



三月通訊

中心地址：何文田愛民邨嘉民樓 401-404 室及 509-511 室
中心電話：2715-8677 中心傳真：2761-4144
4樓開放時間： 星期一至五 上午 8 時至下午 5 時
 星期六 上午 8 時至中午 12 時
中心電郵：omnec@yang.org.hk Facebook QR Code
機構網址：www.yang.org.hk QR Code
Facebook：www.facebook.com/omnecyang1



督印人：詹婷婷 編輯：謝思俊、朱鴻基 印刷數量：1400 份

2023-2024 年度會員續證安排

感謝各位會員一直對中心的支持！提提大家，會籍將於 2023 年 3 月 31 日屆滿，各會員可於 **2023 年 3 月 6 日 (星期一) 起** 親臨本中心辦理續證手續，並攜同：

(1) 會員證

(2) 會籍費用

中心會員收費：
\$21



駿薈會員收費：
\$24

(3) 更新資料 (如有：地址、電話、緊急聯絡人資料等)，請填妥後頁的會員更新資料便條，續會時交予職員更新個人資料。



備註：如遇困難或行動不便的會員，可由親友代辦續證，有需要時，職員會進行家訪，表達關心。

下次月會日期：4 月 3 日 (星期一)

****會員若有資料更新，請填以下便條，並於續證時交給職員**

循道衛理楊震社會服務處 愛民長者鄰舍中心
會員資料更新便條

1. 會員姓名：_____
2. 住址：_____
3. 住宅電話：_____ 手提：_____
4. 婚姻*：單身 已婚 離婚 分居 喪偶 其他_____
5. 居住*：獨居 配偶 家人 傭人 朋友 其他_____
6. 經濟*：綜援 長者生活津貼 傷殘津貼 高齡津貼 其他_____
7. 患病*：慢性氣管病 心臟病 血壓高 血壓低 糖尿病
認知障礙症 膽固醇高 關節炎 白內障 中風 其他_____
8. 需否輔助工具協助*：雨傘 手杖 四腳叉 助行架 輪椅
10. 緊急聯絡人姓名：_____ 電話：_____

請在適當位置加上✓號，謝謝！

愛民淘寶日

(負責職員: 詹姑娘)

日期：3月27日(星期一)

時間：中心開放時間

地點：403室大廳

內容：備有全新或二手復康用品、生活用品、VCD、書籍、裝飾物品等，
歡迎到中心**免費**取走所需物品。

名額/對象：中心會員、護老者及駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**即場參加**

每人限取一份



2023-2024年度
月會時間表*

2023年

4月3日

農曆
閏二月十三日

5月8日

農曆
三月十九日

6月5日

農曆
四月十八日

7月3日

農曆
五月十六日

8月7日

農曆
六月廿一日

9月4日

農曆
七月二十日

10月9日

農曆
八月廿五日

11月6日

農曆
九月廿三日

12月4日

農曆
十月廿二日

2024年

1月8日

農曆
十一月廿七日

2月5日

農曆
十二月廿六日

3月4日

農曆
正月廿四日

*每月首個星期一月會(公眾假期順延一週)

時間:上午 9:30-10:30 (第一場)
下午 2:30-3:30 (第二場)



智愛耆織 - 推廣大使街站暨社區走訪

(負責職員：譚姑娘、何姑娘)

日期：3月2日、9日及16日 (逢星期四)
時間：上午10:00-11:30
地點：愛民商場對出空地
內容：互動小遊戲及認知友善社區教育宣傳
名額/對象：不限
費用：全免
參加辦法：**即場參加**
備註：此計劃由社區投資共享基金贊助。



智愛耆織 - 流動檢測站

(負責職員：譚姑娘、何姑娘)

日期：3月7、14及21日 (逢星期二)
時間：上午10:00-11:30
地點：愛民商場對出空地
內容：快速認知檢測服務及認知友善社區教育宣傳
名額/對象：不限
費用：全免
參加辦法：**即場參加**
備註：此計劃由社區投資共享基金贊助。



智愛耆織長幼同樂日

(負責職員：何姑娘)

