



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

2023  
六月通訊



機構  
QR Code



Facebook  
QR Code



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

撰文：許慧珍

“Chill” 這個詞，已流行了好一陣子，對年青人來說，一點不陌生，而對於我們長者，“Chill” 這個英文字，會感到陌生嗎？

“Chill” 就代表 5、6 種意思……

包括：冷靜、變冷、寒冷、放輕鬆、沒關係、隨和等等。另外，“Chill” 也有放鬆、悠哉的意思，如果說「今天下午很 chill」，意指今天下午很悠哉，或是「我現在整個人很 chill」，意指我現在整個人很放鬆。

## “Chill” 輕鬆茶聚

我們藉著6月份月會，想與大家分享花茶知識，淺嚐花茶，再配上自家製輕小食，讓大家一起歡渡好“Chill”的上午/下午。

\$0.0

日期：	6月5日（星期一）
時間：	上午9:30-10:30 或 下午2:30-3:30
地點：	本中心404室
報名方法：	即日起至6月5日（星期一）致電或到中心報名，額滿即止。
名額：	上、下午各30人
備註：	如遲到超過15分鐘，將不設留位。

下次月會日期：7月3日（星期一）



## 「眼睛更年期及保健」講座

日期：**6月19日(星期一)**

(負責職員:黃姑娘)

時間：上午9:00-11:00

(活動編號:23061911)

地點：本中心404室

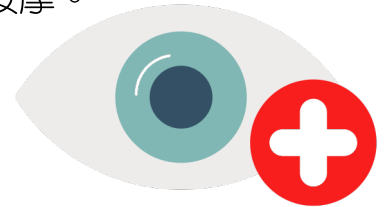
內容：由註冊護士講解眼部常見不適症狀及眼部穴位保健按摩。

名額/對象：中心會員、50歲以上的婦女/35位

費用：全免

參加辦法：**即日**起致電或到中心報名

備註：講座與 50+賽馬會「50 展新睛」婦女健康計劃合辦



## 長者小型飯堂

日期：6月份逢星期一至星期四(假期除外)

(負責職員:葉先生)

7月份逢星期一至星期五(假期除外)

時間：上午11:45-下午1:00

地點：本中心404室

內容：為中心會員提供營養午餐。

名額/對象：**\*只限本中心會員\***

每週名額可向中心接待處查詢。

費用：每餐\$27/位

參加辦法：逢週一可購買本週及下週餐券；

每天另設2名後備名額供即場購買(按食材供應而定)；

詳情可參閱報告板之備註：「長者小型飯堂服務使用者須知」



## 社交及康樂

### 愛民大電影

### 無敵幸運星

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:23051731-C)

中文字幕 片長: 95分鐘

日期：**6月10日(星期六)**

時間：上午9:30 -11:00

地點：本中心509室

名額/對象：25位/本中心及駿薈會員

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



#### 劇情簡介

富商巢老爺臨終時吩咐其弟巢老二保管遺囑，將產業交予留學女兒巢飛飛。不孝子秋誓要把大權奪回，而巢老二之子大傻亦對遺產有非分之想。幸運星(周星馳飾)是個小流氓，靠詐騙為生，被大傻擒住，叫他去偷遺囑。



## 愛民大電影

### 過時，過節

(負責職員:許姑娘)  
(活動編號:23051731-B)

中文字幕 片長:113分鐘

日期：**6月12日** (星期一)  
時間：上午9:00-11:00  
地點：本中心404室  
名額/對象：25位/本中心及駿薈會員  
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

2022年作品



最難啟齒是心底話，  
最易誤解的是屋企人……

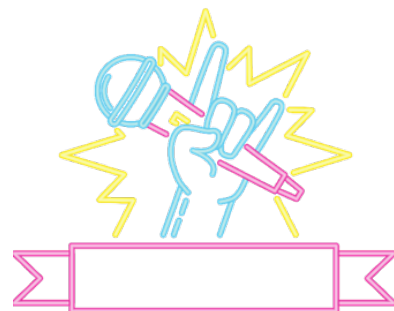
劇情簡介  
真人真事改編，  
一家客家圍村家庭的  
三代人，將如何面對種種生  
活困局。

