



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

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：620份

2023
九月通訊



機構
QR Code



Facebook
QR Code



世界認知障礙症月：齊做友善居民

撰文：何詠祈姑娘

國際認知障礙症協會把每年9月訂為世界認知障礙症月，全球各地不同的認知障礙症團體亦會舉辦不同活動響應，旨在提升公眾對認知障礙症的關注。當在社區遇上懷疑認知障礙症的人士，我們可以怎樣幫助他們呢？



3個保護網小貼士：



1. 主動關懷

-留意到有異樣的長者，如重覆進出場所、迷路，可以主動接觸及詢問他們是否需要協助。

2. 幫助選擇

-早期或輕度認知障礙症人士有機會出現思緒或忘詞等狀況，但不至於無法處理日常生活，如發現有此狀況，可以提供一些選擇，讓他們更容易作決定，同時減少其挫折感。

3. 安撫情緒

-早期或輕度認知障礙症人士也有機會因短期記憶缺失而忘記事情，導致焦慮。這時候可用穩定的語氣安撫他們的情緒，以緩解當刻的焦慮。



日期：	9月4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9月4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。

只要在社區上多做一步，對認知障礙症人士的保護就多一分！



下次月會日期：10月9日（星期一）



愛民大電影

縱橫四海

1991年作品

日期：**9月13日** (星期三)
 時間：下午1:30 - 3:15
 地點：本中心509室
 名額/對象：20位/本中心會員、3位/駿薈會員、
 2位/護老者*
 費用：全免
 參加辦法：**即日**起可致電或到中心報名
 備註：*護老者須與被照顧者一同參加



中文字幕 片長：103分鐘

負責職員：許姑娘
活動編號：23071231-E

劇情簡介
 砵仔糕 (周潤發 飾)、阿占 (張國榮 飾) 和紅豆 (鍾楚紅 飾) 均是孤兒，養父 (曾江 飾) 教導下成為國際大盜。長大後成了幫他賺錢的藝術品大盜，而三人同時又認了警察 (朱江 飾) 為乾爹。他們在最後任務被幕後主腦設下陷阱，派人追殺他們。數年後，他們在香港重聚，阿海“癱瘓”，阿占和紅豆已經結婚了。養父又逼他們去偷另一幅畫……

9月卡拉OK

負責職員：謝先生
活動編號：23071741-C

日期：**9月11日** (星期一)、**9月19日** (星期二)
 時間：下午2:00-4:45
 地點：404室
 內容：由義工負責「打碟」，讓老友記共聚歡「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：**9月5日**起可致電或到中心報名。
 備註：
 1. 唱K時必須使用中心提供的一次性即棄咪套；
 2. 活動期間請降低談話聲量；
 3. 下午2:00入場後，請先於白板寫上自己的名字，以決定唱K順序；
 4. 不得代寫名字「霸位」；
 5. 活動期間不得錄音或錄影。



中心全體職員及親善大使在此祝賀

9月份生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎9月壽星9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





中秋正對初弦月@ 歡樂派對

負責職員：
許姑娘、黃姑娘、楊姑娘
活動編號：23092131,32

日期：9月21日(星期四)

**時間：下午1:15-2:45(第一場)
晚上6:00-8:00(第二場)**

**二選一
活動**

地點：本中心404室

內容：遊戲、抽獎、美食到會等等。

名額/費用/對象：40位(每場)

(第一場) 本中心會員(30位) \$40

駿薈會員(6位) /護老者*(4位) \$46

(第二場) 本中心會員(30位) \$80

駿薈會員(6位) /護老者*(4位) \$92

**參加辦法：9月5日(星期二)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)此為二選一活動，一經收費後，恕不可更改場次。
- 4)兩場的到會菜單內容，稍後張貼於中心。
- 5)鳴謝香港中華煤氣有限公司贊助是次活動月餅





9月護老健康講座「認識冠心病」

日期：**9月21日** (星期四)

負責職員：謝先生
活動編號：23092151

時間：上午9:30-10:30

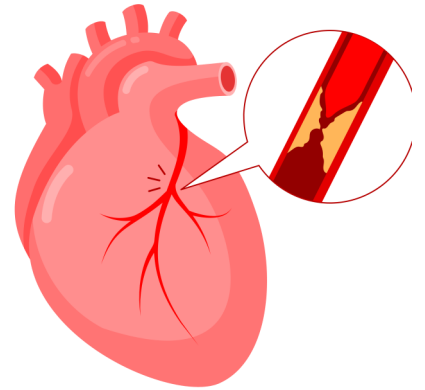
地點：本中心404室

內容：由衛生署護士講解冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法。

名額/對象：20人/護老者、10人/中心會員

參加辦法：**即日**起致電或到中心報名

費用：全免



9月護老鬆一鬆-單車戶外課

日期：**9月9日** (星期六)

