



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：700份



一月通訊



機構  
QR Code



Facebook  
QR Code



# 慶祝新年

撰文：謝思俊先生

親愛的老友記們：

好不容易又迎來新一年了，踏入2024年希望  
大家身體健康、快快樂樂。

2024年第一個月會將會與大家一起回顧2023  
年發生過的大小事，讓我們為2023年畫上一個完  
美的句號，整理好心情，好好迎接2024年的來  
臨，繼續出發！

日期：	1月8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1月8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：2月5日（星期一）



## 女人香

撰文：陳振興

《女人香》(Scent of a Woman) 於1992年上映的美國電影，不要被片名所誤導，電影其實是一齣勵志故事：敘述一名私立高中的學生，臨時受聘照顧一位脾氣暴躁的失明退休軍官，從互為厭惡到互相了解並令固執暴躁的軍事硬漢如何突破保守觀念所困接受意見而重啟人生，而貧苦高中生亦被啟發不應為了進入上層社而屈服於於老師或同學的威嚇賄賂。

全片有三個高潮想和大家分享的重點：

- 1) 主角邀請並教導一位美女跳探戈舞，這一段戲除了賞心悅目外，當中一段台詞滿有意義：“ 步子亂了又如何，繼續跳下去就可以了！” 其實人生也是這樣，再艱難只要肯繼續走就有希望！
  - 2) 軍官難忍生活的壓力要舉槍自殺，高中生阻止並向軍官揭示他實際非如表面暴躁及難以接近，只是想藉此掩飾及保護自己內心的脆弱，其實生活中遇到的痛苦，就像跳探戈一樣，步子亂了但繼續就能重拾節奏，這喚醒了軍官內心深處的靈魂，打消了自殺的念頭。
  - 3) 軍官於學校辯論處置高中生會議中，慷慨激昂表達指出高中生正處於人生的十字路口，他不選平坦易走的小徑，而選擇大多數人都會放棄不走的一條荊棘滿途，卻是為義的道路，最後正義獲得聆聽，雖然主角們仍需為各自的生活重新出發奮鬥，但結局總算圓滿。
- 當已有名聲的孔子週遊列國，更被各式天賦及技能的學生簇擁著時，仍要表達：「天下有道，丘不與易也。」的感嘆...。意指如世界不是那麼困難複雜，又何需我那麼努力呢？(論語\_微子\_第十八)

可見我們有時候不要只聚焦解決困難的技能，而時要學習反省不如意時的心態。



## 身心康健



### 與「痛」共處生活易

(負責職員：黃姑娘)  
(活動編號：24011711)

日期：1月17、24日 (逢星期三)

時間：下午2:00—3:00

地點：本中心509室

內容：隨著年紀漸長，有機會出現不同的痛症，可能會影響情緒、生活情況。今次活動由職業治療師分享面對痛症時的小貼士，生活如何與「痛」同行。

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：全免

參加辦法：即日起致電或到中心登記。





## “脈”有所值 - 研究招募及心房顫動心電圖篩查



有聽過心房顫動嗎？心房顫動和中風有甚麼關係呢？  
香港大學護理學博士學生將會為大家舉辦健康講座課程。

(負責職員: 朱先生)  
(活動編號: 24011611)

二選一

會於篩查當日抽籤隨機分班

篩查(1)	或	篩查(2)
1月16(星期二) 上午8:45 - 11:45		1月20日(星期六) 上午8:30 - 11:30



A班	或	B班
2月5日(星期一) 下午1:15 - 2:15		2月5日(星期一) 下午2:30 - 3:30
2月24日(星期六) 上午9:00-10:00		
3月16日(星期六) 上午9:00-10:00		3月16日(星期六) 上午10:15-11:15
6月8日(星期六) 上午9:00-10:00		6月8日(星期六) 上午10:15-11:15

地點：本中心509室  
內容：講解心臟健康的知識，為大家進行心房顫動心電圖篩查，及研究最適合長者的教育方法。  
名額/對象：48人/中心會員六十五歲或以上，能閱讀中文及未曾確診心房顫動，沒有認知障礙或身體受限。

費用：全免

參加辦法：即日起致電或到中心登記。

備註：

- 1) 是次研究獲香港大學及醫管局研究倫理委員會批准
- 2) 參加者活動前及活動完畢後需要填寫問卷
- 3) 是次為研究招募計劃，需簽署同意書，參加者資料保密及只作研究分析用途。
- 4) 研究為期17週，會以問卷收集研究數據

