



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

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

2023
八月通訊



機構
QR Code



Facebook
QR Code



消防安全做好準備

撰寫人：黃卿蘋

各位長者日常留意以下各項，為消防安全做足準備，以免火警發生時手足無措：

1. 熟悉大廈的走火通道及逃生路線
2. 擬訂火警逃生應變計劃，並預定會合地點
3. 參與大廈舉辦的防火講座及火警演習
4. 確保逃生路線(包括走廊及樓梯)沒有雜物阻塞
5. 確保防煙門、大廈地下出口門及天台出口門沒有鎖上
6. 保持防煙門關閉，在火警時阻止煙火蔓延及減少損失

逃生三寶



鎖匙



毛巾



電話



如遇到火警發生

保持鎮定！帶備逃生三寶！迅速離開現場！

日期：	8月7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8月7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：9月4日(星期一)



愛民大電影



超人特攻隊

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:23071231-C)

中文字幕 片長:116分鐘

日期: **8月9日** (星期三)
時間: 下午1:30-3:30
地點: 本中心509室
名額/對象: 25位/本中心、駿薈會員及
護老者*必須與被照顧者一同參加
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



電腦動畫的
超級英雄片，
主角為都有特異功能的超
人家庭，因一家之主超能
先生捲入一宗陰謀後，一
家被迫採取行動拯救世
界。
(2004年作品)

愛民大電影



新少林寺

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:23071231-D)

中文字幕 片長:130分鐘

日期: **8月16日** (星期三)
時間: 下午1:30-3:45
地點: 本中心509室
名額/對象: 25位/本中心、駿薈會員及
護老者*必須與被照顧者一同參加
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
講述了軍閥混戰年代，
軍閥出身的侯傑在經歷
曹蠻背叛、妻離子散的
痛苦之後遁入空門，並
與僧人們保護戰火中受
創的災民和**少林寺**的故
事。(2011年作品)



中心全體職員及親善大使在此祝賀
8月份 生日之長者會員
生日快樂，身體健康，生活愉快！
歡迎8月壽星8月1日起可親臨中心
領取生日禮物



蔥香拌麵



半年

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。



消暑甜品小教室



(負責職員:許姑娘)
(活動編號:23081431)

日期：**8月14日** (星期一)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心404室

內容：義工分享「楊枝甘露特飲」做法，參加者即場一齊製作和品嚐。

名額/對象：12位/本中心會員、駿薈會員

費用：\$10/中心會員、\$11駿薈會員(包一杯作品)

參加辦法：**8月8日** 起到中心報名



最佳玩家

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:23082131)

日期：**8月21日** (星期一)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心404室

內容：邀請親子家庭到中心與長者分享桌上遊戲，一同歡度開心好玩的上午。

名額/對象：10位/本中心會員、駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**8月8日**起可致電或到中心報名

備註：是次活動由本機構油尖旺青少年綜合發展中心舉辦。



歡樂茶聚

負責職員：許姑娘
活動編號：23082931

日期：8月29日(星期二)

時間：下午3:15 - 4:15(最後落單下午3:45)

地點：本中心404室

內容：讓老友記歡聚一番，享用義工自家製的糖水「綠荳爽」

名額：30位

費用/對象：\$6(本中心會員/25位)

\$7(駿薈會員及護老者/5位)

報名方法：8月8日起到中心報名

備註：1)只接受1+1報名

2)護老者須與被照顧者一同參加





愛民FunFun生日會 Birthday (第二季)

為與7至9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8月8日起親臨本中心，
優先報名以下"二選一"之生日活動。

每位壽星會員報名的同時，最多可為另一位會員報名(即 1+1)。

外出自助餐篇

日期：8月23日(星期三)

負責職員：許姑娘、郭姑娘

活動編號: 23082331

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。

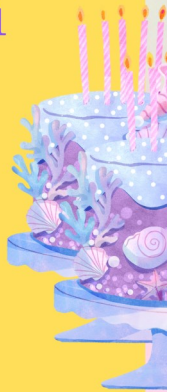
名額：38位

費用：\$220 (7至9月生日會員) / \$240 (非生日會員)

\$276 (駿薈會員)

\$276 (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8月15日起接受報名，額滿即止。



室內遊戲篇

日期：9月12日(星期二)

負責職員：許姑娘、何姑娘

活動編號: 23091231

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心 404室

內容：分組遊戲、開心大抽獎、輕食茶點。

名額：24位

費用：\$20 (7至9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8月22日起接受報名，額滿即止。



每位出席的壽星，
可獲贈生日禮物。





護老加油站 - 減壓好輕鬆

(負責職員:周先生)
(活動編號:23082452)



