TAKE A BREAK，食得要出色



日期：2024年4月16日(星期二)

時間：下午2時至5時

地點：元州邨鄰近之茶餐廳

集合地點：元樂樓大堂

內容：照顧者有時都會話「成日煮飯又好叻，有時出街食飯啱一啱，但出面啲食物好冇營養」。出街食飯係咪真係冇營養呢？一班準營養師話你知「出街食都可以食得健康」。是次活動由中大營養學系學生帶護長者外出用膳，教授照顧者外出用膳時識得「揀飲擇食」。

對象：護老者(有需要護老者優先參加)

費用：全免

名額：12名

負責職員：李秀嫻姑娘

備註：

1. 活動會於4月9日(星期二)截止報名；
2. 如報名人數超過上限，將抽籤處理；
3. 中籤之參加者，工作員會於4月11日(星期四)或之前致電參加者確認活動時間；
4. 活動與「香港中文大學生命科學學院食品及營養科學課程」合辦。

(34) 輕鬆準備一至二人餐

日期：2024年4月18日(星期四)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：元樂樓活動室

內容：有時聽到啲老友記話「屋企自己一丁友／倆小口，都唔知煮咩好」。活動邀請衛生署職員分享如何安排自己與家人的健康飲食、烹調技巧、儲存食物的方法和如何可輕鬆做到飲食多元化。

對象：中心會員 及 護老者

費用：全免

名額：40名

負責職員：李秀嫻姑娘

備註：

1. 如報名人數超過上限，將抽籤處理；
2. 活動與衛生署長者健康外展隊合辦。



(35) 靜心歎杯啡

日期：2024年4月23日(星期二)

時間：上午10時至11時30分

地點：元樂樓大堂

內容：透過學習手沖咖啡的技巧，感受每個泡製的步驟，同時練習靜觀呼吸和分享，於過程中舒緩各種照顧壓力及煩擾。呷一口啡，在忙碌的生活中找一個空間讓自己好好休息。

對象：護老者(有需要護老者優先參加)

費用：全免

名額：8名

負責職員：李秀嫻姑娘

備註：

1. 先登記，由負責職員聯絡確認報名。

(36) 食得好，活得好—軟餐制作體驗班



日期：2024年5月4日(星期六)
時間：下午2時至4時
地點：元樂樓活動室
內容：此活動與Meaningful Limited 合作，透過講座及軟餐製作，增加護老者對照顧吞嚥困難時飲食選擇的認識及製作軟餐的技巧。
對象：1. 有需要護老者優先及；
2. 正在照顧有吞嚥困境的護老者優先參與

費用：全免
名額：15名
負責職員：李秀嫻姑娘
備註：
1.先登記，由負責職員聯絡並進行評估後確認報名；
2.此活動與Meaningful Limited 合作，由HandsOn Hong Kong Limited贊助。

(37) 心靈呵護：寧靜瑜伽

日期：2024年4月15、22、29日(星期一)
時間：下午3時15分至4時15分
地點：元樂樓大堂
內容：透過簡單的瑜伽動作和專注呼吸，幫助照顧者釋放壓力，提升覺察力。融合冥想元素，引導他們體驗當下的平靜與和諧，促進身心靈的平衡與放鬆。
對象：有需要護老者

費用：全免
名額：6名
負責職員：李秀嫻姑娘
備註：
1.先登記，由負責職員聯絡並進行評估後確認報名；
2.此活動與Soul Yoga合作；
3.參加者需要穿著合適的運動衣物進行活動。

(38) 護老共聚



日期：2024年4月27日(星期六)
時間：下午2時30分至4時
地點：元雅樓活動室
內容：照顧從來都唔簡單，但有同伴一齊同行，就可以互相扶持。今次活動，讓護老者一同互相認識，為對方打打氣！

對象：護老者(有需要護老者優先參加)
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。

(39) 「再走一步」護老同行賦權心理教育小組

日期：2024年5月9日至7月4日(逢星期四，5月23日除外)
時間：下午2時30分至4時
地點：元雅樓活動室
內容：照顧長者好多時都會忘記左自己，亦都有好多問題，但其實護老者自身擁有不同資源。小組讓護老者發掘自己之能力，學習放鬆方法，亦與身邊建立同路人網絡。
對象：護老者(有需要護老者優先參與)