參加者必須同時出席篩查及班組

## 長者小型飯堂

(負責職員: 葉先生)  
(活動編號: 24010211)

日期：逢星期一至星期五 (假期除外)

時間：上午11:45-下午12:30

地點：本中心404室

內容：為中心會員提供營養午餐

星期一粥、粉、麵，星期二至五飯、菜、肉、湯水。

名額/對象：**\*只限本中心會員\***

每週名額可向中心接待處查詢。

費用：每餐\$27/位

參加辦法：逢週一起可購買本週及下週餐券；

另每日可購**即場**名額 (按食材供應而定)；

詳情可參閱報告板之備註：「長者小型飯堂服務使用者須知」





## 遇到獎勵計劃 "1-3月"

負責職員：謝先生

活動編號：24012411



10-12月「打卡」獎勵  
結果公布：1月24日  
領取期限：3月31日或之前

日期：1月2日至3月31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」！

1月至3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

## 金枝玉葉

1994年作品  
中文字幕 片長：107分鐘

(負責職員:許姑娘)  
(活動編號:24011131)

日期：**1月11日** (星期四)  
 時間：上午9:00-10:45  
 地點：本中心509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

阿Wing (袁詠儀飾演)崇拜歌星玫瑰 (劉嘉玲)和玫瑰的男朋友兼著名監製顧家明 (張國榮)。阿Wing為了把握機會，女扮男裝參加選拔，最後成功脫穎而出，阿Wing不但踏足樂壇，更進入了家明和玫瑰的感情世界，她率直善良的性格，令家明和玫瑰都相繼不自覺愛上她這個外型中性的"男人"，發展出一段三角關係，但阿Wing又未能表露自己的女兒身……

## 再食「蠔」啲 (示範篇)

(負責職員:許姑娘)  
(活動編號:24012231)

日期：**1月15日** (星期一)  
 時間：上午10:00-11:00  
 地點：本中心404室  
 內容：義工現場示範《蜜椒金蠔》製作方法，參加者可即場試食。  
 名額/對象：10人/本中心會員(8位)、駿薈會員(2位)  
 費用：本中心會員\$35 / 駿薈會員\$40- (包括食材)  
 參加辦法：**1月9日**起親臨中心報名  
 備註：上年已參加過的會員先可登記後備

食物圖片  
只供參考



### 中心全體職員及親善大使在此祝賀

### 1月份生日之長者會員

## 生日快樂，身體健康，生活愉快！

### 歡迎1月壽星1月2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。



## 歡樂茶聚

負責職員：許姑娘  
活動編號：24011631



日期：1月16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「咖哩雞伴餐飽」

名額：30位

費用/對象：\$20(本中心會員/25位)  
\$22(駿薈會員及護老者/6位)

報名辦法：1月9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，恕不會退款及預留食物。



## 遠足行山遊3 - 大埔松仔園\*\*\*

(負責職員：許姑娘、朱先生)  
(活動編號：24012431)

日期：1月24日(星期三)

時間：上午11:30-下午4:00

集合：待職員派發確認票

行程：選取步行大埔濠林徑的紅路，圍繞一圈，不會折返。

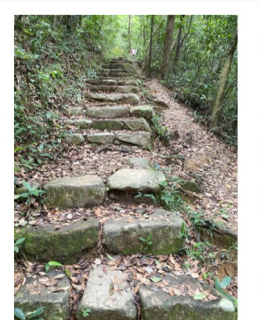
名額/對象：12位/本中心及駿薈會員(適合經常遠足行山的會員)

費用：全免(自費乘搭公共交通工具)

參加辦法：即日起至1月9日致電中心登記，待職員致電確認。

備註：

1. 路程約3至3.5小時，有多段落山的石級、上落斜路，參加者須行動自如，衡量個人身體狀況方向登記。
2. 此為行山活動，出發前須進食午餐。
3. 行山完畢後將於沙田或大埔區解散，可自由一同自費下午茶。





## 龍飛鳳舞賀新春

負責職員:姚姑娘、周先生、許姑娘  
活動編號:24020231

**2月2日(星期五)** 農曆十二月廿三日

**時間：**中午12:00-下午2:00

**地點：**尚宴21(自行前往) (何文田常盛街80號 壹號名薈10舖)

**內容：**團年遊戲、表演、幸運大抽獎及午宴

**名額：**120位

**對象/費用：**\$200/本中心會員(110位)

**\$230/駿薈會員(5位)及護老者(5位)\*\***

(護老者必須與被照顧者一同參加)

