



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

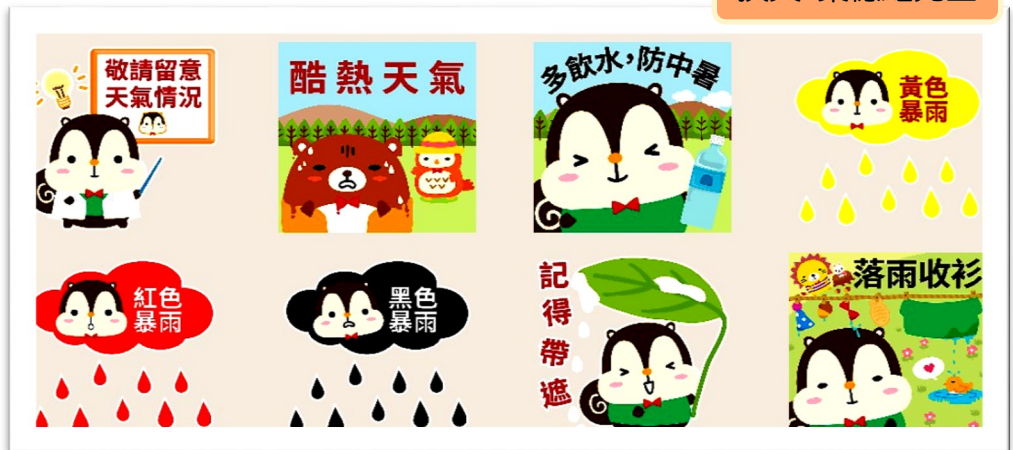


督印人：詹婷婷 編輯：朱鴻基 印刷數量：650份

撰文：葉德雄先生



戶外活動第三次
改期啦！！



孫女開學禮要取消
啦！我都無開冷氣！
極端天氣可以減少
嗎？



日期：	11月6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11月6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：12月4日（星期一）



與「痛」共唱音樂治療工作坊

日期：**11月22、29日** (逢星期三)

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:23112211)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心509室

內容：由音樂治療師帶領參加者體驗，透過音樂舒緩痛症及建立正面情緒。

名額/對象：10位 / 55歲或以上患長期痛症之本中心、悠逸軒、彩虹中心、嘉峰臺中心會員均可以登記。

費用：\$80

參加辦法：**即日**起致電或到中心登記。

備註：所有參加者須經過社工評估。



社交及康樂



歡樂茶聚

負責職員：許姑娘
活動編號：23111431

日期：11月14日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00(最後落單下午3:30)

地點：本中心404室

內容：讓老友記歡聚一番，享用義工自家製「斑點美食篇」

名額：30位

費用/對象：\$6(本中心會員/25位)

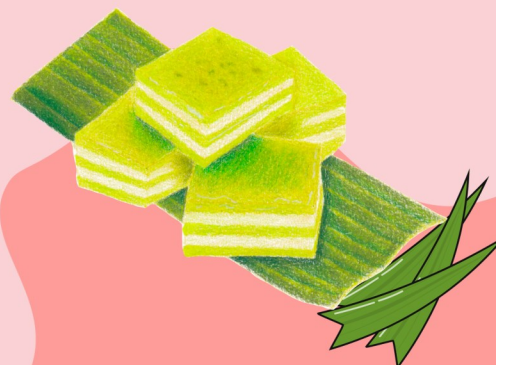
\$7(駿薈會員及護老者/5位)

報名辦法：11月7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

3)是次包一杯熱飲(咖啡或奶茶)





G愛民FunFun生日會 Birthday (第三季)

為與10至12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11月7日起到本中心，
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：11月21日(星期二) 負責職員：許姑娘、朱先生
活動編號：23112131

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(10至12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11月14日起接受報名，額滿即止。



室內遊戲篇

日期：12月5日(星期二) 負責職員：許姑娘、葉姑娘
活動編號：23120531

時間：下午2:30 - 3:30

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(10至12月生日會員) / \$30(非生日會員)
\$35(駿薈會員)
\$35(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11月14日起接受報名，額滿即止。



每位出席的壽星，
可獲贈生日禮物。





活動編號：23112931

負責職員：許姑娘、郭姑娘

食玩農莊 · 樂行沙田

日期：11月29日(星期三)

集合：上午9:00 本中心509室(逾時不候)

行程：上午到沙頭角農莊，並即場製作茶果。

午膳品嚐韓式BBQ自助午餐

下午沙田文化博物館。



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。



費用/對象/名額：58人(一車)

\$180 (本中心會員 53位)

\$207 (駿薈會員 3位)、(*護老者 3位)

(護老者必須與被照顧者一同參加)

