



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

中心開放時間：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



二月通訊

機構
QR Code



Facebook
QR Code



督印人：詹婷婷 編輯：謝思俊 印刷數量：600份

慶祝新年

新年期間，家人、朋友聚首一堂，離不開飲飲食食，各種應節美食—盆菜、臘味糯米飯、煎堆、笑口棗、煎年糕、蘿蔔糕、湯圓等，一時忍不到口吃多了，就會容易導致消化不良。在新春佳節歡聚同時亦要照顧好自己的腸道健康，按自己的體質與腸胃狀況在飲食上要有節制。祝大家身體健康、「長食腸有」！

負責職員：楊姑娘

上午：250203-A

下午：250203-B

免滯方法：

1. 切勿糕點當正餐；
2. 減少用油份量；
3. 在餐前餐後吃水溶纖維，例如水果；
4. 適量飲用幫助消滯的飲品，例如普洱茶、山楂茶；
5. 餐後簡單活動一下，加速腸道蠕動；
6. 不要每餐都吃到得太飽，讓腸胃稍作休息。

2月份月會

與大家分享一款消滯飲品

日期：2月3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2月3日致電或到中心報名，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：3月3日（星期一）

“才高八斗”好易輸？

謝靈運是中國東晉時代的大文豪，開創了中國文學史上的山水詩一派。他曾經說如果古今中外以來詩人的才華合起來有一石(古代重量單位，一石有十斗)的份量，那麼三國時的曹子健(曹植)就佔八斗，他也老實不客氣佔一斗，天下其他人佔餘下的一斗。可見謝靈運的高傲，但他也甘心情願認為曹植的才華獨佔天下八斗，這也是讚頌別人才華出眾的成語“才高八斗”的典故。

不過“才高八斗”的曹植，最後卻在繼承父親曹操霸業的權位鬥爭中敗給其兄曹丕。雖然能在過人的智慧下以七步詩“本是同根生，相煎何太急”挽回一命，但最後也是鬱鬱而終。原來人即使擁有最好、最聰明、最有能力，亦未必能笑到最後....

奧地利經濟學家R. H魯尼恩曾經總結出一條魯尼恩定律：賽跑時不一定快的贏，打架時不一定弱的輸，只要你能正確評估自己的能力所在，並制定合適的策略，就可以成為贏家。

與很多長者的談話中，發覺大部份長者都先將不足與限制鋪陳，讓自己有利的地方及優點都阻礙了，自然制肘處處。上述的故事讓我們知道只要保持頭腦清醒，審時度勢，有效運用自己經驗豐富的優勢，自然可以運籌帷幄。

請記著：

老驥伏櫪，志在千里，烈士暮年，壯心不已



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。

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 Black 黑	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。

《服務質素標準》知多啲

服務質素標準11 – 評估服務使用者的需要

簡介：

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要 (不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)：

- 1) 服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 2) 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。
- 3) 服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。
- 4) 定期更新服務使用者的記錄，以反映其情況的變化。

中心全體職員及親善大使在此祝賀

2月份生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎2月壽星 2月3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。



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
門球同樂	2月6、20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	2月13、27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。	姚姑娘		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



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 Services by the Social Welfare Department



愛民

負責職員：朱先生、陳先生
實習社工李先生

活動編號：2425-0188

寶刀未老長者電競體驗計劃



活動內容：

1. 參觀香港浸會大學
2. 電競體驗（由浸大學生設計及帶領）
3. 電競競技賽

日期：2月12日（長者見面日）
2月19日至3月26日 逢星期三（電競體驗班）
3月5日（浸大參觀日）
4月5日（電競競賽日）

時間：下午3:00-4:30（見面及體驗班）
下午2:00-4:30（電競競賽日）

地點：愛民長者鄰舍中心/ 香港浸會大學

人數：8人/本中心會員

報名方法：即日起可致電或到中心報名。





好好人生-蘇東坡的前世今生 (2月)

日期：**2月14日** (星期五)

(負責職員: 朱先生)

時間：上午10:00-11:00

(活動編號: 2425-0181)

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：**2月4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、



「全城唔餵」保育無限耆工作坊

日期：**2月13日** (星期四)

(負責職員: 朱先生)

時間：上午9:00-11:00

(活動編號: 2415-0183)

地點：本中心509室

內容：漁農自然護理署 (漁護署) 與香港海洋公園保育基金 (保育基金) 合作推行「停止餵飼野生動物計劃」向大眾宣揚「不應餵飼野生動物」的訊息，亦會分享如何與野生動物共處，以及教學以塑膠生果套升級再造成精美的楊梅擺設。