### 參加辦法：1月9日起到中心報名

報名須知：

- 1.會員報名時必須出示有效的會員証(包括代人報名)。
- 2.如希望安排同一席，必須先自行組合，一經收費後，恕不作調動。
- 3.前往尚宴21之交通：屯馬線土瓜灣站B出口,靠背壟道商場入口

### 團年菜單

每席12人

原籠馬拉糕	雙喜伊麵	瑤柱蛋白炒飯	尚宴脆皮燒雞	清蒸沙巴龍躉	蠔皇金錢扒翡翠	紅燒海皇生翅	富貴花姿蚌片	燒味大拼盆	家鄉咸水角	蜜汁叉燒飽	蟹籽燒賣皇	灌湯小籠飽
-------	------	--------	--------	--------	---------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-------





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：郭姑娘，朱先生，黃先生  
活動編號：24010521

## 「傳耆」戲劇之漂流獨白

名額：  
17位本中心  
會員/  
駿薈會員

5  
1月  
2024

中英  
劇團

戲劇下午3時開始,全程約2小時,大約下午5時半回程到本中心

活動地點：西九文化區自由空間大盒  
(職員帶領乘坐旅遊巴前往)

### 參加三部曲：

#### (一)先登記

即日起可致電或到中心登記抽籤,截止日期為12月29日。

#### (二)進行抽籤及公佈結果

1月2日上午10:30在本中心403室抽籤,並於下午2時張貼於本中心。

#### (三)取確認票

中籤者請於1月3日或之前到中心取確認票,否則當棄權處理,由後備補上

費用:全免

集合地點:本中心

集合時間:下午1時30分(逾時不候)

備註:

- 已報名的參加者敬請依時出席,如報名後未能出席者需補繳100港元門票費用。
- 戲劇詳情請另見中心海報。
- 是次活動由中英劇團贊助。





## 2月護老廣場暨奶粉銷售

三花銷售日期：2月22日 (星期四)

雅培銷售日期：2月29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：1月2日 - 1月31日到中心購買奶粉飛。

備註：

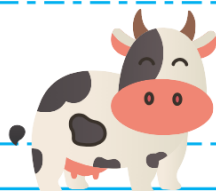
1. 請自備環保購物袋。
2. 每場奶粉展銷限購最多六罐奶粉。
3. 奶粉售價或有調整，請留意中心海報。
4. 請自備輔幣、\$1000 紙幣不接受。
5. 有關貨品及錢銀找贖請當面點清。

負責同事：謝先生

活動編號：

三花：24022951

雅培：24022951



### 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



## 照顧周到 · Carer Zone

日期：**1月6日** (星期六)

(負責職員:周先生)  
(活動編號:24010671)

時間：上午10:00-12:00

地點：嘉民樓502、503室 (青少年中心)

內容：為護老者提供一個悠閒的共享空間，享受屬於自己的寧靜時光。在這個空間，場地提供：

1. 花茶、掛耳咖啡、茶點 (502室)
2. 電子飛鏢、桌上遊戲 (502室)
3. 靜觀體驗、照顧者短片放映 (503室)



名額/對象：8人 (預先報名購票)；4人 (當日即場報名) / 只限護老者及其照顧之長者

費用：\$5

參加辦法：**即日**起到中心預先報名購票 / 活動當日即場報名 (先到先得)

備註：1. 護老者如有需要，歡迎帶同需要被照顧的長者享用空間。

2. 非本中心護老者需於中心辦理護老者登記。

## 1月護老健康講座 「壓力處理-護老精神壓力篇」

日期：**1月18日** (星期四)

(負責職員:謝先生)  
(活動編號:24011851)

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心404室

內容：由衛生署護士講解護老者的壓力來源、長期受壓的後果及紓緩精神壓力的方法。

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





## 「腦」友學堂A班(1-3月)

日期：1月9日、23日、2月6日、20日

(負責職員:黃姑娘)  
(活動編號:24010961)

3月5日、19日(星期二)，共六堂

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，  
為懷疑或確診中度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：\$120

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。



## 「腦」友學堂B班(1-3月)

(負責職員:黃姑娘)  
(活動編號:24010261)

日期：1月2日、2月27日、3月12日、26日(星期二)

1月27日(星期六)，共五堂

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：\$100

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。





## 從和諧粉彩看認知障礙症

(負責職員:黃姑娘)  
(活動編號:24011061)

