



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/



十一月通訊



機構
QR Code



Facebook
QR Code



督印人：詹婷婷 編輯：謝思俊 印刷數量：600份

服務諮詢會



負責職員：何姑娘
上午：2425-0065
下午：2425-0066

一年一度服務諮詢會又到了，中心好需要大家的意見，讓我們更加進步及提升服務質素。

是次會以輕鬆茶聚的形式進行，歡迎大家報名，踴躍參與！

誠邀中心會員、護老者、
長者義工及社區人士參與。

日期：	11月4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：	即日起直至11月4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：12月2日（星期一）

飄風不終朝

富蘭克林·羅斯福 是上世紀兩大浩劫“經濟大蕭條”及“二次世界大戰”中率領人民走出災難的傑出人物，也是美國其中一位最偉大的總統。有一天其家裡遭小偷光顧，除財富損失頗鉅外，很多富紀念價值的東西都損毀了。他的朋友寫信安慰他。羅斯福回了一封信：「親愛的朋友，謝謝你來信安慰我，我現在很平安，感謝上帝，因為：

第一：賊人偷去的不是我的生命；

第二：賊人只偷去我部份東西，而不是全部；

第三：最值得慶幸的是，做賊的是他，而不是我。」

人生總有順逆，生活何必太緊張，事情既已發生，何不坦然面對。
擔心不如歡心，窮緊張不如窮開心，是嗎？

「飄風不終朝、驟雨不終日。孰為此者天地，天地不能久，而況於人乎。」【老子】
【道德經 三十四篇】

老子表示由天地所製造的狂風驟雨 且不會長時維持，何況是人為的呢？當我們遇到挫折和情緒低落時，要能意識到，不可長駐某種心境，因為失落會很快過去。

其實一切一切，在乎一念，我們可以凝望曇花，感嘆：「人生苦短，一閃即逝」；但也可以吸著梅香鼓勵自己：「嚴冬雖寒，但春天還會遠嗎？」



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。

呢個活動…
我報咗名未呀?

我寫咗個“✓”，
係咪報咗名?

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

《颱風及暴雨訊號警告下之服務及活動安排》 P. 4

備註：「✓」活動照常、「X」活動取消

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	✓	X	X	X
 8 八號風球 真正懸掛	X (註2)	X	X	X

*：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心，直至室外環境安全才離開。

《服務質素標準》知多啲

服務質素標準 8 - 法律責任

簡介：

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理：

1. 服務單位知悉所有監察其運作及服務提供的法例 (包括衛生、安全方面的法例)。
2. 服務單位備有監察程序以確保單位遵守有關的法例，於需要時徵詢法律人士的意見。

中心全體職員及親善大使在此祝賀

11月份生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎11月壽星 11月1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



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





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、聲波震動訓練儀、超聲波自動量度高度
1) 9:00-9:45	
2) 10:00-10:45	
3) 11:00-11:45	
4) 12:00-12:45	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	11月7、21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		10人
門球同樂	11月14、28日 (隔星期四)	下午 1:30-3:00	由義工教授門球技巧	朱先生	全免/	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 (10)

日期：**11月19日** (星期二)

(負責職員: 朱先生)

(活動編號: 2425-0084)

時間：上午11:00-中午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：**11月5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。



社交及康樂

11月開心卡啦OK

日期：**11月5日** (星期二)、**11月26日** (星期二)

(負責職員: 謝先生)

(活動編號: 2425-0017-B)

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：**10月31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

方世玉

1993年作品
中文字幕 片長：106分鐘

負責職員：許姑娘
活動編號：2425-0036-nov

日期：**11月7日** (星期四)

時間：上午9:00-11:00

地點：本中心509室

名額/對象：25人/本中心及駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**10月31日**起可致電或到中心報名

備註：

- 1) 凡出席活動均可獲贈小禮物；
- 2) 此為絕版(正版)VCD，放映質素或會有瑕疵，敬留見諒。



劇情簡介

講述乾隆年代方世玉的父親方德是紅花會成員，一次方德正為保護紅花會名冊，不慎被九門提督抓捕，方世玉獨闖刑場力救父親，方家三人到雷家避難。

最後，眾人合力除掉九門提督。方世玉和婷婷也跟隨陳家洛等紅花會義士去闖蕩江湖。

歡樂茶聚11月

日期：**11月19日** (星期二)

