



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
七月通訊



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



免受侵犯

撰文：周昭華先生

根據社會福利署的服務質素標準 16，本中心會採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯：

- ◆ 確保服務使用者處身安全的環境，不致受到任何形式的侵犯。
- ◆ 確保服務使用者免受侵犯的權利獲得尊重。
- ◆ 確保職員及服務使用者知悉單位對侵犯事件採取之處理程序。



本中心採取的措施及預防工作：

- ◆ 服務使用者接受服務時，本中心會確保服務使用者處身安全的環境，並致力防止服務使用者受到言語、人身及性侵犯。
- ◆ 本中心內部份地方設置閉路電視監察系統，以預防或及早處理任何的侵犯事件。
- ◆ 本中心接獲有服務使用者牽涉在內的侵犯事件，會盡快處理及跟進調查。

日期：	7月3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7月3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：8月7日（星期一）



長者小型飯堂

日期：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：逢週一起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」

(負責職員:葉先生)
(活動編號:23070312)



社交及康樂

愛民大電影

開心鬼救開心鬼

日期：**7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

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:23071231)

中文字幕 片長：90分鐘



劇情簡介-喜劇片
是《開心鬼》電影系列四
該片講述了歷史系教師康
森貴的前世“開心鬼”朱
秀才拯救康森貴的故事。

演員 黃百鳴、Beyond、楊寶玲

1990年作品

愛民大電影

奇蹟男孩

日期：**7月17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

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:23071231-B)

中文字幕 片長：116分鐘



我們的人生值得接受掌聲鼓勵

劇情簡介

人皆生而平等，每個人都應該有正常生活的權利，但總有些人因為先天缺陷而飽受歧視。小主角Auggie是患有「下頷骨顛面發育不全症」的孩子，全臉都有大小不一的疤痕，雖然與別不同的外表為他帶來很多困難，但他依然努力活出精彩人生，以自己的力量，影響著身邊每一個人。

演員：茱莉亞·羅拔絲、雅各·川伯尼



7月卡拉OK

(負責職員:謝先生)
(活動編號:23071741-A)

日期：**7月10、17、31日** (星期一)
時間：下午2:00-4:45
地點：404室
內容：老友記共聚歡「唱」經典金曲，歡迎觀眾進場聽歌。
名額/對象：12人/中心會員
費用：全免
參加辦法：**7月4日**起可致電或到中心報名。
備註：參加者唱K時必須使用中心提供的一次性即棄咪套。



輕鬆“動”起來

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:23072611)

日期：**7月26日** (星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心509室
內容：由健康更生大使推廣『在家都可做運動』訊息，主要講解及示範伸展運動、分享園藝小知識，在場與參加者一同做簡單運動。
名額/對象：25位/本中心會員、駿薈
費用：免費
參加辦法：**7月4日**起可致電或到中心報名。
備註：
1) 出席當日，請穿著運動服裝或鬆身服裝。
2) 活動由善導會職業復康中心「甦機健康團」健康更生大使計劃舉辦。



中心全體職員及親善大使在此祝賀
7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7月3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。



蔥香拌麵



半年



歡樂茶聚

負責職員：許姑娘
活動編號：23073131

日期：7月31日(星期一)

時間：上午9:30 - 10:30(最後落單10:00)

地點：本中心404室

內容：讓老友記歡聚一番，享用義工即場製作的早點及飲品。

名額：30位

費用/對象：\$8(本中心會員-25位)

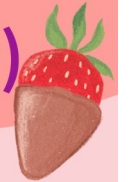
\$9(駿薈會員及護老者-5位)

報名方法：7月4日起親臨中心報名

備註：1)只接受1+1報名

2)護老者須與被照顧者一同參加

3)早點包括飲品及迷你牛角包各一份



感受.細味咖啡

負責職員：許姑娘
活動編號：23072431

日期：7月24日(星期一)

時間：上午10:30-中午12:00



集合：上午10:00葵興港鐵站A出口等
(步行約10分鐘，要行少少斜路。)

