



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

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



五月通訊

機構
QR Code



Facebook
QR Code



督印人：詹婷婷 編輯：郭海欣 印刷數量：600份

每年4月15日為《全民國家安全教育日》

透過短片、問答形式，簡介「香港國安法」內容，讓大家認識。

負責職員：許姑娘



凡出席5月月會，
將可獲
“神秘禮物一份”



圖片來源：

<https://www.nsed.gov.hk/media/index.php?l=tc&a=publicity>

<https://www.isd.gov.hk/nationalsecurity/chi/index.html>

日期：	5月6日（星期一）
時間：	上午9:00-10:00 或 下午2:00-3:00
地點：	本中心404室
報名方法：	即日起至5月6日（星期一）致電或到中心報名，額滿即止。
名額：	上、下午各40人
備註：	如遲到超過15分鐘，將不設留位。

下次月會日期：6月3日（星期一）



聞多素心人

每年的三、四月間，中心儘是忙於處理各種統計數據、財政的核算，用以向政府交待中心一年來的工作報告，今年中心的數據已達社署的標準。

統計數字只是反映中心某方面的表現，達標固然理想，因為這代表同事的努力得到各位中心會員的回應及支持，但實際上疫情後有部份長者會員身體狀況轉變了，令外出活動變得困難，有部份會員的生活習慣亦出現變化，中心再不是他們常駐的地方，新一代的長者也對中心有不同期望，令中心服務更添挑戰。

本人盼望中心能與大家分享生活上的點滴，希望各位會員也能從中發掘到中心職員的另一面，令彼此更親近。陶淵明在【移居二首】中提到“聞多素心人，樂與數晨夕”意思是指：聽聞這裡的人大多心地淳樸，十分高興今後能和大家朝夕相處....。這詩句正好道出我和一眾同事在中心和大家相處的心聲呵！



服務質素標準-2

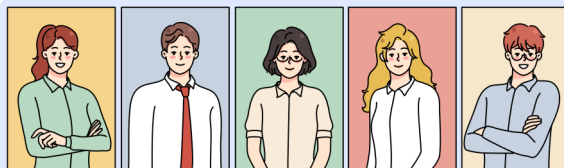
- **服務質素標準2是服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。**
- **服務機構符合服務質素標準 2 必須有的基本條件如下：**
 1. 確立一套檢討及修訂各項政策和程序的書面機制
 2. 確立一套收集和採納服務使用者及職員意見的書面機制
 3. 確保上述機制得以實施



現時中心已經有一套檢討及修訂各項政策和程序的書面機制，讓職員定期檢討政策或程序，以及了解在何時或在何種情況下須作檢討。另外，老友記亦可以透過填寫服務使用者意見收集表、服務使用者意見調查等書面機制表達意見。

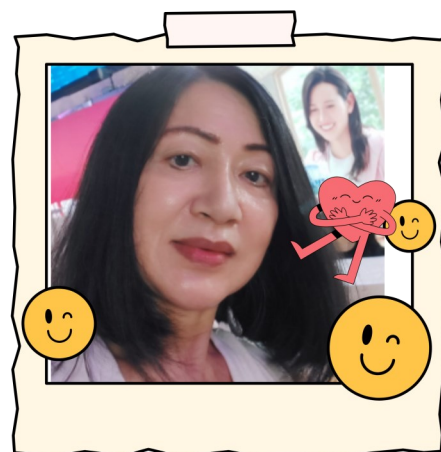


人事快遞：



1. 康健護理員劉嘉茵已於2024年4月9日離職。
2. 半職康健護理員已於2024年3月19日到職。

我是新入職半職康健護理員，
我叫周惠儀，
你們叫我亞儀便可以，
很高興認識大家，煩請多多指教。



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。



遇到獎勵計劃“4-6月”

負責職員：謝先生

活動編號：24042311



1-3月「打卡」獎勵

結果公布：4月23日

領取期限：6月30日或之前

日期：4月2日至6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)

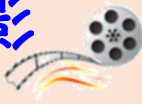
參加辦法：會員須帶備中心會員證前往中心(4樓/5樓打卡機前) 如圖展示會員證，聽到「嘟」一聲後，即順利「打卡」！

4月至6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



搶錢夫妻

(負責職員：許姑娘)

(活動編號：24041131-B)

1993年作品

中文字幕 片長：100分鐘

日期：**5月16日** (星期四)

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：**4月30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