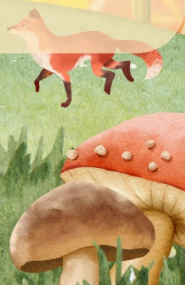
參加辦法：11月7日起親臨中心報名

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.午膳以4人一枱，如有改動，以領隊當日安排為準。

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。





愛民大電影



盲探

中文字幕 片長：129分鐘

(負責職員: 許姑娘)
(活動編號: 23103031-B)

日期：**11月20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



劇情簡介

演員

劉德華、鄭秀文

重案組「破案之神」封號的退休警察莊士敦（劉德華飾），四年前因為意外失明而退休之後，就以偵探身分偵查舊案拿

賞金維生。在一次偵查行動中，他跟監了九個月，鎖定了「腐蝕性液體傷害案」嫌疑犯，卻深陷險境，幸好一名身

身手矯健的女警何家彤（鄭秀文飾）出手相救，才安然度過危險。

中心全體職員及親善大使在此祝賀

11月份生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎11月壽星11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。



護老者支援服務

11月護老健康講座

「扶抱及位置轉移技巧工作坊」

(負責職員: 謝先生)
(活動編號: 23110951)

日期：**11月9日** (星期四)
 時間：上午9:30-10:30
 地點：本中心404室
 內容：衛生署護士講解正確扶抱及位置轉移的重要性、八大原則及基本技巧。
 名額/對象：20人/護老者、10人/中心會員





11月護老家庭樂聚日

(負責職員:周先生)
(活動編號:23111851)

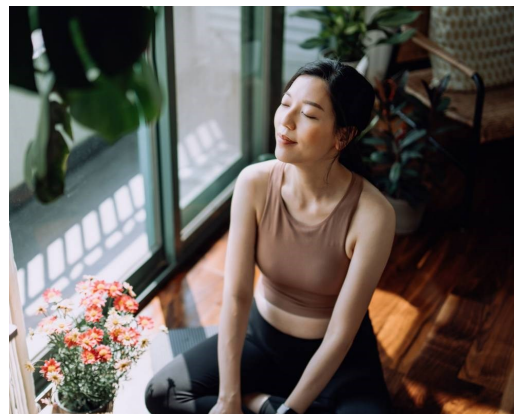
- 日期：**11月18日** (星期六)
- 時間：上午9:00 – 下午4:00
- 地點：新界區
- 內容：遊覽新界區景點及享用午膳
- 名額/對象：3至4戶 / 護老者及長者
(行動不便或使用輪椅長者優先)
- 費用：\$50 /人
- 參加辦法：**即日**起致電或到中心報名登記，
待職員致電確定。
- 備註：護老者及長者須一同出席活動



護老加油站 - 減壓有妙法

(負責職員:周先生)
(活動編號:23112351)

- 日期：**11月23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：**即日**起致電或到中心報名





認知障礙症的世界

日期：**11月15日** (星期三)

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:23111561)

時間：下午2:00—3:00

地點：本中心509室

內容：從認知障礙症長者的角度出發，認識他們眼中的世界，了解他們記憶、迷失、生活出現障礙的原因。

名額/對象：25位 / 中心會員、駿薈或護老者

費用：全免

參加辦法：**即日**起可以致電或到中心報名。



訓練大腦小遊戲

大腦語言區有命名、文字的功能，以下方格有不同食物，大家一齊來動動腦，圈出水果的名稱，維持大腦活躍。(提示：共有16個)



提	花	楊	桃	鹽	哈	密	瓜
子	荔	枝	蘿	蔔	糕	醋	香
蛋	龍	眼	冬	檸	檬	茄	蘋
菜	洋	西	瓜	辣	椒	子	果
皇	橙	米	沙	田	柚	蕃	薯
帝	薑	奇	異	果	豉	油	榴
蕉	糖	士	多	啤	梨	牛	槌
紅	棗	芒	果	北	芪	香	蕉



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。



11月開心卡拉OK

(負責職員：謝先生)
(活動編號：23101643-B)

- 日期：**11月13日** (星期一)、**11月7、21日** (星期二)
時間：下午2:00-4:45
地點：本中心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/本中心會員
費用：全免
參加辦法：**即日**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。





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) (11月30日暫停)	18位 中心會員 或 駿薈會員\$200	臨習隸書，培養長者對書法的興趣。 (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10月19日起到中心優先報名。 2. 非現讀生可於即日起到中心留名登記。
二胡深造班 (509室) 謝先生 活動編號: (23110921)	11月9日 至 12月28日 (逢星期四) 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	1. 現讀生出席率達70%可10月16日起到中心優先報名。 2. 非現讀生可於即日起到中心報名。

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。

成人教育資助計劃-智能手機基礎班

	星期四	星期五
日期:	11月16, 30日	11月10, 17, 24日 12月1, 8, 15, 22, 29日 (共十堂)
時間:	上午9:00-11:00	下午1:00-3:00

