



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

三月  
通訊



機構  
QR Code



Facebook  
QR Code



督印人：詹婷婷 編輯：謝思俊、葉德雄 印刷數量：1300份

## 「社區資源介紹 —— 仁人家園『關愛家居計劃』」

負責職員：姚姑娘  
上午：2503A  
下午：2503B

仁人家園為國際非牟利房屋組織，秉持「世上人人得以安居」的願景，致力改善全球貧窮住屋問題，為受天災影響的家庭建造、重建和修葺家園。自1976年成立以來，我們已於全球逾70個國家展開建屋項目，超過3,500萬人受惠。而在本港，我們更推出「關愛家居計劃」，為有需要家庭維修家居，締造安穩家園，並在港舉辦活動籌款，支援本地及全球有需要的家庭。

### 關愛家居計劃內容包括：

- (1) 家居維修：安排義工到訪居於公共房屋及不適切居所的弱勢家庭，為他們提供家居維修服務；
- (2) 深層清潔：仁人家園職員與專業家務助理為居於公共房屋的弱勢家庭居所進行深層清潔服務；
- (3) 樂齡頤家 (AiP)：為缺乏支援及合資格長者改善居住環境，服務範圍包括安裝扶手、床欄、閃燈門鈴、購買沐浴椅、高背椅、四腳叉及改善照明等。

仁人家園職員將會詳細介紹計劃內容、申請資格以及注意事項。

日期：	3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3月3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：4月7日 (星期一)

感謝各位會員一直對中心的支持！

請各位會員留意，會籍將於2025年3月31日屆滿，各會員

可於**2025年3月3日(星期一)起**

親臨本中心辦理續證手續，

辦理續證手續需攜同及提供：1) **會員證** 2) **會籍費用**

為答謝會員一直以來的支持，續證會員將獲贈湯包一份

中心會員收費：  
\$21

駿薈會員收費：  
\$24

### 3) **更新資料**

如有地址、電話、緊急聯絡人資料等更新，請填妥後頁(P. 3)的會員更新資料便條，續證時交予職員更新個人資料。

備註：

如遇困難或行動不便的會員，可由親友代辦續證。  
如有需要，職員會進行家訪，表達關心。

**\*\*會員若有資料更新，請填以下便條，並於續證時交給職員**

**循道衛理楊震社會服務處 愛民長者鄰舍中心**

## 會員資料更新便條

1. 會員姓名：\_\_\_\_\_

2. 住址：\_\_\_\_\_

3. 住宅電話：\_\_\_\_\_ 手提：\_\_\_\_\_

4. 婚姻狀況：單身 已婚 離婚 分居 喪偶 其他\_\_\_\_\_

5. 同住狀況：獨居 配偶 家人 傭人 朋友 其他\_\_\_\_\_

6. 經濟狀況：綜援 長者生活津貼 傷殘津貼 高齡津貼 其他\_\_\_\_\_

7. 患病：慢性氣管病 血壓高 血壓低 糖尿病 膽固醇高

認知障礙症 心臟病 關節炎 白內障 中風 其他\_\_\_\_\_

8. 需否輔助工具協助：雨傘 手杖 四腳叉 助行架 輪椅

9. 緊急聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_



## 2025-2026年度 月會時間表\*

### 2025年

4月7日

農曆三月十日

5月12日

農曆四月十五日

6月2日

農曆五月七日

7月7日

農曆六月十三日

8月4日

農曆閏六月十一日

9月1日

農曆七月十日

10月6日

農曆八月十五日

11月3日

農曆九月十四日

12月1日

農曆十月十二日

### 2026年

1月5日

農曆十一月十七日

2月2日

農曆十二月十五日

3月2日

農曆正月十四日

\*每月首個星期一月會(公眾假期順延一週)

時間：上午9:00 - 10:00(第一場)

下午2:00 - 3:00(第二場)