- 日期：**8月24日** (星期四)
時間：上午9:30 - 11:00
地點：本中心404室
內容：透過各種放鬆練習及一起享用茶點，讓護老者可以放鬆身心、享受寧靜時光，及紓緩照顧壓力。
名額/對象：10人/護老者
費用：全免
參加辦法：**8月8日**起致電或到中心報名



23年8月護老家庭樂聚日

(負責職員:周先生)
(活動編號:23082651)

- 日期：**8月26日** (星期六)
時間：上午9:00 - 下午4:00
地點：香港科學園及文化博物館 (新界區)
內容：遊覽科學園及參觀文化博物館，中午於沙田麗豪酒店龍門客棧享用午膳。
名額/對象：3至4戶/護老者及長者
(行動不便或使用輪椅長者優先)
費用：\$100/人
參加辦法：**8月8日**起致電或到中心報名登記
備註：護老者及長者須一同出席活動



8月護老健康講座「長者常見眼疾及護眼之道」

- 日期：**8月10日** (星期四)
時間：上午9:30-10:30
地點：本中心404室
內容：由衛生署護士講解眼疾的處理方法和眼睛出現毛病時的徵兆。
名額/對象：15人/護老者、5人/中心會員
參加辦法：**即日**起致電或到中心報名
費用：全免

(負責職員:謝先生)
(活動編號:23081051)





喜晴計劃 - 專業護士健康檢查 (2)、(3)

(負責職員:周先生)

(活動編號:23083151、23091151)

日期：**8月31日** (星期四)、**9月11日** (星期一)

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 (每一次檢查)

*參加者須未有參與27/7/2023的健康檢查

費用：全免

參加辦法：**8月8日**起致電或到中心報名

備註：1) 凡出席者均可獲贈小禮物

2) 參加者只可選擇其中一天的健康檢查



護老資訊站 - 認知障礙症照顧者工作坊

日期：**9月14日** (星期四)

(負責職員:周先生)

(活動編號:23091451)

時間：上午10:30 – 12:00

地點：本中心509室

內容：讓參加者提升對認知障礙症的理解及
認同，以改善日常生活的照顧技巧及
增強自我效能感。

名額/對象：10人/護老者

費用：全免

參加辦法：**8月8日**起致電或到中心報名





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

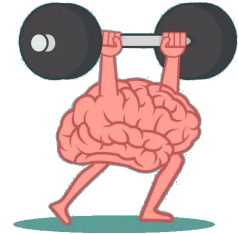


認知障礙症協會—

(負責職員:黃姑娘、譚姑娘)
(活動編號:23082361)

大腦健康講座及初步認知篩查

- 日期：**8月23日** (星期三)
時間：下午3:00—4:30
地點：中心509室
內容：由香港認知障礙症協會講解日常保持大腦健康的方法，並為參加者提供初步認知篩查。
名額/對象：20位/ 中心會員
費用：全免
參加辦法：**8月8日**起致電或到中心登記



長者歇後語

認知障礙症可以發生在任何人士身上，長者可以透過不同的方法為腦部「做運動」，保持大腦活躍。今期訓練小遊戲是長者歇後語！「歇後語」前半段以幽默方式表達，「後」半段是將說話真正想表達意思「歇」起來，大家可以試試就關聯性、讀音相似去估下真正意思，將前半段及後半段連線，答案會下期公佈。

阿茂整餅 ●

● 裡外不是人

豬八戒照鏡 ●

● 無曬聲(腥)氣

神枱貓屎 ●

● 無果樣整果樣

賣魚佬沖涼 ●

● 神僧鬼厭



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

愛·融·樂

Equa-Harmony

2023年9月16日

全港賣旗日

Flag Day on 16th Sept 2023

招募義工人數 籌款目標
Volunteers Recruitment Fundraising Goal

5000

120萬 1.2 million

公開籌款許可證編號：
Public Subscription Permit Number:
FD/T013/2023

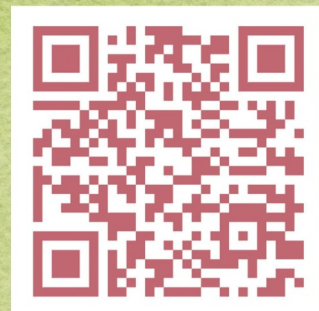
義工登記及捐款支持

籌款用作：

- 油尖旺區非華裔服務
- 自資殘疾人士院舍（屯門朗逸居及獨立生活計劃）

To raise funds for:

- Service for non-Chinese ethnics living in Yau Tsim Mong District
- Self-finance residential care homes (persons with disabilities) (Tuen Mun Independent Living Hostel and Independent Living Project)





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

負責職員:朱生

賣旗義工招募

如有興趣參加賣旗義工，為籌款出分力！

請即日起致電
27158677或到中心登記。

“

循道衛理楊震社會服務處本著基督愛心與受託精神，為有需要之人士服務，不論其信仰或國籍。

”

