



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



機構
QR Code



Facebook
QR Code



督印人：詹婷婷 編輯：郭海欣 印刷數量：500份

個人私隱保衛戰！！

負責姑娘：葉姑娘

長者保護個人私隱小貼士

老友記要...

1. 常常檢查銀包，留意重要證件及銀行提款卡有沒有遺失。萬一遺失，應立刻報失。若不清楚有關手續，要請家人協助。
2. 定期查閱銀行戶口結餘及交易記錄。如有錯漏或懷疑，立即與銀行聯絡。
3. 鎖好信箱，防止信件被偷。

老友記不要...

1. 不要隨便在公眾場合談論自己或家人的個人資料或行蹤，亦不應在社交網站中透露。
2. 不要為一些『著數』而向別人或網站提供個人資料。
3. 不要在電話中向陌生人披露個人資料。如對對方身份有懷疑，應先掛斷電話，再撥電話向有關機構核實。

資料來源：香港個人資料私隱專員公署網頁 <http://www.pcpd.org.hk/cindex.html>



日期：	7月8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7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：8月5日（星期一）

是他也是你和我

人生總是愛惡交煎，悲喜相隨，有人一跌不起，鬱鬱而終，有人排除萬難，活得豐盛。

黃霑先生在七十年代所填電視劇"狂潮"主題曲中一句歌詞：“是他也是你和我，同悲歡喜惡過一生”。成敗得失往往只在乎一念之間，這“一念”卻成就於我們對待自己人生的態度。

“何不策高足先據要路津”（意謂何不策騎駿馬，佔據人生重要的據點）【古詩十九首】的佚名作者早於二千年前已提醒我們心境健康的重要，要站得高，看得遠。

中國民間一直流傳下來的諺語，對我們的心境也有一些啟發：

- 一. 活到老 學到老 (見到“中心班組”報名時的群情湧躍..)
- 二. 卷不離手 (中文班及國畫班組活動的位子常不夠坐...)
- 三. 讀萬卷書 行萬里路 (中心每年都收到我們籌辦旅行次數不足夠的意見.)
- 四. 熟能生巧，巧能生精

(慈承結的成品每次都令人眼前一亮，而且我們的作品更於社區成為“關愛心意”的象徵。)

中心原來已為大家部署了很多“據點”，只要你放開包袱，投入當中，自會領略：
【老驥伏櫪，志在千里。烈士暮年，壯心不已】的真諦。



楊伯提提你消暑良方

1. 喝白開水 較易解渴

可以減少熱量攝取，亦可維持體溫穩定，省錢、消暑、解渴又健康。

2. 多穿淺色衣物

夏天穿淺色衣物可反射陽光，穿深色衣物則會感覺較熱。亦可選擇棉、麻等等的輕薄寬鬆衣物。

3. 注意飲食 放鬆心情

適量飲用天然蘆薈汁、烏梅汁、綠豆和薏仁有助消暑，辛辣食物如蔥、薑、蒜等不宜大量食用。也可適量飲用菊花茶、薰衣草茶、洋甘菊、玫瑰茶等具有降低新陳代謝作用的成分，可以讓心情較舒緩，就比較不會覺得熱。



加入「訊息廣播群組」

會員如想收取中心訊、活動宣傳資訊及突發中心消息，
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. 如未有儲存此號碼，將未能收到本中心所發出的「廣播資訊」。
3. 儲存後，請於WhatsApp向中心手機號碼發送以下訊息：
「我是XXX(姓名)，本人同意經whatsapp收取中心訊息」即可。



《活動報名須知及退款安排》 P. 3

(一) 報名須知

1. 凡報名參與中心所舉辦之活動，請留意各項活動的報名詳情及參加資格。
2. 如屬會員活動及親臨報名，請帶備會員證；如需致電中心報名，請提供有效會員證號碼、活動編號及活動名稱以便職員迅速處理登記。
3. 如活動註明「接受1+1報名」，如有需要，會員報名的同時，最多可代另一位參加者報名，但需要提供其會員証號碼及姓名等資料。
4. 中心實體報名不設任何形式之留位服務。
5. 報名活動設有後補名單機制，如在報名時段已額滿，可登記輪候後補名單。
6. 不論免費或收費活動，參加者不可私自轉換或轉讓，一經發現，中心有權取消該持票者參與活動資格。
7. 請假或缺席活動，請盡早通知中心作出安排。

如有任何爭議，
本中心將保留最終決定權。

(二) 退款原則

1. 如活動延期或取消，所繳的費用將全數退回，服務使用者可按照通知時間起一個月內，帶回該活動收據正本到中心辦理退款手續，逾期作放棄論。
2. 服務使用者所繳付之所有費用，中心將即時發予正式收據。所有收費活動一經報名，除*特別情況外，均不設退款。
*特別情況：1) 健康理由，必須出示由醫療機構發出之有效證明文件。
3. 如服務使用者因私人原因未能出席已報名及繳費之活動而希望退票，請盡早通知中心作出安排。中心只會在活動滿額，又有後備參加者購買退出名額後，中心會根據登記退票的先後次序，在活動後通知服務使用者在指定時間內帶回收據正本取回退款，逾期作放棄論。

報名小記號 好幫手



呢個活動...
我報咗名未呀?