目的地：The Lighthouse文化生活體驗館

內容：手沖咖啡沖調示範，透過品嚐咖啡，大家互相認識，以"啡"會友。

導師：Sufcoffee咖啡與藝術表達導師

名額：10位

費用/對象：本中心會員優惠價\$20 (原價\$100)

駿薈會員優惠價\$23 (原價\$115)

參加辦法：7月4日起親臨中心報名



故宮探索之旅

活動編號：23072031

負責職員：許姑娘、朱先生

出發日期：7月20日(星期四)

活動時間：上午10:00-下午2:45

報名日期：7月4日(星期二)起親臨中心報名

集合時間及地點：
上午9:45 本中心403室
(逾時不候)

行程：

1. 遊覽故宮內各展覽品
(逗留約2小時)
2. 午膳於酒家享用點心餐
3. 回程返中心

名額：48人(一車)

費用/對象：\$150(本中心會員 43位)

\$172 (駿薈會員 3位)

(護老者 2位) (*必須與被照顧者
一同參加)

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. 參觀行程大約為2小時，午膳酒樓位置落車需要步行一小段路，參加者報名前請衡量個人身體狀況決定是否參加。
2. 如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。
3. 午膳菜單內容請參閱中心海報





護老鬆一鬆-單車活動 理論課

(負責職員:楊姑娘)
(活動編號:23072251)

日期：**7月22日** (星期六)

時間：上午10:15-11:45

地點：本中心509室

活動目的：透過活動，提升護老者關注自身身心健康，發展屬於自己的興趣，並擴闊社交圈子。

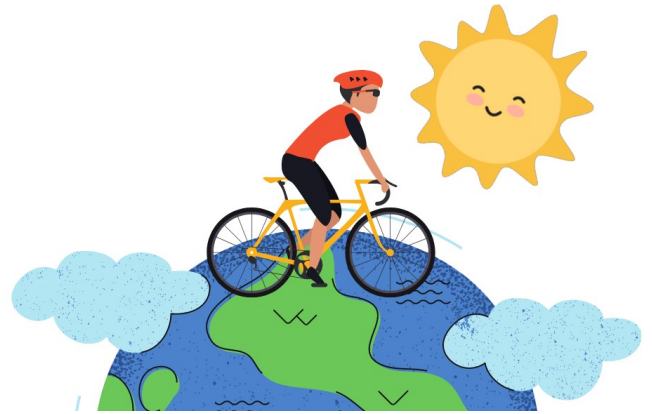
- 內容：
1. 講解單車種類
 2. 初學者學習踩單車的條件及注意事項
 3. 踩單車的裝備及安全守則
 4. 介紹香港單車公園

名額/對象：護老者名額22位；
中心會員名額8位

費用：全免

導師：Anthony Kwok (資深單車導師)

參加辦法：**7月4日**起致電或到中心登記



護老者自我管理小組-情緒管理

(負責職員:楊姑娘/周先生)
(活動編號:23071071)

日期：**7月10、17、24日、31日及8月14日、28日** (逢星期一) (共6堂)

時間：下午3:30-5:00

地點：本中心509室

內容：透過小組分享、舒壓技巧體驗及藝術表達活動，
一同學習如何覺察情緒及正向表達情緒。

名額/對象：10位/護老者

費用：全免

參加辦法：社工個別邀請 / 即日起致電或到中心向負責職員登記。





照顧周到 · Carer Zone

(負責職員:周先生、楊姑娘)
(活動編號:23071551)

日期：**7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、電子飛鏢、桌上遊戲 (502室)
3. 照顧者短片放映及分享 (509室)



名額/對象：8人(預先報名購票)；4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：**7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。

喜晴計劃 - 專業護士健康檢查(1)

(負責職員:周先生)
(活動編號:23072751)

日期：**7月27日** (星期四)

時間：上午9:00 - 11:30

地點：本中心404室

內容：由專業護士為參加者提供藥物諮詢及簡單健康檢查，包括量度血壓、血糖及血含氧量。

名額/對象：20人/護老者、10人/中心會員

費用：全免

參加辦法：**7月4日**起致電或到中心報名

備註：凡出席活動均可獲贈小禮物





8月護老廣場暨奶粉銷售

三花銷售日期：8月17日 (星期四)

