



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

耆友

五月通訊



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



督印人：詹婷婷 編輯：朱鴻基 印刷數量：600 份



主題文章：父母親節

撰文：謝思俊

父母親節源自西方，子女藉著送禮物表達對父母親的感激之情，而「石斛蘭」和「康乃馨」正是常見作為禮物的代表花朵，前者的花語是：慈愛、幸福、堅毅、勇敢；後者的花語是：慈祥、寬容、溫柔、不求代價的愛。兩者分別彰顯了父、母的特質，因此被稱為：「父親之花」和「母親之花」。



而論到孝道，亦是華人社會源遠流長的傳統，早在 2,000 多年前，《禮記》就有記載：「凡為人子之禮，冬溫而夏凜，昏定而晨省。」全句意思是，為人子女者，冬天要注意侍候父母，夏天要注意清涼，早晚都要請安、問候。可見思親、敬愛父母並不是西方的專利，只是華人更習慣含蓄表現，默默付出。

是次月會，將會和老友記細說節日的由來和傳統，還會分享五月的活動內容，有興趣的話歡迎按指定日子報名，一齊參加啦。

日期：	5 月 8 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：	即日起 5 月 8 日（星期一）致電或到中心報名。
名額：	每場 40 人

下次月會日期：6 月 5 日（星期一）



5月卡拉OK

日期：**5月15日、5月29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

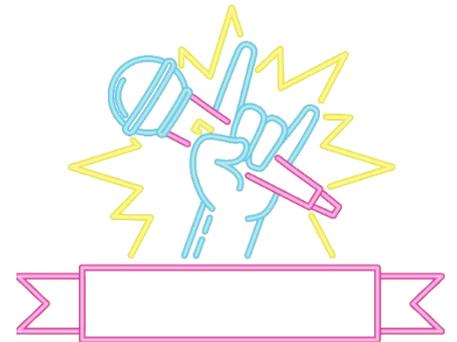
費用：全免

參加辦法：**5月9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。

(負責職員:謝先生)

(活動編號:23041131)



愛民大電影

下一站天后

活動編號：23051731

負責職員：許姑娘



日期：**5月17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：**即日**起可致電或到中心報名

備註：凡出席活動均可獲贈小禮物



2003 年上映電影

故事簡介

樂天的金大喜(蔡卓妍飾)，唱歌是她的興趣；夢想希望入娛樂圈，她甚至不介意由裸母做起，默默為五音不全被力捧的新晉歌手 Shadow(周勵淇飾) 做幕後代唱……影片講述追求歌唱事業的故事。

演員

蔡卓妍、陳小春、周勵淇
余文樂、林雪、韓君婷等等

中文字幕 片長：99 分鐘

中心全體職員及親善大使在此祝賀

5 月份 生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎 5 月壽星 5 月 2 日起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。



愛民FunFun生日會

Birthday

(第一季)

負責職員：許姑娘、朱先生

為與4至6月生日會員慶祝生日，中心將以不同型式舉辦生日會。

報名方法：壽星會員可於5月2日起親臨本中心，
優先報名"以下二選一"之活動。

每位壽星會員報名的同時，最多可為另一位參加者報名(即1+1)。

外出自助餐篇

日期：5月23日(星期二) 活動編號: 23052331

時間：中午12:00-下午2:30

地點：城景閣餐廳 (油麻地窩打老道23號城景國際1樓)

內容：享用自助午餐、開心大抽獎。

名額：46位

費用：\$220(4至6月生日會員) / \$240(非生日會員)
\$276(駿薈會員)

\$288(護老者*必須與被照顧的生日會員一同出席)

備註：如有剩餘名額，本中心會員可於5月16日起接受報名，額滿即止。



室內遊戲篇

日期：6月21日(星期三) 活動編號: 23062131

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心509室

內容：分組遊戲、開心大抽獎。

名額：24位

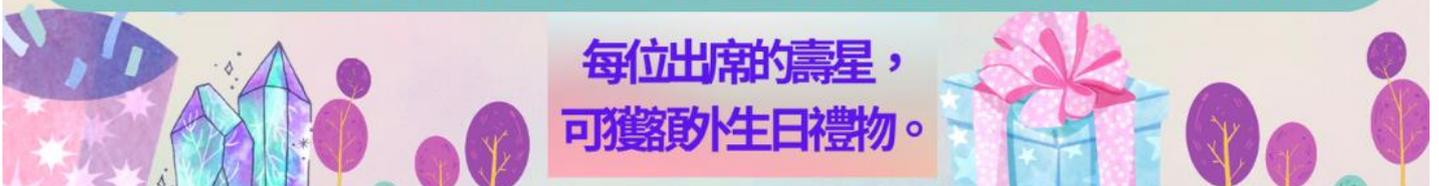
費用：\$20(4至6月生日會員) / \$30(非生日會員)
\$35(駿薈會員)