是一部由張之亮執導的香港電影，由許冠文、蕭芳芳主演，鄧一君、陳少霞、雷宇揚合演。

敘述新聞報道員蔣有為(許冠文飾)因患上絕症而引發一連串的家庭、事業、社會荒誕嘲諷。



中心全體職員及親善大使在此祝賀

5月份生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎 5月壽星 5月2日起可親臨中心

領取生日禮物 (淮山麵)

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。

半年



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。





歡樂茶聚

負責職員：許姑娘
活動編號：24041631-B

日期：5月21日(星期二)

時間：下午2:45 - 3:45(最後落單下午3:15)

地點：本中心404室

內容：讓老友記歡聚一番，享用長者義工自家製「^{迷你}肉絲炒麵配陳皮蕃茄仔」

名額：30位

費用/對象：\$20(本中心會員/25位)
\$23(駿薈會員及護老者/6位)

報名辦法：5月7日起親臨中心報名

- 備註：
- 1)可接受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)未能出席者，恕不會退款及預留食物。



環保小獎勵



參加者凡當日出席活動自備熱飲杯，
即場可獎賞多一份飲品。





愛民FunFun生日會

Birthday (第一季) 為與4至6月生日會員慶祝

壽星優惠1：可優先在5月7日起到本中心報名 (請出示報名以下"二選一"之生日活動。會員証)

壽星優惠2：#每年度可享用一次“生日優惠價”報名
#同時可為另一位會員報名

公開報名：非壽星會員可於5月13日起到中心報名，額滿即止。

外出自助餐篇

日期：5月22日(星期三) 負責職員：許姑娘、朱先生
活動編號：24052231

時間：中午12:00-下午2:30

地點：自行前往 百樂酒店Park Cafe (地點: 尖沙咀漆咸南 61-65號 香港百樂酒店4樓) 可向負責職員查詢前往的交通方法

內容：享用自助午餐、開心大抽獎

名額：38位 (截止報名：5月17日)

費用：\$200(4至6月生日會員優惠價)
\$240(非生日會員)
\$276(駿薈會員/護老者*必須與被照顧者壽星會員一同出席)

室內遊戲篇

日期：6月5日(星期三) 負責職員：許姑娘、郭姑娘
活動編號：24060531

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心509室

內容：分組遊戲、開心大抽獎、輕食茶點

名額：24位

費用：\$30(4至6月生日會員優惠價)
\$40(非生日會員)
\$46(駿薈會員/護老者*必須與被照顧者壽星會員一同出席)

每位出席的壽星
可獲額外生日禮物





活動編號：24052931

負責職員：許姑娘、郭姑娘



禁區遊.沙頭角

日期：5月29日(星期三)

活動時間：上午9:00 - 下午5:00

集合：上午9:00 本中心509室(逾時不候)

行程：沙頭角農莊製作茶粿 (團費津貼下的指定景點)

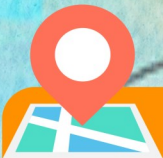
沙頭角抗戰紀念館

午膳於沙頭角金熙海山酒樓(可外觀中英街)

中英街花園、許願瞭望台遠眺禁區中之禁區

仿香港舊式火車站及火車頭

魚燈廣場、沙頭角碼頭壁畫長廊、新樓街



劃位須知：

參加者欲與相熟會員在車上“一同坐”及“同一席”，必須先自行組合，在報名當日一齊出現取籌，一經收費後，恕不作調動。

費用/對象/名額：48人(一車)

\$190 (本中心會員 40位)

\$219 (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)

(午膳以10人一枱，酒樓位置要上一層樓。)

(餐單會張貼於中心)

是次旅行 **須要親身報名**，不設(1+1)即代報名。

參加辦法：4月29日(星期一)親臨到中心，必須攜帶香港身份証報名

截止報名：5月2日(星期四)

報名前必須留意

1. 報名時必須出示有效香港身份証，用途為辦理申請入禁區的簽證。
2. 一經確認報名，參加者 **不可轉讓及退款**。
3. 出發 **當日必須攜帶身份証正本**，海關人員會上車查核，**若未能出示，會被拒絕入禁區**，參加者須自行負責回程。
4. 沙頭角禁區行程預 **步行1.5-2小時**，不適宜輪椅代步者及四腳架使用者，參加者衡量個人身體狀況方可。

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。



5月護老家庭樂聚日

(負責職員:周先生)
(活動編號:24051851)

