



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：620份

2023

十月通訊



機構
QR Code



Facebook
QR Code



撰文：郭海欣



防騙之心不可無！

騙徒手法層出不窮，如何防範？



如何避開科技陷阱？

在**10**月的月會，我們會介紹常見的騙案，並分享拆解方法，希望讓大家防範於未然。

| | |
|-------|------------------------------|
| 日期： | 10月9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10月9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：11月6日（星期一）



漫.悠.鬆一鬆 10月19日(星期四)

活動編號：23101911
負責職員：黃姑娘、許姑娘

時間：上午11:00-下午2:00

集合：自行前往(留意確認票)

地點：休Cafe(社企咖啡室-位於西營盤)

內容：品嚐視障咖啡師製作的咖啡、
體驗和諧粉彩及盲人按摩。

名額/對象：20位/本中心會員

費用：全免

(包15分鐘肩頸按摩及津貼\$85或
以下餐廳內飲品和食物)

參加辦法：先登記、後抽籤

- 1.即日起可致電中心登記
(只接受單人籤，重複入籤者作廢無效。)
- 2.截止登記：10月4日
- 3.抽籤日期：10月6日上午9:30中心進行，
中籤名單會張貼中心內，並在10月11日或之前
取確認票為作實。

是次活動由「社會福利署九龍城及油尖旺區
福利辦事處」贊助

參加者登記前須知

以下人士 / 病患者 **均不適合** 接受按摩服務：

- 1.心臟病、患惡性腫瘤、骨折、內出血、出血創傷、皮膚疾病(如：濕疹癬，疱疹，膿腫等)、皮膚破損、水火燙傷、骨結核、化膿性病菌引起之關節炎、血小板減少性紫癜、血友病等。

備註：

- 1.中籤的參加者在取確認票的同時，將派發《按摩須知》
- 2.按摩服務期間，不可進行攝錄。





偶到獎勵計劃

(10-12月)

負責職員：謝先生
活動編號：23101611



7-9月「打卡」獎勵
結果公布：10月16日
領取期限：12月30日或之前

日期：10月3日至12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」！

10月至12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。



愛民大電影

奇蹟男孩

(負責職員: 許姑娘)
(活動編號: 23103031)

日期: **10月30日** (星期一)
 時間: 上午9:00-11:00
 地點: 本中心 4 0 4 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: 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

頤康耆樂日

(負責職員: 郭姑娘、朱先生)
(活動編號: 23111821)

日期: **11月18日** (星期六)
 時間: 上午11:10-下午3:45
 地點: 於中心509室集合，一同前往紅磡黃埔天地會所一號博藝會。
 內容: 藉著長者日前夕與社區不同人仕共融同樂，除午宴外當中亦有文娛表演活動，讓長者感受社區中的愛意。
 名額/對象: 22人/獨居中心會員
 費用: 全免 (需自備車費)
 參加辦法: 先登記後抽籤 (只接受單人籤，重覆入籤者作廢無效)



(一) 先登記

即日起可致電或到中心登記抽籤，截止日期為**11月7日**。
(請提供姓名、有效會員編號)

(二) 進行抽籤

11月9日上午10:30
在本中心403室
進行抽籤

(三) 公佈結果

抽籤結果會於
11月9日下午2:00
張貼於403室報告板

(四) 取確認票

中籤者請於
11月14日或之前到中心
取確認票

備註: 活動由樂行基金及頤和園護老集團協辦及贊助。



中心全體職員及親善大使在此祝賀

10月份生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎10月壽星10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



尋蹟. 大自然

活動編號：23102631
負責職員：許姑娘、郭姑娘

出發日期：10月26日(星期四)

報名日期：10月10日(星期二)起親臨中心

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



活動時間：上午9:00-下午4:30

集合：上午9:00本中心404室

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)



報名前須知：

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. 如希望與相熟會員在車上“一同坐”及”同一席”，必須先自行組合，在報名當日揀車坐位，一經收費後，恕不作調動。



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 | 椒鹽酥墨魚蝦乾 | 清蒸海上鮮 | 鹽焗雞 | 碧綠泡蝦仁 |
|------|---------|---------|-------|---------|-------|-----|-------|

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。



森度遊

城門水塘篇

負責職員:

許姑娘、朱先生

活動編號:23110131

行程：

- ▶ 由城門水塘出發，途經主壩以及戰地遺跡徑，沿途觀賞水塘、主壩風景。
- ▶ 名額/對象：14人/ 本中心及駿薈會員（適合經常遠足行山的會員）
- ▶ 費用：全免（自費乘搭公共交通工具）
- ▶ 集合地點：待職員派發確認票
- ▶ 報名方法：即日起至10月17日致電中心登記，待職員致電確定。

11月1日起行



難度指數 ★★★★★



備註：

1. 步行約2小時內，沿路要上數段斜路約300級樓梯，參加者須 衡量個人身體狀況和體力。
2. 此為行山運動，參加者請自備足夠水、傘、帽，行山杖出發前請進食正餐。
3. 全程車費自付，上午行程完畢後在市區解散。





11月護老廣場暨奶粉銷售

三花銷售日期：11月23日 (星期四)

雅培銷售日期：11月30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：10月3日 - 10月31日到中心訂購奶粉。

備註：

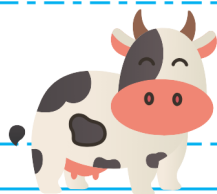
1. 請自備環保購物袋。
2. 每場奶粉展銷限購最多六罐奶粉。
3. 奶粉售價或有調整，請留意中心海報。
4. 請自備輔幣、\$1000 紙幣恕不收取。
5. 有關貨品及錢銀找贖請當面點清。

負責同事：謝先生

活動編號：

三花：23112352

雅培：23113051



奶粉價目表

| | | | |
|-------|------|------|-------|
| 三花奶粉： | 健心 | 健骨 | 三效 |
| 價錢： | \$85 | \$85 | \$110 |

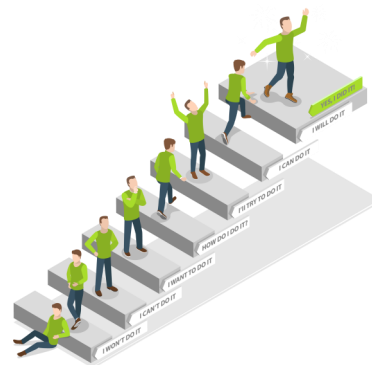
| | | | | |
|-------|-------|-------|-------|---------|
| 雅培奶粉： | 加營素原味 | 低糖加營素 | 活力加營素 | 怡保康 |
| 價錢： | \$173 | \$178 | \$215 | \$215.5 |



10月護老健康講座「規劃圓滿人生」

- 日期：**10月19日** (星期四)
時間：上午9:30-10:30
地點：本中心404室
內容：衛生署護士講解遺囑及殯葬安排，以及與家人談生說死的技巧。
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

(負責職員:謝先生)
(活動編號:23101951)



護老者工作坊-聲音療癒

- 日期：10月18日 (星期三)
時間：下午2:30-4:30
地點：本中心509室
內容：聲音有助人達到心靈的放鬆效果，導師運用頌鉢及樂器配合靜觀呼吸，令參加者身體進入深度的放鬆。
名額/對象：10位護老者 (參加者需為47-67歲之婦女)
費用：全免
參加辦法：**即日**起致電或到中心報名
備註：活動期間，可按參加者需要，提供瑜珈墊/瑜珈磚/椅子
** 活動與 九龍樂善堂賽馬會「50展新晴」合辦 **

(負責職員:楊姑娘)
(活動編號:23101871)



護老健康講座-正向健康人生

- 日期：10月26日 (星期四)
時間：上午10:15-11:15
地點：本中心404室
內容：透過活動了解個人情緒，配合身體及心理元素，利用運動及靜觀訓練令參加者學習覺察身體感覺，從而使身心得到紓緩，讓參加者更能正面面對不同的情緒。
名額/對象：20位護老者/ (參加者需為47-67歲之婦女)
費用：全免
參加辦法：**即日**起致電或到中心報名
備註：每位參加者可額外獲「老有所為」運動套裝一份
** 活動與 九龍樂善堂賽馬會「50展新晴」合辦 **

(負責職員:楊姑娘)
(活動編號:23102671)





陪著你走-夏威夷小結他入門篇

日期：**10月27日至12月15日** (逢星期五) (共8堂)

(負責職員:楊姑娘)
(活動編號:23102771)

時間:上午10:30-11:30

地點:青少年中心502室

活動目的:培養護老者發展屬於自己的興趣,關注自身身心健康。

內容:由義務導師藍瑋皓先生帶領護老者由零開始,挑戰彈奏浪漫溫情情歌—「陪著你走」,從歌曲細味作為護老者的的心聲,並體驗夏威夷小結他的樂趣。

名額/對象:8位/護老者(未有接觸過或初學者優先參與)