名額/對象：20人/本中心會員、2人/本中心駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**1月28日**起致電或到中心報名。

備註：此活動由漁農自然護理署 (漁護署) 與香港海洋公園保育基金 (保育基金) 合辦。



社交及康樂

2月開心卡拉OK

日期：**2月4日** (星期二)、**2月25日** (星期二)

時間：下午2:00-4:45

(負責職員: 謝先生)

地點：本中心404室

(活動編號: 2425-0132-B)

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：**1月28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。





活動編號：2425- 0185

負責職員：許姑娘、朱先生

蛇舞龍飛賀新春

日期：2月26日(星期三)

活動時間：上午9:00 - 下午4:00

集合：上午8:45 本中心404室(逾時不候)

行程：上午遊覽塋原公園

中午於大榮華享用「富貴九大簋」

下午遊覽屏山文物徑



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。

富貴九大簋

(十二人一席)	絲苗白飯	合時糖水	奶王水晶飽一打	枝竹炆蠔一碟	娑參炆北菇一碗	時菜鯪魚球一碗	雜錦炒菜絲一碗	陳皮豆豉蝦一碗	盆菜炆豬肉一碗	蘿蔔門簪乾一碗	圍頭五味雞一隻	香茜燒米鴨一隻
---------	------	------	---------	--------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

九大簋：意味著筵席極為豐富，須用九個大簋裝放菜餚食物，這種傳統禮俗，廣東人一直保留下來。

(一碗是指以懷舊雞公大碗盛載)



圖片只供參考:九大簋盛載餸菜

名額：48人(一車)

對象/費用：\$190 (本中心會員)

\$219 (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：2月4日起親臨中心報名

備註：

1. 行程次序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。
3. 行程需要步行，參加者須按自身身體狀況報名活動。



愛民FunFun生日會

Birthday (第四季) 為與1至3月生日會員慶祝

請出示會員証

**壽星優惠1：可優先在2月4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2月17日起到中心報名，額滿即止。

外出自助餐篇

日期：3月5日(星期三)

負責職員：許姑娘、朱先生
活動編號：2425-0175

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：2月25日)

費用：\$200(1至3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：3月8日(星期六)

負責職員：許姑娘
活動編號：2425-0176

時間：上午10:00 - 11:00

地點：404室

內容：分組遊戲、開心大抽獎、輕食茶點

名額：24位 (截止報名：3月4日)

費用：\$30(1至3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





愛民大電影

富貴吉祥

1991年作品
中文字幕 片長：95分鐘

(負責職員：許姑娘)
(活動編號：2425-0142-B)

日期：**2月12日** (星期三)
 時間：下午2:00-3:50
 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：**1月28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
 國際著名指揮家古樹林 (林子祥 飾) 到香港演出期間被叛逆青年甘志傑 (張學友 飾) 及富家女菲勒當娜 (周慧敏 飾) 作弄及勒索，因而結識志傑姊姊甘中玉 (張曼玉 飾)……

歡樂茶聚 2月份

日期：**2月18日** (星期二)
 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「家鄉鹹湯丸」配「牛蒡茶」
 名額：30位
 費用/對象：\$20 (本中心會員)
 \$22 (本中心駿薈及護老者/最多4人)

(負責職員：許姑娘)
(活動編號：2425-0145-B)

參加辦法：**2月4日**起到中心報名

備註：

圖片只供參考

- 1) 可接受1+1報名
- 2) 護老者須與被照顧者一同參加
- 3) 只供堂食
- 4) 不設退款、轉贈及預留食物。



食物可能含有致敏成份，參加者報名前，請衡量個人體質。

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」。

- *熱飲杯必須為耐熱100度之容器
- *矽膠杯、薄料不銹鋼或玻璃杯較為燙手，均不適用
- *指定份量為250毫升





頤康耆樂宴

(負責職員: 許姑娘)
(活動編號: 2425-0174-S)

日期: **2月15日(星期六) 上午11:30 - 下午2:30**

集合: 上午10:45 本中心403室(逾時不候)

目的地: 旅遊車接送中港城商場-煌府

內容: 藉著新春佳節與長者共融同樂, 除午宴外當中亦有文娛表演活動, 讓長者感受社區中的愛意。

回程: 活動完畢後有旅遊車返愛民邨

名額/對象: 34位/獨居或兩老共住的本中心會員
(未曾參加「18/11/23耆康頤樂日」活動可優先登記)

費用: 全免

參加辦法: 先登記後抽籤 (只接受單人籤 / 雙人籤只適用兩老共住), 重覆入籤者作廢無效)

(一) 先登記

即日起可致電或到中心
登記抽籤, 截止登記
日期: **2月3日下午5時**
(請提供姓名、有效會員編號)