我寫咗個“✓”，
係咪報咗名?



你到中心報名後，職員會在你份月訊內
蓋上以下其中一款印



或

已報名

即係表示你已成功報咗名喇! 認住呢兩個款印仔喇!

《颱風及暴雨訊號警告下之服務及活動安排》 P.4

天氣情況	中心開放	班組活動 (如活動舉行前 3小時仍懸掛)	戶外活動* (如活動舉行前 3小時仍懸掛)	長者飯堂 (如早上10:30仍懸掛)
 T1			視乎天氣情況、活動地點、路面情況而定	
 3				
 8 八號風球 現正懸掛	 (註2)			

備註：「✓」活動照常、「X」活動取消

*：戶外活動：如行山/露營活動除按照以上安排外，如天文台當時發出雷暴警告/酷熱天氣警告/寒冷天氣警告，活動將會取消。以集合時間前3小時為準。

註1：若在班組及活動開始前3小時已懸掛三號風球、八號風球、紅色暴雨訊號或黑色暴雨訊號，活動將會暫停，安排另行通知。若中心已開或活動已開始，則鼓勵參加者留在中心，直至室外環境安全才離開。

《服務質素標準》知多啲

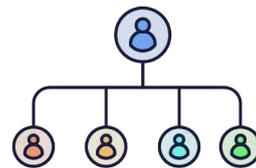
今期要介紹的是服務質素標準 4— 職務及責任

概要：社會福利服務單位實行完善的管理方法，有助於向服務使用者提供優質的服務。
服務質素標準 4 訂明有效地管理服務單位的基本準則。

服務質素標準 4 旨在確保：

1. 服務機構提供優質的服務，以及清楚界定所有職務和責任，從而向公眾負責；
2. 服務使用者、職員及市民均有機會了解服務機構的組織架構和管理制度；
3. 服務單位避免職務混淆的情況，以及訂立明確的服務範圍，務求有效率地管理資源。

老友記可以留意中心門口左邊的職員架構圖，每當我們有人事調動，就會更新職員架構圖，讓老友記更容易認識我們。



中心全體職員及親善大使在此祝賀

7月份生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎 7月壽星 7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

禮物為期半年 (以生日月份起計)，敬請體諒。

半年





友善環境靠大家 有您有我也有他



保持洗手間
整潔衛生



看影片或聽音樂時佩戴耳機



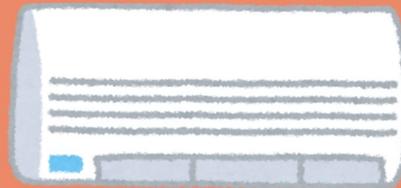
珍惜用紙



保管好個人物品



愛惜公物



當需要調教
冷氣風檔時，
請聯絡職員協助。





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



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

7-9月-偶到獎勵計劃

負責職員：謝先生

活動編號：24072411

溫馨提示：

會員須親臨中心，如本人不在，不可代其拍卡。
如經發現，將會取消其得獎資格。

敬希垂注，謝謝。



4-6月「打卡」獎勵
結果公布：7月24日
領取期限：9月30日或之前

日期：7月2日至9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，多參與中心活動，
擴闊社交圈子，將統計會員打卡次數，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」！

關愛牙科 優化服務內容

優化服務內容 (1)

把現有項目必須鑲配活動假牙的條件取消，使合資格長者可以在**不申請鑲配活動假牙**的情況下，也可以接受：

- 口腔檢查
- 洗牙
- X光檢查
- 脫牙
- 補牙
- 移除牙橋或牙冠
- 根管治療 (杜牙根)

優化服務內容 (2)

針對被牙醫診斷為口腔狀況不適合鑲配活動假牙的長者，以及不鑲配活動假牙的長者，取消可獲安排的應診次數的規限 (即每個個案的應診次數上限由現時不多於兩次或六次 (如需接受根管治療服務) 改為需於**首次應診後的6個月內完成牙科診療服務**。

