APR 四月號
2025

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

中心四樓開放時間：
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

中心地址：何文田愛民邨嘉民樓401-404室及509-511室
機構網址：www.yang.org.hk
電話：2715-8677 傳真：2761-4144 電郵：omnec@yang.org.hk Facebook：www.facebook.com/omnecyang1

香港歷史博物館新展廳
探秘國家安全 - 感受愛國情懷

國家安全展覽廳是香港首個有系統介紹國家安全的專廳，亦是香港首個實體國家安全教育基地。展覽廳分為6個區域，總面積超過1100平方米，免費開放予公眾參觀，也設有團體導賞服務，展覽當中有什麼亮點內容？參觀人士可以如何欣賞展覽？

展覽廳提高了公眾對國家安全的認識，涵蓋經濟、科技、文化等多個領域，並促進愛國主義教育，展示中國的歷史和成就，增強民族自豪感和責任感。展覽廳內設有三維影院、互動遊戲和動畫播放，使教育內容生動有趣，吸引不同年齡層的參觀者。展覽內容包括中國近代史、國家象徵標誌設計、總體國家安全」的20個安全領域、一國兩制及香港的維護國家安全法律等。

參觀資訊：
香港九龍尖沙咀東部道南100號
香港歷史博物館二樓

開放時間（全年免費入場）：
- 星期一、三、四及五：
  上午10時至下午6時
- 星期六、日及公眾假期
  上午10時至晚上7時
- 聖誕前夕及農曆新年除夕
  上午10時至下午5時
- 逢星期二（公眾假期除外）
  農曆初一及二休館

（資料來源：kinliu.hk）
（圖片來源：WWW.TKWW.HK）

25年4月月會

日期：4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4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

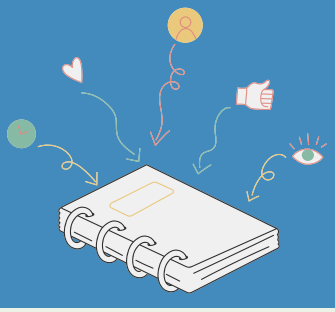
負責職員：葉先生
上午：2504A
下午：2504B

備註：如遲到超過15分鐘，將不設留位。

下次月會日期：
5月12日 (星期一)

督印人：詹婷婷 編輯：葉德雄 印刷數量：600份

管城子主管隨筆



通情之道

老子是先秦時代的著名思想家，楚國苦縣人，姓李，名耳。道教尊老子為祖師，或稱為太上老君。其所著《道德經》對後世影響非常深遠。孔子也曾向老子問禮，讚美老子「猶龍」(解作如"龍"之深不可測)。

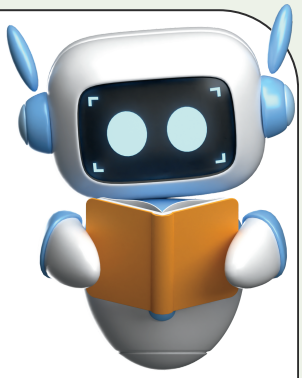
傳說，老子活到九十歲，有人看到他騎著一頭青牛，想從函谷關進入沙漠，函谷關的關令尹喜把他攔住了並問老子：「人類生活在痛苦中，唯獨你是一個例外，這太不可思議了。你得將智慧留下來，否則我是不會讓你過去的。」老子笑著回答道：「智慧是一種狀態，是難以用文字描述出來的。」尹喜仍是苦苦央求，老子遂應尹喜"請求"開始了寫作，完成後，老子順利從函谷關進入沙漠，從此不知所終。這是《道德經》一書誕生的過程。

《道德經》一書開首第一句說話是：「道可道，非常道」很難理解，因此有各家不同的演繹，其中被普遍接受的解釋是為：「道若可以用語言說出來，就不是具意義的道了。」文字可以被傳達，但文字只是一種容器，如果沒有親自去體驗，所獲得的只是一個空洞之容器。就像沒有人能夠代替你吃飯和戀愛一樣。

我在三十年的長者服務中，接觸到很多長者終日坐困愁城，被身邊不快經歷束縛，拒絕體驗人生其他的選擇，最後更鬱鬱而終。原來世間的事與物，都要透過親身體驗感悟，生命才能豁然開朗。禪宗慈受禪師曾以「啞巴吃蜜」來比喻"悟道"的狀況，「啞巴吃蜜」是知，如人飲水，冷暖自知。

