



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  
機構網址：www.yang.org.hk QR Code  
Facebook：www.facebook.com/omnecyang1



## 四月通訊



督印人：詹婷婷 編輯：朱鴻基 印刷數量：650 份

### 月會主題：暢談社會福利政策

撰文：譚家雯

#### 社區照顧 服務券

計劃採用「錢跟人走」的資助模式，讓合資格長者按個人需要，使用社區券選擇合適的社區照顧服務。

#### 樂悠咭

政府在完成向65歲或以上的受惠人士發出「樂悠咭」後，將取消現有不記名長者八達通卡及一般個人八達通卡享用2元優惠的安排。政府將於日後另行公布有關安排。

#### 四大津貼

政府向領取社會保障金額的合資格人士，發放金額相當於半個月的綜援標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼

#### 醫療券

現時，每名合資格長者每年可獲發的醫療券金額為2000元，而醫療券累積金額上限為8000。

日期：	4月3日（星期一）
時間：	上午 9:30-10:30 或 下午 2:30-3:30
地點：	中心 404 室
報名方法：	<b>即日</b> 起至 4 月 3 日（星期一）致電或到中心報名。
名額：	<b>40 人</b>

下次月會日期：5月8日（星期一）

## 小便失禁講座

(負責職員：朱先生、黃姑娘)

活動編號：23042712

日期：**4月27日(星期四)**  
時間：上午 9:00-11:00  
地點：本中心 404 室  
內容：由註冊護士講解什麼是尿失禁及其影響  
名額/對象：35 人/50 歲或以上婦女  
費用：全免  
參加辦法：**即日**起致電或到中心登記  
備註：如額滿會安排後備名單

此活動由九龍樂善堂賽馬會「50 展新晴」婦女健康計劃合辦

## 「伴你啟晴」體驗工作坊

(負責職員：朱先生、黃姑娘)

活動編號：23051211

日期：**5月12日及19日(逢星期五)**  
時間：下午 2:00-4:00  
地點：本中心 509 室  
內容：

第一節：	高血壓防治	註冊護士講解高血壓的病徵與防治。
第二節：	花茶養生	花茶有養生、紓壓和美容等作用，由註冊中醫師介紹花茶的功效與搭配。

名額/對象：12 人/50-64 歲婦女會員

費用：全免

參加辦法：**即日**起致電或到中心登記

備註：參加者**必須**出席兩節工作坊。

活動與九龍樂善堂賽馬會「50 展新晴」婦女健康計劃合辦



## 長者小型飯堂

日期：5-6 月(逢星期一至四)；7 月份(逢星期一至五)。

(負責職員：葉先生)

時間：上午 11:45-下午 1:15

活動編號：23042811

地點：本中心 404 室

內容：為中心會員提供營養午餐。

名額/對象：每餐 8-16 人 / 中心會員

收費：每餐\$27

備註：1) 4 月 24 日(一)開始訂購 5 月 2 至 4 日飯票。

2) 餐單及飯堂須知將於同日張貼壁報版。

## 皮革體驗工作坊

(負責職員: 朱先生)

活動編號: 23042811

- 日期: **4月28日(星期五)**  
時間: 下午 2:30-4:30 分  
地點: 本中心 509 室  
內容: 義工教授中心會員製作真皮散紙包  
名額/對象: 本中心會員 4 人/ 駿薈會員 2 人  
費用: 中心會員/\$65、駿薈會員/\$75  
參加辦法: **4月4日**起到中心報名  
備註:  
1. 是次工作坊由香港神託會匯晴坊義工隊協助教學。



## 社交及康樂活動

### 愛民大電影 我和春天有個約會

故事簡介 中文字幕 片長: 86 分鐘

(負責職員: 許姑娘)