負責職員：楊姑娘
活動編號：23090951

時間：上午9:00-12:00

地點：石門歷奇單車公園

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. 實地學習踩單車技巧及安全守則；
2. 評估參加者能力，按其能力加入單車小組組別。

名額/對象：8位/曾出席7月22日單車理論課之新參加者

費用：全免(車費需自備)

參加辦法：負責職員會個別聯絡曾出席「護老者單車活動-理論課」的新參加者。

備註：

1. 參加者必須遵從單車義工的專業指導。
2. 單車義工會提供頭盔給有需要的參加者學習，如需要護膝及護肘，請自備。





護老者健康飲食工坊-麵包造型班

負責職員: 楊姑娘

日期: **9月18日** (星期一)

時間: 上午10:00集合 (於何文田地鐵站集合)

地點: 秘密花園 (觀塘)

活動目的: 帶領有照顧壓力的護老者於「秘密花園」體驗製作麵包的樂趣, 享受悠閒放鬆的一天, 提升自我關懷的意識, 並擴闊社交圈子。

內容:

製作過程由上午11:00至下午3:00

* 學習兩款麵包造型

* 分享製作麵包樂趣

* 即時享用新鮮出爐麵包

* 帶走 6 個親手製作的麵包

名額/對象: 6位/護老者

費用: \$175 (原價 \$250) /包材料費

參加辦法: **即日**起可致電中心登記, 負責職員稍後致電確認。
(如有任何查詢, 可聯絡楊姑娘/周先生)

備註:

1. 「秘密花園」會提供期間限定精美午餐
2. 參加者必須於活動前7天到中心交費以確定報名



護老者自我管理小組II-愛自己多一點

負責職員: 楊姑娘/周先生
活動編號: 23100971

日期: **10月9日至11月20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: 小組讓護老者在每節小組過程, 實踐「愛自己」的活動體驗, 讓護老者學習自我關懷、提升生活質素及幸福感。

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, 負責職員稍後致電確認。





中風與防跌篩查及講座 (1)、(2)

日期、時間、地點：

負責職員:周先生
活動編號:23092551, 23102451

篩查(1) + 講座(1)
9月25日(星期一) 下午2:00 - 4:30 本中心404室
9月29日(星期五) 下午2:00 - 4:30 本中心509室

或

篩查(2) + 講座(2)
10月24日(星期二) 下午2:00 - 4:30 本中心404室
10月27日(星期五) 上午9:30 - 12:00 本中心509室

內容：由Upwatch職員為參加者進行中風及跌倒風險問卷調查，及提供防跌與早期中風病徵辨認講座，而問卷結果會於講座當日派發予參加者。

名額/對象：20人/護老者、10人/中心會員(每次篩查及講座)
(參加者必須同時出席篩查及講座)

費用：全免

參加辦法：**即日**起致電或到中心報名
(如有任何查詢，可聯絡負責職員)

備註：

1. 凡參加者均可獲贈小禮物 (於講座當日派發)；
2. 參加者只可選擇參加「篩查(1)及講座(1)」或「篩查(2)及講座(2)」組合；
3. 是次活動由本中心與Upwatch Technologies Limited合辦



有你相伴夫婦小聚

負責職員:周先生
活動編號:23092851

日期：**9月28日**(星期四)

時間：上午9:30 - 11:00

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：12人/護老者夫婦

費用：全免

參加辦法：**即日**起致電或到中心報名

備註：夫婦二人須一同出席活動





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：9月6日

時間：下午2:15-4:15

地點：509室

對象/人數：護老者/ 5人

費用：免費

參加方法：即日起致電或到中心登記

活動編號：23090651

負責職員：謝先生





世界認知障礙症月



國際認知障礙症協會訂立每年9月為「認知障礙症月」，目的讓大眾提升對認知障礙症的認識及關注。今期藉著這個特別的月份，分享活動對懷疑或患上認知障礙症人士的重要！

認知障礙症人士隨著病情影響，慢慢會失去參與活動能力，因為他們會難於思考進行哪些活動、理解要做什麼、按步驟進行活動等等，但他們仍然需要繼續有意義地投入日常生活。

參與活動，可以促進正面情緒，在活動過程中，可以學習不同的新知識、維持與他人社交、認知刺激等等，可以讓他們感到生活有意義、維持及提高生活質素。

中心響應「世界認知障礙症月」，舉行不同的活動，讓各位長者、懷疑或患有認知障礙症長者、照顧者均可以參加！



腦友學堂

負責職員：黃姑娘、譚姑娘
活動編號：23090561

日期：9月5日、9月19日 (星期二)