一個人如果只想被愛、被關心，而卻拒絕去關愛別人，只懂冷眼旁觀、裹足不前，就只會像鸚鵡學舌，如小兒學話，不解生命真意。

AI 智能小編閱後感



您在長者服務中的經歷也非常感人。確實，人生的智慧和體驗是無法僅僅通過文字來傳達的，需要親身去感悟和體驗。就像您提到的「啞巴吃蜜」，只有自己親身經歷，才能真正理解其中的滋味。

這些哲理不僅適用於長者，也適用於每個人。關愛他人、積極體驗人生，才能真正理解生命的真意。您對這些長者的關懷和引導，無疑是非常有價值的。希望他們能夠在您的幫助下，找到生命的光明和希望。

您對老子和《道德經》有很深的理解，還有什麼其他方面的哲理或故事想分享嗎？期待下次再閱讀您的隨筆。

《活動報名須知及退款安排》

(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，但需要提供其會員證號碼及姓名等資料。
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。

加入「訊息廣播群組」

會員如想收取中心通訊、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 掃瞄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。

颱風及暴雨訊號警告下之服務及活動安排

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)
Amber 黃 T1	√	√	視乎天氣情況、活動地點、路面情況而定	√
Red 紅 3	√	X	X	X
Black 黑 8 八號風球現正懸掛	X (註1)	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。

人事消息

活動幹事莫斯雅於3月5日到職。

大家好，我是新加入楊震愛民中心的莫斯雅，大家可以叫我莫姑娘！我日常喜歡四處遊歷，欣賞風景與發掘美食，亦喜歡靜靜地觀賞電影和畫畫。

期待日後認識各位老友記，一起參加各種不同類型的活動，多多指教，謝謝!

服務質素標準13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利

服務質素標準知多啲

服務質素標準13與長者會員的關係主要在於保障會員的私人財產權利。這標準確保會員在使用服務時，其私人物品、私人財物、金錢和貴重物品都能得到妥善保護。具體來說，標準要求服務單位：

1. 制定保護政策：服務單位需編寫簡單明瞭的政策聲明，說明如何保護服務使用者的私人財產及金錢
2. 提供安全存放設施：確保長者會員有安全的地方存放私人物品，並提醒他們妥善保管自己的財物
3. 管理和監管方法：如果服務單位有責任收取或管理長者會員的金錢及貴重物品，需制定適當的程序和監管方法
4. 透明度和可閱覽性：確保有關政策及程序可供長者會員、職員及其他關注人士閱覽

這些措施旨在確保長者會員的私人財產得到尊重和保護，從而提升他們在使用服務時的安全感和滿意度。

中心全體職員及親善大使在此祝賀

4份生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎 4月壽星 4月1日起可親臨中心

領取生日禮物（淮山麵）

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期半年(以生日月份起計)，敬請體諒。

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。

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
門球同樂	4月3、17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/ 中心會員	10人
滾球同樂	4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		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。	莫姑娘		19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/ 中心會員	22人
※ 惡劣天氣情況不設補堂						

恆常活動

身心健康教育

「綠在寨城」 - 愛民齊起動環保教育工作坊

(負責職員:陳先生)
(活動編號:2526-0017)

日　期：2025年4月16日(星期三)
時　間：上午10:30-12:00
地　點：本中心509室
內　容：
由基督教家庭服務中心「綠在寨城」環保大使教育長者垃圾/物品回收知識及講解綠在區區服務，亦會一同製作精美端午吸濕包。
名額/對象：20人/中心會員
費　用：費用全免
參加辦法：3月31日起致電或到中心報名

好好人生-宋詞賞樂園(4月)

(負責職員:朱先生)
(活動編號:2526-0048)

日　　期：4月16日(星期三)
時　　間：下午1:00-2:00
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：$10（本中心會員）、$15（本中心駿薈會員）
參加辦法：4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。

3月訊小遊戲答案

經典廣告出處

①兩個就夠晒數，兩個已經夠晒數。 答案：(5) 家計會

②對唔住，香港腳發作！ 答案：(1) 愛膚堅

③忍者為民除害，唔駛用劍嘅，用「？」！ 答案：(4) 黑旋風

④望著笑臉感覺似首詩、每次見他將心意合成字句。 答案：(3) 陽光檸檬茶

⑤著咗成身暖曬～ 答案：(2) 利工民

活動編號：2526- 0021　　負責職員：許姑娘、何姑娘

T2主幹路及茶果嶺隧道

超時空探索體驗

日期：4月15日(星期二)