負責職員：許姑娘
活動編號：：2425-0035-nov

時間：下午2:45-3:30

地點：本中心404室

內容：老友記歡聚一番，品嚐義工精心炮製「潮式綠荳爽」配「甜包」。

名額：30人

費用/對象：\$15 (本中心會員)、\$17 (本中心駿薈及護老者/最多4位)

參加辦法：**11月5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：2425-0077

負責職員：許姑娘、朱先生

天外飛「鮮」

日期：11月20日(星期三)

活動時間：上午8:30 - 下午4:00

集合：上午8:30 本中心509室(逾時不候)

行程：上午：遊覽香港濕地公園(包入場費)

(以組別進行分組遊戲，挑戰大家，人人有禮物。)

中午：品嚐流浮山海鮮午餐

下午：暢遊流浮山海味街



報名前須知：

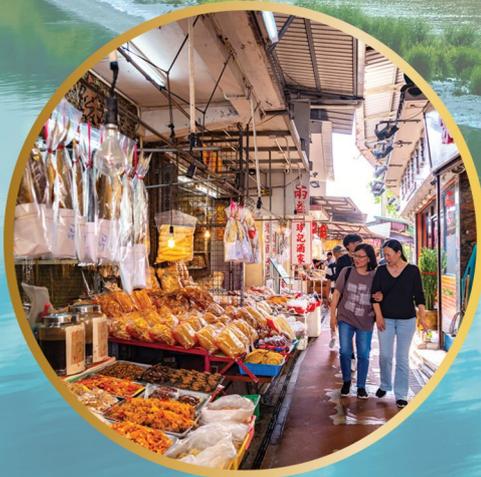
1. 每位會員報名的同時，最多可為另一位會員報名(即1+1)。
2. 如希望與相熟會員在車上“一同坐”及“同一席”，必須先自行組合，在報名當日揀車坐位，一經收費後，恕不作調動。



海鮮風味午餐

絲苗白飯	田園油菜	蒜蓉蒸茄子	蒸鮑魚	生炒骨	白切雞	粉絲蒜蓉蒸扇貝	清蒸海上鮮	白灼蝦
------	------	-------	-----	-----	-----	---------	-------	-----

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：\$180 (本中心會員)

\$207 (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：11月5日起親臨中心報名

備註：

1. 是次行程須自行步行，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. 當日午膳時間約為下午12:30。
3. 行程次序及膳食如有任何變動，以當日職員安排為準。
4. 如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。



2024 『老有所為活動計劃』 頒獎典禮-觀賞網上直播

日期：11月13日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心404室(網上播放)

內容：觀賞嘉許得獎團體、藝人及團體表演、抽獎
及網上有獎問答遊戲(參閱備註)

名額：40位(本中心會員、駿薈會員)

費用：全免

參加辦法：即日起至11月4日期間致電到中心登記

截止登記：11月4日

Happy Together

抽籤：

- *11月5日下午2:00在403室進行，抽籤結果會張貼中心。
- *中籤者請致電查詢，並在11月6-9日須到中心取確認票，逾期由後備補上。



備註：

- *網上有獎問答遊戲，必須有個人facebook帳號方可參加
- *當日出席者可獲贈『典禮福袋』乙個*
- *負責職員：許姑娘

活動編號：2425-0067-S



社會福利署
Social Welfare Department



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project



愛民FunFun生日會

Birthday (第三季) 為與10至12月生日會員慶祝

請出示會員証

**壽星優惠1：可優先在11月5日起到本中心報名
報名以下 "二選一" 之生日活動。**

**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11月11日起到中心報名，額滿即止。

外出自助餐篇

日期：11月22日(星期五) 負責職員：許姑娘、朱先生
活動編號：2425-0076

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：40位 (截止報名：11月15日)

費用：\$200(10至12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：12月3日(星期二) 負責職員：許姑娘、朱先生
活動編號：2425-0078

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心404室

內容：分組遊戲、開心大抽獎、輕食茶點

名額：30位 (截止報名：11月30日)

費用：\$30(10至12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





大步走行山遊1「大美督家樂徑」

日期：**11月12日** (星期二) 上午8:45-下午1:00

集合：上午8:45大埔墟鐵路站

行程：乘搭交通工具前往大美督總站，家樂徑出發，
活動完畢後於大埔墟鐵路站解散。

(負責職員：許姑娘、謝先生)
(活動編號：2425-0070)