(二) 進行抽籤

2月4日上午11:00
在本中心403室
進行抽籤

(三) 公佈結果

抽籤結果將於
2月4日中午12:00
張貼於403室報告板
(請致電/中心查詢)

(四) 取確認票

中籤者請於2月10日前
到中心取確認票。
(逾期作棄權, 由後備補上。)

備註: 活動由樂行基金及頤和園護老集團協辦及贊助。



義工服務及發展



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。





義工服務及發展

P. 14

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



護老者支援服務及活動

2月護老健康講座-協助長者沐浴

(負責職員:謝先生)
(活動編號:2425-0173)

- 日期：**2月13日** (星期四)
 時間：上午9:30-10:30
 地點：本中心404室
 內容：由衛生署講員分享如何評估長者的健康狀況及沐浴能力；
 介紹為輔助長者沐浴的器具及協助長者淋浴的程序。
 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：**1月28日**起致電或到中心報名。





2月護老家庭樂聚日

(負責職員:周先生、楊姑娘)
(活動編號:2425-0180)

- 日期：**2月15日** (星期六)
時間：上午9:15 - 下午4:00
地點：馬鞍山公園、西貢獅子會自然教育中心及西貢市中心 (新界區)
內容：遊覽馬鞍山公園、西貢獅子會自然教育中心及西貢市中心，
中午於馬鞍山廣場享用泰式午膳。
名額/對象：3至4戶/本中心護老者及長者 (行動不便或使用輪椅長者優先)
費用：\$60/人
參加辦法：**即日**起致電或到中心登記
(收到負責職員聯絡方確定成功報名)
備註：護老者及長者須一同出席活動



護老加油站 - 輕鬆每一天

(負責職員:周先生)
(活動編號:2425-0178)

- 日期：**2月27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：本中心護老者10人
費用：全免
參加辦法：**1月28日**起致電或到中心報名。





成人教育資助計劃-中國語文及文學中班

日期：**2月14日至5月2日** (逢星期五) (共十課)
時間：下午1:45-3:15
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：**即日起**致電或到中心登記

(負責職員:朱先生)
(活動編號:2425-0186)



成人教育資助計劃-普通話會話進階班

日期：**2月14日至5月2日** (逢星期五) (共十課)
時間：下午3:20-4:50
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：**即日起**致電或到中心登記

(負責職員:朱先生)
(活動編號:2425-0184)



成人教育資助計劃-長者智能手機班(乙)

日期：**2月17日至5月12日** (逢星期一) (共十課)
時間：上午9:00-11:00
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：**即日起**致電或到中心登記

(負責職員:朱先生)
(活動編號:2425-0187)



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。

以上三班活動將會進行抽籤
課程內容已張貼於中心，課程內容會因應
同學進度而有所調整。

(一) 先登記

即日起可致電或到中心
登記抽籤，截止登記
日期：**2月6日下午5時**。
(請提供姓名、有效會員編號)

(二) 進行抽籤

2月7日下午2:00
在本中心403室
進行抽籤

(三) 公佈結果

抽籤結果將於
2月10日中午12:00
張貼於403室報告板
(請致電/中心查詢)

(四) 取確認票

中籤者請於2月12日前
到中心報名。
(逾期作棄權，由後備補上。)



健腦小遊戲

各位老友記新年快樂！又到每月的健腦小遊戲，適逢新年，今次請長者在以下的方格中找出新年祝福說話，並圈起來。祝福說話以打橫、打直或打斜方式顯示，各位一齊來試一試，動動腦筋啊！（提示：有12句祝福語）

新	五	喜	龍	馬	精	神	笑
更	年	福	安	樂	成	萬	口
象	年	快	臨	事	事	入	常
萬	有	新	樂	門	想	平	開
事	餘	心	歲	身	心	康	泰
如	意	出	歲	年	體	竹	福
意	闔	家	平	安	神	健	安
出	入	平	安	樂	笑	成	康

出	入	平	安	樂	笑	成	康
意	闔	家	平	安	神	健	安
如	意	出	歲	年	體	竹	福
事	餘	心	歲	身	心	康	泰
萬	有	新	樂	門	想	平	開
象	年	快	臨	事	事	入	常
更	年	福	安	樂	成	萬	口
新	五	喜	龍	馬	精	神	笑



