



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

十二月通訊



機構  
QR Code



Facebook  
QR Code



## 服務諮詢大會及

## 服務使用者意見調查



又到一年一度服務諮詢會，為進一步提昇服務質素，中心將於12月月會時段舉行，收集服務使用者及社區人士對中心服務的意見及商討改善方法。

歡迎大家踴躍參與，表達意見。



誠意邀請：

中心服務使用者、護老者、長者義工及社區人士參與。

日期：	12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12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。

下次月會日期：1月8日（星期一）

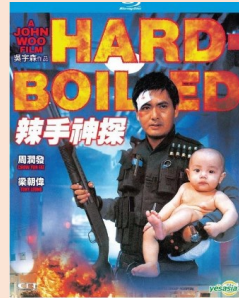


### 愛民大電影

### 辣手神探

(負責職員:許姑娘)  
(活動編號:23103031-C)

日期: **12月11日** (星期一)  
時間: 上午8:45-11:00  
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



1992年作品  
中文字幕 片長: 132分鐘

**劇情簡介**  
袁浩雲 (周潤發飾) 是個嫉惡如仇的神探, 對朋友極有義氣, 又屢破奇案。警方臥底江浪 (梁朝偉飾) 是黑社會首領海叔 (關海山飾) 的左右手。由於海叔年事已高, 其江湖地位被新崛起的汪 (黃秋生飾) 所取代。袁深感此人身份極可疑, 後得悉浪是臥底神探, 便設法跟浪聯絡, 希望一同破壞汪的罪行……

### 早晨 · Chill 咖啡~

(負責職員:許姑娘)  
(活動編號:23123031)

日期: **12月30日** (星期六)  
時間: 上午8:30 - 9:15  
地點: 本中心404室  
內容: 分享咖啡其中一款沖調方法、咖啡對身體的益處。  
名額/對象: 8位/本中心 (5位) 及駿薈會員 (3位)  
費用: 本中心會員 \$12  
駿薈會員 \$14  
參加辦法: **12月5日** 起親臨中心報名  
備註: 1. 是次用烘焙咖啡豆。  
2. 包括鮮奶咖啡和提子鬆餅各一份



中心全體職員及親善大使在此祝賀

12月份生日之長者會員

**生日快樂, 身體健康, 生活愉快!**

歡迎12月壽星12月1日起可親臨中心

領取生日禮物

**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。







## 薑餅人大作戰

(負責職員:許姑娘)  
(活動編號:23121841)

- 日期：**12月18日** (星期一)  
時間：上午9:45-11:45  
地點：何文田青少年中心廚房  
內容：講解和示範製作薑餅曲奇，參加者將現場實習製作。  
名額/對象：8位/本中心(5位) 及駿薈會員(3位)  
費用：本中心會員 \$12-  
          駿薈會員 \$14-  
參加辦法：**12月5日** 起親臨中心報名  
備註：1. 費用包括 4件曲奇餅+茶包或咖啡包  
          2. 其餘成品留作歡樂茶聚活動中使用。



# 歡樂聖誕~**夠薑**茶聚

薑餅曲奇~是外國慶祝聖誕節日食品之一  
12月限定供應~聖誕薑餅曲奇和cup cake  
再配上一杯暖笠笠~薑汁咖啡/奶茶，  
出面食唔到呢個價呀!