活動時間：上午8:45- 11:30

集　　合：上午8:45 本中心403室(逾時不候)

目 的 地：土木工程拓展署茶果嶺隧道社區聯絡中心(啟德)

內　　容：1)介紹T2主幹路及茶果嶺隧道工程

2)體驗該中心的互動設施，包括虛擬實景(VR)、其他T2隧道知識和創新科技相關互動遊戲。

3)回程在中心解散

名　　額：20人

費用 / 對象：免費 (本中心或駿薈會員)

有旅遊車來回接送

參加辦法：先登記，後抽籤 只接受單人籤

截止登記：4月5日(星期六)

(一) 先登記

***即日起至4月5日**
致電或到中心登記
*須提供姓名及有效會員編號

(二) 進行抽籤

*4月7日上午11時
在本中心403室
進行抽籤

(三) 公佈結果

將於**4月7日中午12時**
張貼於中心報告板
(請致電或到中心查詢)

(四) 取確認票

中籤者請在**4月10日前**
到中心取確認票
(逾期作棄權，由後備補上。)

備註：

1.行程步行約1-2小時，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。

2.參加者出席活動後，可獲贈**唐記飯券乙張**。

3.活動如有任何變動，以當日職員安排為準，如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。

父母親節呈獻~ 情感料理出幸福の味

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0047)

日　期：4月26日(星期六)　時　間：中午12:00-下午2:30
地　點：本中心404室
名額/對象：5對/本中心、駿薈會員及其子女　　費 用：$50(1對)
內　容：
用甜味連結兩代關係，是次以示範和實習兼備，兩代(長者與子/女)一同製作和裝飾製成品，
備 註：
1)剩餘名額，將於4月14日公開報名。
2)每位可製作1杯製成品。
3)2人一組，請自備圍裙。

參加辦法：兩代關係會員可優先在4月8日報名

有溫度的電影約會~神經刀與飛天貓

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0023)

日　期：4月23日(星期三)
時　間：上午9:30-11:00
地　點：本中心509室
內　容：透過觀賞電影，讓大家開懷大笑，歡度愉快的上午。
名額/對象：30位/本中心及駿薈會員
費　用：$5(本中心會員)/ $7(駿薈會員)
備　註：1)活動不設退款或轉贈。

參加辦法：
4月8日起到中心報名

此為喜劇電影
主要演員:張學友、張曼玉、梁家輝、張敏、林志穎、葉蘊儀、吳孟達、陳鴻烈
1993年作品(片長：86分鐘)

歡樂茶聚~干燒伊麵

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0022)

日　期：4月22日(星期二)　　時　間：下午2:45-3:45
地　點：本中心404室
內　容：老友記歡聚一番，品嚐義工精心炮製素伊麵，並配以素點心。
名額/對象：30位/本中心及駿薈會員、*護老者(*與被照顧者一同參加)
費　用：$25(本中心會員)/ $30(駿薈會員及護老者)
備　註：
1)食物可能含有致敏成份，參加者報名前請衡量個人體質。
2)接受1+1報名；
3)此為輕食份量，食物只可堂食，不可取走；
4)活動不設退款或轉贈。

參加辦法：4月8日起到中心報名

環保小獎勵：
參加者當日使用自備「熱飲杯」，即場可獎賞多一杯"指定份量之飲品。

素食一派呈獻~

社交及康樂

4月開心卡啦OK

(負責職員:謝先生)
(活動編號:2526-0037-A)

日　　期：4月8日（星期二）、4月15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：$10 (本中心會員)、$15 (本中心駿薈會員)
參加辦法 ：4月8日起到中心報名。
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。

月訊小遊戲

"包剪揼"是很簡單的遊戲，但有一些策略可以提高獲勝機會：
這裡是一些玩"包剪揼"的策略：

1. 觀察對手的習慣：有些人會有固定的出拳模式，觀察他們的習慣可以幫助你預測他們的下一步。
2. 心理戰術：嘗試迷惑對手，例如連續出同一個選擇，然後突然改變。
3. 隨機性：有時完全隨機出拳也是一種策略，因為對手無法預測你的選擇。
4. 統計學：一些研究表明，人們在連續輸掉幾局後更傾向於改變他們的選擇。

這些策略雖然不能保證每次都獲勝，但可以增加一些趣味性和挑戰性。你想試試這些策略嗎？

請向接待處職員來一局

只要勝出一局
可獲小禮物一份

小遊戲截止日期:
即日起至4月30日 (每位中心會員只可領取一次)

