



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/



10月通訊

機構
QR Code



Facebook
QR Code



督印人：詹婷婷 編輯：謝思俊 印刷數量：600份



長者支援服務 知多D

負責職員：朱先生

上午：2425-0031-A

下午：2425-0031-B

長者支援服務隊是一項社區支援服務，附設於長者地區中心內，透過服務有需要的長者，給予長者一份關懷和幫助，使長者在這支援網絡下，繼續積極地在社區生活。



日期：	10月7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10月7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：11月4日（星期一）

吾守形而忘身

這篇是上期“世外桃源”的下集...，我們繼續努力和大家一起尋找“世外桃源”。

大家還記得很多年前有則播放率很高嘅移民電視廣告：主持人說出“瓦魯亞圖”時，有位小朋友在鏡頭前用很天真的語氣說：「我想住嘅地方！」，我幾可肯定那位小朋友實際不太清楚“佢想住嘅係乜地方”，連帶為甚麼要講這句對白都一樣不清楚，當然我們大家都知道這只是一則移民投資的生意廣告，但它卻傳遞了一個訊息給我們：尋覓一處“理想鄉”的渴求，原來就如小朋友心靈一般既無邪，又純真。但事實上，人要如何才找到“桃源”，定或其實有人的地方就不會再有“世外桃源”呢？。

無論是西方的烏托邦，抑或是陶淵明的桃花源，都是深受該時代的政治社會變遷所帶來的衝擊而構想出來的理想世界，在動盪的時代裡，我們自然嚮往與世無爭，和平寧靜的世界，但從歷史可見，人類是支配性慾望很強的種族，紛爭不斷源於無窮無盡的“發展”及不停的“佔領”。

二十世紀初，史堅納(B. F Skinner)，身為當代美國中最具影響力的一位心理學家，其行為學派的理論仍深深影響著今天社會的教育概念。他在其實驗室研究得出，認為人的行為是取決於其結果的，只要控制引致該行為的真正原因或結果，人就會完全執行既定的好行為去做，推而廣之，社會如果能執行將引致“壞行為”的原因去除，好行為加以獎賞，越軌的嚴加懲治，社會就能達致理想的世界。

史堅納更以小說形式寫了一本“桃源二村”(Walden Two)，簡單描述“桃源二村”就是一個完善行為規範的社會，每一個人都遵守既定的好行為，就能獲生活所需，而不需任何空泛的信念、信仰或價值觀去驅使，只要維持由出生到成人不斷訓練作好行為有好結果的訓練，社會就會完美運作。

到今天，仍有不少史堅納(B. F Skinner)行為學派的追隨者，但有更多人批判他的理論將人演繹成為機械人，泯滅了人性及尊嚴。

或許有一天，當我們在天涯海角找到一塊樂土定居的時候，但如人心仍是忘記與大自然共存，忘記人與人相處間有一份感恩、謙遜的包容，那裡只會是另一處令人迷失、沉淪的荒土……

“吾守形而忘身，觀於濁水而迷於清淵”【莊子 外篇 山木】
(意譯：我為了守護外在形態而忘了自身，觀照混濁的污水反令自己對原有清淵明澈感到迷惑)



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。



(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

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

呢個活動...
我報咗名未呀?

我寫咗個“✓”，
係咪報咗名?

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	
 L3				
 Black 黑 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

《服務質素標準》知多啲

服務質素標準 7 - 財政管理

簡介：

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理：

- 1 服務單位備有制訂及確認財政預算的程序；
- 2 服務單位備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序；
- 3 服務單位備有程序以定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會。



中心全體職員及親善大使在此祝賀

10月份生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎 10月壽星 10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



10至12月-遇到獎勵計劃

負責職員：謝先生
活動編號：2425-0006

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。



7-9月「打卡」獎勵
結果公布：10月23日
領取期限：12月31日或之前

日期：10月2日至12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，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」！