申請資格：

1. 最近連續三個月正領取「長者生活津貼」的長者；
2. 從未受惠於關愛基金「長者牙科服務資助」項目；
或 75歲或以上於五年前或更早之前
在項目下曾接受牙科服務的長者
(只適用於「第二次服務申請人」)；
3. 從未受惠於衛生署的「長者牙科外展服務計劃」。





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 1) 9:00-9:45 2) 10:00-10:45 3) 11:00-11:45 4) 12:00-12:45	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、V-Health運動儀等

對象:本中心會員及駿藝會員

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)
可致電或到中心登記;
- 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。



常設服務/活動



活動名稱	日期	時間	內容及備註	負責職員	費用及對象	名額
喜羊羊之家	逢星期二	上午 9:30-11:30	由安素堂教牧同工分享 詩歌及福音訊息	謝先生	全免/ 區內長者	30人
滾球同樂	7月4、18日 (四)	下午 1:30-3:00	由義工協助進行硬地滾球運動。 此活動適合輪椅使用者參與	朱先生	全免/	10人
門球同樂	7月11、25日 (四)	下午 1:30-3:00	由義工教授門球技巧	朱先生		10人
開心做運動	逢星期一 (逢月會停)	上午 10:00-11:00	由義工帶領進行熱身運動及毛巾操運動	郭姑娘	中心會員	18人
大雁拍打 健身功	逢星期一 (逢月會停)	下午 1:45-2:45	由義工帶領進行十式大雁拍打健身功	朱先生		20人



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



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

水中復康運動保健班 活動簡介講座

活動編號：24072391

負責職員：陳先生、朱先生

內容：由專業導師設計出一系列水中復健運動，舒緩各類痛症、強化肌肉力量、改善關節活動以及大大提高日常行動力！

日期：7月23日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心509室

名額：30位

費用：全免

對象：中心會員及駿薈會員

報名方法：由6月28日起致電
或到中心報名

負責職員：陳先生/朱先生



「水中復健運動」對象為能夠自己行走和上落樓梯的長者(不懂游泳者亦可以參與)



7月開心卡拉OK

(負責職員: 謝先生)
(活動編號: 24070941)

日期: **7月9日、7月23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: **6月28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; 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



愛民大電影

毒舌大狀

(負責職員: 許姑娘)
(活動編號: 24072931)

日期: **7月29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: **6月28日**起可致電或到中心報名

備註:

- 1) 此電影內容有不雅及粗言用語, 敬請留意。
- 2) 凡出席活動均可獲贈小禮物

2023年作品

榮獲第42屆香港電影金像獎最

佳電影

中文字幕 片長: 133分鐘



劇情簡介

由兩年前(2002年)裁判官轉職的大律師林涼水(黃子華飾)於首單案件處理虐兒案時, 因一次失誤, 令案主被判誤殺罪被判監17年, 從此愧疚萬分, 其名聲亦從此一沉百踩。兩年後(2004年), 一次意外令林涼水發現當年虐兒案件有疑點, 為彌補當年錯失及贖罪, 決定重新翻案。面對多方勢力的威脅, 林涼水到底如何見招拆招, 為案主洗脫罪名?

榮獲第42屆香港電影金像獎最佳電影

甜‘孫’小教煮 (士多啤梨杯子蛋糕)

(負責職員: 許姑娘)
(活動編號: 24072031)

日期: **7月20日** (星期六)

時間: 下午1:00-2:15

地點: 本中心404室

內容: 跨代(長者與孫兒)一同合作裝飾杯子甜品。

名額/對象: 4對/本中心會員及小學以上的孫仔/孫女

費用: 每對\$30 (1位長者+1位孫兒)

包材料費, 每組2杯製成品)

參加辦法: **7月9日**起由長者會員親臨中心報名

- 備註:
- 1) 請自備食物盒帶走製成品
 - 2) 如當日缺席上堂, 恕不設保留材料和代做, 敬請留意。





歡樂茶聚@慶回歸

負責職員：許姑娘
活動編號：24071631

日期：7月16日(星期二) 

時間：(第一場)下午2:30-3:00
(第二場)下午3:15-3:45 **二選一**

地點：本中心404室

內容：讓老友記歡聚一番，品嚐長者義工自家製
「斑蘭糕」+「曲奇餅」

名額：每場各30位

費用/對象：\$5(本中心會員/25位)

\$6(本中心駿薈會員及護老者/共5位)

報名辦法：7月9日起到中心報名

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。

圖片只供參考



環保小獎勵



參加者當日落單的同時，使用自備 *熱飲杯載，
即場可獎賞多一份 **200毫升之飲品。

備註：

*自備耐熱達100度之容器

*矽膠杯、薄料不銹鋼/玻璃杯 均不適用

*贈飲獎勵不包括使用中心的熱飲杯





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



社會福利署資助服務
Food Service by the Social Welfare Dept.