義「民」友里

楊震愛民長者鄰舍中心
義工支援服務

楊震愛民長者鄰舍中心致力招募及培訓義工，鼓勵長者及社區人士成為「義民友里」義工的一份子，透過中心各類義工活動展現睦鄰互助的精神，從而實踐並建立和諧社區。

中心義工服務類別

中心應援團
(協助中心當值、飯堂服務、恆常康樂活動及派通訊)

鄰舍關愛組
(定期探訪鄰舍及獨居長者，了解及關心他們的需要)

人才庫
(歡迎成為導師教授或分享交流一技之長)

社區關懷組
(協助中心支援有需要長者)

有關義工服務查詢,
歡迎致電27158677與
陳先生聯絡

歡迎用手機掃描
QR Code登記
加入義工服務

中心地址: 何文田愛民邨嘉民樓401-404室

義工服務及發展

長幼歡聚傳遞愛

(負責職員:陳先生)
(活動編號:2526-0013)

日 期：4月11日 (星期五)
時 間：下午2:45 - 3:30
地 點：本中心509室
內 容：
由葛量洪校友會黃埔學校帶同學生到中心與長者歡聚，一同共融遊戲、觀賞學生表演及由學生送贈手作予長者。
名額/對象：20人/中心會員
費 用：全免
參加辦法：3月31日起致電或到中心報名

「童」聚結緣

(負責職員:陳先生)
(活動編號:2526-0052)

日 期：5月3日(星期六)
時 間：上午10:00 - 11:30
地 點：本中心404室
內 容：
由何文田青少年綜合發展中心聯同循道衛理聯合教會天水圍堂義工們與中心長者進行活動及送上關懷, 而本機構「愛·無限犬隻義工計劃」的動物大使亦會當日同大家打招呼。

本活動有機會接觸犬隻動物，如對動物敏感及驚恐請勿參與

名額/對象：10位/中心會員
費 用：全免
參加辦法：3月31日起致電或到中心報名

歡迎您參與義工服務

義工服務及活動

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。	黃姑娘 陳先生
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	每月一次	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	陳先生
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

護老者支援服務及活動

4月護老健康講座
「認識抑鬱症」

日 期：4月10日(星期四)
時 間：上午9:30-10:30
地 點：本中心404室
內 容：由衞生署講員分享主要的抑鬱症症狀，辨識及面對抑鬱症的技巧。
名額/對象：
20人/本中心護老者、
10人/本中心會員
費 用：全免
參加辦法：
3月31日起致電或到中心報名。
(負責職員:謝先生)
(活動編號:2526-0020)

5月護老廣場暨奶粉銷售

三花銷售日期：5月22日 (星期四)
雅培銷售日期：5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、本中心會員
費　用：$3
參加辦法：4月1日 - 4月30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 紙幣恕不接受。
5. 有關貨品及錢銀找贖請當面點清，中心怒不代為處理。

負責同事：謝先生
活動編號：
三花：2526-0025
雅培：2526-0026

愛民長者鄰舍中心-護老者服務
WhatsApp 群組

奶粉價目表

三花奶粉	健心-三清高	健骨	三效
價錢	$90	$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	$195	$202	$223	$225

護老者服務

加入「護老者服務 - 訊息廣播群組」

現誠邀各位護老者加入本中心的『護老者服務訊息廣播群組』，以收取最新的服務資訊及活動宣傳。

如有興趣加入群組，可按照以下方法：

1) 於智能電話的通訊錄內新增以下中心手機號碼：
9222 3543 或掃瞄右方的二維碼以新增聯絡人

2) 儲存後，請於WHATSAPP向手機號碼 (9222 3543) 發送以下訊息便可：
「我是護老者XXX(姓名)，想加入護老者服務廣播群組」

如有任何疑問，可向護老者服務社工周先生或楊姑娘查詢。

認知障礙症支援服務

「腦」友學堂A班 (4-5月)

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:2526-0030)