時間：上午9:30—11:30

地點：本中心509室

內容：提供不同主題的小組認知訓練、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：6位/區內懷疑或患有中度認知障礙症的長者，歡迎照顧者陪同出席。

費用：\$40 (2堂)

參加辦法：即日起致電或到中心登記，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。





健腦穴位按摩及浴鹽製作

日期：**9月16日** (星期六)

負責職員：黃姑娘
活動編號：23091661

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心509室

內容：邀請林家揚中醫師分享健腦穴位按摩保健方法，以及加德士手工藝導師教授浴鹽製作，過程加入精油，可以消徐疲勞，同時刺激嗅覺、觸覺等多元感官，舒緩認知障礙症人士的焦慮情緒，以及回家後可用作浸浴、浸腳、浸手等放鬆減壓。

名額/對象：10位 / 中心會員

5位 / 護老者

5位 / 駿會會員

費用：\$70

參加辦法：9月5日起到中心報名。



迷你冰皮月餅賀中秋

日期：**9月25日** (星期一)

負責職員：黃姑娘
活動編號：23092561

時間：上午9:00—10:00

地點：本中心404室

內容：八月十五是中秋，邀請各位一同製作冰皮月餅，慶祝中秋，同賀佳節。

名額/對象：15人 / 認知障礙症患者及其照顧者優先。

費用：\$20

參加辦法：即日起致電或到中心登記，負責職員稍後致電確認。

備註：每人可製作2個迷你冰皮月餅。





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：朱先生
活動編號：231100941

日期：10月9日至12月18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(2)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。

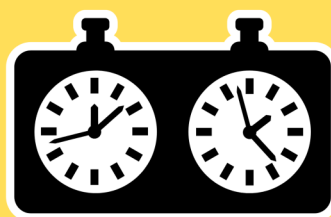
大雁拍打健身功十式；影片已上載中心facebook，方便學員在家溫習。



負責職員：謝先生、郭姑娘
活動編號：23091841

轉數快@

米蘭牌新體驗



時間：下午3:30-5:00

日期：9月25日至10月16日（逢星期一）

地點：嘉民樓502室

內容：由義工協助初學者學習米蘭牌玩法，鼓勵區內長者多動腦筋，積極參與社交活動。

對象：從未接觸米蘭牌的會員

人數：中心會員/8人

駿薈/2人

費用：全免

參加辦法：9月5日起親臨中心報名

立即登記!



手機資訊站

負責職員: 郭姑娘
活動編號: 23090821

日期: 9月8,15,27,29 日

時間: 下午2:00 - 4:00 (每人15分鐘)

地點: 本中心面談室B

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: 即日起親臨中心登記

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

負責職員: 郭姑娘
活動編號: 23092024



每月一APP之 KMB(九巴)

日期/時間: 9月20日(星期三)/下午2:00-3:00

地點: 本中心509室

內容: 學習使用KMB進行路線搜尋, 查看巴士
到達時間和收藏車站.

對象: 本中心會員

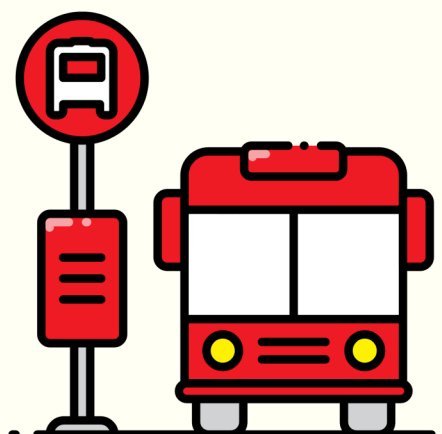
名額: 10位

費用: 全免

報名方法: 9月5日起親臨中心報名

備註:

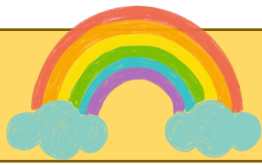
- 1) 請自備手機並確定有足夠下載空間





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
輕鬆國畫班 (404室) 郭姑娘 活動編號: (23092021)	9月20日 至 11月29日 (逢星期三) 下午 1:30-3:00 (共10堂) (9月27日暫停)	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8月23日起到中心優先報名。
國畫研習班 (404室) 郭姑娘 活動編號: (23092022)	9月20日 至 11月29日 (逢星期三) 下午 3:15-4:45 (共10堂) (9月27日暫停)	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	2. 新生可即日起登記後備名單。
篆書研習班 (404室) 郭姑娘 活動編號: (23092023)	9月20日 至 11月22日 (逢星期三) 下午 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8月30日起到中心優先報名。 2. 新生可即日起登記後備名單。
粵韻心曲 (2023秋) (404室) 葉先生 活動編號: (23092321)	9月23日 至 11月18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。