\$40(護老者*必須與被照顧的生日會員一同出席)

備註：如有剩餘名額，本中心會員可於6月6日起接受報名，額滿即止。



每位出席的壽星，
可獲贈生日禮物。





活動編號：23053131

負責職員：許姑娘、朱先生

輕輕鬆鬆迎夏日

日期：5月31日(星期三)

集合：上午9:00 本中心509室(逾時不候)

行程：上午遊覽將軍澳跨灣大橋

中午於鯉魚門品嚐海鮮餐

下午遊覽鯉魚門海鮮街、尖沙咀鐘樓及藝術館大合照*。



海鮮風味午膳餐單

錦繡伊麵	揚州炒飯	郊外靚時蔬	海鮮魚家湯	霸王蔥油雞	鳳梨咕嚕肉	碧綠鮮吊魷	清蒸海上鮮	金蒜銀絲蒸元貝	喜灼海生中蝦
------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	--------



費用/對象/名額：58人(一車)

\$185 (本中心會員 53位)

\$212 (駿薈會員 2位)

\$222 (護老者 3位) (*必須與被照顧者一同參加)

參加辦法：5月9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，不能改動調組。
- 3.午膳以12人一席，餐單只供參考，食品以當天供應為準。

備註：

- 1.是次由東海旅遊承辦，中心須提交參加者資料(中文姓名、身份証尾四個字)予旅行社購買平安保險之用。
- 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。





5月護老健康講座「低脂肪飲食及烹調方法」

(負責職員: 謝先生)
(活動編號: 23051151)

日期：**5月11日(星期四)**
時間：上午 9:30 - 10:30
地點：本中心 404 室
內容：由衛生署護士講解如何選擇低脂食物，以及低脂肪的烹調方法。
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



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：**即日**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)

活動編號：三花：23051851

雅培：23052551

三花銷售日期：**5月18日(星期四)**

雅培銷售日期：**5月25日(星期四)**

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：**攜同 4 月購置之奶粉票，按預約時間**到中心購買。

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



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

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。



楊伯提提你消暑良方

1. 喝白開水 較易解渴

可以減少熱量攝取，亦可維持體溫穩定，省錢、消暑、解渴又健康。

2. 多穿淺色衣物

夏天穿淺色衣物可反射陽光，穿深色衣物則會感覺較熱。亦可選擇棉、麻等等的輕薄寬鬆衣物。

3. 注意飲食 放鬆心情

適量飲用天然蘆薈汁、烏梅汁、綠豆和薏仁有助消暑，辛辣食物如蔥、薑、蒜等不宜大量食用。也可適量飲用菊花茶、薰衣草茶、洋甘菊、玫瑰茶等具有降低新陳代謝作用的成分，可以讓心情較舒緩，就比較不會覺得熱。

4. 少食多餐 勿吃太快

進食時體溫會少許上升，因為體內為了消化營養素會產生更多的熱能。如吃得太快，會感覺更熱。所以我們可慢慢吃、少食多餐。





START

與你同遊同樂日 (1)

(負責職員：蔡先生)
(活動編號：23041461)

日期：**5月5日、5月19日(星期五)**

時間：上午 9:30-11:00



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，為懷疑有認知功能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，如已於 4 月登記，無需再次報名



與你同賀端午節

(負責職員：蔡先生)
(活動編號：23060161)

日期：**6月1日(星期四)**

時間：上午 9:45-11:15

地點：本中心 404 室

內容：與參加者進行節日慶祝活動及“包糉”手工藝製作。



名額/對象：12 位/ 優先給予照顧懷疑或確診認知障礙症長者及其照顧者參加

費用：每位\$10

參加辦法：**5月9日**起到中心報名



仁人家園『家居深層清潔服務』 (負責職員：姚姑娘)

日期：由 5 月起

時間：個別預約

地點：長者住所

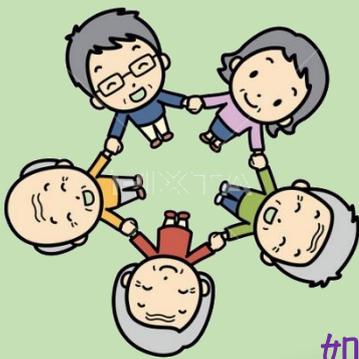
內容：安排家務助理員提供一次性的家居清潔服務

名額/對象：每次清潔日服務最多 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。



招募活動義工

內容：平均每 2 至 3 個月，協助「室內生日會」活動，
(例如安排入座、參與遊戲進行、派發禮物等等)
活動前進行 1-2 次簡介會。

如願意付出一點時間，歡迎致電 2715-8677 聯絡許姑娘。



「智愛耆織·認知友善社區」計劃 P. 12

「智愛耆織 - 推廣大使」活動

(負責職員：何姑娘)
(活動編號：23050281)

