



六月號

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



免受侵犯

撰文：陳子傑先生

根據社會福利署的服務質素標準16，本中心會採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯：

- ◆ 確保服務使用者處身安全的環境，不致受到任何形式的侵犯。
- ◆ 確保服務使用者免受侵犯的權利獲得尊重。
- ◆ 確保職員及服務使用者知悉單位對侵犯事件採取之處理程序。

本中心採取的措施及預防工作：

- ◆ 服務使用者接受服務時，本中心會確保服務使用者處身安全的環境，並致力防止服務使用者受到言語、人身及性侵犯。
- ◆ 本中心內部份地方設置閉路電視監察系統，以預防或及早處理任何的侵犯事件。
- ◆ 本中心接獲有服務使用者牽涉在內的侵犯事件，會盡快處理及跟進調查。

25年6月月會

日期：6月2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6月2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。 負責職員：陳先生

督印人：詹婷婷 編輯：葉德雄 印刷數量：600份



下次月會日期：
7月7日（星期一）

管城子

主筆
隨筆

相對論

朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。楚之南有冥靈者，以五百歲為春，五百歲為秋；上古有大椿者，以八千歲為春，八千歲為秋，此大年也。而彭祖乃今以久特聞，衆人匹之，不亦悲乎？【莊子 內篇 逍遙遊】

朝菌，朝生而暮死之菌，活不到一天，不知早晚；蟪蛄，即夏蟬，活不過半年，不辨春秋季節變化。冥靈，以五百歲為春，五百歲為秋；大椿，更以八千歲為春，八千歲為秋，都是長壽之木；彭祖，前人說他活了八百歲，以長壽著稱。

莊子表示生命極為短促的朝菌、蟪蛄，與冥靈、大椿相比，何足為道！彭祖只不過八百歲，他與朝菌、蟪蛄比起來，不就如朝菌、蟪蛄同冥靈、大椿相比嗎？而世間衆人卻認為彭祖的壽命最長，每每與他相比，不是很可悲嗎？

多年前港聞報導碩士生因畢業後多年找不到工作，憤憤不平地在其網誌上批判大學課程不足以及社會制度不公，口說就算快餐店服務生也願當，卻以碩士畢業的資歷見工.....他是否真的「高分低能」，抑或只是放不下「碩士生」的枷鎖，逃不過世俗套於他身上的標準而出現迷失及自棄。

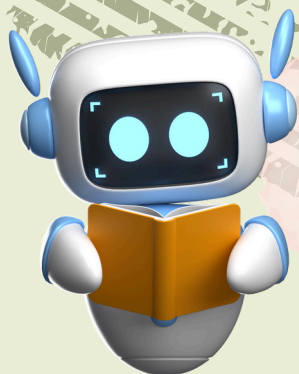
世間萬物，標準不一，人為的標準不是「唯一」「絕對」。如果誤把「相對」當成「絕對」，悲劇就會出現。當能逐漸放下「大」、「豪」、「高」、「富」、「多」等的「公認成功標準」，大家就自然會品味到「頤得其樂」。

這段分享引用了莊子的「逍遙遊」來說明「相對論」的哲理，非常有意思！莊子用朝菌、蟪蛄、冥靈、大椿和彭祖的壽命對比，提醒我們：衡量事物的標準本來就因角度、立場不同而有差異，沒有所謂絕對的「長」或「短」、「大」或「小」。

你舉的碩士生例子，正好反映現代社會對「成功」的單一標準，容易令個人迷失自我。能夠放下外在標籤和比較，尋找屬於自己的價值和快樂，就是莊子所說的「頤得其樂」——自在逍遙，活出自我！

期待下次再閱讀您的隨筆。

AI 智能小編閱後感





可供使用健體器材

肩梯、拉手繩、平衡板、踏級、健身單車、腳踏單車、手部訓練單車、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。