雅培銷售日期：8月24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：7月3日 - 7月31日到中心購買奶粉飛。

備註：

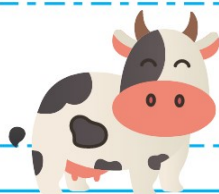
1. 請自備環保購物袋。
2. 每場奶粉展銷限購最多六罐奶粉。
3. 奶粉售價或有調整，請留意中心海報。
4. 請自備輔幣、\$1000 紙幣不接受。
5. 有關貨品及錢銀找贖請當面點清。

負責同事：謝先生

活動編號：

三花：23081751

雅培：23082451



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



7月護老健康講座「頸腰背護理」

(負責職員:謝先生)
(活動編號:23072051)

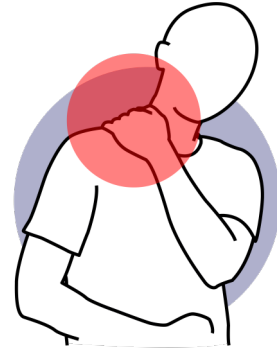
日期：**7月20日** (星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心404室

內容：講解脊柱的構造與頸、腰毛病的關係，

教導護老者照顧長者日常活動時的正確姿勢和需注意的事項。



名額/對象：15人/護老者、5人/中心會員

參加辦法：**7月4日**起致電或到中心報名

費用：全免



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」

如有任何疑問，可向護老者服務社工周先生或楊姑娘查詢。





幫助記憶的五個生活小貼士

(負責職員:黃姑娘)

姑娘，我成日唔記得野啊！

姑娘，我琴日唔記得帶鎖匙啊！

姑娘，我試過唔記得熄火啊！

姑娘，我唔記得咗參加活動啊！

大家有無試過或者見過以上情況？
以下介紹幫助記憶的五個小生活貼士比大家！

(參考：賽馬會高錕腦伴同行流動車服務)

1. 歸納分類

將相似或相同物品放在同一位置，分門別類。
例如：將八達通、銀包、鎖匙等等放在一起，出門時可以一齊帶走。

2. 專心專注

每次只做一件事！
例如：打完電話才看電視，避免忘記收線。

3. 輔助工具

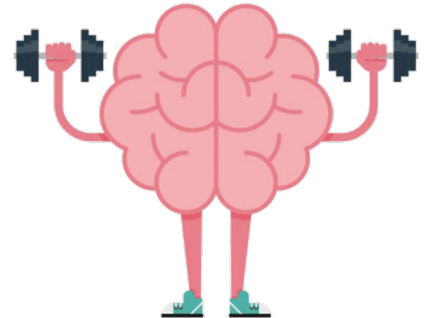
日常生活中善用工具協助。
例如：煲湯時較鬧鐘，提醒自己夠鐘熄火、將活動日期寫在月曆，提醒自己參加活動。