演員  
毛舜筠、謝君豪、  
呂爵安、盧瀚霆、  
馮素波

## 6月卡拉OK

日期：**6月12日、6月26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：**6月6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-C)



## 新會員同樂日

日期：**7月6日** (星期四)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：本中心404室  
內容：認識新會員、分組遊戲、中心簡介等。  
名額/對象：30位/2022年8月或之後入會的會員  
費用：全免  
參加辦法：**6月6日**起可致電或親臨中心報名

(負責職員:許姑娘、周先生)  
(活動編號:23070631)







## 愛民FunFun生日會

### Birthday

(第一季)

負責職員：許姑娘、朱先生

報名方法：未曾參加5月23日生日活動之壽星會員，  
可即日起優先親臨本中心報名。

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)。

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)

每位出席的壽星，  
可獲額外生日禮物。



室內  
遊戲  
篇

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。



中心全體職員及親善大使在此祝賀

6月份 生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎6月壽星6月1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

半年



蔥香拌麵







## 大自然 x 尋蹟漫步之旅

### 出發日期：6月28日(星期三)

活動時間：上午9:00-下午4:30

### 報名日期：6月6日(星期二)起親臨中心

活動編號：23062831

負責職員：許姑娘、朱先生

#### 集合時間及地點：

上午9:00 本中心404室  
(逾時不候)



#### 行程：

上午遊覽獅子會自然教育中心及  
蠔涌車公廟大合照  
中午於西貢品嚐海鮮午餐  
下午遊覽西貢海濱長廊及  
西貢天后古廟大合照



**名額：58人(一車)**

**費用/對象：\$180 (本中心會員 53位)**

**\$207 (駿薈會員 3位)**

**(護老者 2位) (\*必須與被照顧者一同參加)**

#### 西貢海鮮午膳餐單

(十二人一席)	西貢油菜	鹹魚肉鬆扒豆腐	金銀蒜茸蒸茄子	梅菜蒸排骨	椒鹽酥墨魚乾	清蒸海上鮮	鹽焗雞	碧綠泡蝦仁
---------	------	---------	---------	-------	--------	-------	-----	-------

#### 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.如希望與相熟會員同坐一席，報名前請自行組合，一經收費後，恕不作調動。

#### 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。





# 地壺球同樂日

歡迎新舊會員參與

新舊會員



負責職員:朱先生  
活動編號:23062611

體驗時間為2小時

日期:6月26日(星期一)

時間:下午 12:30-5:00

地點:本中心 509 室集合  
一同乘坐巴士出發

目的地:啟德郵輪碼頭

名額/對象:12位/50歲或以上  
中心及駿薈會員

## 內容:

由香港地壺球協會導師示範和教授新興的地壺球玩法,屆時可一同體驗。

## 參加辦法:

6月6日起可親臨中心報名

費用:\$25/每位(費用已包括導師及入場費)



## 5月小遊戲 | Q 題 寫出愛民邨的樓座名稱

昭民樓 頌民樓 康民樓 德民樓 敦民樓 衛民樓  
嘉民樓 新民樓 信民樓 保民樓 禮民樓 建民樓



## 6月小遊戲 ~ 昔日蘇屋邨

蘇屋邨（英語：So Uk Estate）位於九龍長沙灣尖山南面、是香港房屋委員會歷史悠久的公共屋邨之一，1953年石硤尾大火後；1955年首次開始興建，分別為杜鵑樓、海棠樓、茶花樓、百合樓、彩雀樓、荷花樓、楓林樓、丁香樓、金松樓、綠柳樓、櫻桃樓、劍蘭樓、牡丹樓、蘭花樓、壽菊樓及石竹樓(共16座)，樓高8至18層。後於2012年展開清拆重建計劃。重建後於2016至2019年開始及完成入伙，蘇屋邨重建後繼續沿用其中曾用舊蘇屋邨的14座以花卉命名的中英文樓宇名稱，樓高16至41層、唯一不再採用兩幢，例如「楓林樓」及「丁香樓」的名稱。