費用:\$170

參加辦法:**10月10日**起到中心報名



中風與防跌篩查及講座(2)

日期、時間、地點:

(負責職員:周先生)
(活動編號:23102451)

| 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

(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

備註:1) 凡出席者均可獲贈小禮物(於講座當日派發);

2) 參加者未有參加過25/9及29/9的「篩查(1)及講座(1)」;

3) 是次活動由本中心與Upwatch Technologies Limited合辦。





護老鬆一鬆-單車戶外日

日期：**10月21日** (星期六)

時間：上午9:00-下午1:00

集合地點：上午9:00於大水坑馬鐵站閘外A出口集合

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：單車義工會帶領參加者由大水坑單車公園踩至孖橋進行重溫，之後預計會踩至大埔元洲仔公園，沿途經吐露港單車徑，全長約8.7公里，來回約2.5小時。

名額/對象：10位/上年度曾參與及經單車教練評估為合適外出踩單車之組員

費用：全免(車費自備)

參加辦法：**即日**起致電或到中心報名 (查詢可向楊姑娘聯絡)

備註及注意事項：

1. 衣著方面：自備手套、穿運動裝束、窄身運動褲 (避免穿著牛仔褲) 及運動鞋
2. 盡量用小背囊 (不要帶手挽袋)
3. 單車義工會提供頭盔，但如果參加者自己有頭盔，請盡量自備。
4. 參加者當日早上請先自行食早餐再出席，確保有充足體力。
5. 因活動地點是戶外，注意防曬及天氣情況，自備足夠飲用水。

** 活動將會由「社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處」贊助 **



(負責職員: 楊姑娘)

(活動編號: 23102151)



認知障礙症支援服務

完圓學「園」

日期：**10月21日** (星期六)

時間：上午10:00—11:00

地點：本中心509室

內容：邀請園藝導師與參加者製作水苔散尾葵，過程接觸大自然植物，親手製作一個不用花盆的圓形水苔盆栽，放在家中，十分療癒。

名額/對象：6位懷疑或確診輕度認知障礙症長者優先

費用：\$50

參加辦法：**10月10日**起親臨中心報名。

(負責職員: 黃姑娘)

(活動編號: 23102161)





「腦」友學堂A班(10-12月)

日期：**10月3日、17日、31日、
11月14、28日、12月12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/區內懷疑或確診患有中度認知障礙症的長者，歡迎照顧者陪同出席。

費用：全免

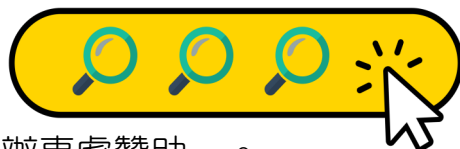
參加辦法：**即日**起致電或到中心登記，再由社工進行評估；

備註：1. 所有參加者必須經過社工評估或轉介；

2. 此活動由「社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助」。



(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:23100361)



「腦」友學堂B班(10-12月)

日期：**10月10日、24日、11月21日、
12月5日、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：8位/區內懷疑或患有輕度認知障礙症的長者，歡迎照顧者陪同出席。

費用：全免

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：1. 所有參加者必須經過社工評估或轉介；

2. 此活動由「社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助」。



(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:23100362)



與「他 / 她」有話好說

日期：**10月11日(星期三)**

時間：上午10:30—11:30

地點：本中心509室

內容：認知障礙症長者因認知能力衰退，溝通能力減弱，難以表達自己和理解他人的說話，往往與他人出現磨擦、衝突。講座分享與認知障礙症的應對的溝通技巧。

名額/對象：25位 / 中心、駿薈會員及護老者

費用：全免

參加辦法：**即日**起可以致電或到中心報名。

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:23101161)