日期：3月28日 (星期二)
時間：下午2:00-4:00
地點：社區會堂 (M1 會堂)
內容：聖母玫瑰書院中二學生與參加者一齊玩遊戲、手工製作及才藝表演，分享共融之樂；並由香港大學護理系學生分享MCI/認知障礙症訊息。
名額/對象：20名/本中心會員、護老者及駿薈會員
費用：全免
參加辦法：**3月7日**起致電中心或親臨中心登記
備註：詳情可聯絡負責職員，此計劃與遊樂場協會合辦，並由社區投資共享基金贊助。

社區投資共享基金簡介

「社區動起來 到處人情在！」

網址：www.ciif.gov.hk

CIIF充滿人情味的基金 Facebook 網頁：www.facebook.com/ciif.hk

社區投資共享基金於2002年由香港特別行政區政府成立，在社區推行多元化的社會資本發展計劃，推動市民及社會各界發揮凹凸互補精神，齊心建立跨界別協作平台及社會支援網絡，從而建立互助互信、守望相助、社區凝聚力等社會資本，讓個人、家庭及組織互相支援，令社區能力得以提升。



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

愛民長者鄰舍中心
Oi Man Neighbourhood Elderly Centre



Project funded by
Community Investment
and Inclusion Fund

資助機構

社區投資共享基金

「智愛耆織·認知友善社區」計劃

啟動禮

日期：3月30日(四)

時間：下午2時至4時

地點：愛民廣場

(巴士總站旁)

對象：本中心會員、護老者、駿薈會員及社區人士

費用：全免



到時有
攤位遊戲、
輕度認知障礙(MCI)
資訊講解、計劃及
服務宣傳。
約定你，到時見!

參加辦法：
當日即場領取入場券

負責職員：譚姑娘/何姑娘 2715 8677

社區投資共享基金簡介

社區投資共享基金於2002年由香港特別行政區政府成立，在社區推行多元化的社會資本發展計劃，推動市民及社會各界發揮凹凸互補精神，齊心建立跨界別協作平台及社會支援網絡，從而建立互助互信、守望相助、社區凝聚力等社會資本，讓個人、家庭及組織互相支援，令社區能力得以提升。

「社區動起來 到處人情在！」

網址：www.ciif.gov.hk

CIIF充滿人情味的基金 Facebook 網頁：www.facebook.com/ciif.hk



慈承結

手作坊

(負責職員：譚姑娘)

本計劃提供平台讓患有輕度認知障礙症的長者製作蝴蝶結小手作，充權長者的身份與能力，讓長者感到被珍惜。不少輕度認知障礙症長者隨著記憶漸漸褪色，生活機能也逐步下降，抑鬱情緒增加。慈承結不但能提供基本的生活及手眼協調訓練，將這小手作發展成商品，化成長者生產力。藉著製作慈承結將祖孫情承傳下去。

日期：**3月7日及21日** (隔星期二)

時間：下午 2:30-4:00

地點：本中心 509 室

內容：製作蝴蝶結小手作 (如小髮飾、頭箍等)

名額/對象：10 人/**60 歲或以上 MCI 至患輕度認知障礙症長者**

費用：全免

參加辦法：**即日**起致電中心向譚姑娘查詢

備註：家屬及工人姐姐可陪同出席




此計劃由社區投資共享基金贊助。

社區投資共享基金簡介

社區投資共享基金於2002年由香港特別行政區政府成立，在社區推行多元化的社會資本發展計劃，推動市民及社會各界發揮凹凸互補精神，齊心建立跨界別協作平台及社會支援網絡，從而建立互助互信、守望相助、社區凝聚力等社會資本，讓個人、家庭及組織互相支援，令社區能力得以提升。

「社區動起來 到處人情在」!