香港文化“Sum”到遊暨 「慶回歸」

負責職員：陳先生、許姑娘、謝先生
活動編號：24072631

旅行日期：7月26日(星期五)

活動時間：上午9:00-下午4:00

集合：上午9:00 本中心509室

行程：上午~參觀香港文化博物館

午膳~於校長燒肉“任食”放題。

****車上進行慶祝回歸開心大抽獎，保證人人有禮物。**

參加辦法：7月9日起親臨中心報名

名額：42人(一車)

費用/對象：\$160 (持長者咭的本中心會員)

\$200 (本中心會員)

\$230 (駿薈會員 2位)

(護老者 2位)(*必須與被照顧者一同參加)



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，在繳費前須揀定車坐位，一經收費後，恕不作調動。

校長燒肉(任食放題)

※ 任食任飲	※ 特式飲品	※ 熟食、甜品、	※ 火鍋、刺身、	※ 各款肉類任燒	輕輕鬆鬆 二小時半
--------	--------	----------	----------	----------	--------------

備註：

1. 上午參觀約步行2小時，中午之餐廳位於2樓，需要上1段樓梯，如需以輪椅代步者及四腳架使用者，可聯絡負責職員查詢，電話2715-8677。
2. 行程、車座位及膳食如有任何變動，以當日職員安排為準。
3. 如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。



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:陳先生、朱先生

賣旗義工招募

誠邀您們成為
賣旗義工，為籌款
出分力！

請即日起致電
27158677
或到中心登記。

公開籌款許可編號

FD/T020/2024

“

12月28日為本機構賣旗日，對於支持我們服務弱勢社群尤關重要，急切需要大家攜手協力。本中心誠邀大家成為賣旗義工，為籌款出分力！

”

循道衛理楊震社會服務處本著基督愛心與受託精神，
為有需要之人士服務，不論其信仰或國籍。

教育及發展活動



P.16

課程名稱	上課日期	上課時間	內容	堂數	導師	費用	名額	報名日期
活力舞蹈班 (24070521) (許姑娘)	5/7-20/9 (星期五)	下午2:00-3:30 (何文田體育館)	教授排排舞、土風舞、集體舞。	12	楊麗卿女士	會員 \$320 駿薈 \$368	28	舊生:21/6 新生:2/7
飛躍舞室 (24071111) (許姑娘)	11/7-19/9 (星期四)	上午10:00-11:30 (何文田體育館)	教授社交舞的步法。	10	義務導師 李文雄先生	會員 \$40 駿薈 \$46	20	舊生:20/6 新生:2/7
二胡入門班 (24072221) (謝先生)	22/7-9/9 (星期一)	上午11:30-12:30 (509室)	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)	8	義務導師 朱浩章先生	會員 \$50 駿薈 \$58	10	舊生: 8/7 新生: 15/7
二胡進修班 (24072521) (謝先生)	25/7-12/9 (星期四)	下午2:00-3:00 (509室)	學習二胡演奏方法， 視唱簡譜。	8	義務導師 朱浩章先生	會員 \$50 駿薈 \$58	10	舊生: 2/7 新生: 15/7
二胡深造班 (24072522) (謝先生)	25/7-12/9 (星期四)	下午3:00-4:30 (509室)	學習二胡演奏方法， 演奏曲譜，研習曲目。	8	義務導師 葉濤先生	會員 \$50 駿薈 \$58	10	舊生: 2/7 新生: 15/7
粵韻心曲 (2024夏至) (24072021) (葉先生)	27/7 - 14/9 (星期六)	上午10:00-11:30 (404室)	以電腦伴奏、樂器叮板練習； 並由導師指導唱腔、 演唱技巧等。	8	梁細玉女士	會員 \$200 駿薈 \$230 (新收費)	25	舊生: 即日 新生: 即日