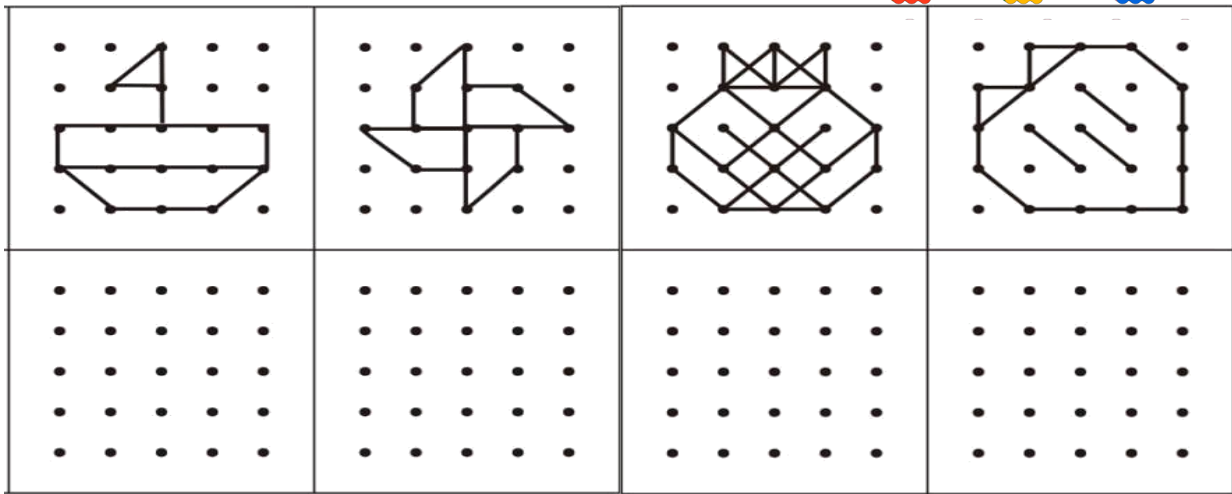




小遊戲 訓練 大腦



我們腦部的認知功能可以分為六大範疇，包括：專注力、記憶力、語言能力、辨認能力、視覺空間及數算能力。以上的認知功能與生活息息相關，經常練習專注力可以減低容易分心情況。今期的小遊戲是練習專注力，大家試試按照上面的圖案及位置，在下面的方格重覆畫一次。



義工服務及發展

10月開心卡拉OK

負責職員：謝先生
活動編號：23101643 - A

日期：**10月16、30日** (星期一)

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：**10月10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。



開心做運動

(負責職員：郭姑娘)
(活動編號：23101641)

日期：**10月16日至12月18日**

時間：10:00—11:00

地點：509室

內容：先由義工/同工(郭海欣)帶領長者熱身，繼而齊做各類帶氧運動、毛巾操、十巧手等，培養參加者保持適度運動的習慣。實體教授熱身伸展運動、毛巾操、十巧手。(月會日及假期除外.)

名額/對象：15位 / 中心會員

費用：全免

參加辦法：**即日**起致電到中心登記後備





仁人家園『家居深層清潔服務』 (負責職員：姚姑娘)

- 日期：待定
- 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。



教育及發展班組

成人教育資助計劃-普通話會話基礎班

- 日期：2023年10月27日至2024年1月5日 (逢星期五) (共十課) (負責職員：朱先生)
(活動編號：23102721)
- 時間：下午3:00-下午4:30
- 地點：本中心509室
- 內容：學習基礎普通話日常用語以及應用。
- 名額/對象：15人/駿薈會員(55歲或以上)及中心會員
- 費用：\$30
- 參加辦法：10月10日起到中心報名
- 備註：1) 此活動「由勞工及福利局資助」；
2) 參加者必須最少出席八堂或以上；
3) 11月17、24日課堂取消。



成人教育資助計劃-中國語文及文學初班

- 日期：2023年10月27日至2024年1月5日 (逢星期五) (共十課) (負責職員：朱先生)
(活動編號：23102722)
- 時間：下午1:15-下午2:45
- 地點：本中心509室
- 內容：學習中國語文以及文學基礎知識。
- 名額/對象：15人/駿薈會員(55歲或以上)及中心會員
- 費用：\$30
- 參加辦法：10月10日起到中心報名
- 備註：1) 此活動「由勞工及福利局資助」；
2) 參加者必須最少出席八堂或以上；
3) 11月17、24日課堂取消。