4. 持之以恆

嘗試每日於同一時間做相同事情，成為生活習慣，將短期記憶成長期記憶。
例如：每日定時到中心打咭，每日定時量血壓等等。

5. 建立運動習慣

計劃每星期或每日做運動，改善心肺功能，增加腦部血液及氧氣供應，可以提升記憶力。



訓練大腦小遊戲

大腦其中一個功能是語言理解和語言表達，認知障礙症會影響大腦的語言區，以致較難理解文字和別人的說話，以及表達自己意思。

大家一齊同身邊既老友記玩急口令，同大腦做下運動啊！

1. 鬚線蜘蛛條蜘蛛絲鬚住枝樹枝。
2. 郵差叔叔送信純熟迅速送出。
3. 麥當娜約咗麥當雄去咗麥當勞道嗰間麥當勞食麥皮撈當歸。



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

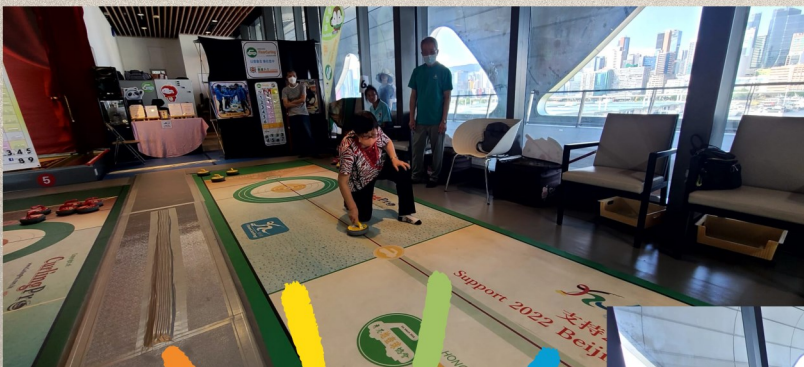
適量飲用天然蘆薈汁、烏梅汁、綠豆和薏仁有助消暑，辛辣食物如蔥、薑、蒜等不宜大量食用。也可適量飲用菊花茶、薰衣草茶、洋甘菊、玫瑰茶等具有降低新陳代謝作用的成分，可以讓心情較舒緩，就比較不會覺得熱。

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。



義工訓練花絮



地壺球 義工訓練





仁人家園『家居深層清潔服務』 (負責職員：姚姑娘)

日期：個別預約

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。



大雁拍打健身功

(負責職員：姚姑娘)

(活動編號：23071041)

日期：**7月10日至9月25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：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：

曾參加上季大雁拍打健身功及出席率達70%或以上之人士可優先報名。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。





活動名稱 / 上課地點 / 負責職員 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
輕鬆國畫班 (404室) 朱先生 活動編號: (23062821)	6月28日 至 8月30日 (逢星期三) 下午 1:30-3:00 (共10堂)	19位 中心會員 或 駿薈會員 \$230	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) (費用已包括筆記以及約20張宣紙) 導師：巫逸學先生	1. 現讀生出席率達70%可於6月14日起到中心優先報名。 2. 新生可即日起登記後備名單。
國畫研習班 (404室) 朱先生 活動編號: (23062822)	6月28日 至 8月30日 (逢星期三) 下午 3:15-4:45 (共10堂)	19位 中心會員 或 駿薈會員 \$230	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) (費用已包括筆記以及約20張宣紙) 導師：巫逸學先生	1. 現讀生出席率達70%可於6月14日起到中心優先報名。 2. 新生可即日起登記後備名單。
書法研習班 (404室) 朱先生 活動編號: (23080321)	8月3日 至 10月5日 (逢星期四) 下午 3:20-4:50 (共10堂)	18位 中心會員 或 駿薈會員 \$200	臨習楷書，培養長者對書法學習的興趣。 (學員需自備書法工具及材料) (需達七成出席率) (費用已包括筆記以及約20張宣紙) 導師：周彩燕女士	1. 現讀生出席率達70%可於6月29日起到中心優先報名。 2. 新生可即日起登記後備名單。
篆書研習班 (404室) 朱先生 活動編號: (23071221)	7月12日 至 9月13日 (逢星期三) 上午 9:30-11:00 (共10堂)	18位 中心會員 或 駿薈會員 \$180	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) (需達七成出席率) (費用已包括筆記以及約20張宣紙) 導師：梁錦輝先生	1. 現讀生出席率達70%可於6月21日起到中心優先報名。 2. 新生可即日起登記後備名單。

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。



活動名稱 / 上課地點 / 負責職員 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
粵韻心曲 (2023仲夏) (404室) 葉先生 活動編號: (23072221)	7月22日 至 9月9日 (逢星期六) 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。
二胡入門班 (509室) 謝先生 活動編號: (23071021)	7月10日 至 9月25日 (逢星期一) 上午 11:30-12:30 (共8堂)	12位 中心會員/\$50 或 駿薈會員/\$58	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	
二胡進修班 (509室) 謝先生 活動編號: (23071321)	7月13日 至 9月28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	學習二胡演奏方法， 視唱簡譜。 導師：朱浩章先生	1. 現讀生出席率達 70%可於6月26日 起到中心優先報 名。 2. 非現讀生可於7 月4日起到中心 報名。
二胡深造班 (509室) 謝先生 活動編號: (23071322)	7月13日 至 9月28日 (逢星期一) 下午 3:00-4:30 (共8堂)	12位 中心會員/\$50 或 駿薈會員/\$58	學習二胡演奏方法， 演奏曲譜，研習曲目。 導師：葉濤先生	