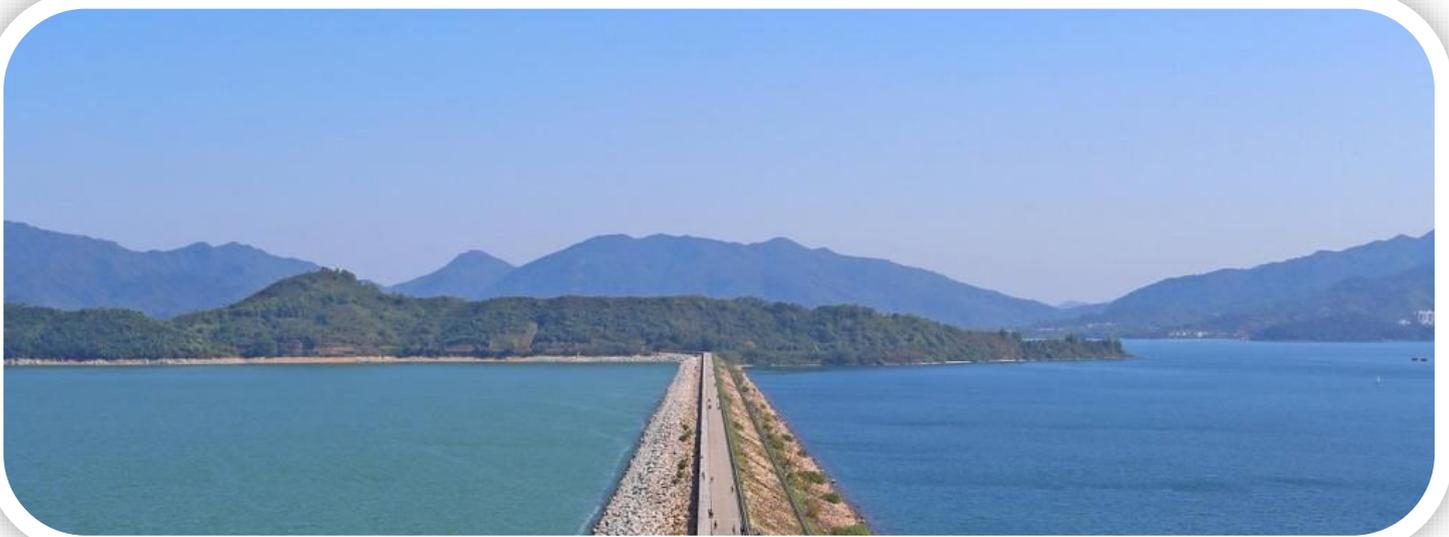
名額/對象：14人/本中心會員及駿薈會員

費用：全免(參加者自付車費和午餐)

參加辦法：**10月31日至11月5日**起致電中心登記，
負責職員將個別聯絡。

備註：

1. 路程約2小時，沿路要上落斜路和幾百級梯級，不建議患有心臟病、呼吸道、膝關節疾病及服用利尿丸會員參加是次活動。
2. 參加者須行動自如，衡量個人身體狀況方可。
3. 參加者請自備足夠水、傘、帽。
4. 午膳安排：將於大美督午膳，如有興趣，可向負責職員查詢。





「創客中國」



創新科技成果展覽半日遊(連午餐)

展覽主題涵蓋多個創新科技領域，包括「生物醫藥」以及「智慧生活與智慧出行」等等。展覽完畢後到「船渦」海鮮蒸氣火鍋餐廳享用午膳。

日期: 11月8日(星期五)

活動時間: 上午10:00 - 14:30

集合時間: 上午10:00 (於中心集合同自行乘車, 交通費用自付)

地點: 銅鑼灣時代廣場地下有蓋廣場

費用/對象: \$120(本中心會員6位)

\$138(駿薈會員2位)

參加辦法: 10月31日起親臨中心報名

報名須知: 每位會員報名的同時，最多可為另一位會員報名(即1+1)



- 1.行程及膳食如有任何變動，以當日職員安排為準
- 2.如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施

活動負責職員:陳先生、朱先生 活動編號: 2425-0085
如有疑問可致電26557631與負責職員聯絡





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。



手機諮詢服務日

(負責職員：陳先生)
(活動編號：2425-0083)