## 竹杖芒鞋輕勝馬

近來有機會去思考一些平日不會想到的東西……

話說，有一天當你走在彌敦道，如果你不打算/或沒有能力/或不去消費，你可能會發覺街上所發生的每一件事情皆與你無關。人活著，就要消費，想說的是現今消費已不為求基本生存，政府與大資本家因要創造利潤，透過無孔不入的各種媒體，將不同的需要貫輸給我們……你有無數量過你家裡有多少雙鞋子，真的有需要這麼多嗎？是否每季都要捨棄一大堆舊衣，是不合大小，還是不合潮流？那麼潮流又是誰創造的？你有否看過廣告鼓吹借錢購物，慳番借錢的利息，夠買多幾件衫？甚至政府的政策都是要鼓勵我們消費，因會促進經濟，真相是這樣嗎？我們看似有很多選擇，其實我們的空間很有限。

我們知識越來越多，判斷力卻愈來愈差。我們有更多的專家，但卻有更多的問題。有更寬廣的高鐵公路，卻只有更狹窄的視野。我們豪宅愈建愈多，家庭關係卻愈來愈弱。我們花費太多，歡笑太少。我無意站在高地上無病呻吟，只想與大家一起反思……

在洪流中我們可以作甚麼？莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。

竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一簑煙雨任平生。

蘇軾 <定風波>



### 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. 7

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	✓	✗	✗	✗
 8 八號風球 Black 黑	✗ (註1)	✗	✗	✗

\*：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12 – 知情的選擇

簡介：

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利：

- 1) 服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。
- 2) 服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

中心全體職員及親善大使在此祝賀

3月份生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎 3月壽星 3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。



## 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	3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	3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





## 好好人生-蘇東坡的前世今生 (3月)

日期：**3月18日** (星期二)

(負責職員: 朱先生)

(活動編號: 2425-0206)

時間：上午11:15-下午12:15

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：**3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、院長等，現為九龍西長者服務部門主管。



## 益力多腸道健康教室

日期：**3月26日** (星期三)

(負責職員: 朱先生)

(活動編號: 2425-0199)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心509室

內容：以「消化系統與飲食健康」為主題，旨在幫助大家養成良好的飲食習慣和生活模式，以保持心身健康。健康講座採用易於理解的教育方式，帶大家一同探索腸道健康，從了解糞便的狀態，到吸收食物營養、水份和腸道菌叢平衡的重要性，以及乳酸菌的功能。

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：**2月28日**起致電或到中心報名

備註：此活動由益力多公司舉辦。





## 養生五行食療講座

日期：**3月19日** (星期三)

(負責職員: 朱先生)  
(活動編號: 2425-0200)

時間：下午1:00-3:00

地點：本中心509室

內容：根據五行理論選擇食材，調和五臟功能，促進身心健康，提升免疫力與生活質量。

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：**2月28日**起致電或到中心報名

備註：由講師林慧津小姐 (芳療師、護膚品調配師、中藥調配員) 講解。



## 口腔護理の藝術

日期：**3月28日** (星期五)

(負責職員: 朱先生)  
(活動編號: 2425-0205)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心509室

內容：由聖方濟各大學護士學生團體「明護天使」講解口腔衛生的重要性，並介紹口腔護理的相關問題。

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：**2月28日**起致電或到中心報名。





## 戲·敘動人時光

(負責職員: 實習社工 - 李先生)  
(活動編號: 2425-0197)

日期: **3月19日至5月7日** (逢星期三) (共八節)

時間:	3月:	下午3:00-4:30
	4月及5月:	上午11:30-下午1:00

地點: 本中心509室

內容: 透過敘事治療手法作人生回顧, 融入戲劇元素和戲劇性遊戲, 重新回味人生各階段的精彩片段, 共同編作劇本, 最後以演出分享成果, 期望透過活動提高參加者的生活質素。