推廣街站暨社區走訪

日期：**5月4日、11日、18日及25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、快速認知檢測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。



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：**5月2日、16日及30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

萬歲慢慢「碎」

(負責職員：譚姑娘/何姑娘)

(活動編號：23070681)



日期：**7月6日 (星期四)**

時間：下午 1:30-5:00

地點：本中心 404 室

內容：與易剪義社區發展有限公司的義工合作，免費為長者進行化妝、剪髮及拍攝，邀請各位化身為一天模特兒，盡情展現自己。

名額/對象：25 名 (20 名女士及 5 名男士) / 60 歲或以上 MCI 至患輕度認知障礙症長者
優先

費用：免費

參加辦法：**5月9日**起致電中心登記，負責職員稍後致電並回覆確認才成功報名

備註：

1. 如確實成功報名，參加者在五月中旬或六月開始不需修剪頭髮，以便當日迎接全新的髮型。請於出席活動前先自行在家中洗頭。
2. 請在活動前預備好心儀的衣服於當日穿著，選擇衣服時應以鮮色為主，請盡量避免黑色及白色。
3. 拍攝後的照片會送予參加者作留念。
4. 參加者有機會進行對外訪問及被刊登於「銀髮髮型書」中。



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



教育及發展

成人教育資助計劃-智能手機基礎班(丙)(丁)

(負責職員:朱先生)

(活動編號: 23051621)

(活動編號: 23051622)

日期: **5月30日至8月1日(逢星期二)(共十堂)**

時間: 丙班:下午 1:45-3:15 丁班:下午 3:30-5:00 (二選一)

地點: 本中心 404 室

內容: 學習智能手機的基本操作, 合適不懂得使用智能手機的會員。

名額/對象: 15 人/駿薈會員 (55 歲或以上) 及中心會員

費用: \$20

參加辦法: **5月9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 8 堂或以上的堂數**

3) **丙班、丁班, 二選一**

4) 導師:陳建榮導師



人事快遞：



1. 社會工作員藍瑋皓已於 3 月 27 日調職。

大家好，我是藍生。

很高興這一年於愛民大家庭中遇到大家，藍先生於 3 月 27 日起調職到油尖旺青少年綜合發展中心工作。愛民中心會員常常給我一種熱熱鬧鬧、隨和有善的感覺。「藍生，你的髮型是自然曲還是電曲？」、「藍生，今日食飯食咩？」簡單的關心問候，都令我感到溫暖。

期望往後，老友記把這份溫暖和笑聲帶給中心的其它朋友。祝大家萬事勝意 身體健康。



2. 半職康健護理員羅幸連已於 4 月 20 日離職。

4 月小遊戲 1 Q 題

答案



- 1. 什麼馬不能騎?答案 海馬
- 2. 什麼魚不能食?答案 木魚
- 2. 什麼紙人人愛?答案 銀紙
- 4. 什麼狗不能叫?答案 熱狗

5 月小遊戲 ~ 1 Q 題

愛民邨係香港房屋委員會轄下一個公共屋邨，喺九龍何文田東南部（十二號山），1974 年開始入伙，一共有 12 座樓。

12 座樓包括……請寫出愛民邨的樓座名稱

民樓	民樓	民樓	民樓
民樓	民樓	民樓	民樓
民樓	民樓	民樓	民樓



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！)

小遊戲截止日期：即日起至 5 月 25 日
(每位中心會員只可領取一次)





惡劣天氣安排

	 T1 Amber 黃	 L3 Red 紅	 Black 黑	 NW 西北 或以上 颱風訊號	八號或以上 颱風或黑色 暴雨訊號於 中心停止辦 公時間前三 小時除下	八號或以 上颱風或 黑色暴雨 訊號於中 心停止辦 公時間前 三小時仍 然懸掛	「極端 情況」 生效期 間
中心 開放			 (如於中心開 放時間生效， 中心照常開 放)		服務將於 訊號除下 後兩小時 恢復		
戶內 及外 出之 戶內 活動		 活動開始前 三小時仍生效 (已開始的 活動繼續進行)	 活動開始前 三小時仍生效 (已開始的 活動繼續進行)	 活動開始前 三小時仍生效	 活動開始前 三小時仍生效		
戶外 活動	活動開始前 三小時仍生 效，視乎活 動地點、路 面情況及預 計天氣轉變 而定	 活動開始前 三小時仍生效 (已開始的 活動繼續進行)	 活動開始前 三小時仍生 效 (已開始的 活動立即暫停 並儘快到室內 地方暫避)	 活動開始前 三小時仍生效	 活動開始前 三小時仍生效 (已開始的活 動繼續進行)		
飯堂 供應		 (早上十時半 仍生效)	 (早上十時半 仍生效)	 (早上十時半 仍生效)			