9月16日為本機構賣旗日，對於支持我們服務弱勢社群尤關重要，急切需要大家攜手協力。本中心誠邀大家成為賣旗義工，為籌款出分力！



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。



8月卡拉OK

(負責職員：謝先生)
(活動編號：23071741-B)

- 日期：**8月21、22日** (星期一、二)
 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：**8月8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。



教育及發展班組



一餸一湯簡易煮法

(負責職員：姚姑娘)
(活動編號：23081121)

- 日期：**8月11日至9月15日** (逢星期五) (共六堂)
 時間：上午10:00-11:30
 地點：青少年中心廚房(嘉民樓5樓502室)
 內容：1) 每堂學煮一餸一湯
 2) 分享煮食心得
 導師：江文安先生
 名額/對象：8人/中心會員
 費用：\$120(包括材料費)
 參加辦法：即日起親臨中心報名
 備註：請學員自備保溫盒兩個，每堂的餸及湯，分發給組員帶回家品嚐。





體驗非凡



(負責職員:朱先生)
(活動編號:23082522)

日期：**8月25日(星期五)**

時間：上午9:15-12:15

地點：於中心403室集合後，一同乘巴士共同前往土瓜灣慈恩學校

內容：到慈恩學校參觀及了解嚴重殘疾人士特殊學校設施

名額/對象：7人/本中心會員、2人/駿薈會員

費用：全免(交通自費)

參加辦法：**8月8日**起可致電或到中心報名。



中電「一心為你」手機班

(負責職員:朱先生)
(活動編號:23090521)

日期：**9月5日(星期二)**

時間：下午2:30-4:30

地點：中心404室

內容：屆時會由中電職員講解中電流動應用程式、WIFI連接、如何使用餐廳應用程式等等。

名額/對象：15人/本中心會員、5人/駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**8月8日**起可致電或到中心報名。

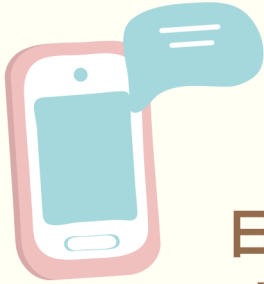
備註：1) 參加者需簽署中電的個人資料使用同意書(內容可向負責職員了解)。
2) 活動拍攝的相片及短片會作中電內部記錄及對外宣傳用途。





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
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	新生可即日起到中心報名，如額滿將留名後備。
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	
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	
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	

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。



手機資訊站

負責職員: 郭姑娘
活動編號: 23080721

日期: 8月7,14,21,28 日(逢星期一)
時間: 下午2:00 - 4:00 (每人15分鐘)

地點: 本中心面談室
內容: 讓有需要的老友記提問手機疑難
對象: 本中心會員
名額: 每星期8位
費用: 全免
報名方法: 即日起致電中心登記
備註:

- 1) 如涉及個人私隱或金錢交易, 暫不適用
- 2) 每星期只可預約一個時段, 每次15分鐘



需預約!
先到先得



每月一APP之 制作Whatapps貼圖

地點: 本中心404室
日期/時間: 8月25日(星期五)/下午1:30-2:30
內容: 每月介紹一個手機應用程式給大家,
今個月是: Sticker Maker (制作貼圖)

對象: 本中心會員
名額: 6位
費用: 全免
報名方法: 8月8日起致電或到中心報名
備註:

- 1) 請自備手機並確定有足夠下載空間
- 2) 準備3-5張照片(人物/動物/植物)

負責職員: 郭姑娘
活動編號: 23082521





遇到活動

P. 17

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
<p>喜羊羊之家 (404室)</p> <p>謝先生 活動編號: (23070431)</p>	<p>7月4日 至 9月26日 (逢星期二) 上午 9:15-11:15</p>	<p>30位區內長者 / 費用全費</p>	<p>上午9:15 喜羊羊金曲時間</p> <p>上午10:00-11:15 福音團契</p> <p>內容：詩歌、祈禱、福音 信仰、靈性專題、見證分 享及遊戲</p>	<p>由安素堂梁姑娘負責，如有查詢，請致電2780 7355 與梁姑娘聯絡。</p>
<p>滾球同樂 (404室)</p> <p>朱先生 活動編號: (23072221)</p>	<p>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)</p>	<p>10位中心會員 / 費用全費</p>	<p>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。</p>	<p>即日起可致電或親臨中心報名</p>
<p>門球同樂 (404室)</p> <p>朱先生 活動編號: (23072221)</p>	<p>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)</p>	<p>10位中心會員 / 費用全費</p>	<p>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。</p>	<p>即日起可致電或親臨中心報名</p>



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 9:00-9:45 10:00-10:45 11:00-11:45	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。