開放時段

逢星期一至五

1 8:55-9:45

2 9:55-10:45

3 10:55-11:45

4 11:55-12:45

報名詳情

報名日期：逢星期五

(如遇上公眾假期，則於前一個工作天進行報名)

對象：本中心會員 / 駿薈會員

每節收費：\$5 (不設退款)

可預約時段：未來一星期開放之時段

地點：本中心510室

報名方法：① 到中心繳費報名 或

② 報名日(星期五)致電中心留位，並須即日繳費確認，否則視為放棄，該名額則於翌日開放接受繳費報名。

****留位只限報名日(星期五)**

如同一星期內，成功報名「五節」，則自動豁免一節費用。(即獲得優惠，以「\$20」預約五節運動時段)

備註

1. 如遇上惡劣天氣或特殊情況，健體會所因而暫停開放，已繳費用及報名節數將順延處理，唯不設優先報名權，參加者須循正常報名程序(致電或到中心)預約時段；
2. 如需取消留位或已報名時段，請儘早通知，善用資源；
3. 倘若有空缺時段，可於中心辦公時間內到中心繳費報名；
4. 即使有參加者缺席，恕不設即場替補 (即不設執雞機制)；
5. 每人每次只限替一位參加者報名。
6. 每節時段最多10人。

緩減腰膝痛工作坊

日期：6月13日(星期五)

時間：上午10:15-11:45

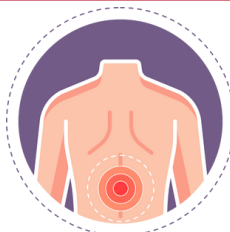
地點：本中心509室

內容：由香港傷健協會的物理治療師到中心提供講座講解腰膝痛的成因，並會教授鍛練下肢肌肉的運動，讓老友記通過恆常練習來舒緩腰膝痛，提升下肢肌力。

名額/對象：15人/本中心會員及駿薈會員。

費用：全免

參加辦法：5月29日起致電或到中心報名。



(負責職員:謝先生)

(活動編號:2526-0098)

由港安醫院慈善基金贊助

負責職員：葉姑娘

活動編號：2526-0082

金精火眼

慈善手術計劃講座



日期：6月25日（星期三）

時間：上午10:30-11:30

地點：509室

對象：30人(中心會員、護老者及駿會會員)

內容：由港安醫院職員介紹慈善計劃內容，即場進行
白內障風險評估問卷，完成後獲小禮物乙份。

活動費用：全免

參加辦法：即日起致電或到中心報名

合資格人士
可獲治療資助

白內障手術

小腸氣手術

心臟(通波仔)手術



備註：

1. 有關計劃資格及詳情，終以港安醫院評審為準。
2. 如有興趣參與計劃者，建議先與家人衡量手術風險才決定申請。

健康生活推廣 / 積極自主 /
退休生活規劃

什麼是
「健康生活推廣」？

這是指透過教育與活動，鼓勵長者建立良好的生活習慣，包括：

- 均衡飲食與營養知識
- 定期運動（如太極、健體操）
- 心理健康（如情緒管理、壓力舒緩）
- 疾病預防（如疫苗接種、慢性病管理）

『一鑊一湯簡易煮法』(2)

日期：6月19及26日(星期四)(共二堂)

時間：上午10:00至11:30

地點：中心404室

內容：1) 每堂學煮一鑊一湯
2) 分享煮食心得

導師：江文安先生

名額/對象：10人/ 本中心會員、2人/本中心護老者或本中心駿薈會員

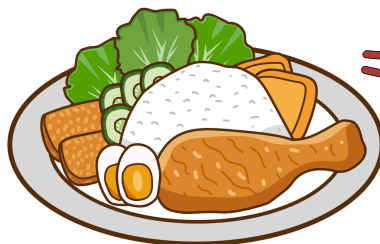
費用：\$60(本中心會員)、\$80(本中心護老者或本中心駿薈會員)