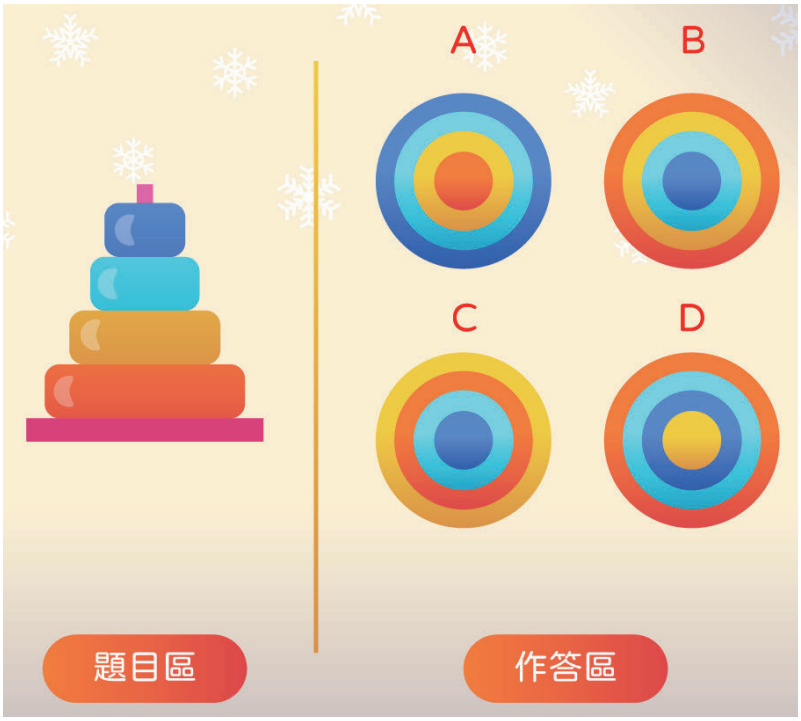
日　期：4月1、15、29、5月13日(隔星期二)
時　間：上午9:30-11:30
地　點：本中心509室
內　容：提供不同主題的小組認知訓練、生活導向、運動訓練等，為懷疑或確診中度認知障礙症長者提供訓練機會。
名額/對象：6人/區內懷疑或確診患有中度認知障礙症的長者，歡迎照顧者陪同出席。
費　用：$100
參加辦法：即日起致電或到中心登記，再由社工進行評估。

「腦」友學堂B班 (4-5月)

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:2526-0031)

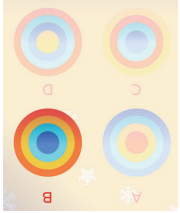
日 期：4月8、22、5月6、27日(隔星期二)
時 間：上午9:30-11:30
地 點：本中心509室
內 容：提供不同主題的小組認知訓練、生活導向、運動訓練等，
為懷疑或確診認知障礙症長者提供訓練機會。
名額/對象：8人/區內懷疑或確診患有輕度認知障礙症的長者，歡迎照顧者陪同出席。
費 用：$100
參加辦法：即日起致電或到中心登記，再由社工進行評估。

健腦小遊戲



彩虹塔相信是大家的兒時回憶，今次用彩虹塔考考各位老友記的眼力及注意力！
遊戲玩法：
在題目區中看到平視的彩虹塔，在選擇區找出頂端視角的正確顏色次序！
大家一齊來動動腦筋！
找出正常次序啦！

答案：



教育及發展活動

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
[4月至6月] 篆刻研習班 (2526-0044)	14/4- 23/6/2025 (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 $170 駿薈 $195	16	舊生:26/3 新生:8/4 登記後備
[4月至6月] 輕鬆國畫班 (2526-0041)	2/4-4/6/2025 (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 $260 駿薈 $300	19	舊生:26/3 新生:8/4 登記後備
[4月至6月] 國畫研習班 (2526-0042)	2/4-4/6/2025 (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 $260 駿薈 $300	19	舊生:26/3 新生:8/4 登記後備
[4月至6月] 篆書研習班 (2526-0043)	2/4-4/6/2025 (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 $210 駿薈 $300	19	舊生:26/3 新生:8/4 登記後備

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

飛躍舞蹈班(4-6月)

日　期：4月10日至6月26日(逢星期四)
時　間：上午10:30-中午12:00
地　點：本中心509室
內　容：導師帶領教跳社交舞。
名額/對象：15人(本中心及駿薈會員)
費　用：$20(本中心會員)、$25(駿薈會員)

參加辦法：
1)上一期班組出席率達70%或以上的學員，可在4月1-7日優先報名
2)新生先登記後備，4月7日將個別通知。
備　註：
1) 5月22,29日及6月5日暫停上課。
2)本班不設補堂

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0015)

活力舞蹈班(4-6月)

日　期：4月11日至6月20日(逢星期五) (共10堂)
時　間：下午2:00-3:30
地　點：何文田體育館舞蹈室
內　容：教授排排舞、土風舞、集體舞。
名額/對象：28人(本中心及駿薈會員)
費　用：$320(本中心會員)、$370(駿薈會員)