名額/對象: 6至8人/本中心會員

費用: 全免

參加辦法: **2月28日**起致電或到中心報名。

備註: 1) 毋須戲劇經驗;  
2) 如報名人數眾多, 將會經過篩選。



## 《生命墓誌銘：跨代的生命精華》

日期: **3月12日** (星期三) (二揀一)  
**4月9日** (星期三)

(負責職員: 黃姑娘)  
(活動編號: 2425-0203-C)  
(活動編號: 2425-0204-C)

時間: 下午2:00-5:00

地點: 本中心509室

內容: 嶺南大學聯乘香港都會大學與本中心合作, 邀請學生及地區長者一同參與墓誌銘工作坊, 透過分享不同墓誌銘的例子, 參加者回溯個人的生命經驗, 將正向的價值觀濃縮在個人的墓誌銘中, 以及接受生死教育的重要性。

名額/對象: 8人/本中心會員、2人/本中心駿薈會員 (每場10人)

費用: 全免

參加辦法: **2月28日**起致電或到中心登記。



## 愛民大電影

## 愛君如夢

(負責職員:許姑娘)  
(活動編號:2425-0142-C)

2001年作品  
中文字幕 片長:94分鐘

**劇情簡介**  
講述平凡人為夢想的實現而奮鬥的過程，充滿歌舞元素的香港喜劇片。

由劉偉強執導，劉德華、梅艷芳、吳君如、林家棟、陳冠希、應采兒、鄭中基、林子聰



日期：**3月6日** (星期四)  
時間：上午9:30-11:15  
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：**2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

## 3月開心卡啦OK

(負責職員:謝先生)  
(活動編號:2425-0132-C)

日期：**3月4日** (星期二)、**3月11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/本中心會員、2人/本中心駿薈會員  
費用：全免

參加辦法：**2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。



## 歡樂茶聚 3月份

負責職員:許姑娘  
(活動編號: 2425-0145-C)

日期：**3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「腐竹蛋花白果糖水」配「滷水雞翼」  
名額：30位  
費用/對象：\$25 (本中心會員)  
\$30 (本中心駿薈及護老者/最多4人)

參加辦法：**3月4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) 只供堂食
- 4) 不設退款、轉贈及預留食物。
- 5) 是次暫停環保小獎勵





活動編號：2425- 0137

負責職員：許姑娘、朱先生

## “石遊記” @美食自助團



### 一齊搭屯馬線

## 日期：3月25日(星期二)

活動時間：上午9:45- 下午2:00

集 合：上午9:45 何文田港鐵站A3出口(交通費自付)

近美心餅店對出(逾時不候)

行 程：上午：遊覽如心園木化石公園及體驗館

(是亞洲現存擁有最大規模木化石藏品的城市公園)

中午：海之戀牛繁燒肉套餐

用餐完畢後將一同乘搭港鐵回何文田站



### 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"同一席"，必須先自行組合，一經收費後，恕不作調動。



### 精選套餐 (每位一份)

\*薯蓉沙律

\*牛胸花 50克

肉類重量共150克，  
可選同一款肉類。

\*南國雞腿肉 50克

(須在報名前確定)

\*豬梅花 50克

配白飯及凍烏龍茶(任飲)

6人一枱(兩個爐)



名額：24人 參加者將獲得精美小禮物。

對象/費用：

\$95 (本中心會員)

\$120 (本中心駿薈會員最多3位)

參加辦法：3月4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. 「如心園木化石公園」：這批珍貴的自然歷史遺產，是華懋集團已故主席龔如心女士之藏品。作為香港首個及唯一的木化石公園，園區結合充滿趣味的「娛+學」設計和先進科技集於一身
3. 行程次序及膳食如有任何變動，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。





## 愛民FunFun生日會

Birthday (第四季) 為與1至3月生日會員慶祝

公開報名：尚有少量名額，即日起至3月4日，歡迎到中心報名。

日期：3月8日(星期六)