網址：www.ciif.gov.hk

  **CIIF充滿人情味的基金**  Facebook 網頁：www.facebook.com/ciif.hk

認知障礙症支援服務

與你同遊體驗日

(負責職員：蔡先生)

日期：3月17日(星期五)

時間：上午 9:30-11:00

地點：509 室

內容：每月 1 次透過資訊科技器材活動，如平板電腦、輕觸屏幕遊戲、Xbox 360 Kinect、虛擬駕駛體驗等，為懷疑有認知衰退之人士提供感觀刺激活動。

名額/對象：12 名 / 中心會員、護老者(現正照顧認知障礙長者人士優先報名)

費用：全免

參加辦法：即日起致電或到中心登記





偶到獎勵計劃 (1月-3月) (負責職員：謝先生)

- 日期：1月3日至3月31日
- 地點：本中心4樓及5樓
- 內容：為鼓勵會員加強與中心的聯繫，增加來中心的頻率、參與中心活動、擴闊社交圈子。
統計會員的打卡次數，換領豐富獎品！
- 對象：本中心會員 (需持有效會員證)
- 參加辦法：會員須帶備中心會員證前往中心(4樓/5樓掃瞄器前)掃瞄會員證條碼 (俗稱：打卡)



打卡小貼士：

- (每節只計算一次偶到數)
(一天共兩節，最多獲取兩分。)
- ※ 第一節：上午 8:00 - 11:59
※ 第二節：中午 12:00 - 下午 5:00
(星期六只計算上午 1 節、公眾假期除外)

- 1月至3月內累積分數越多，獎勵越豐盛，
更有「**神秘大獎**」贈予累積分數達《最高積分組別》的會員。
- 備註：1. 會員必須親臨中心拍卡，代拍卡則無效。
2. 獲獎名單預定於4月28日公佈，
貼於中心壁報，請會員自行閱覽及領獎。



社交及康樂

3月卡拉OK

(負責職員：謝先生)

- 日期：3月15日(星期三)、
3月27日(星期一)
- 時間：下午 2:30-4:30
- 地點：本中心 404 室
- 內容：老友記共聚歡「唱」經典金歌。
- 名額/對象：10人/中心會員
- 費用：全免
- 參加辦法：即日 起致電或到中心報名
- 備註：參加者唱K時必須使用中心提供的一次性即棄咪套。





賞花嚐鮮一天遊

負責職員: 許姑娘 朱先生

日期: 3月15日(星期三)

上午8:45-下午4:30

集合:上午8:45本中心509室

行程:上午參觀維園花展

中午品嚐極尚海鮮蒸一人鍋定食

(購票時須揀選主食) 菜單請留意中心海報

下午參觀大館

名額/對象/收費: 44人(一車)

本中心會員(40位) 收費\$140

駿薈會員(4位) 收費\$161

參加辦法: 3月1日起親臨中心報名

報名須知:

1. 每位會員報名的同時, 最多可為另一位會員報名 (即1+1)。
2. 活動集合/午膳以4人一組, 報名前須自行組合, 一經收費後, 不會調動枱號。



備註

1. 參加者活動出發前必自行快速測試, 並拍照做紀錄予中心職員, 結果須呈陰性方可出席活動。
2. 下午參觀大館, 部份路程須上落少量斜路和梯級, 參加者須衡量個人身體狀況。



愛民大電影 黃飛鴻之獅王爭霸

故事簡介 中文字幕 片長：133分鐘

(負責職員：許姑娘)

日期：3月29日(星期三)
 時間：上午9:00 - 11:15
 地點：本中心 404 室
 名額/對象：20 位/本中心或駿薈會員
 費用：全免
 參加辦法：**3月7日**起致電或到中心報名
 備註：凡出席活動均可獲贈小禮物



1991 年作品

黃飛鴻到京師探望父親黃麒英，卻得知俄國人要在舞獅獅王大賽時刺殺宰相李鴻章，黃飛鴻雖不喜歡李鴻章，卻為了民族大義，還是決定出手相救。最後，黃飛鴻在舞獅獅王大賽中，打敗了惡棍趙天霸，也乘機拯救了李鴻章。

由李連杰、關之琳主演動作電影。



3 月份迷你生日派對

(負責職員：許姑娘、朱先生)

日期：3月29日(星期三)
 時間：下午2:00 - 3:00
 內容：懷舊集體遊戲、唱生日歌，開心大抽獎。
 地點：本中心 404 室
 名額：20 人/ 3 月份生日的中心及駿薈會員
 費用：全免(當日出席之壽星將獲贈神秘禮物🎁)
 參加辦法：**3月7日**起可致電或到中心報名



