



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、郭海欣 印刷數量：1300份



三月通訊



機構  
QR Code

Facebook  
QR Code



## 2024-2025年度會員續證安排

感謝各位會員一直對中心的支持！請各位會員留意，會籍將於2024年3月31日屆滿，各會員可於**2024年3月4日(星期一)起**親臨本中心辦理續證手續，辦理續證手續需攜同及提供：

- 1) 會員證
- 2) 會籍費用

中心會員收費：  
\$21



駿蒼會員收費：  
\$24

### 3) 更新資料

如有地址、電話、緊急聯絡人資料等更新，請填妥後頁(D.2)的會員更新資料便條，續證時交予職員更新個人資料。

備註：如遇困難或行動不便的會員，可由親友代辦續證。  
如有需要，職員會進行家訪，表達關心。

下次月會日期：4月8日(星期一)

**\*\*會員若有資料更新，請填以下便條，並於續證時交給職員**

**循道衛理楊震社會服務處 愛民長者鄰舍中心**

## 會員資料更新便條

1. 會員姓名：\_\_\_\_\_

2. 住址：\_\_\_\_\_

3. 住宅電話：\_\_\_\_\_ 手提：\_\_\_\_\_

4. 婚姻狀況\*： 單身 已婚 離婚 分居 喪偶 其他\_\_\_\_\_

5. 同住狀況\*： 獨居 配偶 家人 傭人 朋友 其他\_\_\_\_\_

6. 經濟狀況\*： 綜援 長者生活津貼 傷殘津貼 高齡津貼 其他\_\_\_\_\_

7. 患病\*： 慢性氣管病 心臟病 血壓高 血壓低 糖尿病

認知障礙症 膽固醇高 關節炎 白內障 中風 其他\_\_\_\_\_

8. 需否輔助工具協助\*： 雨傘 手杖 四腳叉 助行架 輪椅

9. 緊急聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_



2024-2025年度  
月會時間表\*

2024年

4月8日

農曆  
二月三十日

5月6日

農曆  
三月廿八日

6月3日

農曆  
四月廿七日

7月8日

農曆  
六月三日

8月5日

農曆  
七月二日

9月2日

農曆  
七月三十日

10月7日

農曆  
九月五日

11月4日

農曆  
十月四日

12月2日

農曆  
十一月二日

2025年

1月6日

農曆  
十二月七日

2月3日

農曆  
正月六日

3月3日

農曆  
二月四日

\*每月首個星期一月會(公眾假期順延一週)

時間: 上午9:00 - 10:00(第一場)

下午2:00-3:00(第二場)



## 春暖

爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇；  
千門萬戶曠曠日，總把新桃換舊符。

撰文：陳振興先生

北宋 王安石《元日》

“屠蘇”，酒名，由屠蘇草浸泡而得名，我國古代習俗，家人先幼後長，依次飲用屠蘇酒，以避疫病。“曠曠”作旭日初昇解。新春對聯(即揮春)，傳說便是由“桃符”演變而來，原來從周朝起，每逢年節，百姓就用兩塊桃木板，畫上兩位神將的圖像，懸掛在大門兩側，以鎮邪驅鬼、祈福納祥，但桃木雕刻的神像，一年一換，實在太麻煩，所以乾脆不雕了，改用手畫，貼在門邊上，這便是桃符了。後來有人覺得寫上吉祥喜慶的說話更好，便成了今天的“揮春”。

放爆竹、飲屠蘇酒及換桃符都是中國新春民間的習俗，有送舊迎新之意。王安石借此抒發自己對變法的願望，希望得以順利實行。我與愛民長者鄰舍中心同事在此亦希望在新一年度能革弊存菁，屢創新猶，當然你們的支持及意見就是我們的原動力。

我謹代表中心同人，恭祝大家新春：

身體健康，萬事如意，有心有力，關懷送暖。



## 身心康健

### 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



### 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。



## 頤康耆樂日(2)

日期：**3月16日(星期六)**  
時間：中午11:15-下午2:30  
地點：於中心507室集合，一同前往頤和園護老中心（紅磡）  
九龍紅磡機利士北路661-673號昌盛大廈G/F-3/F  
內容：藉著頤康耆樂日與社區不同人仕共融同樂，除盆菜、遊戲  
當中亦有送贈禮品及安老服務介紹，讓長者感受社區中的愛意。  
名額/對象：10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)

(負責職員:朱先生)  
(活動編號:24031611)

### (一) 先登記

即日起可致電或到中心登記抽籤，截止日期為  
**3月7日。**

### (二) 進行抽籤

3月11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  
3月11日下午2:00  
張貼於403室報告板

### (四) 取確認票

中籤者請於  
3月14日或之前到中心  
取確認票

備註：1) 活動由頤和園護老集團主辦及贊助；  
2) 曾出席2023年11月18日頤康耆樂日的參加者只能登記後備；  
3) 活動完結後在頤和園護老中心（紅磡）解散