負責職員：許姑娘

活動編號：2425-0176

室內遊  
戲篇

時間：上午10:00 - 11:00

地點：509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



## 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. 17

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



### 輪椅維修檢查

(負責職員:謝先生)  
(活動編號:2425-0194)

日期：**3月5日** (星期三)  
 時間：下午2:15-4:15  
 地點：本中心509室  
 內容：由路向四肢傷殘人士協會的義工隊  
 協助檢查及維修輪椅。  
 名額/對象：5人/本中心護老者。  
 費用：全免  
 參加辦法：**即日**起致電或到中心登記

#### 手動輪椅





## 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。 愛民長者鄰舍中心-護老者服務  
WhatsApp 群組

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



或掃描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。

## 樂齡科技社區講座 - 長者友善家居

日期：3月13日 (星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心404室

內容：由嶺大亞太老年學研究中心的計劃團隊分享長者友善家居設計的資訊，包括：常見家居陷阱、24 小時「平安鐘」等；講座後亦會分享部份樂齡科技，如：防滑開蓋器、安全門扣、失物追蹤器、浴室防跌短扶手、智能家居系統等。

名額/對象：20人/本中心護老者、10人/本中心會員及駿薈會員。

費用：全免

參加辦法：2月28日起致電或到中心報名。

(負責職員:謝先生)  
(活動編號:2425-0193)







## 照顧周到 · Carer Zone

(負責職員:楊姑娘)  
(活動編號:2425-0191)

日期：**3月5日** (星期三)  
時間：上午9:00-10:30  
地點：本中心509室  
內容：為護老者提供一個悠閒的共享空間，享受屬於自己的寧靜時光。  
在這個空間享受花茶或手沖咖啡及手工紙杯蛋糕，並由導師帶領進行  
舒壓禪繞畫工作坊。

名額/對象：6人/本中心護老者；6人/有需要護老者（由社工個別邀請）

費用：\$20（已包括材料費用）

參加辦法：**即日**起向楊姑娘登記

備註：禪繞畫導師—李錦芳女士



## 護老資訊站－平安紙

(負責職員:周先生)  
(活動編號:2425-0198)

日期：**3月20日** (星期四)  
時間：上午8:45 - 10:00  
地點：本中心404室  
內容：隨著現今時代進步，長者的思想亦較為開放，願意討論及計劃離世後的事務，例如訂立執行人、葬禮安排及遺產分配等。  
今次講座向參加者講解何謂平安紙、訂立方法及其適用範圍等，讓大家可以為將來預先作好準備。

名額/對象：15人/本中心護老者、5人/本中心會員及駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**2月28日**起致電或到中心報名





## 有你相伴夫婦小聚

(負責職員:周先生)  
(活動編號:2425-0196)

- 日期：**3月27日** (星期四)  
時間：上午8:45 – 10:00  
地點：本中心404室  
內容：透過互動遊戲及觀看短片，了解夫婦之間常見的溝通障礙，並嘗試一同探討更有效的溝通模式，以促進夫婦彼此間的關係。  
名額/對象：本中心護老者夫婦12人  
費用：全免  
參加辦法：**2月28日**起致電或到中心報名  
備註：夫婦二人須一同出席活動



## 臨床心理學家講座：壓力與健康生活模式

(負責職員:楊姑娘)  
(活動編號:2425-0201)

- 日期：**3月31日** (星期一)  
時間：上午11:15 – 下午12:30  
地點：本中心509室  
內容：護老者經常為照顧家人而忽略了自己的身心健康，是次講座請來高級臨床心理學家與護老者及會員分享有關飲食、運動、休息、娛樂、社交等方面與壓力的關係，並在講座期間與大家進行鬆弛技巧練習，學習如何處理壓力。  
名額/對象：10位／中心會員或護老者；10位／有需要護老者（由社工個別邀請）  
費用：全免  
參加辦法：**2月28日**起致電或到中心報名