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: 本中心會員及駿薈會員

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。
4. 每人每次只限登記一次。



恆常活動

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詩歌及福音訊息	謝先生	全免/ 區內長者	30人
滾球同樂	10月10、24日 (隔星期四)	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	10月3、17、 31日 (隔星期四)	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 (逢月會暫停)	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 (逢月會暫停)	下午 2:15-3:15	由義工帶領進行十式大雁拍打健身功	朱先生		20人



好好人生-蘇東坡的前世今生 (9)

(負責職員:朱先生)
(活動編號:2425-0001)

日期：**10月21日** (星期一)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心404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人/本中心會員、本中心駿薈會員
費用：\$5 (本中心會員)、\$6 (本中心駿薈會員)

參加辦法：**10月8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。



10月開心卡拉OK

(負責職員:謝先生)
(活動編號:2425-0017-A)

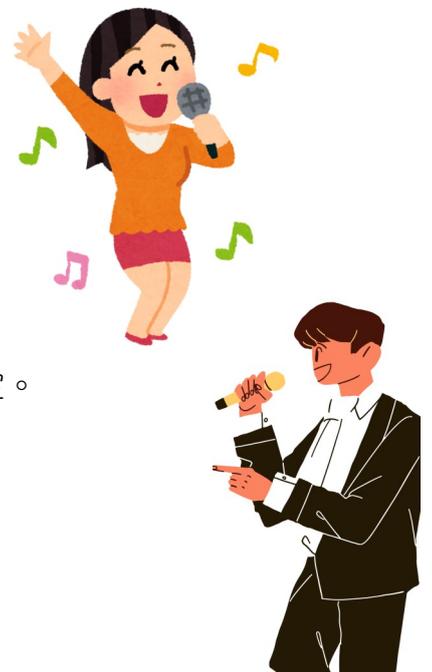
日期：**10月8日** (星期二)、**10月22日** (星期二)
時間：下午2:00 - 4:45
地點：本中心404室
內容：由義工負責「打碟」，讓老友記共聚歡「唱」經典金曲；
歡迎聽眾進場聽歌。

名額/對象：10人/長者會員、2人/駿薈會員
費用：全免

參加辦法：**9月30日**起可致電或到中心報名。

備註：

1. 活動場地最早開放時間為：活動開始前15分鐘。(即：下午1:45)
2. 參加者需自行填寫自己名字，不得代寫；歌唱順序按照寫名次序決定。
3. 如無合理原因不得中途插隊；如有爭議中心職員保留最終決定權。
4. 參加者人數上限：12人。(義工除外)
5. 義工會於活動開始前協助佈置場地。
6. 參加者必須預先報名方能參加。
7. 活動期間不得錄影或錄音。





愛民大電影

新精武門

1991年作品
中文字幕 片長：96分鐘

負責職員：許姑娘
活動編號：2425-0036

日期：**10月28日** (星期一)
 時間：上午9:00-10:45
 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：**9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

劉晶（[周星馳](#)飾）右拳天生神力，一拳力逾一千磅，晶意外救了霍家拳館館主霍環（[元奎](#)飾），更被收為徒；惜一晚撞破大師兄鄭威（[尹揚明](#)飾）欲迷姦霍環女兒阿敏（[張敏](#)飾）的好事，晶瀟二人反被誣衊為採花賊。被逐出師門的晶重遇強，拜了強的老大（[胡楓](#)飾）為師，成立「新精武門」參加世界拳王大賽，與大師兄在擂台一決雌雄。



歡樂茶聚@賀國慶

負責職員：許姑娘
 活動編號：
 第一場：2425-0035
 第二場：2425-0035-B

日期：**10月15日** (星期二)
 時間：(第一場) 下午2:30-3:00
 (第二場) 下午3:30-4:00

地點：本中心404室

內容：老友記歡聚一番，品嚐義工精心炮製「陳皮蓮子紅豆沙」+「壽桃包」

名額：每場各30位

費用/對象：\$8 (本中心會員)

\$9 (本中心駿薈及護老者/最多4位)

參加辦法：**10月8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) 此為輕食份量，食物只可堂食，不可取走。
- 4) 未能出席者，恕不會退款、轉贈及預留食物。
- 5) 是次暫停環保小獎勵





活動編號：2425-0038

負責職員：許姑娘、謝先生

有嘢「益」你

日期：10月23日(星期三)