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

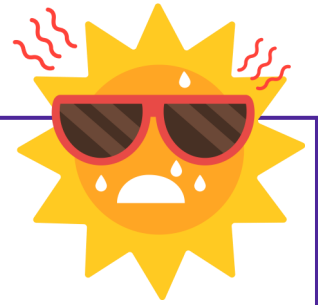
中心手機號碼: 5222 0464。

或 掃瞄右方二維碼加為聯絡人。





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。

活動報名安排

1. 報名時請出示會員証；
 2. 所有繳費活動不設電話留位；
 3. 若參加者因私人原因而未能出席已報名及繳費之活動，可儘快通知中心職員，並交出收據，如活動名額已滿並有後備參加者替補，中心方可辦理退回款項；
 4. 參加者不可私人轉讓活動票。
- 如有任何疑問，可向中心職員查詢。



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。



人事快遞：



1. 社會工作人員黃詩雅已於7月12日離職。

各位老友記，相聚有時，離別有時。

我(黃詩雅姑娘)將工作上有新的發展方向。感謝大家在短短日子的照顧，祝各位老友記健健康康，活力充沛。



2. 活動幹事郭海欣已於7月10日到職。



大家好，我是新來的活動幹事郭姑娘，好開心可以認識各位老友記!我負責中心的活動統籌，將來會設計不同類型的活動，請大家積極報名，主動參與，讓我們共同創造美好的時光。

如果各位對於活動有任何疑問，歡迎來中心找我啊~



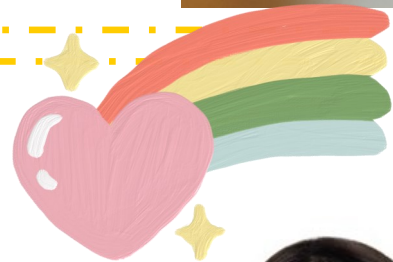
3. 項目工作人員葉楚儀已於7月13日到職。

各位老友記好!

我是新到職的項目工作人員(葉楚儀)葉姑娘，很高興能成為楊震愛民長者鄰舍中心的一分子!

我主要負責[長者社區照顧服務券]，希望透過提供貼身設計的家居及日間護理服務，為不同身體狀況的老友記和家人提供靈活選擇及能具質素地生活於社區之中!

歡迎大家多來中心找我聊天!

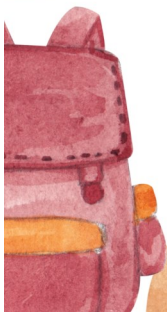




愛民FunFUN
生日會



義聚迎新春



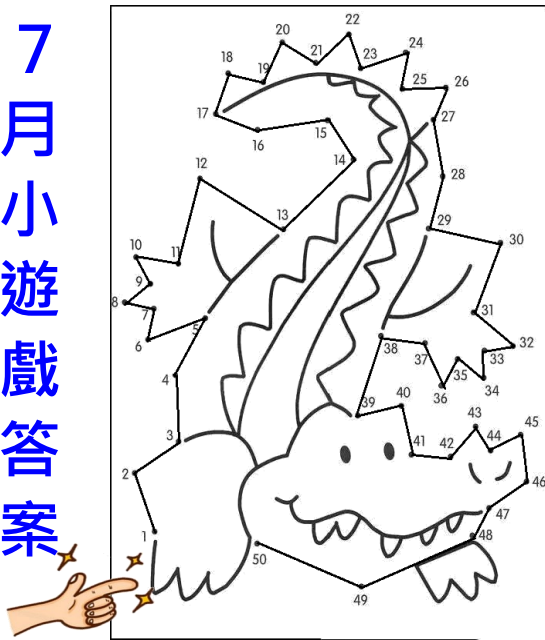


惡劣天氣安排

	 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)			



7月小遊戲答案



8月小遊戲 < 數獨 >

數獨是一種數學邏輯遊戲，由9×9個格子組成，

3	9	5		1	4	6	8	2	7
2	6	7		5	8	3	9	4	1
1	4	8		2	7	9	6	3	5
4	2	1		3	6	8	7	5	9
7	5	6		4	9	1	3	8	2
8	3	9		7	5	2	4	1	6
6	7	2		8	1	4	5	9	3
9	8	3		6	2	5	1	7	4
5	1	4		9	3	7	2	6	8

原則一：橫列、直列各不可重覆同一個數字。

原則二：每一個小九宮格內的數字是不可重

8月小遊戲 < 數獨 >

參加辦法：填寫答案後，此頁交到接待處核對答案便可。

小遊戲截止日期：即日起至8月26日（每位中心會員只可領取一次）

8		2		7	3	9		
	9	6	1				8	5
	4			9	5	6	7	
4			9		8		2	3
	8	9		4	1	5		7
5		3	2			4	9	
1	2			3	9			6
		4	7	8			5	1
6	7		4		2	8	3	

填對空白格仔的數字，便可獲贈小禮物。