## 3月護老鬆一鬆-將軍澳跨灣大橋單車之旅

(負責職員:楊姑娘)  
(活動編號:2425-0192)

- 日期：**3月22日** (星期六)  
時間：上午9:15-下午12:30  
地點：將軍澳跨灣大橋  
內容：由單車義工帶領組員前往將軍澳踩單車，沿途經過跨灣大橋，景色優美怡人，單車路段十分輕鬆，歡迎大家踴躍報名。  
活動後可一同於附近餐廳享用午膳(午膳自費、自由參與)。  
名額/對象：12位／24-25年期間曾出席本中心單車戶外日及評估為可踩出街的組員。  
費用：全免(租車費原價為\$100，獲基金贊助費用全免)  
參加辦法：**即日**起向楊姑娘/謝先生登記



## 酒精墨水畫工作坊

(負責職員:黃姑娘)  
(活動編號:2425-0202)

日期：**3月18日** (星期二)  
 時間：上午10:00—11:00  
 地點：本中心509室  
 內容：酒精墨水藝術是流行於歐美的一種新興藝術，是一種隨心有拘束的藝術，任何人可以藉著風力推動酒精墨水的流動，創作出獨一無異、具個人特色的藝術作品。  
 名額/對象：10人/懷疑或確診認知障礙症人士優先  
 費用：\$20  
 參加辦法：**2月28日**起致電或到中心登記，負責職員稍後聯絡確認。



## 健腦小遊戲

今次要玩的就是網上推介的「骰子數字計算法」，不是把骰子數字直接加起來那麼容易！快來了解一下如何玩吧！

活腦遊戲  
骰子數字計算法

遊戲玩法：

兩顆骰子中看看出現的數字，再用這個數字的**背面**的數字相加。

例子：當看到1 + 2的時候，想想1及2反面的是6及5，所以是6 + 5等於11

\*\*提示：從骰子的六面體可以得知：數字1的背面是6、2的背面是5，而3的背面是4...

是不是有點難度？相信一定難不到老友記的！大家一齊動動腦筋！

9	=	1	+	3
6	=	2	+	4
7	=	3	+	4



土木工程拓展署  
Civil Engineering and  
Development Department



社區投資共享基金  
資助計劃  
充滿人情味的基金



# FLOWER

## 花卉·耆織再展現2025

活動編號:250326821

負責職員：譚姑娘/何姑娘



土木工程拓展署將於當日展出已使用的香港花展覽花朵，並於當日展覽後送贈知音人。

### 3月24日(一)

地點：  
愛民廣場對出空地

### 花卉欣賞展覽

時間：12:30-4:00

地點：愛民廣場對出空地

對象：所有人士

參加辦法：不用報名，當日自行前往場地觀賞

### 知音人取花

第1時段:下午2:30-3:15

第2時段:下午3:15-4:00

地點：愛民廣場對出空地

對象：本中心長者會員及護老者

名額：60名(先到先得,每時段30名)

參加辦法：當日現場向工作人員取票，必須憑票取花。

備註：

1. 參加者需自行領走盆栽。
2. 盆栽種類及款式以當日大會提供為準，不設選花。



智愛耆織  
認知友善社區計劃



先賞花、後取花、笑呵呵



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



為護老家庭提供一站式上門理髮、美甲、化妝及攝影等服務。

過程中，以相片/文字/錄音為照顧者家庭撰寫生活回憶冊，並送贈予家庭。



此活動與易剪義社區發展有限公司合作

(只能選其中一個時段)	2月27日(四)	3月13日(四)	4月24日(四)
早上10:00-中午12:00	4戶/護老家庭	4戶/護老家庭	4戶/護老家庭
下午2:00-4:00	4戶/護老家庭	4戶/護老家庭	/

### 地點

參加者家中

### 費用

每戶家庭\$150 (活動當日才繳交)