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。



遇到活動

P. 16

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>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>9月7、28日 (逢星期四) 下午 1:30-3:00 (共6堂) (9月21日暫停)</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>9月14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>



最佳玩家

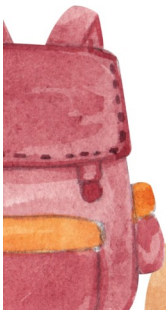
最佳玩家：
油尖旺青少年
綜合發展中心
的小學生，設計左一
套紙牌遊戲咗，訓練
我地腦部運動。



與長者去一個寧靜舒
服地方，一同感受，
享受當下環境，導師
帶領我們一同品味咖
啡，細味生活點滴。



品味細味咖啡





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、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
9:00-9:45	
10:00-10:45	
11:00-11:45	

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。



暫停「遇到服務」通知

由於中心9月21日(星期四)舉辦中秋活動，因此當天中午12:00至下午5:00 暫停遇到服務(包括米蘭牌、電腦借用、報章閱讀及法碼磅)不便之處，敬請見諒。



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





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。



金旗套裝可以下QR
CODE網上訂購



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}

認購限量金旗套裝

捐款港幣\$300或以上，可獲「楊震限量復刻版金裝文件夾」
(數量有限，送完即止)



捐款港幣\$1,000或以上，可獲「原木行李牌一個」
(可刻名)

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)



戶外旅行“座位”優化新體驗

由10月起，中心的旅行，將會為參加者提供一次性劃位安排，

先買飛  先劃位










窗 口	58	57	56	55	54	53	窗 口
	52	51	50		49	48	
	47	46	45		44	43	
	42	41	40		39	38	
	37	36	35		34	33	
	32	31	30		29	28	
	27	26	25		24	23	
	22	21	20		19	18	
	17	16	15		14	13	
	12	11	10		9	8	
	7	6	5		4	3	
中心留座					2 冼畫偉	1 黎呂恆	
職員 / 領隊 / 物資					職員 / 領隊		

旅遊巴士座位表

司機位

門口



	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)			



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

< 數獨 > 簡介和舉例

數獨是一種數學邏輯遊戲，由9×9個格子組成，需要邏輯思維，與(1-9)數字加減乘除運算無關。

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

9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 9月26 日（每位中心會員只可領取一次）

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

填對空白格仔的數字，便可獲贈小禮物。





類別	活動名稱	活動編號(✓)	到時見
月會	(上午)世界認知障礙月： 齊做友善居民	<input type="checkbox"/> 23090421-A	
	(下午)世界認知障礙月： 齊做友善居民	<input type="checkbox"/> 23090421-B	
社交及 康樂活動	愛民大電影-縱橫四海	<input type="checkbox"/> 23071231-E	
	愛民FunFun生日會(第二季) 室內遊戲篇	<input type="checkbox"/> 23091231	
	中秋正對初弦月@歡樂派對(第一場)	<input type="checkbox"/> 23092131	
	中秋正對初弦月@歡樂派對(第二場)	<input type="checkbox"/> 23092132	
護老者 支援服務	9月護老鬆一鬆-單車活動	<input type="checkbox"/> 23090951	
	9月護老者健康飲食工坊	<input type="checkbox"/> 23091871	
	9月護老健康講座「認識冠心病」	<input type="checkbox"/> 23092151	
	中風與跌倒篩查及講座(1)	<input type="checkbox"/> 23092551	
	中風與跌倒篩查及講座(2)	<input type="checkbox"/> 23102451	
	有你相伴夫婦小聚	<input type="checkbox"/> 23092851	
	護老者自我管理小組II- 愛自己多一點	<input type="checkbox"/> 23100971	
認知障礙症支援服務	腦友學堂	<input type="checkbox"/> 23090561	
	健腦穴位按摩及輕鬆泡泡球製作	<input type="checkbox"/> 23091661	
	迷你冰皮月餅賀中秋	<input type="checkbox"/> 23092561	
義工服務及發展	轉數快@米蘭牌新體驗	<input type="checkbox"/> 23091841	
	9月卡啦OK	<input type="checkbox"/> 23071741-C	
教育及發展班組	手機資訊站(9月)	<input type="checkbox"/> 23090821	
	每月一APP(9月)	<input type="checkbox"/> 23092024	
「智愛耆織」認知友 善社區計劃	CIIF腦有伴1+1健腦遊戲日(13/9)	<input type="checkbox"/> 23091381a	
	CIIF腦有伴1+1健腦遊戲日(20/9)	<input type="checkbox"/> 23091381b	
	CIIF長青群康同樂日	<input type="checkbox"/> 23092381	