- 日期：**5月18日** (星期六)
時間：上午9:00 - 下午4:00
地點：香港赤柱及海防博物館 (港島區)
內容：遊覽赤柱及參觀海防博物館，中午於筲箕灣牛角日本燒肉專門店享用午膳。
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：\$100 /位
參加辦法：**4月30日**起致電或到中心登記後，
待負責職員聯絡確認。
備註：護老者及長者須一同出席活動



護老加油站 - 紓壓好輕鬆

(負責職員:周先生)
(活動編號:24053052)

- 日期：**5月30日** (星期四)
時間：上午8:45 - 10:00
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位/護老者
費用：全免
參加辦法：**5月7日**起致電或到中心報名



5月護老健康講座「如何處理焦慮」

(負責職員:謝先生)
(活動編號:24050851)

- 日期：**5月8日** (星期三)
時間：上午9:30-10:30
地點：本中心509室
內容：由衛生署講員分享過分焦慮的表現和不良後果，
以及如何處理自己的焦慮情緒。
名額/對象：15人/護老者、7人/長者會員。
費用：全免
參加辦法：**4月30日**起致電或到中心報名





照顧周到 · Carer Zone

(負責職員: 楊姑娘)
(活動編號: 24061571)

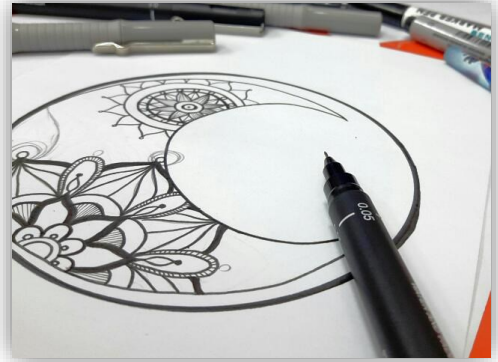
日期: **6月15日** (星期六)
時間: 上午10:00-11:30
地點: 嘉民樓502 (青少年中心場地)
內容: 為護老者提供一個悠閒的共享空間，
享受屬於自己的寧靜時光。
在這個空間提供：

1. 花茶、手沖咖啡、曲奇
2. 由導師帶領進行禪繞畫工作坊

名額/對象: 5位/中心護老者;
5位/有需要護老者 (由社工個別邀請)

費用: \$20

參加辦法: **5月7日** 起到中心報名



禪繞畫導師: 李錦芳女士

護老同盟-靜觀瑜伽緩痛體驗

(負責職員: 楊姑娘)
(活動編號: 24060771)

日期: **6月7日** (星期五)
時間: 上午10:00-11:00
地點: 本中心509室
內容: 由Into Stillness 提供導師，幫助護老者建立運動習慣，
並透過瑜伽運動，舒緩身體因照顧壓力所引起的不適。

- ※ 減少肌肉和關節疼痛
- ※ 改善身體靈活性及平衡，預防跌倒
- ※ 提升心理健康

名額/對象: 10位/有需要護老者優先

費用: 全免

參加辦法: 由社工個別邀請，如有興趣，
5月7日起可先登記後備，經社工評估後再確定。





腦「友」學堂A班 (5—6月)

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:24050761)

日期：**5月7日、21日、6月4日、18日(星期二)**，共四堂

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：\$80

參加辦法：**4月30日**起致電或到中心登記，再由社工進行評估。



腦「友」學堂B班 (5—6月)

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:24051461)

日期：**5月14日、28日、6月11日、25日(星期二)**，共四堂

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：\$80

參加辦法：**4月30日**起致電或到中心登記，再由社工進行評估。





樂齡科技新體驗

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:24050861)

日期：**5月8日** (星期三)

時間：下午1:30—2:30

地點：本中心509室

內容：長者可以透過科技遊戲進行不同認知刺激，包括視覺、聽覺、平衡力訓練等，可以寓訓練於娛樂。

名額/對象：10位 / 懷疑或確診輕度認知障礙症長者優先

費用：全免

參加辦法：**4月30日**起可以致電或到中心報名。



健腦小遊戲

大腦其中一個功能是語言理解和語言表達，認知障礙症會影響大腦的語言區，以致較難理解文字和別人的說話，以及表達自己意思。今次準備三個急口令，大家同身邊既老友記一齊玩，同大腦做下運動啊！