活動編號: 23041231

- 日期: **4月12日(星期三)**  
時間: 下午 2:00 -3:30  
地點: 本中心 509 室  
名額/對象: 25 位/本中心或駿薈會員  
費用: 全免  
參加辦法: **4月4日**起可致電或到中心報名  
備註: 凡出席活動均可獲贈小禮物

夜總會「麗花皇宮」即將結業，老闆娘露露邀請了昔日的好姊妹小蝶回來表演。小蝶想起她、露露、鳳萍、蓮茜在 1960 年代年輕時過的日子。

#### 演員

劉雅麗、羅冠蘭、蘇玉華、馮蔚衡、謝君豪、吳大維、譚偉權、高翰



## 4月卡啦OK

(負責職員: 謝先生)

活動編號: 23041131

- 日期: **4月11日(星期二)、4月24日(星期一)**  
時間: 下午 2:00-4:45  
地點: 本中心 404 室  
內容: 老友記共聚歡「唱」經典金歌。  
名額/對象: 12 人/中心會員  
費用: 全免  
參加辦法: **4月4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。



## 上山遊「薄扶林水塘」

(負責職員：許姑娘、謝先生)

活動編號：23042131

日期：**4月14日(星期五)** 上午 8:30 - 中午 12:00

集合地點：待職員派發確認票

行程：自費乘搭巴士，由薄扶林水塘道出發，終點到達山頂  
凌霄閣解散。

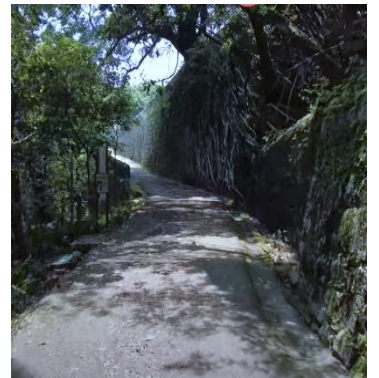
名額/對象：14 人/ 本中心及駿薈會員 (適合經常遠足行山的會員)

費用：全免 (參加者自付車費)

參加辦法：**即日起至 4 月 4 日聯絡負責職員登記，  
額滿即止。**

備註：1. 步行約 2 小時內，沿路要上一段斜路、參加者須  
衡量個人身體狀況和體力。

2. 此為行山運動，參加者請自備足夠水、傘、帽，  
出發前請進食正餐。



中心全體職員及親善大使在此祝賀

4 月份 生日之長者會員

**生日快樂，身體健康，生活愉快！**

歡迎 4 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。

半年



擔擔麵



活動編號：23042531

負責職員：許姑娘、朱先生

# 大嶼.澳經典一天遊

## 4月25日(星期二)

上午8:45 - 下午5:00

**集合:上午8:45 本中心404室**

行程：上午往遊覽昂平市集、心經簡林等。

中午大澳風味午膳(時間約12:30左右)

下午遊覽大澳

**名額/對象/收費：58人(一車)**

**本中心會員(53位) 收費\$175**

**駿薈會員、護老者(5位) 收費\$201**

**參加辦法：4月4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. 報名前請自行組合，一經收費後，不會改動分組安排。
3. 午膳是12人一圍，餐單會張貼中心。

備註：

1. 是次由東海旅遊承辦，報名後須提交資料(中文姓名、身份証最尾四個字)予旅行社作購買平安保險之用。
2. 行程次序及膳食如有任何變動，以當日導遊安排為準。
3. 如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。



## 照顧周到 · Carer Zone

(負責職員：楊姑娘、周先生)

活動編號：23041551

日期：**4月15日(星期六)**

時間：上午 10:00-12:00

地點：嘉民樓 502、509 室

內容：為護老者提供一個悠閒的共享空間，

享受屬於自己的寧靜時光。在這個空間，場地提供：

1. 「媽媽花茶」、掛耳咖啡 (502 室)
2. 靜觀體驗 (502 室)
3. 照顧者電影放映 (509 室)