活動時間：上午9:45 - 下午4:00

集合：上午9:45 本中心509室(逾時不候)

行程：上午：參觀益力多工場 (包括參觀生產線、健康教室等等，出席者獲贈紀念品)

中午：品嚐盆菜

下午：遊覽船灣淡水湖



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。

家鄉盆菜

唐生菜 另上	絲苗白飯 及	清湯蘿蔔	五香芋頭	爽滑豬皮	南乳支竹	爽脆魷魚	紅炆北菇	蠔皇鴨掌	家鄉炆豬肉	酥炸斑肉	傳統魚蛋	干煎大蝦
-----------	-----------	------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------

午膳以12人一枱，如有改動，以當日安排為準。



名額：46人(一車)

對象/費用：\$170 (本中心會員)

\$196 (本中心駿薈會員及*護老者最多5位)

*(護老者必須與被照顧者一同參加)

參加辦法：10月8日起親臨中心報名

備註：

1. 上午行程沒有電梯，須自行徒步上樓層(約20級)，不適宜輪椅代步及四腳架使用者，參加者須衡量個人身體狀況方可。
2. 行程次序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。



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10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。



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	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	逢星期四	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



循道衛理楊震社會服務處

聖誕愛樂在FUN享 Christmas is a time to love

全港賣旗日

招募義工人數 (實體及線上)
Volunteers Recruitment

5,000

籌款目標
Fundraising Goal

120萬

1.2 Million

FLAG DAY 2024

12.28 SAT (六)



© bulbble inc.

籌款用作:

- 油尖旺區非華裔服務
- 自資殘疾人士院舍 (屯門朗逸居及獨立生活計劃)

To raise funds for:

- Service for non-Chinese ethnics in Yau Tsim Mong District
- Self-finance residential care homes (persons with disabilities) (Tuen Mun Independent Living Hostel and Independent Living Project)

捐款\$300或以上
即可獲得金旗套裝:



全版旗紙及bulbble inc. x ymmss
愛樂FUN享紙包

義工登記及
捐款支持

22510888 www.yang.org.hk ymmss_hk

公開籌款許可編號Public Subscription Permit Number: FD/TO20/2024





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

負責人:陳先生

楊震愛民金齡樂隊



團員
招募

有興趣的你就把握機會啦!

歡迎致電27158677或
到中心與陳先生聯絡



10月護老健康講座「中風護理篇」

日期：10月17日(星期四)

(負責職員：謝先生)
(活動編號：2425-0027)

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心404室

內容：由衛生署講員分享護理中風病人的技巧，預防及護理褥瘡。

名額/對象：15人/護老者、7人/中心會員及駿薈會員。

費用：全免

參加辦法：9月30日起致電或到中心報名



『社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助』



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



流沙畫紓壓工作坊

日期：10月28日(星期一)

(負責職員：周先生)
(活動編號：2425-0033)

時間：下午2:30 - 5:30

地點：何文田聖公會蔡公譜中學

內容：在活動中與學生一同製作流沙畫，並在創作過程中讓大家學習專注聚焦，以使大腦處於最佳狀態，然後有效地應對各種生活壓力，最終可達致「迎壓力」的效果。

名額/對象：10人/本中心護老者

費用：全免

參加辦法：9月30日起致電或到中心報名



護老者活動-長幼共融大自然療癒體驗

日期：11月2日(星期六)

(負責職員：楊姑娘)
(活動編號：2425-0043)

時間：上午8:30集合

地點：城門水塘(於本中心集合)

內容：中心將與遊沐合作，舉辦長幼共融大自然療癒體驗活動，由18位浸信會呂明才中學學生帶領18位護老者1:1地在大自然減壓，長青同行、互相勉勵，享受大自然療癒的力量。

名額/對象：18人/護老者(曾出席8月9日市區大自然療癒工作坊之參加者將優先報名)

費用：全免

參加辦法：10月8日起致電向或到中心登記(收到負責職員聯絡方確定成功報名)