1. 肯德龜同肯德雞去肯德基食肯德基最出名嘅巴辣香雞。
2. 床腳撞牆角，牆角撞床角，你話床角撞牆角定牆角撞床腳？
3. 東門東家，南門董家，同種冬瓜。有人說：東門東家的冬瓜大，誰知南門董家的冬瓜大過東門東家的大冬瓜。



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。



大雁拍打健身功(第一季)

(負責職員：朱先生)
(活動編號：24041641)

日期：**4月16日至6月24日** (逢星期一) (每月月會日及假期除外)

時間：下午1:45-2:45

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(4)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。





5月開心卡拉OK

(負責職員:謝先生)
(活動編號:24040941-B)

日期: **5月7日(星期二)、5月14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;
歡迎聽眾進場聽歌。

名額/對象: 10人/長者會員、2人/駿薈會員

費用: 全免

參加辦法: **4月30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. 不得代寫名字「霸位」;
4. 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;
5. 活動期間不得錄音或錄影。



偶到活動

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: (24040232)	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10:15-11:30 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	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: (24042541)	5月9、23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: (24041841)	5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	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

包滿足

(負責職員:何姑娘)
(活動編號:24051181)

日期：**5月11日(星期六)**
時間：上午10:00-12:00
地點：青少年中心502室
內容：與中學生一起包餃子，互相交流廚藝心得。
名額/對象：5名/中心會員
費用：全免
參加辦法：即日起致電或親臨中心找何姑娘報名



「遊」閒下午

(負責職員:何姑娘)
(活動編號:24051781)

日期：**5月17日(星期五)**
集合時間及地點：下午1:45/本中心403室
地點：聖公會聖三一堂中學
內容：中心集合->職員帶領步行前往聖公會聖三一堂中學->
由青少年親自構思及帶領參加者玩集體遊戲及製作手工->
職員帶領步行回程至本中心 (約下午4:00結束活動)

名額/對象：25名/中心會員
費用：全免

參加辦法：**4月30日**起致電或親臨中心報名

備註：1. 解散地點為聖公會聖三一堂中學或本中心。

2. 此活動與何文田青少年綜合發展中心及聖公會聖三一堂中學合作，
由社區投資共享基金贊助。



凡出席活動者可獲禮品一份!

聾人生活體驗館

(負責職員:何姑娘/譚姑娘)
(活動編號:24052181)

日期：**5月21日(星期二)**
集合時間及地點：下午1:30 本中心403室
內容：中心集合->乘旅遊巴前往龍耳聾人及弱聽服務中心 (新蒲崗)->
進行聾人生活體驗 (參加者戴上隔音耳罩後，進入不同的情景區域進行體驗)->
乘旅遊巴回程至本中心 (約下午4:45回到中心)
名額/對象：22名/中心會員
費用：全免
參加辦法：**4月30日**起先登記後抽籤 (只接受單人籤，重覆入籤者無效)

(一) 先登記

4月30日起可致電或到中心登記
抽籤，截止日期為**5月11日**
(請提供姓名、有效會員編號)

(二) 進行抽籤

5月13日上午9:00
在本中心403室進行抽籤

(三) 公佈結果

抽籤結果會於5月13日上
午11:30張貼於403室報
告板

(四) 取確認票

中籤者請於5月17日或之
前到中心取確認票 (逾期
作棄權，由後備補上。)

備註：1. 由於進入活動場地後需要脫鞋，建議參加者著襪參與。
2. 是次未能安排輪椅座位，請自行評估身體狀況。
3. 此活動與龍耳聾人及弱聽服務中心合作，由社區投資共享基金贊助。



長幼有約

(負責職員:何姑娘)
(活動編號:24050481)

日期: **5月4日** (星期六)
時間: 下午3:30-5:00
地點: 本中心404室
內容: 與循道衛理中心的小學生共同進行集體遊戲及小手工。
名額/對象: 15名/中心會員
費用: 全免
參加辦法: 即日起致電或親臨中心報名
備註: 此活動與循道衛理中心合作, 由社區投資共享基金贊助



凡出席活動者可獲禮品一份!

不作伏地魔(防跌講座)

(負責職員:周先生/何姑娘)
(活動編號:24050651)

日期: **5月6日** (星期一)
時間: 上午10:00-11:00
地點: 本中心509室
內容: 由都會大學的物理治療師講解有關防跌的資訊。
名額/對象: 40名(15名中心會員、駿薈會員; 25名護老者)
費用: 全免
參加辦法: 即日起致電或親臨中心報名
備註: 此活動與都會大學合作, 由社區投資共享基金贊助



凡出席活動者可獲禮品一份!