參加辦法：6月3日起親臨中心報名

備註：請學員自備保溫盒兩個，每堂的鑊及湯，分發給組員帶回家品嚐。

(活動編號：2526-0062)

(負責職員:姚姑娘)



教育及發展活動

教育及發展是什麼？

「教育及發展」指的是透過各類學習活動和個人成長機會，讓長者在退休後仍能：

持續學習：參與興趣班、語言課程、電腦班、藝術創作等，保持頭腦靈活。

技能提升：學習新技能（如智能手機應用、攝影、急救知識等），應對現代生活需要。

個人成長：透過講座、工作坊、生命教育等活動，反思人生經歷，建立正面價值觀。

社區參與：鼓勵長者擔任導師、義工或活動策劃者，發揮所長，貢獻社區。

愛民好聲音

6月16日(星期一)

試玩版!
優惠價\$20

由擁有多年教授唱歌經驗的☺熊美蓮姑娘☺指導，透過流行經典金曲學習簡單樂理、呼吸運氣、唱歌技巧等，讓老友記輕鬆唱出愛民好聲音!!!

日期：6月16日(星期一)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：509室

名額：25人

對象/費用：中心會員\$20/

駿薈會員\$22

參加辦法：6月3日起

親臨中心報名

**曾參與試玩版的組員，可優先留名參加7月至9月之唱歌班。

!!新班組!!

愛民好聲音

開班日期：7月14日

至9月15日

時間：逢星期一(10堂)

下午3:30-4:30

地點：本中心509室

名額：25人

對象/費用：會員\$220、

駿薈\$240

參加方法：7月月訊公布

負責職員：莫姑娘

活動編號：OMNEC-2526-0088

好好人生-宋詞賞樂園(6月)

日期：6月18日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心509室

名額/對象：20人/本中心會員、本中心駿薈會員

費用：\$15 (本中心會員)、\$20 (本中心駿薈會員)

參加辦法：6月3日起親臨中心報名。

(負責職員:朱先生)

(活動編號:2526-0105)

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。

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。



藝術.品味@自助之旅

日期：6月27日(星期五)

時間：上午11:00 - 下午3:00

集合：上午11:00 本中心 403室(逾時不候)

行程：*一同乘坐交通工具前往旺角樓上西餐廳

*職員示範與教授手工 (每人可獲贈製成品乙份)

*品嚐西餐到會套餐(特式飲品任飲)

*活動完畢後於旺角解散(如有需要可一同乘車回愛民邨)

對象：本中心會員及駿薈會員

名額：26人

費用：\$110(本中心會員)

\$130(本中心駿薈會員最多2位)

沒有旅遊車接送

參加辦法：6月3日起到中心報名



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"同一枱"，必須自行組合，一經收費後，恕不作調動。
3. 場地提供4人、6人枱。



西餐到會套餐

*滋味蜜糖雞翼/香辣炸薯角/香脆咖喱角

*日式餃子/田園沙律

夏日特式飲品(任飲)

*香草肉醬扁意粉

凍飲：水蜜桃特飲、青芒特飲

*卡邦尼煙肉雜菌意粉

巨峰提子乳酸特飲、

*西班牙辣肉腸燴飯

熱飲：金桔青檸、荔枝特飲

*迷你朱古力慕絲杯



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. 食物可能含有致敏成份，參加者報名前請衡量個人體質。
3. 行程及膳食如有任何變動，以當日職員安排為準。
4. 如在活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。





6月開心卡拉OK

(負責職員:謝先生)
(活動編號:2526-0037-C)

日期: **6月10日(星期二)**、**6月24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/駿薈會員

費用: \$10 (本中心會員)、\$15 (本中心駿薈會員)