全港義工賣旗日

12月28日是我們的賣旗日，感謝每一位義工的辛勤付出！你們的熱情與奉獻不僅讓活動順利進行，更為社區帶來了溫暖與希望。





感謝會員提供的精彩小遊戲建議！以下是一些有趣且易玩小遊戲，適合月訊中進行：



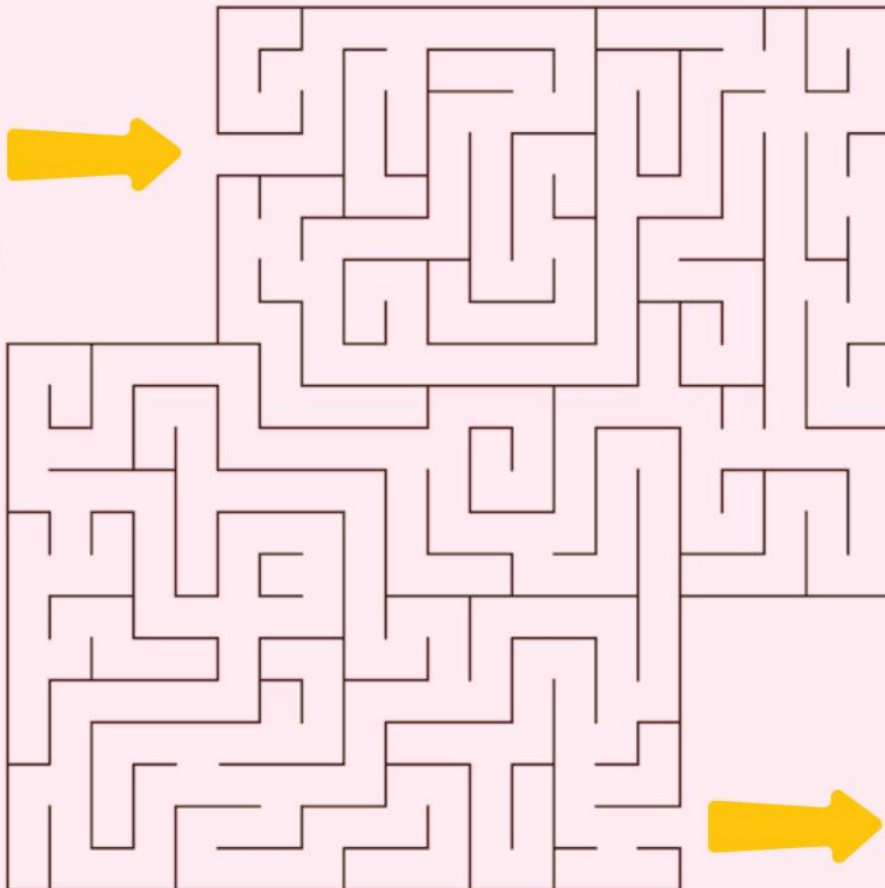
歇後語	成語填充	數字連線	骰寶 (魚蝦蟹)
對對碰	詞語接龍	你畫我猜	
數獨	看圖找物品	Bingo	包剪揀

這些小遊戲不僅能活躍氣氛，還能增進彼此的互動和交流。希望能為您的活動增添樂趣！感謝各位參與月訊小遊戲！有任何建議隨時告訴我們吧！

2月小遊戲：

小遊戲截止日期：

即日起至2月28日（每位中心會員只可領取一次）





活動報名選單

P. 20

報名日期	活動名稱	活動編號	到時見(✓)
即日	2月月會-慶祝新年(上午)	<input type="checkbox"/> 250203-A	
	2月月會-慶祝新年(下午)	<input type="checkbox"/> 250203-B	
	頤康耆樂宴	<input type="checkbox"/> 2425-0174-S	
	2月護老家庭樂聚日	<input type="checkbox"/> 2425-0180	
	第八屆 長者寶刀未老電競體驗計劃	<input type="checkbox"/> 2425-0188	
28/1	「全城唔餵」保育無限耆工作坊	<input type="checkbox"/> 2425-0183	
	2月開心卡拉OK	<input type="checkbox"/> 2425-0132-B	
	2月護老健康講座-協助長者沐浴	<input type="checkbox"/> 2425-0173	
	護老加油站 - 輕鬆每一天	<input type="checkbox"/> 2425-0178	
	愛民大電影-富貴吉祥	<input type="checkbox"/> 2425-0142-B	
4/2	好好人生-蘇東坡的前世今生(2月)	<input type="checkbox"/> 2425-0181	
	蛇舞龍飛賀新春	<input type="checkbox"/> 2425-0185	
	愛民FunFun生日會(第四季)-自助餐篇 愛民FunFun生日會(第四季)-室內遊戲篇 (二選一)	<input type="checkbox"/> 2425-0175 <input type="checkbox"/> 2425-0176	
	歡樂茶聚 2月份	<input type="checkbox"/> 2425-0145-B	