負責職員：許姑娘  
活動編號：23111431-B

**日期：12月19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

名額：25位

費用/對象：\$15(本中心會員/19位)  
              \$17(駿薈會員及護老者/6位)

報名辦法：12月5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)食物只可堂食，不可取走。

4)未能出席或缺席，當作自動棄權，恕不會退款、轉贈及預留食物。







## 與“悠”同行九龍水塘

出發日期：12月15日(星期五)

活動時間：上午8:45-下午2:30



活動編號：23121531

負責職員：許姑娘、郭姑娘

集合時間及地點：

上午8:45 油麻地地鐵站

### 行程：

集合後，乘搭巴士往石梨貝水塘起步，沿途觀賞九龍接收水塘、樹木研習徑及九龍水塘風貌。午膳於社企餐廳品嚐風味午餐

名額：12人

對象/費用：\$80 本中心會員(10位)

\$92 駿薈會員(2位)

(費用為午膳，車費自付。)

參加辦法：即日起可到中心登記，負責職員致電確認後才付款。

截止日期：12月4日

### 行程須知：

1. 路程約2小時，大部份路為上落上斜落斜的山路梯級、部份會有大小不一的石路。參加者須行動自如，衡量個人身體狀況方可。
2. 請帶備水、帽、行山杖等。
3. 行程起點為長源路，終點站為九龍水塘。

是次活動與悠逸軒合辦







# 狂歡BBQ

負責職員：朱先生、許姑娘  
活動編號：23122831



日期:12月28日(星期四)  
時間:下午2:00-晚上8:30(逾時不候)  
集合地點:中心404室

## 行程

下午:汀角灣享用  
任食燒烤BBQ

BBQ:

限量食物:

- 藍尾蝦(每人一隻)、菠蘿(每人一塊)、汽水(每人一罐)
- 青口(每爐一煲)、蒜蓉金菇(每爐一份)

任食食物:

- 香草羊架、香茅豬扒、香茅豬頸肉、牛仔骨、鴨胸、牛腩、黑椒牛扒、新奧爾良雞扒、香辣雞翼、牛丸、南乳雞翼、原味雞翼、黑椒雞全翼、多春魚、魚蛋、玫瑰紅腸、雞腎、蜜汁金沙骨、咖喱魷魚、墨魚丸、脆皮芝士腸、廚師腸、芝心丸、香菇貢丸、香草蒜蓉麵包、沙爹牛肉串、香草雞肉串、京蔥、青椒、九菜、冬菇、茄子、粟米、鯖魚、豬大腸、煙肉番茄仔、墨魚頭

晚上參觀:

- 尖沙咀1881舊水警總部
- 鐘樓影大合照

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. 燒烤以4人一爐，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。



報名方法:

12月5日親身到本中心報名

截止報名:12月19日

人數未滿50人，活動將會取消  
(名額58位，額滿即止)



中心會員(50位)

210元正

駿薈會員(5位)及護老者(3位)  
(護老者必須與被照顧者一同參加)

240元正



備註:

1. 圖片只供參考，菜單以當日為準。(當日有豪華旅遊車接送於愛民邨集合和解散)
2. 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。
3. 行程次序及膳食如有任何變動，以當日導遊安排為準。
4. 如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。



## 護老資訊站 - 認知障礙症照顧者工作坊

(負責職員:周先生)  
(活動編號:23091451)

- 日期：**12月14日** (星期四)
- 時間：上午9:30 - 11:00
- 地點：本中心404室
- 內容：讓參加者提升對認知障礙症的理解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：**即日**起致電或到中心報名



## 有你相伴夫婦小聚

(負責職員:周先生)  
(活動編號:23092851)

- 日期：**12月21日** (星期四)
- 時間：上午10:30 - 12:00
- 地點：本中心509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







## 護老健康講座

(負責職員:謝先生)  
(活動編號:23110951)

### 「扶抱及位置轉移技巧工作坊」

日期：**12月28日** (星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心509室

內容：衛生署物理治療師講解正確扶抱及  
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

參加辦法：**即日**起致電或到中心報名



## 12月護老健康講座

### 「精明使用長者醫療券」

(負責職員:謝先生)  
(活動編號:23122152)

日期：**12月21日** (星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心404室

內容：講解醫療券計劃的內容概要、  
使用醫療券方法及注意事項。

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





## 從中醫角度分享健腦食療講座

日期：12月20日 (星期三)

(負責職員:黃姑娘)  
(活動編號:23122061)