日期：**1月10日** (星期三)

時間：下午2:00—3:00

地點：本中心509室

內容：體驗和諧粉彩藝術，從過程中認識認知障礙症的短期記憶退化，並製作出獨一無異的和諧粉彩作品。

名額/對象：10位/中心、駿薈會員、護老者

費用：\$10

參加辦法：**即日**起親臨中心報名。



## 新年揮春製作

(負責職員:黃姑娘)  
(活動編號:24020361)

日期：**2月3日** (星期六)

時間：上午10:00—11:00

地點：本中心509室

內容：透過藝術創作，親手製作新年揮春，增添新年氣份，過程加入感官訓練，包括視覺、觸覺刺激，寓訓練於娛樂。

名額/對象：10位 / 懷疑或確診輕度認知障礙症長者優先

費用：\$10

參加辦法：**1月9日**起可以致電或到中心報名



## 認知障礙症的世界 II

(負責職員:黃姑娘)  
(活動編號:24020561)

日期：**2月5日** (星期一)

時間：上午10:00—11:00

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、駿薈會員、護老者

費用：全免

參加辦法：**1月9日**起可以致電或到中心報名。





## 健腦小遊戲—簡易數獨

「Sudoku」(數獨)是一種數字邏輯遊戲，大家需要根據格仔提供數字推理其他格仔內的數字，與運算無關。這遊戲可以訓練大腦的邏輯思維能力，大家一齊來鍛鍊腦筋！

玩法：玩家需要將數字填滿所有格仔，而每一橫行及直行，需要有1、2、3、4的數字而不重覆，今次設計了一個簡易版，大家一齊來試試啊！

1		2	
			4
	3		
4		3	

答案

2	3	1	4
1	4	3	2
4	1	2	3
3	2	4	1



## 義工服務及發展

### 開心卡拉OK

(負責職員: 謝先生)  
(活動編號: 24010242-A)

日期: **1月2日** (星期二)、**1月9日** (星期二)、**1月15日** (星期一)

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。





## 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(第四季)

(負責職員：朱先生)  
(活動編號：24011541)

日期：**1月15日至3月25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。



# 健康營養講座

1. 營養標籤
2. 食物營養

了解關於飲食和營養的最新知識，懂得選擇對身體有益的食物，維持良好的健康狀態。

日期: 2024年1月11日(四)

時間: 上午10時至11時30分

地點: 本中心404室

名額/對象: 30名/中心會員、駿耆會員、護老者及社區人士

講者: 註冊護士羅姑娘

活動編號:  
24011181

負責職員:  
何姑娘

費用全免

參加辦法: 即日起致電/  
親臨中心報名



# 手工藝品工作坊

## • 馬賽克杯墊

會員可透過製作手工藝品來紓解壓力，也藉將部分完成的作品贈予學生，以此鼓勵，達至長幼共融。

日期: 2024年1月13日(六)

時間: 上午9:30至11:30

地點: 本中心509室

名額/對象: 30名/中心會員

導師: 香港都會大學學生

活動編號:  
24011381





## 交通安全你要知2

(負責職員: 譚姑娘)  
(活動編號: 24013081)

日期: **1月30日** (星期二)  
時間: 下午2:30-3:30  
地點: 中心404室  
內容: 由警務人員講解道路交通及安全知識  
名額及對象: 30人/中心會員、護老者及社區人士  
費用: 全免  
參加辦法: **即日**起致電/親臨中心報名  
備註: 未參與過交通安全講座的參加者優先, 已參加過的會員可登記作後備



## 教育及發展班組

### 成人教育資助計劃-普通話會話進階班

日期: **2024年1月26日至2024年4月19日** (逢星期五) (共十課) (負責職員: 朱先生)  
時間: 下午3:00-下午4:30 (活動編號: 24011921)  
地點: 本中心509室  
內容: 學習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: **1月9日**起親臨中心報名  
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) 2月9日、3月29日、4月5日課堂取消