- 日期：11月11日(星期一)
 時間：下午2:30-4:30
 地點：本中心403室(大堂)
 內容：由「香港專業教育學院」的學生現場向大家解答手機上的疑問。
 名額/對象：不限名額
 費用：全免
 參加辦法：10月31日起可以致電或到中心報名。

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



11月護老健康講座「扶抱及位置轉移技巧」

日期：11月12日(星期二)

(負責職員：謝先生)

時間：下午2:00-3:00

(活動編號：2425-0071)

地點：本中心404室

內容：由衛生署講員分享扶抱及位置轉移的「八大原則」，以及正確的扶抱及位置轉移基本技巧與運用。

名額/對象：15人/護老者、7人/長者會員及駿薈會員。

費用：全免

參加辦法：10月31日起致電或到中心報名



護老者電影分享 - 淪落人

日期：11月18日(星期一)

(負責職員：周先生)

時間：下午2:00 - 4:30

(活動編號：2425-0059)

地點：本中心404室

內容：讓參加者觀看與照顧者題材相關電影，並在電影播放完畢後一同分享及討論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：10月31日起致電或到中心報名。

故事簡介：

中年漢梁昌榮(黃秋生 飾)因意外受傷癱瘓後妻離子散，他認為人生再沒有值得期望的東西，而自己亦不值得擁有任何東西。年輕的菲律賓女子 Evelyn(姬素·孔尚治Crisel Consunji 飾)因為現實的原因，離鄉別井，來到香港當外傭，也放棄了成為攝影師的夢想。那一個夏天，這樣的兩個陌生人相遇相識，感情在他們的主僕關係中發芽，然而盛放的，卻是希望和愛。他們一起經歷的春夏秋冬，令他們學習到底要怎樣面對人生的四季。



護老加油站 - 減壓有難度

(負責職員：周先生)

日期：11月29日(星期五)

(活動編號：2425-0061)

時間：上午8:45 - 10:00

地點：本中心509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：本中心護老者10人

費用：全免

參加辦法：10月31日起致電或到中心報名。





認知障礙症的世界V

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:2425-0074)

日期：11月20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人/中心會員、駿薈會員、護老者
費用：全免
參加辦法：10月31日起可以致電或到中心報名。

和諧粉彩之秋葉

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:2425-0075)

日期：11月27日(星期三)
時間：下午1:30-3:00
地點：本中心509室
內容：體驗和諧粉彩藝術，以秋天為主題製作畫作，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人/懷疑或確診輕度認知障礙症長者優先
費用：\$10
參加辦法：11月5日起到中心報名。

認知障礙症，前稱為老人癡呆症或腦退化症，是大腦神經細胞病變或是一種因腦部功能喪失而出現的疾病，主要以記憶力、判斷力、注意力、語言等認知功能障礙為主，也可能出現個性改變或幻覺等症狀。





幫幫你清潔家居

(負責職員:何姑娘/譚姑娘)
(活動編號:24112381)

- 日期：11月23日或12月7日或12月21日(六) [只能選其中一日]
 時間：上午10:15-11:15或上午11:20-下午12:20 [只能選其中一個時段]
 地點：長者家中
 內容：由機構復康服務部的學員進行家居清潔服務。
 名額：6戶
 對象：愛民邨獨區長者/雙老之有需要人士
 費用：全免
 參加辦法：10月31日起致電或到中心登記，由負責職員再致電確實。
 備註：是次只進行特定範圍的清潔。