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。



活動名稱 / 上課地點 / 負責職員 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
英文會話班 (7-9月) (404室) 謝先生 活動編號: (23070721)	7月7日 至 9月8日 (逢星期五) 上午 10:00-11:30 (共10堂)	15位 中心會員/\$30 或 駿薈會員/\$35	從學習中培養對語言的興趣， 增加英文會話交談的概念。 導師：甘秀玲修女	1. 現讀生出席率達70%可於6月16日起到中心優先報名。 2. 非現讀生可於7月4日起到中心報名。
太極氣功 十八式 (7-9月) (509室) 許姑娘 活動編號: (23071321)	7月13日 至 9月14日 (逢星期四) 上午 9:00-10:00 (共10堂)	20位 \$40 (中心會員) \$46 (駿薈會員)	學習太極氣功招式，練習呼吸、鬆柔筋骨，增強血氣循環。 導師：朱浩章先生 (8月17及24日在何文田體育館上課)	1. 出席率達70%的現讀生，可於6月15日至6月26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。
活力舞蹈班 (7-9月) (何文田體育館) 許姑娘 活動編號: (23071421)	7月14日 至 9月15日 (逢星期五) 下午 2:00-3:30 (共10堂)	28位 中心會員\$235 或 駿薈會員\$270	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) (收費已包括7、8月租場費用)	1. 出席率達70%的現讀生，可於6月30日至7月6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。
篆刻研習班 (404室) 朱先生 活動編號: (23072421)	7月24日; 8月14、21日; 9月4、18日; 10月9日 (逢星期一) 下午 2:15-4:15 (共6堂)	14位 中心會員 或 駿薈會員 \$120	臨習篆書，培養長者對書法學習的興趣。 (學員需自備篆刻工具及材料) (需達七成出席率) (費用已包括筆記以及約20張宣紙) 導師：梁錦輝先生	1. 現讀生出席率達70%可於6月19日起到中心優先報名。 2. 新生可即日起登記後備名單。

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。



活動名稱 / 上課地點 / 負責職員 及 活動編號	日期 及 時間/堂數	名額 及 對象/費用	內容 / 導師	備註
開心做運動 (404室) 劉姑娘 活動編號: (23072221)	7月10日 至 9月25日 (逢星期一) 早上 10:00-11:00 以下日子暫停 (8月7日) (9月4日)	10位中心會員 / 費用全費	義工帶領參加者一齊鬆鬆筋骨，拉毛巾運動操，靈活十巧手。 (適合一般或較體弱長者)	1. 曾參加上季開心做運動及70%出席率之人士可優先報名。 2. 參加者須自備毛巾。

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 掃瞄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



遇到活動

P. 19

活動名稱 / 上課地點 / 負責職員 及 活動編號	日期 及 時間/堂數	名額 及 對象/費用	內容 / 導師	備註
喜羊羊之家 (404室) 謝先生 活動編號: (23070431)	7月4日 至 9月26日 (逢星期二) 上午 9:15-11:15	30位區內長者 / 費用全費	上午9:15 喜羊羊金曲時間 上午10:00-11:15 福音團契 內容：詩歌、祈禱、福音信 仰、靈性專題、見證分享及遊 戲	由安素堂梁姑娘 負責，如有查 詢，請致電 2780 7355 與梁姑娘聯 絡。
滾球同樂 (404室) 朱先生 活動編號: (23072221)	7月13、27日 8月10、24日 9月7、21日 (逢星期四) 下午 1:30-3:00 (共6堂)	10位中心會員 / 費用全費	硬地滾球可以訓練長者思考、 手眼協調及團隊合作，非常合 適長者及輪椅使用者參與。	即日起可致電或 親臨中心報名
門球同樂 (404室) 朱先生 活動編號: (23072221)	7月20日 8月3、17、 31日 9月14、28日 (逢星期四) 下午 1:30-3:00 (共6堂)	10位中心會員 / 費用全費	由義工教導門球技巧及方法可 以訓練長者思考、手眼協調及 團隊合作。	即日起可致電或 親臨中心報名