教育及發展活動

P.17

課程名稱	上課日期	上課時間	內容及備註	堂數	導師	費用	名額	報名日期
篆刻研習班 (24071521) (郭姑娘)	15/7-23/9 (隔星期一)	下午 2:15 - 4:15 (404室)	教授基本技法、線條練習、篆書入門、作品交流及課堂練習 (註1)	6	梁錦輝先生	會員 \$ 150 駿薈 \$ 173	16	舊生: 27/5 新生: 先登記後備
輕鬆國畫班 (24071021) (郭姑娘)	10/7-25/9 (逢星期三)	下午 1:30 - 3:00 (404室)	學習花鳥畫的基礎下筆技巧，培養長者對國畫的興趣。(註1)	10	巫逸學先生	會員 \$ 230 駿薈 \$ 265	19	舊生: 26/6 新生: 先登記後備
國畫研習班 (24071021) (郭姑娘)	10/7-25/9 (逢星期三)	下午 3:15 - 4:45 (404室)	研習花鳥畫、山水畫等，增進國畫造詣。(註1)	10	巫逸學先生	會員 \$ 230 駿薈 \$ 265	19	舊生: 26/6 新生: 先登記後備
篆書研習班 (24071021) (郭姑娘)	10/7-11/9 (逢星期三)	上午 10:00-11:30 (404室)	臨習篆書，培養長者對書法學習的興趣。(註1)	10	梁錦輝先生	會員 \$ 180 駿薈 \$ 207	19	舊生: 26/6 新生: 先登記後備
英文會話班 (24071021) (郭姑娘)	1/7-20/9 (逢星期三)	上午 10:00-11:30 (404室)	從學習中培養對語言的興趣，增加英文會話文談的概念。	10	甘秀玲修女	會員 \$60 駿薈 \$69	16	舊生: 14/6 新生: 先登記後備

註1：學員需自備國畫工具及材料、費用已包括筆記以及約20張宣紙

班組守則：

1. 活動開始前15分鐘方可進入活動室
2. 遲到30分鐘或以上將視為缺席該節課堂
3. 於上一期班組出席率達70% 或以上的學員，才能以「舊生」身份優先報名下一期之相同班組
4. 出席率未達70%之舊學員均需以「新學員」身份參與次輪報名



好好人生-蘇東坡的前世今生 (6)

(負責職員:朱先生)
(活動編號:24072611)

日期: **7月26日** (星期一)
時間: 下午2:00 - 3:00
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: **7月9日**起親臨中心報名。

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。

手機資訊站 (7月)

(負責職員:郭姑娘)
(活動編號:24070921)

日期: **7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: **6月28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



每月一APP之綠綠賞手機應用程式

(負責職員:郭姑娘)
(活動編號:24072621)

日期: **7月26日**
時間: 下午4:00-4:45
地點: 本中心404室
內容: 教導會員以智能手機參與《綠綠賞(電子)積分計劃》等。
對象: 本中心會員
名額: 6位
費用: 每人\$5

報名方法: **7月9日**起親臨中心登記

備註:

- 1) 請自備手機並確定有足夠下載空間





恆常義工服務/活動

活動名稱	日期	時間	內容/備註	負責職員
當值義工	中心開放時間	中心開放時間	協助4樓及5樓健體會所開放時的值勤工作	姚姑娘
做個有福人	逢星期五	上午 8:45-9:45	協助社康機構包裝摺疊抹手紙巾、圍裙及枱紙等工作。	謝先生
親善大使	每月一至二次	中心開放時間	由義工致電該月生日的會員，送上祝福及關心問候近況。	許姑娘
關心組	每月最後一個星期三	上午 9:30-10:30	以小組形式每月定期探訪區內獨居、體弱或年長之舊會員或現有會員	楊姑娘
連網義工組	逢星期四	下午 2:30-4:30	每星期上門探訪區內有需要長者	姚姑娘
歡樂茶聚 後勤義工隊	每月一次	下午 2:45-3:45	義工化身水吧及樓面大使，準備茶點，送餐，與老友記歡笑閒談	許姑娘
滾球/ 門球支援	每星期四	下午 1:30-3:00	義工協助維持活動順利進行，並擔任評判	朱先生



仁人家園『家居深層清潔服務』

(負責職員：姚姑娘)

日期 / 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。





8月護老廣場暨奶粉銷售

三花銷售日期：8月22日 (星期四)

雅培銷售日期：8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：7月2日 - 7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，中心恕不代為處理。

負責同事：謝先生

活動編號：

三花：24082251

雅培：24082952



奶粉價目表

三花奶粉	健心	健骨	三效
價錢	\$80	\$80	\$100

雅培奶粉	原味加營素	低糖加營素	活力加營素	怡保康
價錢	\$184	\$190	\$223	\$215.5



護老者電影分享 ~ 一路瞳行

(負責職員:周先生)
(活動編號:24072551)

- 日期：**7月25日** (星期四)
時間：上午9:00 - 11:30
地點：本中心404室
內容：讓參加者觀看與照顧者題材相關的電影，並在電影播放完畢後一同分享及討論在照顧歷程上的體會及反思。
名額/對象：本中心護老者15人、會員5人
費用：全免
參加辦法：**6月28日**起致電或到中心報名。

故事簡介：視力健全的朱芷欣 (吳千語飾)，卻有一對失明父母，自小她便成為父母的眼睛，為父母描繪世間的形狀與顏色。隨著女孩逐漸長大，熱愛繪畫的她渴望出國攻讀藝術，但卻得不到父母的支持，芷欣將會在家庭和夢想之間作何選擇。