時間：下午2:00—3:00

地點：本中心509室

內容：邀請香港防癆會中醫診所中醫師，分享日常生活的食療，對大腦健康的幫助。

名額/對象：25位 / 中心會員、駿薈或護老者

費用：全免

參加辦法：12月5日起可以致電或到中心報名。



## 開心聖誕大派對

日期：12月16日 (星期六)

(負責職員:黃姑娘)  
(活動編號:23121661)

時間：上午10:00—11:00

地點：本中心509室

內容：活動包括現實導向、健腦遊戲、茶點，讓參加者感受節日氣氛，並增加開心回憶。

名額/對象：20位 / 懷疑或確診認知障礙症長者優先

費用：\$20

參加辦法：即日起可以致電或到中心登記，負責職員稍後致電確認。



## 健腦小遊戲—手指操

大腦中包含不同的區域，協助日常接收及理解資訊，而日本權威醫師長谷川嘉哉指出，可透過活動手指的大拇指可以刺激腦部！。

專家指出有意識地活動大拇指就能讓大腦血流提高1.5倍，並且能預防認知障礙症、提升記憶力。大家一齊來「玩手指」啊！

1. 坐在椅子上，打開雙手。
  2. 講出「1」，雙手握拳，只將右手大拇指露出來。
  3. 講出「2」，將雙手打開。
  4. 講出「1」，雙手握拳，只將左手大拇指露出來。
  5. 講出「2」，將雙手打開。
- 完成1-5計一次，建議一天做4次，可以預防認知障礙症。

①



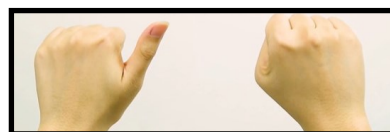
②



③



④



⑤







## 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. 受患者須領取高齡津貼、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。

## 12月開心卡拉OK

(負責職員：謝先生)  
(活動編號：23101643-C)

日期：**12月11日** (星期一)、**12月12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。





## 幸福聖誕互傳送

負責職員：朱先生

活動編號：23120441

藉著是次活動義工自制聖誕花環送上祝福。除與殘疾人士共享聖誕節外，花環亦設有串燈。希望這一小撮的光不但照亮義工的手心，在這聖誕亦照亮其他朋友的家。

### 招募義工：

義工1隊：制作DIY聖誕花環

日期：12月4日

時間：上午9:00-11:15

地點：中心509室

參加辦法：即日起致電或到中心登記。



義工2隊：協助家訪送禮物

(12月11日-24日期間：

活動前會安排義工訓練)

(探訪時間會再稍後確實，可致電中心先進行登記)





# 智愛 真善美

## 嘉年華

12月2日

星期六

10:30-12:30

上午10:15於  
中心403室集合

職員帶領參加者  
乘搭巴士來回中心及真善美邨

於真善美邨大玩攤位遊戲，  
贏取多份豐富禮物!

名額：30人

報名方法：即日起致電或到中心報名

備註：1. 交通費自付

2. 參加者可額外獲計劃禮物一份

## 我手講我心-手語工作坊

(負責職員:何姑娘)  
(活動編號:23121381)

日期	12月13日(星期三)	12月20日(星期三)
時間	上午9:30-11:30	上午10:00-12:00

地點：本中心509室

內容：由「龍耳」的職員及會員教導大家入門手語，了解有關聾人的文化。

名額/對象：20位/中心會員、駿薈會員或護老者

費用：全免

參加辦法：即日起致電或到中心報名。

備註：「龍耳」於2008年成立，是一間專為聾人及弱聽人士服務的香港註冊慈善機構。



## CIIF健康長者生活篇

(負責職員:何姑娘)  
(活動編號:23122081)

日期：12月20日(星期三)