### 成人教育資助計劃-中國語文及文學中班

日期: **2024年1月26日至2024年4月19日** (逢星期五) (共十課) (負責職員: 朱先生)  
時間: 下午1:15-下午2:45 (活動編號: 24011922)  
地點: 本中心509室  
內容: 學習中國語文以及文學知識。  
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: **1月9日**起親臨中心報名  
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) 2月9日、3月29日、4月5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
<b>英文會話班 (404室)</b>  郭姑娘 活動編號: 23010521	1月5日 至 3月8日 (逢星期三) 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 12月27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。
<b>輕鬆國畫班 (404室)</b>  郭姑娘 活動編號: 23120621	1月3日 至 3月13日 (逢星期三) 下午 1:30-3:00 (共10堂) (7/2 暫停一堂)	18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) (費用已包括筆記及20張宣紙) 導師：巫逸學先生	
<b>國畫研習班 (404室)</b>  郭姑娘 活動編號: 23120622	1月3日 至 3月13日 (逢星期三) 下午 3:15-4:45 (共10堂) (7/2 暫停一堂)	18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	
<b>篆書研習班 (404室)</b>  郭姑娘 活動編號: 24010321	1月3日 至 3月13日 (逢星期三) 下午9:30-11:00 (共10堂) (7/2 暫停一堂)	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	

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
<b>篆刻研習班</b> (404室)  郭姑娘 活動編號: 24012221	1月22, 29日、 2月19, 26日、 3月11, 18日 下午 2:15-4:15 (共6堂)	13位 中心會員 或 駿薈會員 \$120	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) (費用已包括筆記及20張宣紙)  導師:梁錦輝老師	1. 現讀生出席率達 70%可於1月9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.
<b>書法研習班</b> (404室)  郭姑娘 活動編號: 24020121	2月 1, 8, 15, 22, 29日 及 3月: 7, 14, 21, 25, 28日 下午3:20-4:50 (共10課)	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1月8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.
<b>活力舞蹈班</b> (何文田體育館)  許姑娘 活動編號: 24010522	1月5日 至 3月22日 (逢星期五) 下午2:00-3:30 (共10堂) (9, 16/2暫停一堂)	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12月20日至29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。
<b>粵韻心曲</b> (2023初冬) (404室)  葉先生 活動編號: 23121621	12月16日 至 2月3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。

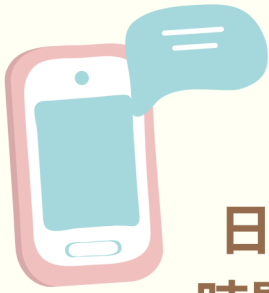
備註：凡屬連續性班組，現讀生如出席率達70%者，可獲優先報讀下一期課程。報名安排請參閱各班組的參加辦法。



## 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
<b>二胡入門班</b> (509室)  <b>謝先生</b> <b>活動編號:</b> <b>24011521</b>	1月15日 至 3月28日 (逢星期四)  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	1. 現讀生出席率 達70%可12月 18日起到中心 優先報名。  2. 非現讀生可於 12月27日起到 中心報名。
<b>二胡進修班</b> (509室)  <b>謝先生</b> <b>活動編號:</b> <b>24011821</b>	1月18日 至 3月28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	
<b>二胡深造班</b> (509室)  <b>謝先生</b> <b>活動編號:</b> <b>24011822</b>	1月18日 至 3月28日 (逢星期四)  下午 3:00-4:30 (共8堂)	10位  中心會員/ \$50 或 駿薈會員/ \$58	學習二胡演奏方法， 演奏曲譜，研習曲目。  導師：葉濤先生	

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: 24010921

日期: 1月9,16,23,30日 (逢星期二)

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: 24011921



## 每月一APP之 Google翻譯

日期/時間: 1月23日(星期二)/下午1:00-1:30

地點: 本中心404室

內容: 學習即時翻譯英文和超過100種其他語言的文字、詞組和網頁。

對象: 本中心會員

名額: 6位

費用: 每人\$5

報名方法: 1月9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





## 智能手機進階班

希望透過該課程，讓長者接受有系統的智能手機課程，使他們能掌握不同手機知識後，自行繼續學習，

	星期四	星期五
日期:	2月1, 15日	1月26日 2月2, 16, 22日 3月1, 8, 15, 22日
時間:	早上 9:00 -11:00	下午 1:00-3:00

地點：中心 404 室

名額：15 人

對象：駿薈會員(55 歲或以上)及中心會員

參加辦法：1 月 9 日起親臨本中心報名

導師：莫耀淳導師

負責職員：郭姑娘

備註：

~此活動「由勞工及福利局資助」

~請參加者最少出席八堂或以上的堂數



費用  
\$30



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)	1月4、18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)	1月11、25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。