中心全體職員及親善大使在此祝賀

3 月份 生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎 3 月壽星現可親臨中心領取生日禮物

溫馨提醒：

避免食物積存過期，中心會為壽星保留
 禮物為**半年**(以生日月份起計)，敬請體諒。



低脂蕎麥麵



半年



護老獎勵計劃 (第二期)

負責職員：謝先生

時段：2022年11月1日至2023年3月31日

參加方法：

親臨中心向職員索取「護老獎勵計劃」卡，凡參加中心指定的「護老獎勵計劃」活動，參加者最遲可於2023年3月31日前，向活動負責職員蓋印作實。

護老獎勵
計劃

5個指定護老者講座	
11月	中風 - 物理治療篇
12月	肥胖的誘惑
1月	排便好輕鬆
2月	長者常見皮膚問題的護理
3月	長者夫妻相處

4-5個蓋印 小禮物

6個或蓋印以上 大禮物

指定護老者活動	
11月	院舍秘密講你知
	人生大學畢業攝影



二人三囑生命畢業冊小組

(負責職員：楊姑娘)

日期：3月3日至3月31日(逢星期五)共五節



時間：下午 2:30-4:30

地點：本中心 509 室

內容：透過小組，與護老者及其照顧的長者一同製作屬於自己獨一無二的生命畢業冊，回顧人生，為自己的一生賦予意義與價值。

名額/對象：4 戶護老者家庭

費用：全免

參加辦法：**社工個別邀請**有需要護老者參與，



如護老者有興趣，可向負責職員查詢及登記。

護老健康講座「長者夫妻相處之道」

(負責職員：謝先生)

日期：3月16日(星期四)

時間：上午 9:30-11:00

地點：本中心 404 室 (如受疫情影響，會改以 ZOOM 形式進行)

內容：由衛生署護士講解長者夫妻關係中常見的相處問題及其成因，並分享與伴侶相處的技巧，從而改善夫妻的關係。

名額/對象：15 人/護老者、5 人/中心會員

費用：全免

參加辦法：**即日**起致電或到中心報名

備註：此活動建議夫婦結伴一同參加。





仁人家園『家居深層清潔服務』 (負責職員：姚姑娘)

日期：待定

時間：個別預約

地點：長者住所

內容：安排家務助理員提供一次性的家居清潔服務

名額/對象：每次清潔日服務最多 15 戶/居於愛民邨公屋，獨居或兩老家庭優先考慮
(如是次額滿，輪候名單日後再安排家訪評估)

費用：全免

參加辦法：即日起致電中心登記，負責職員稍後致電跟進。

- 備註：
1. 受惠者須領取高齡津貼、長者生活津貼、傷殘津貼或綜援。
 2. 職員會作初步評估申請者是否合資格。
 3. 如合資格長者，工作員會進行家訪，拍攝家居需要清潔的環境。
 4. 所有支出由仁人家園的贊助者支付。
 5. 此活動有機會拍照及訪問，用作日後仁人家園活動宣傳之用。



門球同樂日

(負責職員：朱先生)

日期：3月2日、3月16日、3月30日(星期四)(隔一星期)

時間：下午 1:30-3:00

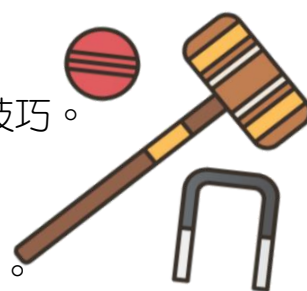
地點：本中心 404 室

內容：由曾經受訓練之長者義工，向參加者教授門球知識及技巧。

名額/對象：10 人/中心或駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**即日**起致電或到中心報名，亦可於活動當天現場登記。



滾球同樂日

(負責職員：朱先生)

日期：3月9日、3月23日(星期四)(隔一星期)

時間：下午 1:30-3:00

地點：本中心 404 室

內容：訓練長者思考、手眼協調及團隊合作，非常合適長者及輪椅使用者參與。

名額/對象：10 人/中心或駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**即日**起致電或到中心報名，亦可於活動當天現場登記。