名額/對象：15 人 (預先報名購票)；

5 人 (當日即場報名) / 只限護老者及其照顧之長者

費用：\$5

參加辦法：**4月4日**起到中心預先報名購票 / 活動當日即場報名 (先到先得)

備註：

1. 護老者如有需要，歡迎帶同需要被照顧的長者享用空間。
2. 非本中心護老者需於中心辦理護老者登記，如需登記，請與負責職員聯絡。

## 今期上映



## 護老加油站-和諧粉彩工作坊

(負責職員：楊姑娘)

活動編號：23051351

日期：**5月13日(星期六)**

時間：上午 10:30-12:00

地點：本中心 509 室

內容：由 JPHAA 和諧粉彩準指導師帶領護老者，只需一雙手及簡單工具，輕鬆創造出只屬於自己、獨一無二的作品，在過程中，放鬆減壓，關懷自己心靈健康，並透過作品，向至親表達愛意，珍惜身邊人。

名額/對象：15 人/護老者

費用：\$10 (包材料費)

和諧粉彩正指導師：李錦芳女士

參加辦法：**4月4日**起到中心報名

備註：

1. 非本中心護老者需於中心辦理護老者登記，如需登記，請與負責職員聯絡。





## 5 月護老廣場暨奶粉銷售

(負責職員：謝先生)

三花銷售日期：**5月18日(星期四)**

活動編號：三花：23051851

雅培銷售日期：**5月25日(星期四)**

雅培：23052551

時間：上午 9:00-11:00

地點：本中心 509 室

內容：三花 / 雅培奶粉銷售

名額/對象：100 人/護老者、中心會員

費用：\$3

參加辦法：**4月1日至4月29日**到中心購買奶粉飛。

備註：1. 請自備環保購物袋。

2. 每場奶粉展銷限購最多六罐奶粉。

3. 奶粉售價或有調整，請留意中心海報。

4. 請自備輔幣、\$1000 紙幣不接受。

5. 有關貨品及錢銀找贖請當面點清。



## 奶粉價目表

三花奶粉：	健心	健骨	三效
價錢：	\$85	\$85	\$110

雅培奶粉：	加營素原味	低糖加營素	活力加營素	怡保康
價錢：	\$173	\$178	\$215	\$215.5



## 護老健康講座「活力長者健康操」

(負責職員：謝先生)

活動編號：23041551

日期：**4月13日(星期四)**

時間：上午 9:30-10:30

地點：本中心 404 室

內容：由衛生署護士教授「活力長者健康操」

訓練長者的平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調。

名額/對象：15 人/護老者、5 人/中心會員

費用：全免

參加辦法：**4月4日**起致電或到中心報名




## 加入「護老者服務 - 訊息廣播群組」

現誠邀護老者加入護老者服務的訊息廣播群組，以收取最新資訊及活動宣傳。如有興趣加入群組，可按照以下方法：

愛民長者鄰舍中心-護老者服務  
WhatsApp 群組

1. 於智能電話的通訊錄內新增以下中心手機號碼：

 9222 3543

2) **或** 掃描右方的二維碼以新增聯絡人



2. 儲存後，請於 WhatsApp 向以上手機號碼發送以下訊息便可：

**「我是護老者 XXX (姓名)，想加入護老者服務廣播群組」**

如有任何疑問，可向護老者服務社工周先生或楊姑娘查詢。







## 「腦」友學堂 (I)

- 日期：**4月18日至6月6日(逢星期二)** (共8堂) (負責職員：蔡先生)  
時間：上午 9:30-11:30 活動編號：23041861  
地點：本中心 509 室  
內容：提供小組認知刺激治療小組(CST)、生活導向、運動訓練等，為懷疑或確診認知障礙症長者提供訓練機會。  
名額/對象：8 位/區內患有認知障礙症的長者及照顧者陪同出席  
費用：\$100 (8 堂)  
參加辦法：**即日**起到中心登記，再由社工進行評估。  
備註：所有參加者必須經過社工評估或轉介，曾參與 2022 年小組優先報名。