偶到獎勵計劃(7-9月)

負責職員：謝先生

活動編號：23070311



4-6月「打卡」獎勵

結果公布：7月17日

領取期限：9月30日或之前

日期：7月3日至9月30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樓打卡機前)

如圖展示會員證，聽到「嘟」一聲後，

即順利「打卡」！

7月至9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。



5 樓健體會所開放安排

可供預約時段	可供使用的健體器材
逢星期一至五	肩梯、拉手繩、平衡板、踏級、健身單車、
9:00-9:45	腳踏單車、手腳訓練單車、太空漫步機、
10:00-10:45	聲波震動訓練儀、超聲波自動量度高度測脂
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。





人事快遞：

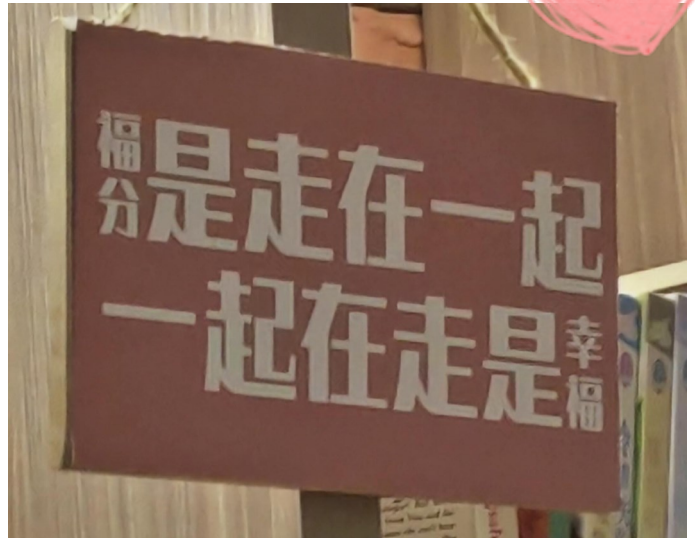


1. 服務經理蔡漢誠已於6/6/2023離職。

各位老友記，相信大家睇到呢個訊息時，蔡生已經。。。。。。

離開左楊震呢個大家庭，為做出“加”人作準備，為未來數年將一家人前往加拿大開展新生活，期望各位老友記可以健健康康，中心四十周年時蔡生應該剛好回港，到時再與大家相見！！

P.S. 回港後蔡生會考慮：做生不如做熟，向自己最熟悉之範疇努力發展！！

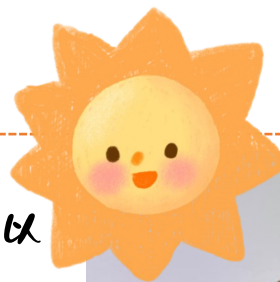


2. 服務經理黃卿蘋已於7/6/2023到職。

大家好，我是新來的社工黃姑娘，好開心可以認識各位老友記。

我負責認知障礙症服務，將來會有不同活動邀請大家一齊動腦筋，一齊健腦，保持我哋個腦部活躍、醒目。

如果各位發現身邊的朋友、鄰居常常出現“唔記得野”，或者有時“盪失路”，可以帶他來中心介紹給我認識啊！





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)			



6月小遊戲 答案 昔日蘇屋邨

- 1) 重建前的蘇屋邨共有幾多座? c. 16
- 2) 重建後的蘇屋邨以什麼主題命名? b. 花卉
- 3) 重建後的蘇屋邨沒有採用重建前那兩幢名稱 b. 丁香樓及楓林樓



7月小遊戲 ~ 連線遊戲



截止日期：7月26日

參加辦法：由數字 1 開始順數字次序連線，
完成後把答案交到接待處，