### 對象/名額

護老家庭/20戶

### 參加辦法

先登記，後由職員致電確認

### 負責職員

譚姑娘/何姑娘

活動編號：25021381

### 備註：

- 每戶家庭可獲拍攝硬照及生命回憶冊。
- 請每戶家庭提供一張家庭合照以製作生命回憶冊。



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

# 招募義工 協助“髮送 愛”活動



參加辦法：  
先登記，後由職員確認

負責職員：譚姑娘/何姑娘  
此活動與易剪義社區發展有限公司合作

## 義工服務內容：

- (1)協助髮型師、化妝師及攝影師上門為護老家庭進行造型攝影服務。
- (2)協助髮型師與護老家庭聊天及打開話題。



- 協助期間髮型師及化妝師會教導一些護髮、美妆小知識。
- 曾協助之義工可享免費造型攝影服務一次。

	2月27日 (四)	3月13日 (四)	4月24日 (四)
早上 10:00- 中午 12:00	上門服務 (招募4名 義工)	上門服務 (招募4名 義工)	上門服務 (招募4名 義工)
下午 2:00- 4:00	上門服務 (招募4名 義工)	上門服務 (招募4名 義工)	所有參與 上門服務 的義工可 享免費的 造型攝影 服務

每名義工  
一個時段  
服務其中  
一個

目標：  
招募20  
名義工  
(每日每  
個時段  
每戶一  
個義工)

活動編號：25021382





## 上門「體」下副偈

(負責職員:何姑娘/譚姑娘)  
(活動編號:25032981)

日期：3月29日(星期六)

時間：上午9:30-10:15或10:30-11:15或11:30-12:15[只能選其中一個時段]