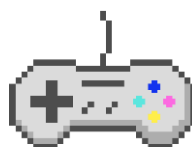
## 宜室宜居有辦法

- 日期：**4月19日(星期三)** (負責職員：蔡先生)  
時間：上午 9:30-10:45 活動編號：23041961  
地點：本中心 509 室及 Zoom 直播  
內容：透過家居環境改善，為認知障礙長者環境提供及居家訓練好辦法。  
名額/對象：12 位/ 優先給予照顧懷疑或確診認知障礙症長者的照顧者  
費用：全免  
參加辦法：**4月4日**起致電或到中心報名  
備註：如當日未能實體出席，亦可透過事前發放之 Zoom 連結現場收看



## 與你同遊同樂日

- 日期：**4月14日、4月28日(星期五)** (負責職員：蔡先生)  
時間：上午 9:30-11:00 活動編號：23041461  
地點：509 室  
內容：隔星期 1 次與參加者進行資訊科技活動，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





## 仁人家園『家居深層清潔服務』 (負責職員：姚姑娘)

日期：由 4 月起

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 16 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。



## 滾球同樂日

(負責職員：朱先生)

活動編號：23040642

日期：4月6日、4月20日；5月4日、5月18日  
6月1日、6月15日 (隔星期四)

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。

## 門球同樂日

(負責職員：朱先生)

活動編號：23041341

日期：4月13日、4月27日、5月11日、5月25日  
6月8日、6月29日 (隔星期四)

時間：下午 1:30-3:00

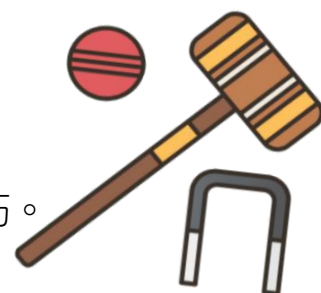
地點：本中心 404 室

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。





## 大雁拍打健身功

(負責職員：姚姑娘)

活動編號：23041741

日期：**4月17日至6月26日(逢星期一)** (每月月會日及假期除外)

時間：下午 2:15-3:15

地點：本中心 509-510 室

內容：義工協助參加者學習十式大雁拍打健身功，主要是拍打經絡。

名額/對象：20 位/ 中心會員、護老者

費用：全免

參加辦法：

1. 曾參加上季大雁拍打健身功 (2) 及出席率達 70%或以上之人士可優先報名。
2. 其餘名額請先登記，若有位，負責職員會個別聯絡已登記人士。

備註：

1. 陳劍峰師傅(大雁氣功總會主席)以影片形式示範大雁拍打健身功十式；影片已上載中心 facebook，方便學員在家溫習。



## 「智愛耆織·認知友善社區」計劃

### 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：**4月4日及18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。



### 智愛耆織

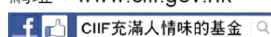
認知友善社區計劃

#### 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](http://www.ciif.gov.hk)



Facebook 網頁：[www.facebook.com/ciif.hk](http://www.facebook.com/ciif.hk)



Project funded by  
Community Investment  
and Inclusion Fund  
A Caring Fund

此計劃由社區投資共享基金資助



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

社區守護員

智愛推廣大使

為提升居民對輕度認知障礙症長者(MCI)及其照顧者的認識，計劃將在愛民邨內推廣認知友善社區及提供輕度認知障礙的資訊，喚起社區人士對長者及其家庭需要的關注。

智愛推廣大使的工作：

1. 街站宣傳
2. 流動檢測站
3. 社區導賞團
4. 智愛慈承結工作坊

齊來共建認知友善社區



誠邀您參與

如有興趣成為「智愛推廣大使」，  
可即日起致電或親臨中心登記

地址：九龍何文田愛民邨嘉民樓401-404室(房署旁邊)