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 |
|--|---|--|---|---|
| 八段錦 (509室) 許姑娘 活動編號: (23101222) | 10月12日 至 12月14日 (逢星期四) 上午 9:00-10:00 | 20位 中心會員/\$40 或 駿薈會員/\$46 | 學習八段錦，練習呼吸、鬆柔筋骨，增強血氣循環。 導師：朱浩章先生 (11月30日將在何文田體育館) | 1. 出席率達70% 的現讀生，可於9月21日至10月4日到中心報名。 2. 新生可致電先登記後備，如有名額剩將個別通知。 3. 11月23日暫停一堂 |
| 活力舞蹈班 (何文田體育館) 許姑娘 活動編號: 23102022 | 10月20日 至 12月22日 (逢星期五) 下午 2:00-3:30 (共10堂) | 28位 中心會員/\$220 或 駿薈會員/\$253 | 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) | 1. 出席率達70%的現讀生，可於10月6日至13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。 |
| 二胡入門班 (509室) 謝先生 活動編號: 23100921 | 10月9日 至 12月4日 (逢星期一) 上午 11:30-12:30 (共8堂) | 10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 | 1. 現讀生出席率達70%可於9月11日起到中心優先報名。 2. 非現讀生可於9月27日起到中心報名。 |
| 二胡進修班 (509室) 謝先生 活動編號: 23101221 | 10月12日 至 11月30日 (逢星期四) 下午 2:00-3:00 (共8堂) | 10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 | 3. 10月23日(重陽假期)暫停一次。 |

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。



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 |
|--|---|--|--|--|
| 書法研習班 (404室) 郭姑娘 活動編號: 23101621 | 11月16日 至 1月11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 | 臨習隸書, 培養長者對書法學習的興趣. (學員需自備書法工具及材料) (學費已包括20張宣紙) 導師:周彩燕老師 | 1. 現讀生出席率達70%可於9月28日起到中心優先報名. 2. 新生可即日起致電到中心, 留名後備. |
| 篆刻研習班 (404室) 郭姑娘 活動編號: 23103121 | 10月31日 11月6、20、 27日 12月4、18日 下午 2:15-4:15 (共6堂) | 18位 中心會員 或 駿薈會員 \$200 | 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) (學費已包括筆記及20張宣紙) 導師:梁錦輝老師 | 1. 現讀生出席率達70%可於9月22日起到中心優先報名. 2. 新生可即日起致電到中心, 留名後備. |
| 英文會話班 (404室) 郭姑娘 活動編號: 23102021 | 10月20日 至 12月22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9月22日起到中心優先報名. 2. 新生可即日起致電到中心, 留名後備. |
| 粵韻心曲 (2023秋) (404室) 葉先生 活動編號: (23092321) | 10月7日 至 11月25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。



手機資訊站

負責職員: 郭姑娘
活動編號: 23100621

日期: 10月6,13,20,27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: 23102521



每月一APP之 HAGO

日期/時間: 10月25日(星期三)/下午2:00-3:30

地點: 本中心509室

內容: 學習使用HAGO查詢覆診期,預約專科/門診新症,繳付醫院賬單等功能.

對象: 本中心會員

名額: 6位

費用: 每人\$10

報名方法: 10月10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 / 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: (23100332) | 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: (23101241) | 10月5、19日 (逢星期四) 下午 1:30-3:00 (共7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: (23100542) | 10月12、26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 |



中心消息

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。



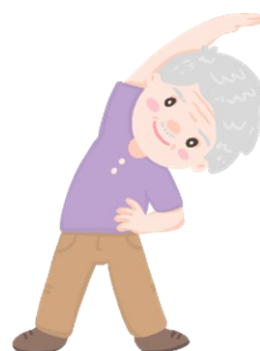
5樓健體會所開放安排

| 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。



2. 儲存後，請於WhatsApp向中心手機號碼發送訊息。

「我是X X X(姓名)，我想加入廣播群組」即可。



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 | | | |

旅遊巴座位表

司機位

門口



人事快遞：



1. 事務員李愛鳳已於8/8/2023離職。
2. 項目工作員葉楚儀之職位名稱於16/8/2023起更新為社會工作員。

惡劣天氣安排

| | T1 | L3 | 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 |
|------------|----------------------------------|-----------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------|
| | Amber 黃 | Red 紅 | | | | | |
| 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 | ✓ | ✗ 已開始的活動繼續進行 | ✗ 已開始的活動繼續進行 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |
| 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 | ✗ 已開始的活動繼續進行 | ✗ 已開始的活動立即暫停並儘快到室內地方暫避 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |
| 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) | ✗ | ✗ | ✗ |