### 問題：

- 1) 重建前的蘇屋邨共有幾多座？  
a. 12      b. 14      c. 16
- 2) 重建後的蘇屋邨以什麼主題命名？  
a. 動物      b. 花卉      c. 數字
- 3) 重建後的蘇屋邨沒有採用重建前那兩幢名稱  
a. 荷花樓及丁香樓      b. 丁香樓及楓林樓      c. 彩雀樓及杜鵑樓



參加辦法：填妥答案後，並交到接待處。

如答中2題 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！)







## 護老資訊站 - 長期護理服務

日期：**6月15日** (星期四)

(負責職員：周先生)

(活動編號：23061551)

時間：上午10:30 - 11:45

地點：本中心509室

內容：講解長期護理服務的內容及申請程序，讓護老者掌握有關安老院舍及社區照顧服務的最新資訊，以期望在有需要時懂得尋求協助。

名額/對象：15人/護老者、5人/中心會員

費用：全免

參加辦法：**6月6日**起致電或到中心報名



## 有你相伴夫婦小聚

日期：**6月29日** (星期四)

(負責職員：周先生)

(活動編號：23062951)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心404室

內容：透過互動遊戲及觀看短片，了解夫婦之間常見的溝通障礙，並嘗試一同探討更有效的溝通模式，以促進夫婦彼此間的關係。

名額/對象：6對/護老者夫婦

費用：全免

參加辦法：**6月6日**起致電或到中心報名

備註：夫婦二人須一同出席活動





## 6月護老健康講座「家務有妙法」

- 日期：**6月15日** (星期四)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：本中心404室  
內容：講解家務基本法，讓護老者在面對繁瑣的家務時，可節省體力及保護關節，輕鬆及安全地完成家務。  
名額/對象：15人/護老者、5人/中心會員  
參加辦法：**6月6日**起致電或到中心報名  
費用：全免

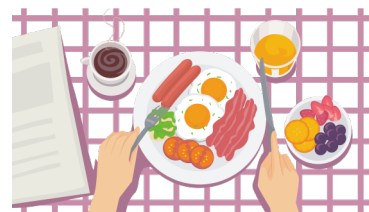
(負責職員：謝先生)  
(活動編號：23061552)



## 6月護老者健康飲食工房

- 日期：**6月26日** (星期一)  
時間：上午9:30-11:30  
地點：本中心404室  
內容：由護老者義工分享健康飲食心得，並透過一同製作及享用健康美食，讓護老者建立共同興趣，互相分享，共渡溫馨愉快時刻。  
名額/對象：6位/有需要護老者  
費用：\$15 (包食材費用)  
參加辦法：社工個別邀請

(負責職員：楊姑娘)  
(活動編號：23062671)



## 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



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



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





## 輪椅維修檢查

### 手動輪椅



#### 內容：

由路向四肢傷殘人士協會的義工隊協助檢查及維修輪椅。

日期：6月7日

時間：下午2:15-4:15

地點：509室

對象/人數：護老者/ 7人

報名方法：即日起致電或到中心登記

活動編號：23060751

負責職員：謝先生







## 與你同遊同樂日 (1)

日期：**6月2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：本中心509室



內容：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：16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

## 中心消息



### 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](#)」。

參加辦法：

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。



## 仁人家園『家居深層清潔服務』

(負責職員：姚姑娘)



日期：由 6 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。

## 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。



## 連續性班組

活動名稱/ 上課地點 及 活動編號	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
<b>粵韻心曲 2023初夏</b>  404室  葉先生  活動編號: (23052021)	5月20日 至 7月15日 (逢星期六) (7月1日暫停) 上午 10:00-11:30 (共8堂)	22位  中心會員\$160 或 駿薈會員\$184	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。

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。

## 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；  
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> <b>9:00-9:45</b> <b>10:00-10:45</b> <b>11:00-11:45</b>	肩梯、拉手繩、平衡板、踏級、健身單車、 腳踏單車、手腳訓練單車、太空漫步機、 聲波震動訓練儀、超聲波自動量度高度測脂 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。





# 惡劣天氣安排

	 <b>T1</b>	 <b>L3</b>	 <b>Black 黑</b>	 <b>8</b> <b>NW 西北</b> 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
	 <b>Amber 黃</b>	 <b>Red 紅</b>					
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)			