費用：全免
名額：8名
負責職員：馮俊佳先生
備註：
1.活動為護老藍圖計劃，由李國賢基金會策劃及捐助；
2.先登記，由負責職員聯絡並進行評估後確認報名。

(40) 照顧有計傾-情緒篇

日期：2024年4月23日(星期二)

時間：下午2時30分至4時00分

地點：元樂樓活動室

內容：認知障礙症患者有時都會有情緒唔穩定情況，護老者面對情況都可能束手無策。今次工作坊同大家分享小貼士，應對情況

對象：正照顧認知障礙症患者之護老者
(有需要護老者優先參與)

費用：全免

名額：8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。



(41) 護程音樂台 - 無伴奏合唱班

日期：2024年4月6、20、27日，5月4、25日及6月8、22日
(逢星期六，共七堂)

時間：上午11時至12時30分

地點：元雅樓活動室

內容：由專業導師教授樂理及無伴奏合唱技巧，並與組員合唱，以音樂抒發感受。

對象：護老者

費用：\$180

名額：5名

負責職員：陳詠詩姑娘

備註：

- 1.需抽籤(如報名人數超出上限)
- 2.抽籤結果將會個別通知
- 3.如有任何查詢，請致電或
whatsapp:60418230

(42) 西洋書法Study Group

日期：2024年4月6日、5月4日及6月8日(星期六)

時間：下午3時至4時30分

地點：長沙灣發祥街9-11號家家發大廈1樓

內容：集合對西洋書法有興趣的組員進行每月一聚，一同鑽研技巧及交流經驗，並製作不同作品。

對象：護老者

費用：全免

名額：5人

負責職員：陳詠詩姑娘

備註：

- 1.需抽籤(如報名人數超出上限)
- 2.抽籤結果將會個別通知
- 3.如有任何查詢，請致電或
whatsapp:60418230

(43) 護髮· 訴 上門義剪

日期：按護老者及長者需要協調

時間：按護老者及長者需要協調

地點：上門

內容：關顧護老者的同時，為不方便外出剪髮的長者上門義剪及與長者聊天。

對象：有需要護老者優先

費用：全免

名額：8人

負責職員：潘詠欣姑娘

備註：

- 1.需抽籤(如報名人數超出上限)。
- 2.抽籤結果將會個別通知
- 3.如有任何查詢，請致電或
whatsapp:60418805

網上報名GOOGLE FORM



元州傲創2024年4月活動報名

查詢說明

會員姓名 / 編號*

簡章文字

元州傲創2024年4月活動報名

我們已收到您的報名，如有查詢，可以致電27203105與基督服務處聯絡

[請交其他區區](#)

1. 使用手機內置的相機掃描QRcode，進入連結報名

2. 輸入會員編號或姓名及選擇有興趣報名的活動

3. 見到以上畫面表示已經成功報名

租用健身室

凡是本中心服務使用者及完成下列其中一個課程/簡介會，便可購買季票租用健身室設施：

1. 曾參加康文署舉辦的「正確使用健身室設施簡介會」並通過測試；
 2. 曾參加康文署由二零零六年五月或以後舉辦的「器械健體訓練班」出席率達八成或以上；
 3. 曾參加及出席本中心的器械健體訓練班
- ** (項目1及2需要提供證明文件)

今季季票—2024年4至6月

收費：\$10(每季)

開放日子如下：

逢星期一至五(例會及公眾假期除外)

上午9時至12時及

下午2時至5時

每人每日可租用1小時(必需預約)

注意事項：

1. 受疫情所限，每小時健身室內只可容納3位參加者；
2. 健身室使用者須每季填寫「體能活動適應能力問卷」，以表明其健康狀況適宜使用健身器材；
3. 請穿著合適的衣物，並且自行保管好個人財物；
4. 健身室內已放置消毒物資，請使用器材前後自行清潔；
5. 參加者於預約後在沒有通知中心職員取消的情況下缺席2次，該月則不能再次預約。(如因突發情況而未能到場，請於事後與負責職員孫先生聯絡。)

負重運動儀

使用V-Health運動儀好處
每日使用20分鐘，
可達致以下效果：

1. 預防及改善骨質疏鬆
2. 提昇肌肉功能
3. 改善血液循環
4. 有效減輕背痛

今季季票 - 2024年4月至2024年6月

收費：\$10(每季)