7月護老健康講座「退化性膝關節炎」

(負責職員: 謝先生)
(活動編號: 24071851)

- 日期：**7月18日** (星期四)
時間：上午9:30-10:30
地點：本中心404室
內容：由衛生署講員分享膝部退化性關節炎的成因及處理方法；教導護老者處理長者因關節引起的日常生活不便。
名額/對象：15人/護老者、7人/長者會員。
費用：全免
參加辦法：**6月28日**起致電或到中心報名。



護老者加油站

不怕跌倒 不怕路遠 沿途相伴 終達所願

在我生命徬徨脆弱的時候，有幸遇到您幫助，讓我重燃人生的希望! 感謝您用真情、用愛心及行動去照顧需要幫助的人士! 人間有情，有你真好 - 加油!



人間有情、世間溫暖、繼續努力、困難定會迎刃而

多謝您悉心照顧，若覺得辛苦就停一停，去找人傾訴或做一些喜歡的事情。



您的付出是無價，請記住您的努力對他人的生活產生了巨大的影響。

你不是一個人，只要你提出聲，各方"善"人必協助。





療癒盆景工作坊

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:24073161)

日期：**7月31日** (星期三)
 時間：下午1:30—2:30
 地點：本中心509室
 內容：參加者可以親手製作獨一無異的盆景，有視覺、觸覺、嗅覺刺激，過程輕鬆療癒，完全後可以帶回家中，美化家居。
 名額/對象：10位 / 懷疑或確診輕度認知障礙症長者優先
 費用：\$30
 參加辦法：**6月28日**起可以致電或到中心登記，負責同事會聯絡確認報名。



非實物圖

認知障礙症的世界IV

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:24071761)

日期：**7月17日** (星期三)
 時間：下午1:30-2:30
 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：20位 / 中心、駿薈會員、護老者
 費用：全免
 參加辦法：**6月28日**起可以致電或到中心報名。



健腦小遊戲

楊震 YMMSS

$3 \text{ (flame icons)} = 30$
 $2 \text{ (flame icons)} + 2 \text{ (flame icons)} = 20$
 $1 \text{ (flame icon)} + 2 \text{ (flame icons)} = 13$
 $1 \text{ (flame icon)} + 1 \text{ (flame icon)} + 1 \text{ (flame icon)} = ?$

腦力考考你!

到各位老友記動腦筋的時間了！
 認知障礙症因大腦神經細胞病變而引致大腦功能，今次衰退的疾病，計算是其中一項受影響，所以今次「健腦小遊戲」是計算能力，大家可以看看圖中不同的公式，試試計出最後答案，加油！



G 「體」下副偈-免費身體檢查

(負責職員:譚姑娘)
(活動編號:24071382)

日期: **7月13日** (星期六)

時間:

每人只能選一個時段				
時段一	時段二	時段三	時段四	時段五
上午10:00-10:30	上午10:30-11:00	上午11:00-11:30	上午11:30-12:00	下午12:00-12:30

地點: 本中心509室

內容: 由「香港卓護義工協會」的醫護人員為長者進行健康檢查
(如膽固醇、血糖、BMI、血氧及量血壓)

名額: 每個時段8名長者, 共40名

對象: 本中心會員

費用: 全免

參加辦法: **6月28日**起致電或到中心報名

備註:

- 1) 參加者建議空腹6小時, 如沒有空腹亦可進行檢查。
- 2) 如有已服用開的藥物可繼續服用。
- 3) 此活動與香港卓護義工協會合作, 由社區投資共享基金贊助。



G 長幼有約(補期活動)

(負責職員:何姑娘)
(活動編號:24070681)

日期: **7月6日** (星期六)

時間: 下午2:30-4:00

地點: 本中心會員

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: 1. 此次活動為5月4日因紅雨取消的活動, 已報名先前活動的參加者將優先報名。

如未於7月2日或之前報名, 名額將開放於所有會員。

2. 先前未曾報名活動的會員也可登記在後備名單。

3. 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!