## 歡樂茶聚

負責職員：許姑娘  
活動編號：24011631-C

日期：3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

內容：讓老友記歡聚一番，享用義工自家製「迷你滷肉飯」

名額：30位

費用/對象：\$25(本中心會員/25位)  
\$29(駿薈會員及護老者/6位)

報名辦法：3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，恕不會退款及預留食物。





## 偶到獎勵計劃 "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」！

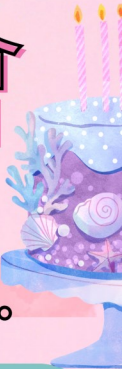
1月至3月內累積分數越多，獎勵越豐盛，

更有「神秘大獎」贈予累積分數達《最高積分組別》的會員。



# 愛民FunFun生日會

BirthDay (第四季)



為與1至3月生日會員慶祝生日，中心將以不同型式舉辦生日會。

外  
出  
自  
助  
餐  
篇

日期：3月6日(星期三)

負責職員：許姑娘、郭姑娘  
活動編號：24030631

時間：中午12:00-下午2:30

地點：自行前往城景閣餐廳 (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(1至3月生日會員) / \$240(非生日會員)

\$276 (駿蒼會員)

\$276 (護老者\*必須與被照顧的生日會員一同出席)

(尚餘少量  
名額)

截止報名：3月1日(星期五)



每位出席的壽星，  
可獲贈生日禮物。



中心全體職員及親善大使在此祝賀

3月份生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎3月壽星3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。



活動編號：24032731

負責職員：許姑娘、郭姑娘

## 春遊 · 慈山寺

日期：3月27日(星期三)

集合：上午9:00 本中心509室(逾時不候)

行程：上午參觀慈山寺

午膳於雲泉仙館享用素宴

下午遊覽雲泉市集及河上鄉美味棧(每位贈送頭抽一支)

### 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：48人(一車)

\$180 (本中心會員 40位)

\$207 (駿薈會員 5位)、(\*護老者 3位)

(護老者必須與被照顧者一同參加)

參加辦法：3月5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10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

### 72家租客

(負責職員:許姑娘)  
(活動編號:24011131-C)

日期：**3月28日** (星期四)  
時間：上午9:30-11:30  
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：**2月29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

中文字幕  
片長：99分鐘



#### 劇情簡介

始於70年代，哈公與石堅原為結拜兄弟，為協助72家房客遭逼遷，合力智退太子和包租婆。

兩兄分因小情人小桃紅而反目，至一零年代兩家在生意上大鬥法……

## 尋解美好人生的黃金歲月-退休講座 (2)

(負責職員:朱先生)  
(活動編號:24030511)

日期：**3月5日** (星期二)  
時間：下午1:15-2:30  
地點：本中心404室  
內容：有研究顯示人退休後的時光是人生黃金的歲月，我們要如何了解及把握？金錢與磚頭才是退休後幸福的保證？讓我們一起尋解美好人生的遠程吧！  
名額/對象：20位/本中心會員、駿薈會員  
費用：全免  
參加辦法：**2月29日**起可致電或到中心報名。  
講者簡介：陳振興先生於楊震從事長者服務廿多年，曾為個案社工，中心主任，院長等，現為九龍西長者服務部門主管



## 護老者支援服務

### 3月護老健康講座 「駕馭憤怒 - 護老者篇」

負責職員：謝先生  
活動編號：24031452

日期：**3月14日** (星期四)  
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「憤怒」情緒，以及處理「憤怒」情緒的方法。  
名額/對象：20人/護老者、10人/中心會員  
費用：全免  
參加辦法：**2月29日**起可致電或到中心報名





## 認知障礙症的世界 III

日期：**3月28日** (星期四)

(負責職員:黃姑娘)  
(活動編號:24032861)

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、駿薈會員、護老者

費用：全免

參加辦法：**2月29日**起可以致電或到中心報名。

## 健腦小遊戲—尋找楊火子



各位老友記龍年快樂！  
龍馬精神！眉開眼笑！  
大家知道專注力與大腦  
有關係嗎？今次考考大  
家眼力及專注力！一齊  
來玩啊！

### 遊戲玩法

找出圖中有幾多個楊火子？各位老友記們找到幾多個楊火子呢？

活腦遊戲：  
尋找12個楊火子



## 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。

## 3月開心卡拉OK

(負責職員：謝先生)  
(活動編號：24010242)

日期：**3月5日** (星期二)、**3月25日** (星期一)

時間：下午2:45-4:45

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、駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**2月29日**起可致電或到中心報名。