長幼有聚 I

活動編號: (24050281)

長幼有聚 II

活動編號: (24050981)

(負責職員:譚姑娘/何姑娘)

日期: **5月2日** (星期四)

日期: **5月9日** (星期四)

時間: 下午1:00-3:00
地點: 社區會堂M1
內容: 與學生一起認識聚聚, 玩玩健腦遊戲, 萬勿錯過。
名額/對象: 20名/中心會員
費用: 全免
參加辦法: 即日起致電或親臨中心報名

可同時報名兩場或只報一場



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

認識數碼科技
專業導師教導
萬勿錯過

長者進階數碼 培訓計劃 麗澤長者學苑

快D黎報名啦！

由政府資訊科技總監辦公室(資科辦)於2019年推展，資助長者學苑為六十歲或以上具備基本資訊及通訊科技知識的長者，提供主題培訓包括政府流動應用程式、智慧醫療、網上購物、流動支付、電子錢包和網絡安全等。

課程主題： 防騙攻略全接觸

- ✓ 教授參加者識別詐騙電話的特徵 (SMS/Whatsapp/電郵)
- ✓ 教授防騙視伏器網站的使用
- ✓ 教授安裝、設置及更新來電過濾軟件
- ✓ 教授提高即時通訊軟件的私隱設置
- ✓ 示範各種預防詐騙的措施 (One Time Password/雙重認證登入等)



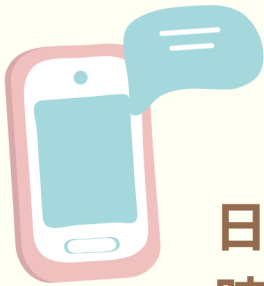
上堂日期：
2024年5月28日、6月4日、
6月11日、6月18日及6月25日
(逢星期二)

- ✓ 時間：下午2:45-4:45
- ✓ 對象/名額：
60歲或以上中心會員/護老者，共20位
- ✓ 費用：全免(出席率達80%可獲贈獎品)
- ✓ 報名：4月30日起致電或親臨中心報名
- ✓ 地點：509室(6月25日在404AB室)



Contact Person
譚姑娘

由政府資訊科技總監辦公室資助



手機資訊站

負責職員: 郭姑娘
活動編號: 24050721

日期: 5月7, 14, 21, 28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: 4月30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: 24051723



每月一APP之 防騙視伏器

日期/時間: 5月17日(星期五)/下午13:00-15:00

地點: 本中心404室

內容: 教導會員使用「防騙視伏器」, 協助會員辨識詐騙及網絡陷阱。

對象: 本中心會員

名額: 6位

費用: 每人\$5

報名方法: 5月7日起親臨中心報名

備註: 請自備手機並確定有足夠下載空間





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
粵韻心曲 (2024初夏) (404室) 葉先生 活動編號: 24051121	5月11日 至 6月29日 (逢星期六) 上午 10:00- 11:30 (共8堂)	25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	1. 新生可即日起到中心報名，如額滿將留名後備。 2. 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。

花之盛宴

(負責職員:郭姑娘)
(活動編號:24052821)

日期：**5月28日** (逢星期二)
 時間：下午3:00-5:00
 地點：中心404室
 內容：學習插花技巧，交流花藝心得
 名額：10位
 對象：中心會員 / 駿薈會員
 費用：\$80 / \$92
 導師：陳玉琮老師



課堂樣本

參加辦法：**5月7日**起親臨中心報名

*相片只供參考

備註：費用已包括花材、花盆、花泥、花剪





好好人生-蘇東坡的前世今生 (4)

- 日期：**5月24日** (星期五) (負責職員:朱先生)
(活動編號:24042521)
- 時間：上午11:00 - 12:00
- 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：20位/本中心會員、駿薈會員
- 費用：\$5
- 參加辦法：**4月30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，中心主任，院長等，現為九龍西長者服務部門主管。



「智惜用電生活廊」虛擬導賞團

- 日期：**5月17日** (星期四) (負責職員:朱先生)
(活動編號:24051791)
- 時間：上午10:30-上午11:00
- 地點：本中心509室
- 內容：透過網上會議平台，利用多元3D立體鏡頭科技展示各層主題和內容，讓參加者仿如置身位於上環的生活廊，並鼓勵市民於日常生活及商業活動中減少碳足跡。
- 名額/對象：15人
- 費用：全免
- 參加辦法：**5月7日**起致電或到中心報名
- 備註：此活動與港燈電力公司合作