備註：

1) 活動提供旅遊巴接送

2) 路線資料：以3小時完成4km內的路線，有少量上落樓梯，路程輕鬆。

(活動單位曾帶領3歲小孩及80歲者等參加者完成此路線)



11月護老廣場暨奶粉銷售

三花銷售日期：11月21日 (星期四)

雅培銷售日期：11月28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：10月2日 - 10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：2425-0028

雅培：2425-0029



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	怡寶康
價錢	\$184	\$190	\$223	\$225



認知障礙症之睡眠障礙講座

日期：10月23日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心509室

內容：認知障礙症患者常常會出現不同的睡眠障礙情況，由職業治療師講解當中的關係。

名額/對象：25人/本中心會員、駿薈會員及護老者

費用：全免

參加辦法：9月30日起親臨或致電中心報名。

(負責職員:黃姑娘)

(活動編號:2425-0039)



健腦小遊戲



老友記準備好未？又到動腦筋的時間了！今天考考大家眼力和專注力！

遊戲玩法：
圖中有3條路線，找出哪一條路線可以找到楊火子呢？

先用眼睛嘗試行下走入迷宮，再去看正確答案！老友記繼續動動腦筋，多點參加中心活動，體驗不同的東西，豐富人生！



楊震



活動編號：24101961

圓滿人生規劃

擔心將來後事不知如何處理？
透過參觀東華三院鑽石山殯儀館
介紹生前規劃《善壽服務》、
環保殯葬及參觀棺木陳列室

日期：10月19日(星期六)
時間：上午11:30 - 下午4:30
集合時間：上午11:30
集合地點：本中心403室
解散時間：下午4:30
解散地點：本中心

先午膳
後參觀

有旅遊巴來回接送

對象/名額：MCI、懷疑患有認知障礙症長者、護老者及社區人士/20名

費用：全免

參加辦法：9月30日起致電或到中心報名。

如有查詢，
可聯絡何姑娘或黃姑娘



14.09.24

活動花絮

服務券同樂日



計劃早前舉辦了首次
中心室內活動
「服務券同樂日」

長者和家人與職員
歡聚同樂。



彼此分享使用服務時的
點滴。



大家都
滿載而歸!





教育及發展活動

P.20

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 (2425-0020)	18/10-27/12/2024 (星期五) (29/11及20/12 暫停)	下午2:00-3:30 (何文田體育館/愛民會堂)	教授排舞、土風舞、集體舞	9	楊麗卿女士	會員 \$300 駁薈 \$345	25	舊生: 4/10 新生: 10/10 登記後備
飛躍舞室 (2425-0021)	17/10-19/12/2024 (星期四) (28/11 暫停)	上午10:00-11:30 (何文田體育館/愛民會堂)	導師帶領教跳社交舞	9	義務導師 李文雄先生	會員 \$40 駁薈 \$46	15	舊生: 2/10 新生: 12/10 登記後備
二胡入門班 (2425-0032)	14/10-2/12/2024 (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。 (適合未初學者)	8	義務導師 朱浩章先生	會員 \$50 駁薈 \$58	10	舊生: 30/9 新生: 7/10
二胡進修班 (2425-0041)	17/10-5/12/2024 (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 駁薈 \$58	10	舊生: 30/9 新生: 7/10
二胡深造班 (2425-0042)	17/10-5/12/2024 (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 駁薈 \$58	10	舊生: 30/9 新生: 7/10
英文會話班 (24101821)	18/10-30/12/2024 (星期五)	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	義務導師 甘秀玲修女	會員 \$60 駁薈 \$69	15	舊生: 27/9 新生: 7/10
篆刻研習班 (24101421)	14/10-23/12/2024 (星期一)	下午2:15-4:15 (404室)	教授基本雕刻，探索篆刻 藝術。(註1)	6	梁錦輝先生	會員 \$150 駁薈 \$173	16	舊生: 2/10 新生: 7/10 登記後備
輕鬆國畫班 (2425-0018)	9/10-11/12/2024 (星期三)	下午1:30-3:00 (404室)	學習花鳥畫基礎下筆技 巧，培養長者對國畫的興 趣。(註1)	10	巫逸學先生	會員 \$230 駁薈 \$265	19	舊生: 2/10 新生: 7/10 登記後備
國畫研習班 (2425-0019)	9/10-11/12/2024 (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 駁薈 \$265	19	舊生: 2/10 新生: 7/10 登記後備
篆書研習班 (24100921)	9/10-11/12/2024 (星期三)	上午9:30-11:00 (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 駁薈 \$207	19	舊生: 2/10 新生: 7/10 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:

- 活動開始前15分鐘方可進入活動室;
- 遲到30分鐘或以上將視為缺席該節課堂;
- 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;
- 出席率未達80%之舊學員均需以「新學員」身份參與次輪報名



一餸一湯簡易煮法

(負責職員:姚姑娘)
(活動編號::24103121)

日期：10月31日至11月28日 (逢星期四) (共五堂)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心404室

內容：1) 每堂學煮一餸一湯
2) 分享煮食心得

導師：江文安先生

名額/對象：10人/中心會員

費用：\$150 (材料費)

參加辦法：10月8日起親臨中心報名

備註：請學員自備保溫盒兩個，每堂的餸及湯，分發給組員帶回家品嚐。

中心消息

人事快遞：

大家好，我是新同事，
半職康健護理員：周麗琮，
大家可以叫我：**麗琮**，
由9月16號加入愛民長者鄰舍中心工作，
請各位多多指教及提點。



大家好，我是香港城市大學四年級的社工實習學生
陳彥臻姑娘。很榮幸能在9至12月尾來到中心實習
與認識各位，我逢星期一，三，四也會在中心服
務，希望能與大家多多交流，向你們學習。



我擅長畫畫，手工藝和唱歌，喜歡與人傾訴和接觸，聽大家分享生活趣聞和經歷，歡迎大家找我一起聊天交談。我將會在中心舉辦活動和小組，希望能夠善用長處和所學為各位提供多姿多彩的活動，亦期望能為各位帶來活力，溫暖和快樂。感謝大家的支持和歡迎，也請大家多多指教！

歡樂茶聚之中秋派對

活動花絮

中秋



今年在下午進行，舉行兩場，共80人，座無虛席，氣氛充滿笑哈哈，遊戲好玩，茶點好味，禮物豐富，滿載而歸，人且兩團圓!