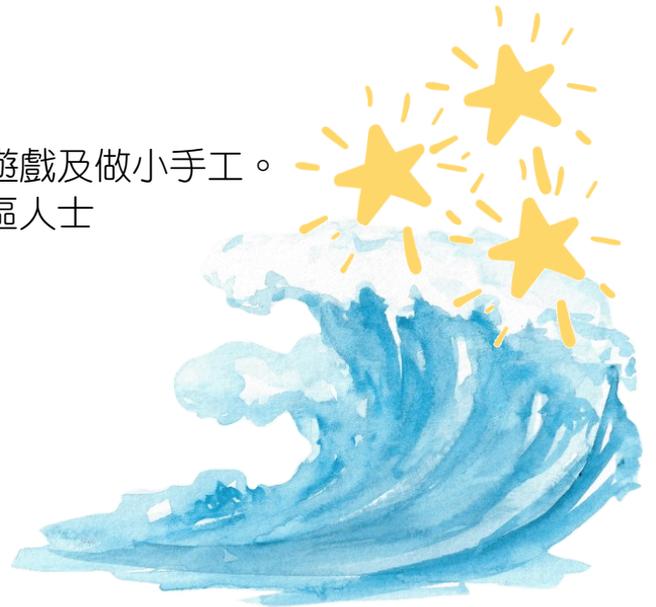
登記時只能選“一個”日期及時段

	11月23日	12月7日	12月21日
上午10:15-11:15			
上午11:20-下午12:20			

後浪前浪星燦燦

(負責職員:何姑娘)
(活動編號:24110781、24110881)

- 日期：11月7日(星期四)、11月8日(星期五) *可選其中一場或全選兩場
 時間：上午9:30-11:45
 地點：保良局林文燦英文小學
 集合時間及地點：上午9:15在本中心403室
 內容：到保良局林文燦英文小學與學生玩遊戲及做小手工。
 名額/對象：40位/中心長者會員、護老者及社區人士
 費用：全免
 參加辦法：即日起致電或到中心報名。
 備註：
 1) 此活動有旅遊巴接送參加者來回本中心。
 2) 凡出席活動者可獲禮物一份。
 3) 此活動不適用於輪椅人士。
 4) 此活動與保良局林文燦英文小學合辦。



土木和你一起去旅行

(負責職員:譚姑娘/何姑娘)
(活動編號:24111681)

- 日期：11月16日(星期六)
 時間：上午9:00-下午4:30
 地點：港島區
 內容：與土木工程拓展署的義工一起到港島區遊覽景點及共進午餐。
 名額/對象：6-8組家庭/義工隊恆常探訪對象優先
 費用：全免
 參加辦法：工作人員個別邀請
 備註：是次活動由社區投資共享基金及土木工程拓展署資助。





活動花絮

Thank you

21.09.24
Yang Up

環保計劃作品展x認知訓練工具



感謝本中心「長者社區照顧服務券」的服務使用者及家庭為是次活動不遺餘力，從捐贈環保物料以至合力製作認知訓練工具都非常熱心，才華洋溢。



大家玩得
好開心!



原來係屋企都可以用環保物料整認知訓練工具

本中心「長者社區照顧服務券」與理工大學物理治療學系合作，參與「在家使用任天堂SWITCH健身環大冒險去改善長者平衡和肌肉力量的可行性」為期8週研究剛完滿結束。

老友記與未來物理治療師體驗打遊戲機做訓練，增添樂趣。認知能力跟情緒與8個星期前有明顯差距，遊戲表現也大有進步。



老友記試完話自己都要買一部SWITCH繼續玩!



教育及發展活動

P.19

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
粵韻心曲 (2024深秋) (2425-0054)	23/11/2024- 11/1/2025 (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	劉月琼(三少) 梁細玉女士	會員 \$200 駿薈 \$230	35	舊生及新生： 11月9日起到中心報名，如額滿將留名後備。
飛躍舞蹈班 (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 駿薈 \$46	15	
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 駿薈 \$58	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 駿薈 \$58	10	舊生及新生： 即日起
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 駿薈 \$58	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	甘秀玲修女	會員 \$60 駿薈 \$69	15	

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80%之舊學員均需以「新學員」身份參與次輪報名



成人教育資助計劃-長者智能手機班(甲)

日期：2024年11月11日至2025年1月27日 (逢星期一) (共十課)

時間：上午9:00-11:00

(負責職員:朱先生)

(活動編號:2425-0088)

地點：本中心404室

內容：學習智能手機的各類操作及應用技巧。

名額/對象：15人/駿薈會員及中心會員

費用：\$30

參加辦法：11月5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) 11月25日暫停一次。



成人教育資助計劃-普通話會話基礎班

日期：2024年11月15日至2025年1月17日 (逢星期一) (共十課)

時間：下午3:00-4:30

(負責職員:朱先生)

(活動編號:2425-0087)

地點：本中心404室

內容：學習基礎普通話日常用語以及應用。

名額/對象：15人/駿薈會員及中心會員

費用：\$30

參加辦法：11月5日起到中心報名

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。



成人教育資助計劃-中國語文及文學初班

日期：2024年11月15日至2025年1月17日 (逢星期五) (共十課)