出奇「製」「剩」- 環保手作坊

- 日期：**5月22日** (星期三) (負責職員:朱先生)
(活動編號:24052221)
- 時間：上午10:00-上午11:30
- 地點：本中心509室
- 內容：利用廚房常見食品及香薰精油，製作天然吸濕瓶，吸濕的同時又能為空間增添香氣，煥發心境。
- 名額/對象：20人
- 費用：全免
- 參加辦法：**5月7日**起致電或到中心報名
- 備註：此活動與基督教家庭服務中心(CFSC)「綠在寨城」合作





成人教育資助計劃-中國語文及文學高班

(負責職員:朱先生)
(活動編號:24051721)

日期：**5月17日至7月19日** (逢星期五) (共十課)

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：**5月7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，若未能達標者下期需要排後備。



成人教育資助計劃-普通話會話延續班

(負責職員:朱先生)
(活動編號:24051722)

日期：**5月17日至7月19日** (逢星期五) (共十課)

時間：下午3:00-下午4:30

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：**5月7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，若未能達標者下期需要排後備。



成人教育資助計劃-智能手機進階班 (乙)

(負責職員:郭姑娘)
(活動編號:24053121)

日期：**5月31日至8月2日** (逢星期五) (共十課)

時間：下午1:00-下午3:00

地點：本中心404室

內容：學習有系統的手機課程，掌握更多手機知識。

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：**5月7日**起親臨中心報名

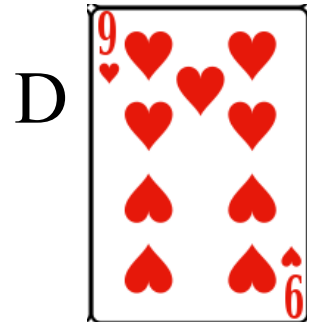
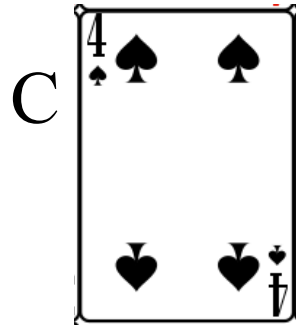
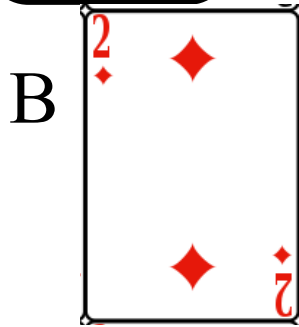
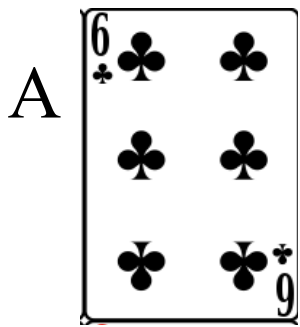
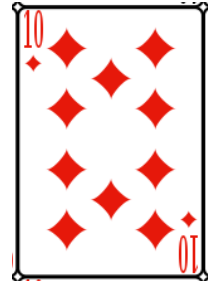
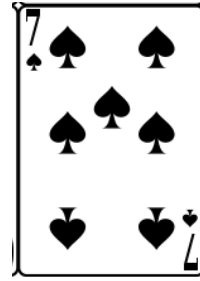
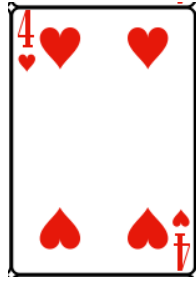
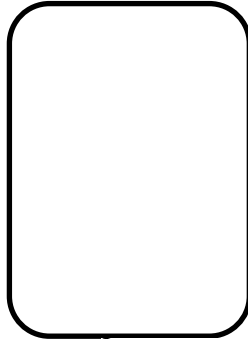
備註：1) 此活動「由勞工及福利局資助」；
2) 參加者必須**最少出席八堂**或以上，若未能達標者下期需要排後備。