「童長迦」影

(負責職員:何姑娘)
(活動編號:24070581)

日期: **7月5日** (星期五)

時間: 上午9:30-下午1:00

中心集合時間: 9:00

地點: 迦密中學

內容: 由香港電影文化中心主辦, 邀請迦密中學學生及愛民長者一同欣賞電影
《孖生小藝人》, 及後設有茶會作電影交流。

名額 / 對象: 25名/60歲以上長者及護老者

費用: 全免

參加辦法: **即日起**致電或到中心報名

備註: 此活動與香港電影文化中心及迦密中學合作, 由社區投資共享基金贊助。

啟航 X 邱子田長者服務日

(負責職員:譚姑娘)
(活動編號:24071081)

- 日期：**7月10日** (星期四)
時間：下午2:15-4:00
地點：本中心509室
內容：與東華三院邱子田紀念中學學生一同參與活動及傾談，
共享歡樂時光。
名額/對象：20名/60歲以上長者、護老者及社區人士
費用：全免
參加辦法：**6月28日**起致電或到中心報名
備註：此活動與邱子田中學東華三院邱子田紀念中學學生合作，由社區投資共享基金贊助。

凡出席活動者可獲禮品一份!

快樂星期六

(負責職員:何姑娘)
(活動編號:24071381)

- 日期：**7月13日** (星期六)
時間：上午8:30-9:30
地點：本中心509室
內容：由「明愛樂務綜合職業訓練中心」的學員帶領長者玩集體遊戲。
名額/對象：10名/所有會員及社區人士
費用：全免
參加辦法：**6月28日**起致電或到中心報名
備註：此活動與明愛樂務綜合職業訓練中心合作，由社區投資共享基金贊助。

凡出席活動者可獲禮品一份!



長者社區照顧服務卷計劃

團隊介紹

○○○○



葉姑娘
社工



郭姑娘
康健護理員



李姑娘
康健護理員



梁姑娘
康健護理員

長者社區照顧服務券計劃已恆常化，藉此向大家介紹我們服務~

我們為有需要的長者提供
不同類型上門照顧服務...