電話：2715 8677

負責職員：譚姑娘/何姑娘



# 「智愛耆織·認知友善社區」計劃 P. 15



Project funded by  
Community Investment  
and Inclusion Fund  
A Caring Fund

此計劃由社區投資共享基金資助

## 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)

活動編號：23020185

日期：**4月13日、20日及27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。



Project funded by  
Community Investment  
and Inclusion Fund  
A Caring Fund

此計劃由社區投資共享基金資助

## 智愛耆織 - 流動檢測站

(負責職員：何姑娘)

活動編號：23020183

日期：**4月4日、11日、18日及25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。



### 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](http://www.ciif.gov.hk)

[CIIF充滿人情味的基金](https://www.facebook.com/ciif)

Facebook 網頁：[www.facebook.com/ciif](https://www.facebook.com/ciif)



## 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	活動編號 / 內容 / 導師	參加辦法 及 備註
二胡入門班  (509 室)  謝先生	4 月 17 日 至 6 月 19 日  (逢星期一)  上午 11:30 - 中午 12:30 (共 8 堂)	12 位  中心會員/\$50 或 駿薈會員/\$58	活動編號:23042821  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. 現讀生出席 率達 70% 可於 <b>4 月 3 日</b> 起 到中心優先報 名。  2. 非現讀生可致電 先登記後備，如有 剩餘名額，將個別 通知。  3. 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	4 月 20 日 至 6 月 15 日  (逢星期四)  下午 1:30 - 2:30 (共 8 堂)	12 位  中心會員/\$50 或 駿薈會員/\$58	活動編號:23042022  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	4 月 20 日 至 6 月 15 日  (逢星期四)  下午 3:00 - 4:30 (共 8 堂)	12 位  中心會員/\$50 或 駿薈會員/\$58	活動編號:23042023  學習二胡演奏方法， 演奏曲譜，研習曲目。  導師：葉濤先生	
活力舞蹈班  (何文田 體育館)  許姑娘	4 月 28 日 至 6 月 30 日 (星期五)  下午 2:00-3:30 (共 9 堂)	28 位  中心會員 (\$190) 或 駿薈會員 (\$219)	活動編號:23042821  導師教授排排舞、土風舞、 集體舞。  導師：楊麗卿女士  (西方舞高級導師、西方排排舞初級 導師)	

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。



## 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	活動編號 / 內容 / 導師	參加辦法 及 備註
八段錦  (509 室)  許姑娘	4 月 20 日 至 6 月 15 日 (星期四)  上午 9:00- 10:00 (共 9 堂)	20 位  \$40 (中心會員) \$46 (駿薈會員)	活動編號:23042021  學習八段錦，練習呼吸、鬆柔筋骨，增強血氣循環。  導師：朱浩章先生	1. 現讀生，可於 4 月 6 日至 4 月 13 日到中心報名。 2. 新生可致電先登記後備，如有名額剩將個別通知。
書法研習班  (404 室)  朱先生	4 月 20 日 至 6 月 15 日 (逢星期四)  下午 3:20-4:50 (共 10 堂)	17 位  中心會員 或 駿薈會員  \$200	活動編號:23041321  臨習隸書，培養長者對書法學習的興趣。  (學員需自備書法工具及材料) (學費已包括 20 張宣紙)  導師：周彩燕女士	1. 現讀生，可於即日至 4 月 6 日前到中心報名。 2. 新生可即日起致電到中心報名，留名後備。
篆書研習班  (404 室)  朱先生	4 月 12 日 至 6 月 14 日 (逢星期三)  上午 9:30-11:00 (共 10 堂)	17 位  中心會員 或 駿薈會員  \$180	活動編號:23041223  臨習篆書，培養長者對書法學習的興趣。  (學員需自備書法工具及材料) (學費已包括 20 張宣紙)  導師：梁錦輝先生	1. 現讀生，可於即日至 4 月 6 日前到中心報名。 2. 新生可即日起致電到中心報名，留名後備。