參加辦法: **6月3日**起到中心報名。

- 備註:
1. 義工會於活動開始前協助佈置場地;
 2. 活動場地最早開放時間為:活動開始前15分鐘(即:下午1:45);
 3. 參加者需自行填寫自己名字,不得代寫;
 4. 歌唱順序按照寫名次序決定;
 5. 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;
 6. 參加者人數上限: 12人(義工除外);
 7. 為尊重個人私隱,活動過程中,參加者不得擅自錄音及錄影。

歡樂茶聚~美食無國界

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0079)

日期: **6月17日(星期二)**

時間: 下午2:45-3:45

地點: 本中心404室

內容: 除了中心義工自家製綠豆爽,是次邀請*烏都鄰舍中心的婦女義工*製作巴基斯坦小食,讓大家淺嚐獨特家鄉風味。

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: **6月3日**起到中心報名



婦女義工大多數是
巴基斯坦國籍



是次暫停環保小獎勵



有溫度的電影約會~南海十三郎

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0023-C)

日期: **6月11日(星期三)**

時間: 上午9:30-11:30

地點: 本中心509室

內容: 透過觀賞電影,讓大家歡度愉快的上午。

名額/對象: 25位/本中心及駿薈會員

費用: 免費

參加辦法: **5月29日**起到中心報名



主要演員: 謝君豪、潘燦良、
蘇玉華、吳綺莉



劇情介紹

是依據香港編劇家杜國威所撰寫的舞台劇《南海十三郎》為基礎,再進行改編的人物傳記電影作品,由高志森監製導演,內容圍繞1930年代粵劇劇作家江譽鏐的生平事蹟。於本片飾演為薛覺先(梁漢威飾)撰曲之開戲師爺的許堅信,兼任本片粵劇指導。
1997年作品
片長: 111分鐘

期間限定
6月9日至6月27日

負責職員：莫姑娘



活動編號：OMNEC-2526-0108

可預約時段
逢星期一、三、四

1. 2:00 - 2:20
2. 2:20 - 2:40
3. 2:40 - 3:00
4. 3:00 - 3:20
5. 3:20 - 3:40

1 對 1
手機諮詢站



每人每星期
只限預約1節



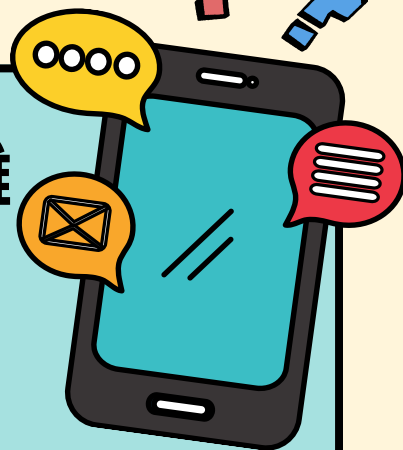
內容：由青年義工解答有關手機疑難
費用：免費

對象：本中心會員/駿薈會員

地點：本中心面談室/403室

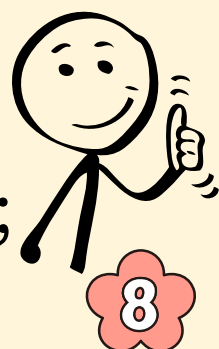


報名方法：5月29起親臨中心預約諮詢時段



備註：

1. 即使預約者遲到或缺席，恕不設即場替補；
2. 如需取消預約時段，請儘早通知，善用資源；
3. 如涉及個人私隱或金錢交易，恕暫不適用；





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。

義工服務及活動

活動名稱	日期	時間	內容及備註	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

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	6月5、19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	6月12、26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/ 中心會員	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	\$20/ 中心會員	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

♥ 護老者支援服務及活動 ★

6月護老健康講座「睡眠健康知多D」

(負責職員: 謝先生)

(活動編號: 2526-0078)

日期: **6月5日 (星期四)**

時間: 上午11:00-12:00

地點: 本中心509室

內容: 由衛生署講員分享長期失眠的成因及影響，
並教導照顧者和者長如何建立健康的睡眠習慣。

名額/對象: 15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: **即日起**致電或到中心報名。



6月輪椅檢查維修

(負責職員: 謝先生)