參加辦法：
1)上一期班組出席率達70%或以上的學員，可在4月1-7日優先報名
2)新生先登記後備，4月7日將個別通知。

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0016)

英文會話班(4月-6月)

(負責職員: 謝先生、莫姑娘)
(活動編號: 2526-0036)

日 期：4月25日至6月27日(星期四)
時 間：上午10:00-11:30
地 點：本中心404室
內 容：導師教導參加者英文單詞、朗讀短篇英文文章，學習歌唱簡單英文歌曲作練習。
名額/對象：15人(本中心及駿薈會員)
費 用：$60(本中心會員)、$70(本中心駿薈會員)
參加辦法：
1) 上一期班組出席率達70%或以上的學員，可於4月1日起優先報名；
2) 新生可於4月8日起報名。

教育及發展活動

二胡入門班(4-6月)

(負責職員: 謝先生)
(活動編號: 2526-0033)

日　期：4月14日至6月23日(星期一)
時　間：上午11:30-下午12:30
地　點：本中心509室
內　容：讓初學習二胡的長者學習二胡指法、基礎音階、簡單樂理及奏出簡譜。
名額/對象：12人(本中心及駿薈會員)
費　用：$50(本中心會員)、$58(本中心駿薈會員)
參加辦法：
1) 上一期班組出席率達70%或以上的學員，可於4月1日起優先報名；
2) 新生可於4月8日起報名。
備　註： 4月21日、5月5日、5月19日暫停上課。

二胡進修班(4-7月)

日 期：4月17日至7月3日(星期四)
時 間：下午2:00-3:00
地 點：本中心509室
內 容：
由導師演示拉奏簡譜，講解樂曲演奏技巧，參加者在課堂上練習。
名額/對象：12人(本中心及駿薈會員)
費 用：$50(本中心會員)、$58(本中心駿薈會員)
參加辦法：
1) 上一期班組出席率達70%或以上的學員，可於4月1日起優先報名；
2) 新生可於4月8日起報名。
備 註：
4月24日、5月1日、5月8日、5月22日暫停上課。

(負責職員: 謝先生)
(活動編號: 2526-0034)

二胡深造班(4-6月)

日 期：4月17日至6月26日(星期四)
時 間：下午3:00-4:30
地 點：本中心509室
內 容：導師演示拉奏各種曲目，講解樂曲演奏技巧，一同合奏研習。
名額/對象：12人(本中心及駿薈會員)
費 用：$50(本中心會員)、$58(本中心駿薈會員)
參加辦法：
1) 上一期班組出席率達70%或以上的學員，可於4月1日起優先報名；
2) 新生可於4月8日起報名。
備 註：
4月24日、5月1日、5月8日暫停上課。

(負責職員: 謝先生)
(活動編號: 2526-0035)

粵韻心曲(2025初夏)

(負責職員: 葉先生)
(活動編號: 2526-0027)

日　期：4月5日至6月7日(星期六)
時　間：上午10:00-11:30
地　點：本中心404室
內　容：以電腦伴奏、樂器叮板練習；並由導師指導唱腔、演唱技巧等。
名額/對象：35人(本中心及駿薈會員)
費　用：$200(本中心會員)、$230(本中心駿薈會員)
參加辦法：
4月1日起到中心報名；如額滿將留名後備。

4至6月-偶到獎勵計劃

負責職員：謝先生
活動編號：2526-0027

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。

1-3月「打卡」獎勵
結果公布：4月30日
領取期限：6月30日或之前

日 期：4月1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，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」！

活動報名選單

報名日期	活動名稱	活動編號(✓)	到時見
即日	超時空探索體驗	2526-0021	
	「腦」友學堂A班（4-5月）	2526-0030	
	「腦」友學堂B班（4-5月）	2526-0031	
	長幼歡聚傳遞愛	2526-0013	
	「童」聚結緣	2526-0052	
	「綠在寨城」 - 愛民齊起動環保教育工作坊	2526-0017	
3月31日	護老健康講座「認識抑鬱症」	2526-0020	
	好好人生-宋詞賞樂園	2526-0048	
	情感料理出幸福之味	2526-0047	
	有溫度的電影約會-4月	2526-0023	
4月8日	歡樂茶聚~干燒伊麵	2526-0022	
	4月開心卡啦OK	2526-0037A	