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。



## 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	活動編號 / 內容 / 導師	參加辦法 及 備註
粵韻心曲 (2023 春)  (404 室)  葉先生	3 月 18 日至 5 月 13 日 (逢星期六)  上午 10:00-11:30 (共 8 堂)	25 位  中心會員\$160 或 駿薈會員\$184	活動編號:23030421  以電腦伴奏、樂器叮板練習;並由導師指導唱腔、演唱技巧等	新生可即日起到中心報名,如額滿將留名後備。  (4 月 8 日) 暫停
輕鬆國畫班  (404 室)  朱先生	4 月 12 日 至 6 月 14 日 (逢星期三) 下午 1:30-3:00 (共 10 堂)	17 位  中心會員 或 駿薈會員 \$230 (已包含筆記費用)	活動編號:23041221 學習花鳥畫的基礎下筆技巧,培養長者對國畫的興趣。 (學員需自備國畫工具及材料) (需達七成出席率) 導師:巫逸學先生	1. 現讀生,可於 即日至 4 月 6 日 前到中心報名。  2. 新生可即日起致 電到中心報名, 留名後備。
國畫研習班  (404 室)  朱先生	4 月 12 日 至 6 月 14 日 (逢星期三) 下午 3:30-5:00 (共 10 堂)	17 位  中心會員 或 駿薈會員 \$230 (已包含筆記費用)	活動編號:23041222 研習花鳥畫、山水畫等,增進長者的國畫造詣。 (學員需自備國畫工具及材料) (需達七成出席率) 導師:巫逸學先生	
篆刻研習班  (404/509 室)  朱先生	4 月 17 日 5 月 8、22 日 6 月 5、19 日 7 月 3 日 (逢星期一) 下午 2:15-4:15 (共 6 堂)	17 位  中心會員 或 駿薈會員 (最多 2 人) \$144	活動編號:23041722 臨習篆書,培養長者對書法學習的興趣。 (學員需自備書法工具及材料)(學費已包括 20 張宣紙) 導師:梁錦輝先生	

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。

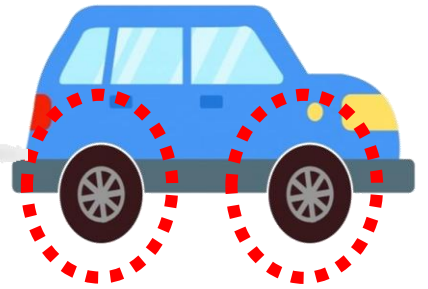




## 3 月小遊戲 猜猜我是誰



## 答案



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 兄弟姊妹，每次都一齊出現。

提示四：如果你出街時，多數會遇見到我。

## 4 月小遊戲 ~ 1 Q 題

1. 什麼馬不能騎？ 答案\_\_\_\_\_
2. 什麼魚不能食？ 答案\_\_\_\_\_
3. 什麼紙人人愛？ 答案\_\_\_\_\_
4. 什麼狗不能叫？ 答案\_\_\_\_\_

小遊戲截止日期：即日起至 4 月 25 日  
(每位中心會員只可領取一次)



參加辦法：  
填妥答案後，  
並交到接待處。  
如答中便獲贈  
小小禮物乙份



(禮物款式供應有限，實際以當時派發為準！)

## 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：52220464。  
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。



## 5 樓健體會所開放安排

因應中心服務時段及配合服務使用者需要，4月3日起，509室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
<b>逢星期一至五</b>	肩梯、拉手繩、平衡板、踏級、健身單車、
1) 9:00-9:45	腳踏單車、手腳訓練單車、太空漫步機、
2) 10:00-10:45	聲波震動訓練儀、超聲波自動量度高度測脂
3) 11:00-11:45	分析儀、電子血壓計等

**對象:60歲或以上長者及護老者**

參加辦法：

1.每時段最多 **10**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。