地點：長者家中

內容：由專業護士上門為獨居或雙老長者進行健康檢查，提升長者關注健康。檢查內容包括血壓、血糖、BMI、藥物管理、家居安全環境、教導家居運動及送贈禮物等。

名額/對象：6戶/獨居雙老、懷疑及確診認知障礙症、有需要長者會員優先

費用：全免

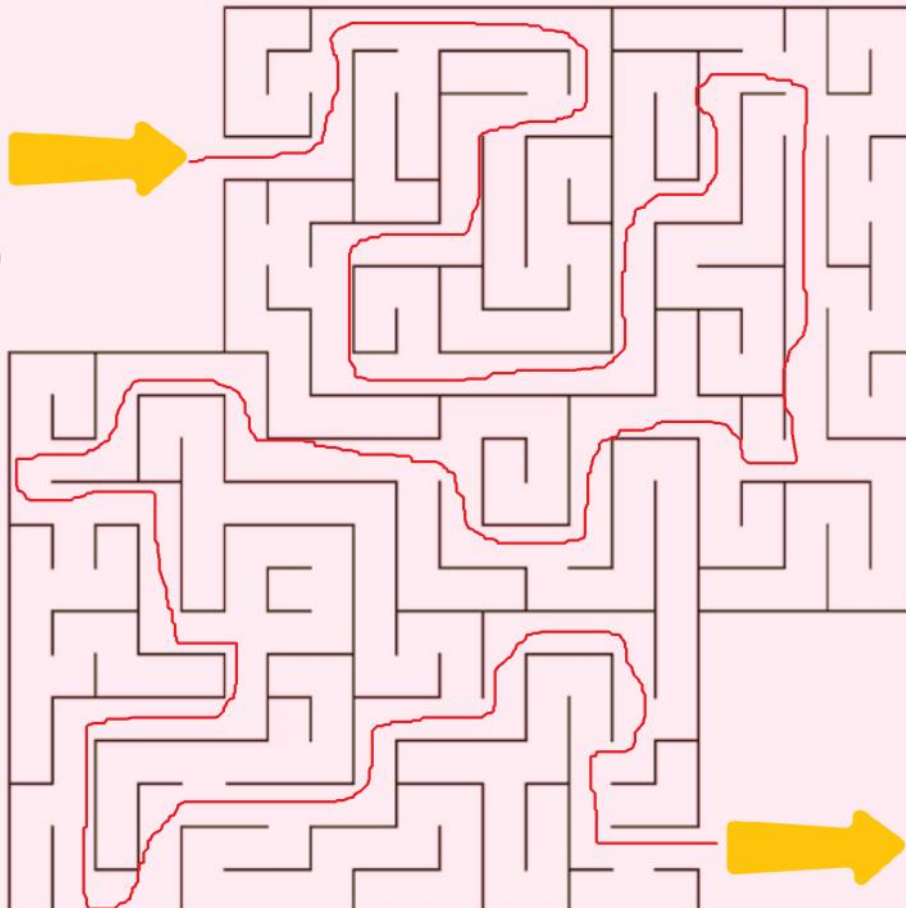
參加辦法：即日起致電何姑娘/譚姑娘登記，後再作確認

備註：此活動與香港卓護義工協會合作



## 月訊小遊戲

### 2月小遊戲答案：





## 3月小遊戲：

小遊戲截止日期：

即日起至3月31日（每位中心會員只可領取一次）

### 經典廣告出處，請填寫正確數字

①兩個就夠晒數，兩個已經夠晒數。

答案：\_\_\_\_\_

②對唔住，香港腳發作！

答案：\_\_\_\_\_

③忍者為民除害，唔駛用劍嘅，用「？」！

答案：\_\_\_\_\_

④望著笑臉感覺似首詩、每次見他將心意合成字句。

答案：\_\_\_\_\_

⑤著咗成身暖曬～

答案：\_\_\_\_\_

選擇：

(1) 愛膚堅

(2) 利工民

(3) 陽光檸檬茶

(4) 黑旋風

(5) 家計會





# 活動報名選單

P. 27

報名日期	活動名稱	活動編號	到時見(✓)
即日	3月月會： 社區資源介紹 - 仁人家園『關愛家居計劃』 (二選一)	<input type="checkbox"/> 2503A (上午) <input type="checkbox"/> 2503B (下午)	
	輪椅維修檢查	<input type="checkbox"/> 2425-0194	
	照顧周到 · Carer Zone	<input type="checkbox"/> 2425-0191	
	3月護老鬆一鬆-將軍澳跨灣大橋單車之旅	<input type="checkbox"/> 2425-0192	
	愛民FunFun生日會(第四季)-室內遊戲篇	<input type="checkbox"/> 2425-0176	
	上門「體」下副偈	<input type="checkbox"/> 25032981	
28/2	戲· 絳動人時光	<input type="checkbox"/> 2425-0197	
	3月開心卡啦OK	<input type="checkbox"/> 2425-0132-C	
	樂齡科技社區講座 - 長者友善家居	<input type="checkbox"/> 2425-0193	
	臨床心理學家講座：壓力與健康生活模式	<input type="checkbox"/> 2425-0201	
	護老資訊站 - 平安紙	<input type="checkbox"/> 2425-0198	
	有你相伴夫婦小聚	<input type="checkbox"/> 2425-0196	
	愛民大電影-愛君如夢	<input type="checkbox"/> 2425-0142-C	
	《生命墓誌銘：跨代的生命精華》 (二選一)	<input type="checkbox"/> 2425-0203-C (3月) <input type="checkbox"/> 2425-0204-C (4月)	
	酒精墨水畫工作坊	<input type="checkbox"/> 2425-0202	
	益力多腸道健康教室	<input type="checkbox"/> 2425-0199	
	養生五行食療講座	<input type="checkbox"/> 2425-0200	
4/3	好好人生-蘇東坡的前世今生 (3月)	<input type="checkbox"/> 2425-0206	
	“石遊記” @美食自助團	<input type="checkbox"/> 2425-0137	
	歡樂茶聚 3月份	<input type="checkbox"/> 2425-0145-C	



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

印刷品