連續性班組

活動名稱 及 上課地點	上課日期 及 時間/堂數	名額 及 對象/費用	內容 / 導師	參加辦法 及 備註
二胡入門班 (404 室) 謝先生	1月30日至 3月20日 (逢星期一) 上午11:30- 中午12:30 (共8堂)	共12人 中心會員/\$50 或 駿薈會員/\$58 (最多2人)	學習二胡演奏方法， 簡單樂理指法。 (適合未接觸過二胡的初學者) 導師：朱浩章先生	1. 即日起 到中心報名。 2. 參加者須根據 學習程度報名，故 只能選 報其中一班 。
二胡進修班 (509 室) 謝先生	2月2日 至 3月23日 (逢星期四) 下午 1:30-2:30 (共8堂)	共12人 中心會員/\$50 或 駿薈會員/\$58 (最多2人)	學習二胡演奏方法， 視唱簡譜。 導師：朱浩章先生	
二胡深造班 (509 室) 謝先生	2月2日 至 3月23日 (逢星期四) 下午3:00-4:30 (共8堂)	共12人 中心會員/\$50 或 駿薈會員/\$58 (最多2人)	學習二胡演奏方法， 演奏曲譜，研習曲目。 導師：葉濤先生	
英文會話班 (404 室) 謝先生	3月17日 至6月2日 (4月7日，5 月26日暫停) (星期五) 上午10:30- 12:00 (共10堂)	15位 中心會員(\$30) 或 駿薈會員(\$35)	從學習中培養語言的興 趣，增加英文會話交談的 概念。 導師：甘秀玲女士	1. 出席率達70% 的現讀生，可 於3月3日 至3月10日 到中心報名。 2. 非現讀生可致 電先登記後 備，如有名額 剩將個別通 知。

備註：凡屬連續性班組，現讀生如出席率達70%者，可獲優先報讀下一期課程。報名安排請參閱各班組的參加辦法。



成人教育資助計劃-普通話會話延續班 (B)

(負責職員:朱先生)

日期：3月17日至6月2日（逢星期五）共十堂
時間：中午12:30-2:30
地點：中心404室
內容：學習基礎普通話日常用語以及應用。
名額/對象：16人/駿薈會員（55歲或以上）及中心會員
費用：\$30
參加辦法：**3月7日**起親臨本中心報名

備註：

- 1) 此活動「由勞工及福利局資助」
- 2) 參加者最少出席80%或以上的課堂



數碼體驗黃昏營

(負責職員：蔡先生、許姑娘)

日期：**3月10日**（星期五）下午1:45至晚上8:45
集合：請留意確認票
地點：賽馬會傷健營（香港薄扶林水塘道75號）
內容：為參加者進行數碼科技體驗活動，如VR虛擬實境遊戲、攀石活動、氣槍射擊體驗活動、並與參加者一同進行戶外燒烤後返回中心。

名額/對象：**47**人（若人數超出限額，會進行抽籤）

費用：全免

參加辦法：**即日**起到中心填寫抽籤表格

截止報名：2月27日（星期一）

備註：

1. 參加者須出示24小時內進行快測陰性結果的照片
2. 活動優先給予未曾參與1月至2月曾參與賽馬會傷健營之參加者
3. 若登記人數超過**47**位而需要抽籤，抽籤將於2月28日上午9時30分進行，名單當日張貼於中心內。
4. 中籤者請於2月28日至3月3日內

致電查詢及親臨中心取確認票，否則當放棄。

謝謝！



鳴謝：政府資訊科技總監辦公室贊助此活動



每月一 App 之 HA GO

(負責職員: 朱先生)

- 日期：3月13日(星期一)
時間：下午 2:00-3:00
地點：本中心 404 室
內容：每個月介紹一個實用的手機應用程式 (App) 給大家，
今個月是：HA GO，教大家如何預約普通科門診。
名額/對象：17 人/中心會員
費用：全免
參加辦法：3月7日起到致電或到本中心報名。



中心小遊戲

2 月小遊戲 兔氣揚眉迎新春

「兔」字有關的四字祝賀語...