時間：下午3:15-4:15

地點：本中心509室

內容：由紅十字會耆英團第21團團員籌備，與各位一齊做運動，增長健康知識，亦與大家歡渡一個愉快的下午。

名額/對象：20位/中心會員

費用：全免

參加辦法：即日起致電或到中心報名。



## 教育及發展班組



## 中電「一心為你」手機班

(負責職員:朱先生)  
(活動編號:23122721)

日期：**12月27日(星期二)**

時間：下午2:00-4:00

地點：中心509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：**12月5日**起親臨到中心報名。

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。  
3) 報名時需要提供電費單編號/電費單文件(如果未能提供恕不登記)







## 手機資訊站

負責職員: 郭姑娘  
活動編號: 23121121

日期: 12月11,12,18,19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: 23122721



## 每月一APP之 Facebook

日期/時間: 12月27日(星期三)/下午1:30-2:30

地點: 本中心404室

內容: 查看朋友的近況、分享最新消息、  
相片和影片

對象: 本中心會員

名額: 6位

費用: 每人\$5

報名方法: 12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



facebook



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
<b>喜羊羊之家</b> (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。
<b>滾球同樂</b> (404室)  朱先生 活動編號: (23101241)	12月14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
<b>門球同樂</b> (404室)  朱先生 活動編號: (23100542)	12月7、21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。



## 駿薈會員之會籍修定

因應服務需要，本中心駿薈會員會籍的年齡資格由 50 至 59 歲調整為 55 至 59 歲。\*舊有會籍 50 至 54 歲之駿薈會員由 2023 年 10 月 1 日起會按每個財政年度續會以保留會籍，順利過渡至 55 歲或以上。



## 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。  
「我是 X X X(姓名)，我想加入廣播群組」即可。





## 人事快遞：



1. 兼職活動幹事黃迪軒已於7月12日到職。

你地好呀，我叫呀 Tom，你地都可以叫我「呀湯」，飯湯嗰「湯」呀。黎緊我主要負責關於手機同科技資訊、如果大家遇到手機問題，都歡迎黎中心搵我傾傾，好希望可以幫到大家。我每逢星期二同星期五都會喺中心度，希望可以喺愛民呢度多啲認識大家，同大家交流。



## 管城子<sup>註1</sup> 主管隨筆

### 技與藝

撰文：陳振興

父是二戰前在港出生的，他感一直懷才不遇，但卻對家人很愛護，以熟練的書法養活一家，生活雖困頓，但在我是人生其中一段最幸福的時間。父常說遺憾未能給予我們一家大屋及豐足的生活，我內心難過到不得了，父臨終前我向他說：您給我們的親情已是最好的遺產……

我沒有機會承傳我父的書法，因他認為花時間練習，不如專注學業以獲更大成就，因為當書法並未能成為一種“技藝”，而只是一種求生的技術，只會被時代淘汰及輕蔑，是沒有意義的。我對父的見解雖不盡認同，但也讓我反省處世治事的態度。

作為社會工作員必須面對人的痛苦 (facing human suffering)，我們不能單靠價值抽離的專業技術 (value-detached professional and technical skills)，而必須同時反思自己對苦難和人生意義的想法，尋找人生價值的泉源，才能以無畏心態，面對痛苦，建立對受助者的“同情理解” (empathic understanding)。這是由技術到技藝的提升。註2