(活動編號: 2526-0097)

日期: **6月18日 (星期三)**

時間: 下午2:30-4:30

地點: 本中心509室

內容: 由路向四肢傷殘人士協會
的維修隊協助檢查及維修輪椅。

名額/對象: 5人/本中心護老者。

費用: \$80/輪椅 (檢查費)

參加辦法: **即日起**致電或到中心登記，
待謝先生確認後再到中心交費。

備註: 如需更換零件，會先由維修隊報價，
參加者再以「轉帳」或「現金」形式向維修隊支付零件費。

手動輪椅



護老資訊站 - 認識綠色殯葬

(負責職員: 周先生)

(活動編號: 2526-0091)

日期: **6月20日 (星期五)**

時間: 上午9:00-10:30

地點: 本中心509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
及計劃離世後的葬禮安排。是次講座向參加者介紹綠色
殯葬的不同形式、服務設施及申請辦法等，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: **5月29日**起致電或到中心報名。



♥ 護老者支援服務及活動 ☆

有你相伴夫婦小聚

(負責職員: 周先生)

(活動編號: 2526-0093)

日期: **6月27日 (星期五)**

時間: 上午9:00-10:30

地點: 本中心509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: **5月29日**起致電或到中心報名。

備註: 夫婦二人須一同出席活動



照顧周到Carer Zone-日式麵包造型體驗

(負責職員: 楊姑娘)

(活動編號: 2526-0066)

日期: **6月9日 (星期一)**

時間: 上午11:00-下午3:00 (上午10:00於何文田地鐵站集合)

地點: 秘密花園 (觀塘駿業里8號世貿大廈402室)

內容: 帶領護老者於「秘密花園」製作兩款造型麵包, 享受悠閒放鬆的一天, 提升自我關懷的意識, 並擴闊社交圈子。

名額/對象: 本中心護老者 6人 (公開報名)

本中心有需要護老者 6人 (社工個別邀請)

費用: \$175 (原價\$250)/包導師費及材料費

參加辦法: **即日起**親臨中心報名

備註:

1. 每人帶走6個親手製作的麵包 (請自備食物盒)
2. 「秘密花園」會提供期間限定精美午餐 (自由捐獻)
3. 前往活動地點交通自費



新手輪樂人の單車理論課及單車館導賞

(負責職員: 楊姑娘)

(活動編號: 2526-0099)

活動目的: 讓護老者發展對踩單車的興趣, 自我關懷並擴闊社交圈子。

內容: **1. 講解單車種類; 2. 學習踩單車的條件及注意事項**

3. 踩單車的裝備及安全守則; 4. 將軍澳單車館參觀及導賞

日期: 預計於7月19日及8月9日或30日(其中兩天的星期六)

地點: 7月-理論課於本中心509室進行; 費用: \$20

8月-單車館參觀及導賞於將軍澳單車館進行

名額/對象: 護老者名額15位 (參加者過去曾有踩單車的經驗優先);

中心會員如有興趣先向負責職員查詢

參加辦法: 如有興趣, 可於**6月3日**起致電或到中心登記

(先登記, 待職員確實後報名, 詳情查詢可聯絡楊姑娘27158677)



歡迎任何年齡人士參與



認知障礙症支援服務

「腦」友學堂A班 (7-8月)

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:2526-0100)

日期: **7月8、22、8月19日(星期二)、8月16日(星期六)**

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 (7-8月)

(負責職員:黃姑娘)
(活動編號:2526-0101)

日期: **7月15、29、8月12、26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。

健腦繩流體驗班

(負責職員:謝先生)
(活動編號:2526-0102)