揚眉兔氣 兔年大吉 玉兔迎春 宏兔大志...
錢兔無限 祥兔納福 動若脫兔 唯你是兔

直至 2 月 11 日，共有 60 位會員提交
版位有限，未能盡錄。

3 月小遊戲 猜猜我是誰 ??

遊戲玩法：根據以下四個提示，填寫答案交到接待處

提示一：我身軀又圓又大

提示二：我身上有粗幼條紋

提示三：我有 3 兄弟姐妹，每次都一齊出現。

提示四：如果你出街時，多數會遇見到我。



答案：_____ (答中便獲得小禮物一份)

小遊戲截止日期：即日起至 3 月 25 日 (每位中心會員只可領取一次)





人事快遞：



各位老友記好，我是新到職的社互何詠祈(何姑娘)，主要負責「智愛耆織·認知友善社區」計劃，希望令愛民邨的街坊認識有關輕度認知障礙症(MCI)，也將邨內推廣成認知友善社區，支援有需要的長者。

接下來將推出一系列的活動，請大家多多支持及參與，一起建立更有人情味的社區，期待與大家互相認識！



大家好，我是劉生，在此通知各位，我工作到三月一日，便告別中心了。祝大家都身體健康，生活愉快，謝謝您們對我的友愛，
有緣再會，各位保重。



加入「訊息廣播群組」

會員如想收取中心活動宣傳資訊及突發訊息，歡迎加入中心「[訊息廣播群組](#)」。

參加方法：

1. 於智能電話通訊錄內新增以下號碼
中心手機號碼：5222 0464。
或 掃描右方二維碼加為聯絡人。
2. 儲存後，請於 WhatsApp 向中心手機號碼發送訊息
「我是XXX (姓名)，我想加入廣播群組」即可。



愛民長者鄰舍中心
WhatsApp 聯絡人





免費派發 預付流動電話咭申請



各位老友記大家好，在資訊科技社會，智能手機及流動網絡已成為生活必須品，讓各人可隨時隨地接收不同的資訊。中心獲得政府資訊科技總監辦公室贊助，為有需要長者免費派發「預付流動電話儲值咭」，領取者只需作簡單實名登記程序，便可獲得一張2年期，1000分鐘通話及100GB數據咭。

申請資格(只需符合其中一項)

1. 擁有智能手機
但未有流動數據

2. 符合申請 /
或 現正領取綜援人士
(需持有證明)

3. 現正領取
長者生活津貼
(需持有證明)

開始登記日期：2023年2月8日起

備註：

1. 避免相關之數據咭有其他用途，領取者須帶同智能手機，於中心完成實名登記手續，屆時由負責同事協助登記及簽署辦理領取手續。
2. 「預付流動電話儲值咭」為全新之電話號碼，需要放在智能電話中才可使用，相關之電話號碼於登記時隨機抽出。

負責職員：藍先生



鳴謝：政府資訊科技總監辦公室贊助



<冬日禮物包>

中心預備了一包福米，送給

於 2022 年 4 月 1 日 至 2023 年 1 月 26 日期間

新入會 或 已續會的會員。

祝願大家新年平安、健康！

取福米時間：**1月27日起延長至 3月31日**

領取時間：逢星期一至五 - 上午 8 時至下午 5 時

逢星期六 - 上午 8 時至中午 12 時

星期日及公眾假期休息，

請各位會員帶同**會員證**前來領取禮物。



5 樓健體會所開放安排

5 樓健體會所的運作安排如下：

可供預約時段	可供使用的健體器材
逢星期一至五 1) 9:00-9:45 2) 10:00-10:45 3) 11:00-11:45	肩梯、拉手繩、搖搖板、踏級、 單車、漫步機、垂直震動機

對象:60 歲或以上長者以及護老者

參加辦法：1.每時段最多 8 人

2.逢星期五 *開放預約下一個星期的時段

*(如星期五為公眾假期，可早一天致電預約)可致電或到中心報名。

3.如參加者逾時十分鐘，將會視作放棄該節健體會所使用權。



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

愛民長者鄰舍中心
Oi Man Neighbourhood Elderly Centre

印刷品