認知訓練



復康運動



負責職員：葉姑娘

○○○○

在家亦能感受
節目氣氛 😊



一年一度聖誕「夜蒲」





老友記先到沙頭角農莊齊齊整“茶粿”。



藍天下的沙頭角，
到此一遊！





6月小遊戲

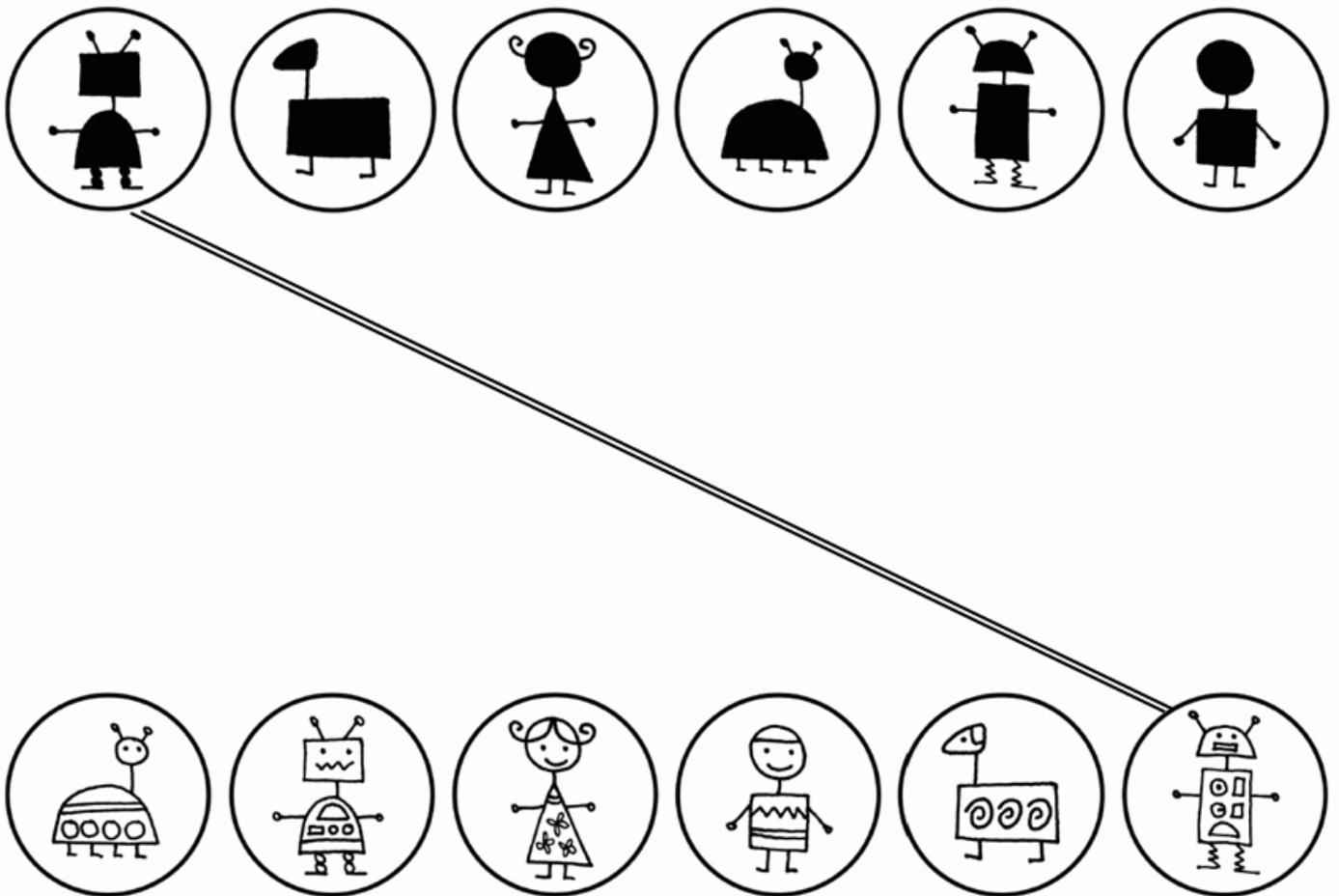
<翻過來吧!>答案



7月小遊戲

“影子配對連連看”

請找出影子的真實身份，把他們相連起來啦。



參加方法：

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！）

小遊戲截止日期：即日起至 7 月 26 日（每位中心會員只可領取一次）



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	月會上 - 個人私隱保衛戰	即日	<input type="checkbox"/> 24070821-A	
	月會下 - 個人私隱保衛戰	即日	<input type="checkbox"/> 24070821-B	
身心康健	水中復康運動保健班活動簡介講座	28/6	<input type="checkbox"/> 24072391	
社交及康樂活動	香港文化“SUM”到遊暨「慶回歸」	9/7	<input type="checkbox"/> 24072631	
	甜“孫”小教煮	9/7	<input type="checkbox"/> 24072031	
	歡樂茶聚@慶回歸-第一場	9/7	<input type="checkbox"/> 24071631	
	歡樂茶聚@慶回歸-第二場	9/7	<input type="checkbox"/> 24071631-B	
	愛民大電影	28/6	<input type="checkbox"/> 24072931	
	7月開心卡拉OK	28/6	<input type="checkbox"/> 24070941	
護老者支援服務	護老者電影分享 ~ 一路瞳行	28/6	<input type="checkbox"/> 24072551	
	7月護老健康講座「退化性膝關節炎」	28/6	<input type="checkbox"/> 24071851	
認知障礙症支援服務	認知障礙症的世界IV	28/6	<input type="checkbox"/> 24071761	
	療癒盆景工作坊	28/6	<input type="checkbox"/> 24073161	
智愛耆織	快樂星期六	28/6	<input type="checkbox"/> 24071381	
	「體」下副偈-免費身體檢查	28/6	<input type="checkbox"/> 24071382	
	長幼有約(補期活動)	即日	<input type="checkbox"/> 24070681	
	啟航 X 邱子田長者服務日	28/6	<input type="checkbox"/> 24071081	
	「童長迦」影	即日	<input type="checkbox"/> 24070581	



活動報名選單

P. 28

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(7月)	28/6	<input type="checkbox"/> 24070921	
	每月一APP(7月)	9/7	<input type="checkbox"/> 24072621	
	好好人生-蘇東坡的前世今生(6)	9/7	<input type="checkbox"/> 24072611	
	篆刻研習班(7月-9月)	舊生: 27/5 新生: 先登記後備	<input type="checkbox"/> 24071521	
	篆書研習班(7月-9月)	舊生: 26/6 新生: 先登記後備	<input type="checkbox"/> 24071023	
	輕鬆國畫班(7月-9月)	舊生: 26/6 新生: 先登記後備	<input type="checkbox"/> 24071021	
	國畫研習班(7月-9月)	舊生: 26/6 新生: 先登記後備	<input type="checkbox"/> 24071022	
	英文會話班(7月-9月)	舊生: 14/6 新生: 先登記後備	<input type="checkbox"/> 24071221	
	活力舞蹈班(7月-9月)	舊生: 21/6 新生: 2/7	<input type="checkbox"/> 24070521	
	飛躍舞室(7月-9月)	舊生: 20/6 新生: 2/7	<input type="checkbox"/> 24071111	
	二胡入門班(7月-9月)	舊生: 8/7 新生: 15/7	<input type="checkbox"/> 24072221	
	二胡進修班(7月-9月)	舊生: 2/7 新生: 15/7	<input type="checkbox"/> 24072521	
	二胡深造班(7月-9月)	舊生: 2/7 新生: 15/7	<input type="checkbox"/> 24072522	
	粵韻心曲(2024夏至)	舊生: 即日 新生: 即日	<input type="checkbox"/> 24072021	