# 40周年-相聚一刻花絮

時光倒流數十載，舊同事  
與會員重聚的珍貴時刻，  
往日美好時光再現，與各  
會員重溫美夢。





# 40周年-相聚一刻花絮



# 40周年-相聚2刻花絮



# 40周年-相聚2刻花絮



# 40周年-Chill時代生日嘉年華



AK 5062 PX

9

KODAK 5062 PX



9

9A

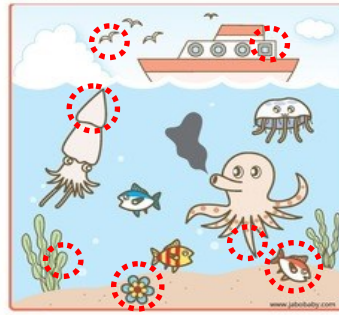
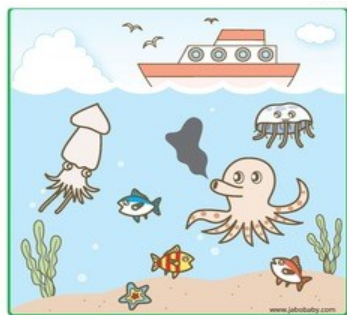


9

9A



## 12月小遊戲 < 找不同 初階篇 > 答案



## 1月小遊戲 < 找不同 進階篇 >

在 圖 2 中，請找出 5個 與圖1 不同之處



參加辦法：

將答案交到接待處核對便可，能找出 5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	1月月會-慶祝新年(上午)	即日	<input type="checkbox"/> 24010821-A	
	1月月會-慶祝新年(下午)	即日	<input type="checkbox"/> 24010821-B	
身心康健	“脈”有所值 - 研究招募及心房顫動心電圖篩查	即日	<input type="checkbox"/> 24011611	
	與「痛」共處生活易	即日	<input type="checkbox"/> 24011711	
社交及康樂活動	愛民大電影-金枝玉葉	即日	<input type="checkbox"/> 24011131	
	龍飛鳳舞賀新春	9/1	<input type="checkbox"/> 24020231	



# 活動報名選單

P. 32

類別	活動名稱	報名日期	活動編號(✓)	到時見
社交及康樂活動	歡樂茶聚1月	9/1	<input type="checkbox"/> 24011631	
	再食蠔啲	9/1	<input type="checkbox"/> 24012231	
	遠足行山遊3-大埔松仔園	即日	<input type="checkbox"/> 24012431	
	「傳耆」戲劇之漂流獨白	即日	<input type="checkbox"/> 24012521	
護老者支援服務	1月護老健康講座 「壓力處理-護老者精神壓力篇」	即日	<input type="checkbox"/> 24011851	
	照顧周到。Carer Zone	即日	<input type="checkbox"/> 24010671	
認知障礙症支援服務	「腦」友學堂A班(1-3月)	即日	<input type="checkbox"/> 24010961	
	「腦」友學堂B班(1-3月)	即日	<input type="checkbox"/> 24010261	
	從和諧粉彩看認知障礙症	即日	<input type="checkbox"/> 24011061	
	認知障礙症的世界 II	9/1	<input type="checkbox"/> 24020561	
	新年揮春製作	9/1	<input type="checkbox"/> 24020361	
教育及發展班組	書法研習班(2月-3月)	8/1	<input type="checkbox"/> 24020121	
	英文會話班(1月-3月)	29/12	<input type="checkbox"/> 24010521	
	篆刻研習班(1月-3月)	9/1	<input type="checkbox"/> 24012221	
	篆書研習班(1月-3月)	27/12	<input type="checkbox"/> 24010321	
	輕鬆國畫班(1月-3月)	27/12	<input type="checkbox"/> 23120621	
	國畫研習班(1月-3月)	27/12	<input type="checkbox"/> 23120622	
	智能手機進階班(甲)	9/1	<input type="checkbox"/> 24012222	
	手機資訊站(1月)	即日	<input type="checkbox"/> 24010921	
	成人教育資助計劃-中國語文及文學中班	9/1	<input type="checkbox"/> 24011922	
	成人教育資助計劃-普通話會話進階班	9/1	<input type="checkbox"/> 24011921	
	每月一APP(1月)	9/1	<input type="checkbox"/> 24011921	
「智愛耆織」認知友善社區計劃	健康營養講座	即日	<input type="checkbox"/> 24011181	
	手工藝品工作坊	即日	<input type="checkbox"/> 24011381	
	交通安全你要知2	即日	<input type="checkbox"/> 24013081	