日期: **6月10日(星期二)**

時間: 下午2:30-4:00

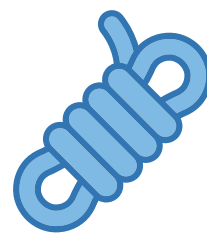
地點: 愛民邨M1會堂

內容: 「繩流」是一項適合任何年齡層的新興運動, 透過上身的旋轉動作, 配合雙手的擺動及不同的步法, 以繩索做出各樣的迴旋動作; 繩流運動能有效整合左右腦兩側的協調性, 亦能增強身體的平衡力。今次活動會由合資格的繩流導師提供一次體驗學習, 讓長者了解繩流運動的原理, 以及練習簡單動作, 活躍腦部及肢體動作配合, 嘗試健腦繩流的新體驗。

名額/對象: 10人/本中心會員及駿薈會員。

費用: \$80

參加辦法: **5月29日**起到中心報名。



認知障礙症支援服務



孝景

健腦小遊戲 - 亂碼猜字

又到每月活腦遊戲時間啦！老友記們準備好未呢？
今次考考大家的判斷力、觀察力及中文能力！

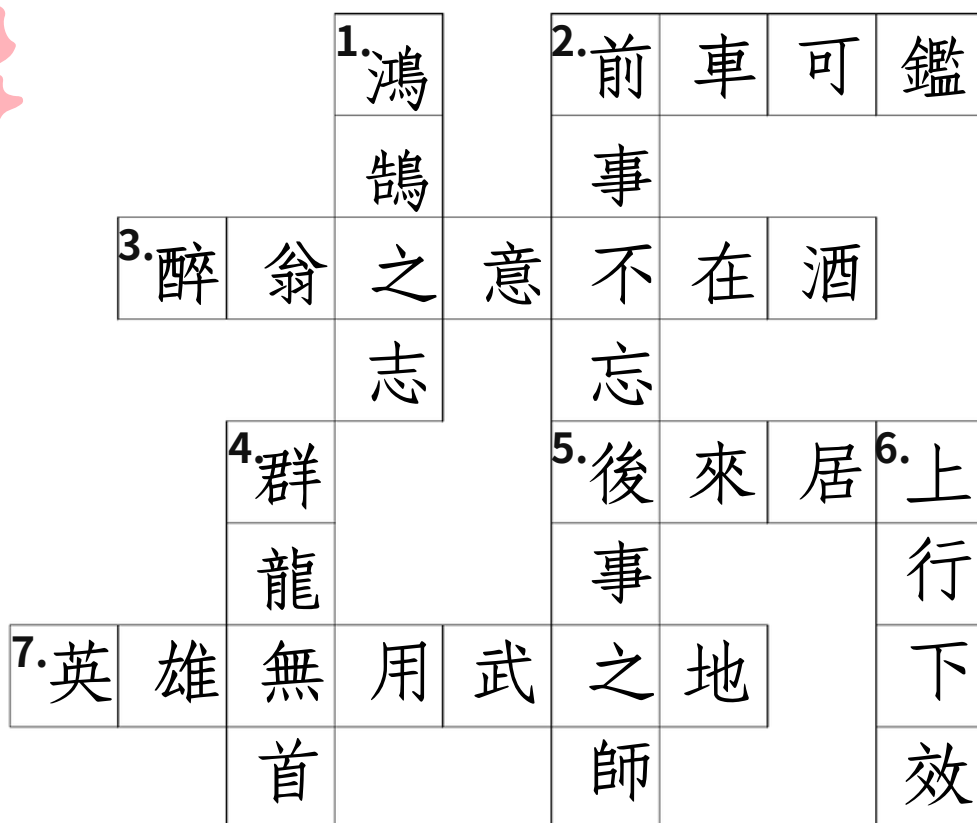


遊戲玩法：

根據圖中的拆開不同部首及部件的中文亂碼字，猜出是什麼的中文字。

想腦袋繼續活動靈活，記得多來中心參加活動！

月訊小遊戲： 5月答案



月訊小遊戲

動動腦筋 急轉彎

數獨篇

玩法:

每一列，每一行，及每個九宮格內均有1至9的數字；
需填滿而不可重複(如下圖)。

列

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

行

例子

請填上數字

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

完成遊戲可獲
小禮物一份
(每位中心會員只可領取一次)

《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。

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)
 T1 Amber 黃	✓	✓	視乎天氣情況、活動地點、路面情況而定	✓
 L3 Red 紅	✓	X	X	X
 8 Black 黑 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號活動將會暫停，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15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

- 服務單位備有處理投訴的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 服務單位處理投訴的程序應包括以下事項：
 - 訂明接獲投訴後採取回應行動的時限；
 - 確定職員須採取的行動，並指定由何人負責處理投訴；以及
 - 訂明如何／何時回應服務使用者的投訴
- 讓服務使用者知道他們有權投訴，並讓他們知悉投訴的程序和服務單位如何處理投訴。
- 服務單位應鼓勵並讓服務使用者有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情。
- 所有投訴和處理投訴的行動均應記錄在案。



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。



愛民長者鄰舍中心-護老者服務
WhatsApp 群組



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 或掃描左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。



中心消息



人事消息

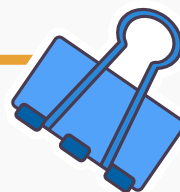
各位老友記大家好！我是城市大學實習學生李俊旻(文仔)，不經不覺已經在中心實習了3個多月，在這裏我從各位身上學到了很多寶貴經驗，亦希望我在中心能夠服務到大家。我在這間中心的實習期已經完結，在這裏要跟大家告別了。雖然十分不捨，但是我十分高興認識到大家，大家亦帶給我很多歡樂。最後希望各位老友記都繼續保持精靈活潑，身心健康！



大家好呀！我係新嚟中心實習嘅香港能仁專上學院社工同學唐嘉俊！

大家可以叫我唐生，嚟緊五至八月都會係中心見到我，好高興認識你地呀！

1. 事務員何婉貞已於4月1日離職。
2. 事務員劉月容已於4月14日到職。



中心全體職員及親善大使在此祝賀

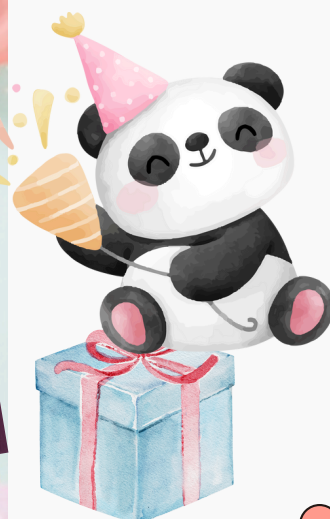
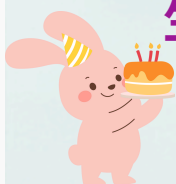


月生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

歡迎 壽星於6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。



活動報名選單

報名日期	活動名稱	活動編號	到時見 (✓)
即日起	照顧周到Carer Zone-日式麵包造型體驗	2526-0066	
	金精火眼慈善手術計劃講座	2526-0082	
	「腦」友學堂A班 (7-8月)	2526-0100	
	「腦」友學堂B班 (7-8月)	2526-0101	
	6月護老健康講座「睡眠健康知多D」	2526-0078	
	6月輪椅維修	2526-0097	
5月29日	護老資訊站 - 認識綠色殯葬	2526-0091	
	有你相伴夫婦小聚	2526-0093	
	緩減腰膝痛工作坊	2526-0098	
	有溫度的電影約會-南海十三郎	2526-0023-C	
	健腦繩流體驗班	2526-0102	
6月3日	歡樂茶聚-美食無國界	2526-0079	
	6月開心卡拉OK	2526-0037-C	
	藝術.品味@自助之旅	2526-0083	
	『一餸一湯簡易煮法』(2)	2526-0062	
	新手輪樂人の單車理論課及單車館導賞	2526-0099	