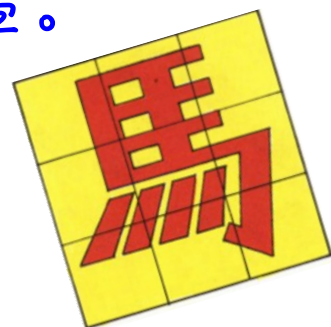
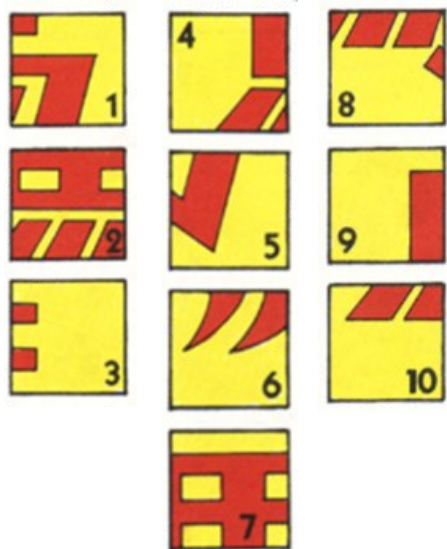


10月小遊戲 < 拼圖遊戲 >

介紹:以下十幅圖片當中，只有九塊能拼成為“馬”字。

遊戲玩法：

請“圈出”以下其中一幅不是“馬”字的筆劃？



9月小遊戲 < 數獨 > 答案

參加辦法：

將答案交到接待處核對便可，
答對者均可獲贈小禮物乙份。

(禮物款式有限，實際以當時派發為準！)

遊戲截止日期：即日起至 10月26 日
(每位中心會員只可領取一次)

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



活動報名選單

| 類別 | 活動名稱 | 活動編號(✓) | 到時見 |
|------|-------------|------------|-----|
| 月會 | (上午)防騙之心不可無 | □23100922 | |
| | (下午)防騙之心不可無 | □23100922A | |
| 身心康健 | 漫.悠.鬆一鬆 | □23101911 | |



| 類別 | 活動名稱 | 活動編號(✓) | 到時見 |
|-----------|-------------------|---------------------------------------|-----|
| 社交及康樂活動 | 歡樂茶聚 (10月份) | <input type="checkbox"/> 23101731 | |
| | 尋蹟. 大自然 | <input type="checkbox"/> 23102631 | |
| | 愛民大電影 | <input type="checkbox"/> 23102831 | |
| | 森度遊 | <input type="checkbox"/> 23110131 | |
| | 頤康耆樂日 | <input type="checkbox"/> 23111821 | |
| 護老者支援服務 | 10月護老健康講座「規劃圓滿人生」 | <input type="checkbox"/> 23101951 | |
| | 11月三花奶粉銷售 | <input type="checkbox"/> 23112352 | |
| | 11月雅培奶粉銷售 | <input type="checkbox"/> 23113051 | |
| | 護老者工作坊-聲音療愈 | <input type="checkbox"/> 23101871 | |
| | 護老者講座-正向健康人生 | <input type="checkbox"/> 23102671 | |
| | 護老鬆一鬆單車戶外日 | <input type="checkbox"/> 23102151 | |
| | 陪著你走-夏威夷小結他入門篇 | <input type="checkbox"/> 23102771 | |
| | 中風與防跌篩查及講座 (2) | <input type="checkbox"/> 23102451 | |
| 認知障礙症支援服務 | 與「他 / 她」有話好說 | <input type="checkbox"/> 23101161 | |
| | 完圓學「圓」 | <input type="checkbox"/> 23102161 | |
| | 「腦」友學堂A班 (10-12月) | <input type="checkbox"/> 23100361 | |
| | 「腦」友學堂B班 (10-12月) | <input type="checkbox"/> 23100362 | |
| 義工服務及發展 | 開心做運動 | <input type="checkbox"/> 23101641 | |
| | 10月開心卡拉OK | <input type="checkbox"/> 23101643 - A | |
| 教育及發展班組 | 手機資訊站 (9月) | <input type="checkbox"/> 23100521 | |
| | 每月一APP (9月) | <input type="checkbox"/> 23102521 | |
| | 英文會話班 | <input type="checkbox"/> 23102021 | |
| | 書法研習班 | <input type="checkbox"/> 23102621 | |
| | 篆刻研習班 | <input type="checkbox"/> 23103121 | |
| | 二胡入門班 | <input type="checkbox"/> 23100921 | |
| | 二胡進修班 | <input type="checkbox"/> 23101221 | |
| | 普通話會話基礎班 (B) | <input type="checkbox"/> 23102721 | |
| | 中國語文及文學初班 | <input type="checkbox"/> 23102722 | |