使用時間：

逢星期一至六

上午9時至12時及

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)



不適宜使用者

如有以下狀況者，
我們不建議使用：

1. 孕婦
2. 使用心臟起搏器
3. 正在使用電子醫療設備人士
4. 惡性腫瘤或癌症患者



注意事項：

1. 使用者須每季填寫「健康申報表」，以表明其健康狀況適宜使用器材；
3. 請穿著合適的衣物，並且自行保管好個人財物；
4. 負重運動儀附近已放置消毒物資，請使用器材前後自行清潔；
(如因個人事務而未能到場使用，請事先與當值職員聯絡取消預約。)

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

2024年4月時間表

日	一	二	三	四	五	六
	1	2 16:15 芬蘭木柱	3 9:45 輕鬆伸展班(A班) 11:30 輕鬆伸展班(B班) 11:30 腦當益「智」— 桌上遊戲小組	4	5 11:00 帶氧健體運動操 14:30 輕鬆山水畫初班 16:15 硬地滾球樂 19:00 靜觀舞蹈動作活動	6 8:45 八段錦班 9:45 武術健體班 11:00 護老易—家居運動及安全篇 11:00 護程音樂台 - 無伴奏合唱班(元雅) 11:00 魔術「者」緣 15:00 西洋書法 Study Group
7	8 9:00 例會  16:00 耆樂唱一鋪	9 13:30 郊野清「塑」- 龍蝦灣 14:30 角落休息站義工招募及訓練	10 9:45 輕鬆伸展班(A班) 11:30 輕鬆伸展班(B班) 11:30 腦當益「智」— 桌上遊戲小組	11 10:30 拍拍健康操	12 9:00 坐式運動操 11:00 帶氧健體運動操 14:30 輕鬆山水畫初班 19:00 靜觀舞蹈動作活動	13 8:45 八段錦班 9:45 武術健體班 11:00 元州髮廊 14:00 生活研究問卷(第一場) 15:00 生活研究問卷(第二場)
14	15 9:00 跑步體驗班 9:00 營養師煮食工作坊(A班) 10:15 營養師煮食工作坊(B班) 14:30 「篤」手指 驗血糖 15:15 心靈呵護：寧靜瑜珈 16:00 耆樂唱一鋪	16 9:00 舉出新肌 12:45 西環自在遊 14:00 放鬆 TAKE A BREAK，食得要出色 14:30 角落休息站義工招募及訓練 15:00 樂趣無窮布袋球(A班) 16:00 樂趣無窮布袋球(B班)	17 9:00 輕鬆伸展班(A班) 11:30 輕鬆伸展班(B班)	18 9:00 躲避盤訓練課 9:30 輕鬆準備一至二人餐 10:30 拍拍健康操 14:30 關心一聚(元雅) 14:30 港昔生活模型製作	19 9:00 坐式運動操 11:00 帶氧健體運動操 14:30 輕鬆山水畫初班 14:30 「駱駝大賽」桌上遊(元雅) 19:00 靜觀舞蹈動作活動 19:30 《長夜守燈》觀賞會	20 11:00 護程音樂台 - 無伴奏合唱班(元雅) 11:30 玩老還童 15:00 義工上門關心你
21	22 9:00 跑步體驗班 9:00 數字聽力測認知(元雅) 11:00 中醫健康講座 15:15 心靈呵護：寧靜瑜珈 16:00 耆樂唱一鋪	23 10:00 靜心歎杯啡 14:30 照顧有計傾-情緒篇 14:30 閱讀悅開心 14:30 運動戶戶送	24 9:00 輕鬆伸展班(A班) 11:30 輕鬆伸展班(B班) 14:00 家居滅蟲服務	25 10:00 像真蠟燭 10:30 拍拍健康操 14:30 長評月會(元雅) 16:00 匹克球體驗	26 9:00 數字聽力測認知(元雅) 9:00 無忌說生死講座 11:00 有福同享 19:00 靜觀舞蹈動作活動	27 8:45 八段錦班 9:45 武術健體班 11:00 護程音樂台 - 無伴奏合唱班(元雅) 14:30 護老共聚(元雅) 14:30 元州童樂日
28	29 9:00 跑步體驗班 15:15 心靈呵護：寧靜瑜珈 16:00 耆樂唱一鋪	30 9:00 舉出新肌				