初來報到掃把頭
 日出日落做服務
 日曬兩淋為工作
 我的名字好純良

答案：

1 梁順好姑娘



話新不算新
 話高不算高
 話肥不算肥

答案：

2 陳子傑先生

楊門女將已成家
 不變仍在愛民也
 護老也護其一家
 十年金牌獎勵她

答案：

3 楊詠詩姑娘



嬌小玲瓏可人兒
 二八年華呢到你
 快手快腳兩頭騰
 樓上樓下遇到你

答案：

4 何婉貞姑娘



不高不矮不瘦肥
 移形換影有難度
 我最鍾意笑呵呵
 何家公雞何家猜

答案：

5 何詠祈姑娘



日行萬里路
氣魄不可少
做事夠爽快
行動最實際



答案：

6 姚瑞華姑娘

姓名巧合明星同
手工藝樂無窮
認知照顧有方向
成班腦友盡歡暢

答案：

7 黃卿蘋姑娘



桃李春風一杯酒
江湖夜雨十年燈

答案：

8 李艷珍姑娘

加入愛民快兩載
身形亦算頗高大
照顧路途雖艱辛
有我與你同路行

答案：

9 周昭華先生





少年不識愁滋味
為賦新詞強說愁
而今識得愁滋味
卻道天涼好過秋

答案：

10 陳振興先生



白白淨淨好咖啡
香氣四溢伴晨曦
飛來飛去日本遊
櫻花飄落夢中留

答案：

11 許慧珍姑娘



幼葉灌溉已一年
梨渦淺笑甜蜜意
上門服務悉心編
呵護照顧您心田

答案：

12 葉楚儀姑娘

眼仔碌碌好醒目
關愛牙科佢最熟
左顧右盼周身郁
家有賢妻心滿足

答案：

13 謝思俊先生

初出茅廬在愛民
短短三年磅數增
新奇活動無停手
義工駿薈兩邊走

答案：

14 朱鴻基先生





B B 見佢都會笑
 廚神稱銜唔惹小
 養到同事肥又白
 食飯點都要加辣

答案：

16 郭秋波姑娘



嬌小活潑，笑容甜美
 指甲長長，心地善良
 手握科技，智慧無雙
 單論歲數，無人能敵

答案：

15 郭海欣姑娘



熱情招待老友記
 汽水薯片手不離
 返工需時住得遠
 體重八十確唔奇

答案：

17 葉德雄先生

花好月圓



不高不矮不瘦肥
 樣樣事情都要理
 服務楊震十五載
 少艾搖身顯母愛

答案：

18 詹婷婷姑娘



沉醉耆織無時停
 減少幾磅仍愛食
 隔門仍聞其笑聲
 但見蟑螂心驚驚

答案：

19 譚家雯姑娘





9月小遊戲答案：

7	1	2	3	8	4	9	6	5
8	5	6	9	1	7	4	3	2
9	4	3	6	5	2	8	7	1
2	9	8	1	4	3	6	5	7
6	7	1	8	9	5	2	4	3
5	3	4	7	2	6	1	8	9
1	6	7	2	3	8	5	9	4
4	8	9	5	7	1	3	2	6
3	2	5	4	6	9	7	1	8

10月小遊戲：

智叻IQ問答：

問題：	填寫答案：
1. 為甚麼一隻螞蟻可以從香港爬到台灣？	
2. 小明去大陸被人打劫，身中多刀，但是沒死，反而死了隻雞，為甚麼呢？	
3. 有甚麼東西是越洗越髒的？	

小遊戲截止日期：即日起至10月26日（每位中心會員只可領取一次）



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
月會	月會-長者支援服務知多D (上午)	即日	<input type="checkbox"/> 2425-0031-A	
	月會-長者支援服務知多D (下午)	即日	<input type="checkbox"/> 2425-0031-B	
身心康健	10月開心卡拉OK	30/9	<input type="checkbox"/> 2425-0017-A	
	好好人生-蘇東坡的前世今生 (9)	30/9	<input type="checkbox"/> 2425-0001	
社交及康樂活動	愛民大電影-新精武門	30/9	<input type="checkbox"/> 2425-0036	
	有嘢「益」你	8/10	<input type="checkbox"/> 2425-0038	
	歡樂茶聚@賀國慶(第一場) 歡樂茶聚@賀國慶(第二場)	8/10	<input type="checkbox"/> 2425-0035 <input type="checkbox"/> 2425-0035-B	
護老者支援服務	10月護老健康講座「中風護理篇」	30/9	<input type="checkbox"/> 2425-0027	
	流沙畫紓壓工作坊	30/9	<input type="checkbox"/> 2425-0033	
	護老者活動- 長幼共融大自然療癒體驗	8/10	<input type="checkbox"/> 2425-0043	
認知障礙症支援服務	認知障礙症之睡眠障礙講座	30/9	<input type="checkbox"/> 24102361	
教育及發展班組	篆刻研習班		<input type="checkbox"/> 24101421	
	輕鬆國畫班	舊生:2/10 新生:7/10	<input type="checkbox"/> 2425-0018	
	國畫研習班	登記後備	<input type="checkbox"/> 2425-0019	
	篆書研習班		<input type="checkbox"/> 24100921	
	活力舞蹈	舊生:4/10 新生:10/10 登記後備	<input type="checkbox"/> 2425-0020	
	飛躍舞室	舊生:2/10 新生:12/10 登記後備	<input type="checkbox"/> 2425-0021	
	二胡入門班		<input type="checkbox"/> 2425-0032	
	二胡進修班	舊生:30/9 新生:7/10	<input type="checkbox"/> 2425-0041	
	二胡深造班		<input type="checkbox"/> 2425-0042	
	英文會話班	舊生:27/9 新生:7/10	<input type="checkbox"/> 24101821	
智愛耆織	圓滿人生規劃	30/9	<input type="checkbox"/> 24101961	