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。



## 到此一“遊” 電子遊戲日

日期：**3月25日** (星期一)  
時間：下午3:30-4:30  
地點：本中心509室  
內容：透過與青協中學學生一起玩電子遊戲，認識時下年輕一代的娛樂，並藉此伸展筋骨  
名額/對象：15名/中心會員/護老者/社區人士  
費用：全免  
參加辦法：於**2月29日**起親臨或致電中心報名  
備註：此活動與青協中學合作，由社區投資共享基金贊助

(負責職員: 譚姑娘)  
(活動編號: 24032581)

## 手機不是個問題

日期：**3月26日** (星期二)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：本中心509室  
內容：透過與青協中學學生一起解答手機問題，認識時下年輕一代的娛樂。  
名額/對象：15名/中心會員/護老者/社區人士  
費用：全免  
參加辦法：於**2月29日**起親臨或致電中心報名  
備註：此活動與青協中學合作，由社區投資共享基金贊助

(負責職員: 譚姑娘)  
(活動編號: 24032681)



## 教育及發展班組

### 好好人生-蘇東坡的前世今生 (2)

日期：**3月26日** (星期二)  
時間：下午1:15—2:30  
地點：本中心509室  
內容：人生在世，總會對尋求美好人生作為目標，但其實如能理解自我，對尋求美好十分重要。中國古典世界的文豪哲賢透過無數傳世作品，向我們表達其美好生命之嚮往及內涵，期望課程能讓大家遊歷古典之餘，也啟發大家對尋求美好人生及自我了解。  
名額/對象：16位/本中心會員、駿薈會員  
費用：全免  
參加辦法：**2月29日**起致電或到中心登記。  
講者簡介：陳振興先生於楊震從事長者服務廿多年，曾為個案社工，

(負責職員: 朱先生)  
(活動編號: 24032622)



# FLOWER

## 花卉·耆織再展現

土木工程拓展署將於當日下午展出已使用的香港花卉展覽花朵，並於當日展覽後送贈知音人。

### 花卉欣賞展覽

日期：3月25日 (星期一)

時間：下午12:30-3:30

地點：愛民廣場對出空地

對象：社區人士

參加辦法：當日自行前往場地觀賞

活動編號:24032582

負責職員：譚姑娘/何姑娘



### 小遊戲

1. 在展覽期間與花卉合照；
2. 於12:45-4:00期間到訪愛民長者鄰舍中心，並向職員出示合照；
3. 即可獲得小禮物一份。



### 知音人取花

日期：3月25日 (星期一)

時間：下午3:30後開始

地點：愛民廣場對出空地

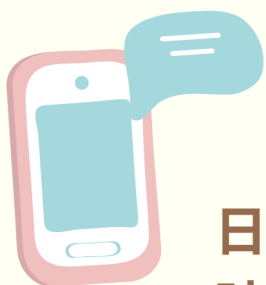
對象：中心會員/護老者/社區人士

名額：60名 (先到先得)

參加辦法：於**3月5日至3月14日期間**，親臨中心與譚姑娘/何姑娘登記及領取確認票，當日憑票即場選花及領花。

備註：1. 參加者需自行領走盆栽。

2. 盆栽種類及款式以當日大會提供為準。



## 手機資訊站

負責職員: 郭姑娘  
活動編號: 24030521

日期: 3月5, 12, 19, 26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: 2月29日起親臨中心登記

備註:

- 1) 如涉及個人私隱或金錢交易, 恕不處理
- 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: 24032621



## 每月一APP之 麥當勞

日期/時間: 3月26日(星期二)/下午4:00-4:45

地點: 本中心404室

內容: 運用麥當勞APP點餐、付款和使用電子優惠卷。

對象: 本中心會員

名額: 6位

費用: 每人\$5

報名方法: 3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 / 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 9:30-11:30	30位區內長者 / 費用全免	上午9:30 喜羊羊金曲時間  上午10:00-11:30 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	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: (24010442)	3月14、28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: (24011141)	3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。	



## 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。



## 【冬日禦寒禮物包】

各位會員，中心預備了一份湯包，送給

**於2023年4月1日至2024年1月26日期間**

新入會或已續會的中心會員。

祝願大家在新一年度身體健康及平安喜樂！

領取日期：**1月27日至2月29日**

領取時間：中心開放時間

備註：(1) 如遇困難或行動不便的會員，可由親友出示 **會員證** 及代領。

(2) 湯包款式隨機派發



## 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、
9:00-9:45	聲波震動訓練儀、超聲波自動量度高度測脂分析儀
10:00-10:45	等
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；