社會工作專業如是，書法藝術如是，這是一條困難的道路，也是一條應該琢磨的由“技”到“藝”生命旅程。

註1：管城子，典故名，唐代韓愈曾寫《毛穎傳》，說毛筆被封在管城，叫“管城子”。後成為毛筆或書生的代稱。

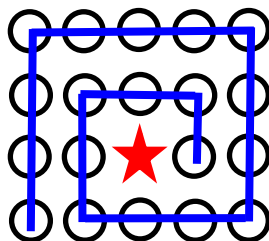
註2：陳更新博士，香港理工大學，2017 Facebook



11月小遊戲 < 一筆畫過所有白色圓點 (不能斜線畫) > 答案

每個圓點不能重畫

最後一筆畫星星

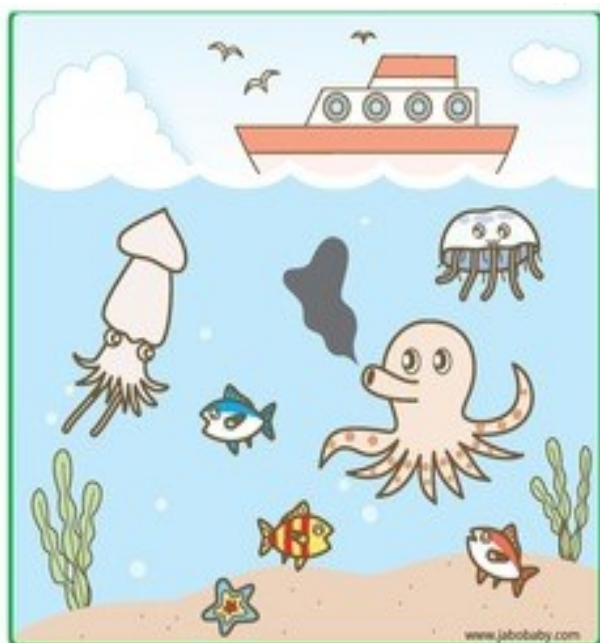


12月小遊戲 < 找不同 >

在圖2中，請找出3個與圖1不同之處

圖1

圖2



參加辦法：

將答案交到接待處核對便可，能找出3個不同之處可獲贈小禮物乙份。（禮物款式有限，實際以當時派發為準！）



## 活動報名選單

類別	活動名稱	報名日期	活動編號 (✓)	到時見
月會	服務諮詢大會及服務使用者意見調查(上午)	即日	<input type="checkbox"/> 23120421	
	服務諮詢大會及服務使用者意見調查(下午)	即日	<input type="checkbox"/> 23120422	





# 活動報名選單

P. 20

類別	活動名稱	報名日期	活動編號 (✓)	到時見
社交及康樂活動	薑餅人大作戰	5/12	<input type="checkbox"/> 23121841	
	愛民大電影-辣手神探	即日	<input type="checkbox"/> 23103031-C	
	與"悠"同行-九龍水塘	即日	<input type="checkbox"/> 23121531	
	狂歡BBQ	5/12	<input type="checkbox"/> 23122831	
	早晨·Chill咖啡	5/12	<input type="checkbox"/> 23123031	
	歡樂聖誕~夠薑茶聚	12月5日	<input type="checkbox"/> 23111431-B	
護老者支援服務	護老資訊站 - 認知障礙症照顧者工作坊	即日	<input type="checkbox"/> 23091451	
	有你相伴夫婦小聚	即日	<input type="checkbox"/> 23092851	
	護老健康講座 「扶抱及位置轉移技巧工作訪」	即日	<input type="checkbox"/> 23110951	
	12月護老健康講座「精明使用長者醫療券」	即日	<input type="checkbox"/> 23122152	
認知障礙症支援服務	從中醫角度分享健腦食療講座	4/12	<input type="checkbox"/> 23122061	
	開心聖誕大派對	即日	<input type="checkbox"/> 23121661	
義工服務及發展	12月開心卡啦OK	即日	<input type="checkbox"/> 23101643-C	
	幸福互傳聖誕活動	即日	<input type="checkbox"/> 23120441	
教育及發展班組	手機資訊站(12月)	即日	<input type="checkbox"/> 23121121	
	每月一APP(12月)	5/12	<input type="checkbox"/> 23122721	
	中電「一心為你」手機班	5/12	<input type="checkbox"/> 23122721	
CIIF「智愛耆織」 認知友善社區計劃	我手講我心-手語工作坊	即日	<input type="checkbox"/> 23121381	
	CIIF健康長者生活篇	即日	<input type="checkbox"/> 23122081	