(負責職員: 郭姑娘)
(活動編號: 23110321)

地點：本中心404室
內容：學習智能手機的基本操作，適合不懂得使用智能手機的會員
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：11月7日起親臨本中心報名

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) 導師：莫耀淳導師





手機資訊站

負責職員: 郭姑娘
活動編號: 23111421

日期: 11月14,21,27,28日

時間: 上午9:30 - 11:30(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: 23111521



每月一APP之 Google地圖

日期/時間: 11月15日(星期三)/下午3:30-4:30

地點: 本中心509室

內容: 學習運用Google地圖即時GPS導航、
路況、大眾運輸資訊等。

對象: 本中心會員

名額: 6位

費用: 每人\$10

報名方法: 11月7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



Google Map



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 / 費用全免	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)	11月2、16、30日 (逢星期四) 下午 1:30-3:00	10位中心會員 / 費用全免	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)	11月9、23日 (逢星期四) 下午 1:30-3:00	10位中心會員 / 費用全免	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。



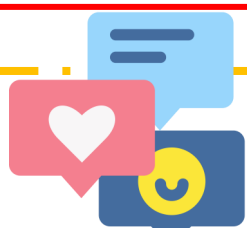
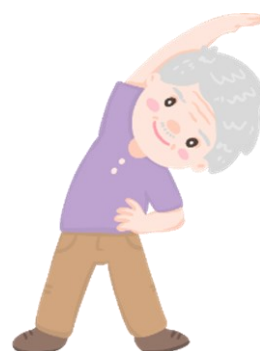
5樓健體會所開放安排

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。



10月小遊戲 < 拼圖遊戲 > 答案

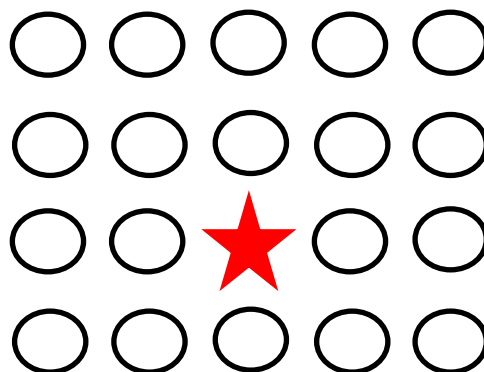


11月小遊戲 < 考考你 >

一筆畫過所有白色圓點 (不能斜線畫)

每個圓點不能重畫

最後一筆畫星星



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11月26日

(每位中心會員只可領取一次)



活動花絮

10.10.2023

全港長者滾球比賽

代表愛民出戰的一眾健兒，
在比賽中有十分亮眼表現。

強強對決下互有勝負，在比
賽取得不俗成績，明年定必
捲土重來再創佳績!!!





活動報名選單

P. 16

類別	活動名稱	報名日期	活動編號(✓)	到時見
月會	福如東海 · 壽比藍天(上午)	即日	<input type="checkbox"/> 23110621A	
	福如東海 · 壽比藍天(下午)	即日	<input type="checkbox"/> 23110621B	
身心康健	與「痛」共唱音樂治療工作坊	即日	<input type="checkbox"/> 23112211	
社交及康樂活動	愛民大電影「盲探」	即日	<input type="checkbox"/> 23103031-B	
	歡樂茶聚	7/11	<input type="checkbox"/> 23111431	
	愛民FunFun生日會(戶外自助餐) 愛民FunFun生日會(室內遊戲篇)	7/11	<input type="checkbox"/> 23112131 <input type="checkbox"/> 23121231	
	樂行沙田 · 縱橫大埔	7/11	<input type="checkbox"/> 23112931	
護老者支援服務	11月護老家庭樂聚日	即日	<input type="checkbox"/> 23111851	
	護老加油站-減壓有妙法	即日	<input type="checkbox"/> 23101643-B	
	11月護老健康講座 「扶抱及位置轉移技巧工作訪」	即日	<input type="checkbox"/> 23110951	
	11月開心卡啦OK	即日	<input type="checkbox"/> 23101643-B	
認知障礙症支援服務	認知障礙症的世界	即日	<input type="checkbox"/> 23111561	
義工服務及發展	11月開心卡啦OK	即日	<input type="checkbox"/> 23101643-B	
教育及發展班組	手機資訊站(11月)	即日	<input type="checkbox"/> 23111421	
	每月一APP(11月)	7/11	<input type="checkbox"/> 23111521	
	二胡深造班(11-12月)	即日	<input type="checkbox"/> 23110921	
	成人教育資助計劃-智能手機基礎班	7/11	<input type="checkbox"/> 23110321	