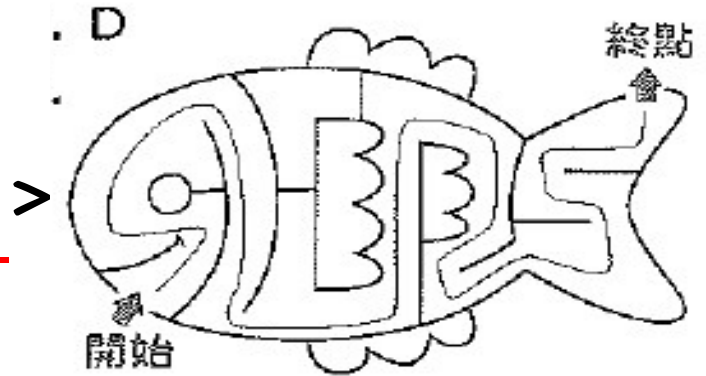
\*(如星期五為公眾假期，可早一天致電預約)可致電或到中心報名；

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。



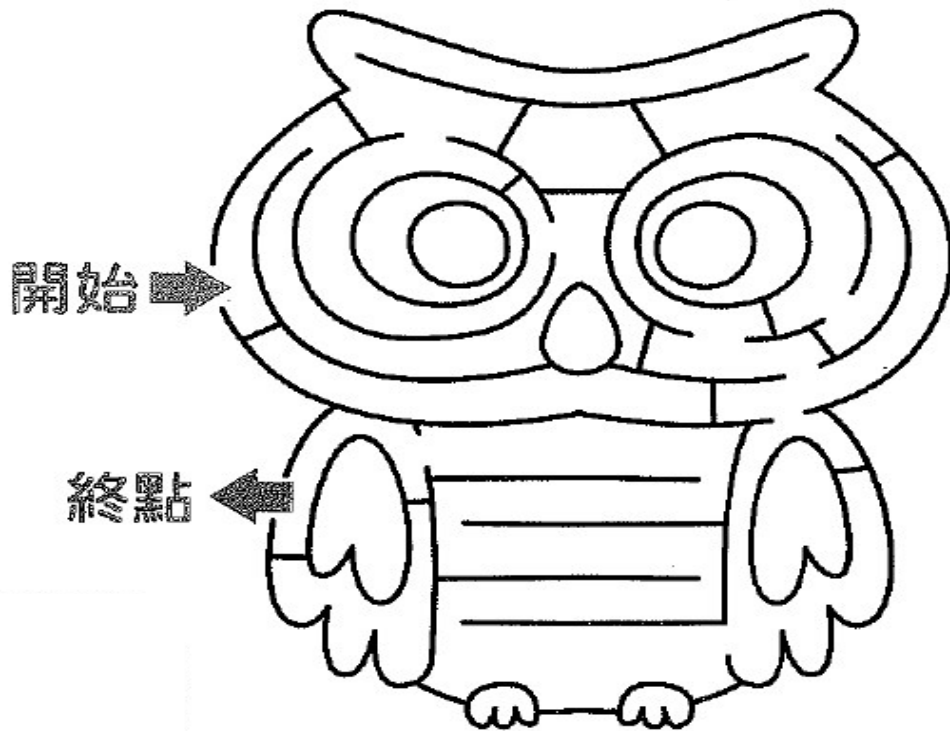


2月小遊戲  
< 迷宮-熱身版 >



答案

3月小遊戲 < 迷宮-挑戰版 >



參加辦法：

將 紙本答案 交到接待處核對便可，由「開始起點」連線找到「終點」，  
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

P. 20

類別	活動名稱	報名日期	活動編號(✓)	到時見
身心康健	3月開心卡啦OK	29/2	<input type="checkbox"/> 24010242	
	頤康耆樂日(2)	即日	<input type="checkbox"/> 24031611	
護老者支援服務	3月護老健康講座 「駕馭憤怒 - 護老者篇」	29/2	<input type="checkbox"/> 24031452	
社交及康樂活動	愛民大電影-72家租客	29/2	<input type="checkbox"/> 24011131-C	
	春遊. 慈山寺	5/3	<input type="checkbox"/> 24032731	
	愛民FunFun生日會(戶外自助餐)	即日	<input type="checkbox"/> 24030631	
	歡樂茶聚-(3月份)	5/3	<input type="checkbox"/> 24011631	
	尋解美好人生的黃金歲月-退休講座(2)	29/2	<input type="checkbox"/> 24030511	
認知障礙症支援服務	認知障礙症的世界 III	29/2	<input type="checkbox"/> 24032861	
教育及發展班組	手機資訊站(3月)	29/2	<input type="checkbox"/> 24030521	
	每月一APP(3月)	5/3	<input type="checkbox"/> 24032621	
	好好人生-蘇東坡的前世今生(2)	29/2	<input type="checkbox"/> 24032622	
「智愛耆織」	手機不是個問題	29/2	<input type="checkbox"/> 24032681	
	到此一“遊”電子遊戲日	29/2	<input type="checkbox"/> 24032581	
	花卉耆織再展現	5/3	<input type="checkbox"/> 24032582	