4月小遊戲答案 : B

啤牌現時由小至大排列
於空格畫出正確的啤牌



參加辦法：
填寫此頁 答案紙
交到接待處核對，答中
者，
可獲贈 小禮物乙
份。（禮物款式有
限，實際以當時派發為
準！）



護老同盟 課程



肌力訓練

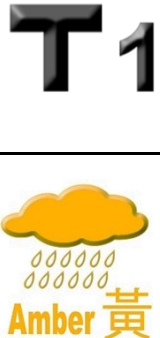
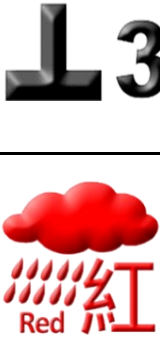




























製作馬賽克杯墊



中心護老者活動多姿多彩，
除了有輕鬆的肌肉訓練，
還可以安閑自在地製作馬賽克杯墊
快邀請家人朋友加入護老者啦！





	 T1 Amber 黃	 L3 Red 紅	 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
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		 活動開始前三小時仍生效 (已開始的活動繼續進行)	 活動開始前三小時仍生效 (已開始的活動繼續進行)	 活動開始前三小時仍生效	 活動開始前三小時仍生效		
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	 活動開始前三小時仍生效 (已開始的活動繼續進行)	 活動開始前三小時仍生效 (已開始的活動立即暫停並儘快到室內地方暫避)	 活動開始前三小時仍生效	 活動開始前三小時仍生效 (已開始的活動繼續進行)		
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)			



活動報名選單

P. 27

類別	活動名稱	報名日期	活動編號(✓)	到時見
月會	5月月會(香港國安法你要知)-上午	即日	<input type="checkbox"/> 24050631	
	5月月會(香港國安法你要知)-下午	即日	<input type="checkbox"/> 24050631-B	
社交及康樂活動	愛民大電影	30/4	<input type="checkbox"/> 24041131-B	
	歡樂茶聚	7/5	<input type="checkbox"/> 24041631-B	
	愛民FunFun生日會-外出自助餐篇	7/5	<input type="checkbox"/> 24052231	
	愛民FunFun生日會-室內遊戲篇	5/6	<input type="checkbox"/> 24060531	
	禁區遊·沙頭角	29/4	<input type="checkbox"/> 24052931	
護老者支援服務	5月護老健康講座「如何處理焦慮」	30/4	<input type="checkbox"/> 24050851	
	5月護老家庭樂聚日	30/4	<input type="checkbox"/> 24051851	
	護老加油站-好壓好輕鬆	7/5	<input type="checkbox"/> 24053052	
	照顧周到Carer·Zone	7/5	<input type="checkbox"/> 24061571	
	護老同盟-靜觀瑜伽緩痛體驗	7/5	<input type="checkbox"/> 24060771	
認知障礙症支援服務	腦「友」學堂A班(5月-6月)	30/4	<input type="checkbox"/> 24050761	
	腦「友」學堂B班(5月-6月)	30/4	<input type="checkbox"/> 24051461	
	樂齡科技新體驗	30/4	<input type="checkbox"/> 24050861	
義工服務及發展	5月開心卡啦OK	30/4	<input type="checkbox"/> 24040941-B	



類別	活動名稱	報名日期	活動編號(✓)	到時見
教育及發展班組	手機資訊站 (5月)	30/4	<input type="checkbox"/> 24050721	
	每月一APP (5月)	7/5	<input type="checkbox"/> 24051723	
	花之盛宴	7/5	<input type="checkbox"/> 24052821	
	出奇「製」「剩」- 環保手作坊	7/5	<input type="checkbox"/> 24052221	
	普通話會話延續班	7/5	<input type="checkbox"/> 24051722	
	中國語文及文學高班	7/5	<input type="checkbox"/> 24051721	
	智能手機進階班乙	7/5	<input type="checkbox"/> 24053121	
	好好人生-蘇東坡的前世今生 (4)	30/4	<input type="checkbox"/> 24042521	
樂齡科技應用	「智惜用電生活廊」虛擬導賞團	7/5	<input type="checkbox"/> 24051791	
智愛耆織	長幼有約	即日	<input type="checkbox"/> 24050481	
	不作伏地魔	即日	<input type="checkbox"/> 24050651	
	長幼有聚I	即日	<input type="checkbox"/> 24050281	
	長幼有聚II	即日	<input type="checkbox"/> 24050981	
	包滿足	即日	<input type="checkbox"/> 24051181	
	「遊」閒下午	30/4	<input type="checkbox"/> 24051781	
	聾人生活體驗館	30/4	<input type="checkbox"/> 24052181	