時間：下午1:15-2:45

(負責職員:朱先生)

(活動編號:2425-0089)

地點：本中心404室

內容：學習中國語文以及文學基礎知識。

名額/對象：15人/駿薈會員及中心會員

費用：\$30

參加辦法：11月5日起到中心報名

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。





慶國賀活動



系列一：關愛漫遊賀國慶

與老友記暢遊南蓮園池，氣氛愉快。



系列二：歡樂茶聚賀國慶

長者義工製作紅豆沙糖水，同老友記一同歡度國慶。





活動花絮

P. 22



Yang UP 連繫愛 活動花絮



活動於九龍環球貿易廣場舉行，中心以專車接送護老家庭參加

聞一聞，鬆一鬆
大家投入製作香薰擴香石中

感謝中心一班義工盡心竭力



月訊小遊戲

10月小遊戲答案：

智叻IQ問答：

問題：

答案：

1. 為甚麼一隻螞蟻可以從香港爬到台灣？

因為它在地圖爬行。

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？

大難不死，割雞還神。

3. 有甚麼東西是越洗越髒的？

水。



11月小遊戲

請填寫圖中食物的數量。

數數看!



小遊戲截止日期：即日起至11月26日（每位中心會員只可領取一次）



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	月會-服務諮詢會(上午)	即日	<input type="checkbox"/> 2425-0065	
	月會-服務諮詢會(下午)	即日	<input type="checkbox"/> 2425-0066	
身心康健	11月開心卡拉OK	31/10	<input type="checkbox"/> 2425-0017-B	
	好好人生-蘇東坡的前世今生(10)	5/11	<input type="checkbox"/> 2425-0084	
社交及康樂活動	愛民大電影-方世玉	31/10	<input type="checkbox"/> 2425-0036-nov	
	天外飛「鮮」	5/11	<input type="checkbox"/> 2425-0077	
	歡樂茶聚11月	5/11	<input type="checkbox"/> 2425-0035-nov	



活動報名選單

P. 24

類別	活動名稱	報名日期	活動編號(✓)	到時見
社交及康樂活動	2024「老有所為活動計劃」 頒獎典禮 觀賞網上直播	即日登記	<input type="checkbox"/> 2425-0067-S	
	愛民FunFun生日會	壽星：5/11 非壽星：11/11	<input type="checkbox"/> 2425-0076 室外 <input type="checkbox"/> 2425-0078 室內	
	大步走行山遊1「大美督家樂徑」	31/10 - 5/11 登記	<input type="checkbox"/> 2425-0070	
資訊科技及 樂齡科技	「創客中國」 創新科技成果展覽半日遊	31/10	<input type="checkbox"/> 2425-0085	
義工服務及發展	手機諮詢服務日	31/10	<input type="checkbox"/> 2425-0083	
護老者支援服務	11月護老健康講座 「扶抱及位置轉移技巧」	31/10	<input type="checkbox"/> 2425-0071	
	護老者電影分享 - 淪落人	31/10	<input type="checkbox"/> 2425-0059	
	護老加油站 - 減壓冇難度	31/10	<input type="checkbox"/> 2425-0061	
認知障礙症 支援服務	認知障礙症的世界V	31/10	<input type="checkbox"/> 2425-0074	
	和諧粉彩之秋葉	5/11	<input type="checkbox"/> 2425-0075	
智愛耆織	幫幫你清潔家居	31/10	<input type="checkbox"/> 24112381	
	後浪前浪星燦燦	31/10	<input type="checkbox"/> 24110781 <input type="checkbox"/> 24110881	
教育及發展班組	飛躍舞蹈班	即日	<input type="checkbox"/> 2425-0021	
	二胡入門班	即日	<input type="checkbox"/> 2425-0032	
	二胡進修班	即日	<input type="checkbox"/> 2425-0041	
	二胡深造班	即日	<input type="checkbox"/> 2425-0042	
	英文會話班	即日	<input type="checkbox"/> 24101821	
	長者智能手機班(甲)	5/11	<input type="checkbox"/> 2425-0088	
	普通話會話基礎班	5/11	<input type="checkbox"/> 2425-0087	
	中國語文及文學初班	5/11	<input type="checkbox"/> 2425-0089	