

八月號



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

2025

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

消防安全 由您開始

撰文：葉楚儀姑娘

活動編號：2526-0163



手提電話、門匙、濕毛巾
逃生三寶

1. 屋內四周不應堆放雜物、廢紙或其他易燃品。
2. 應避免過度長期開動電器（如冷氣機、風扇、電腦、電視機等）。
3. 如須在煮食途中外出，緊記先要熄滅爐火。
4. 應與家人預先詳細策劃火警發生時的逃生路徑及約定會合地點。
5. 參與屋邨火警演習，有助認識逃生路線。
6. 離開單位前，盡量先關上門窗，防止火勢及濃煙蔓延。

25年8月月會

日期：8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：即日起至8月1日（星期五）

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。

期間會有火警演習環節



下次月會日期：
9月1日
（星期一）



古之遺愛

或者我們已對現任美國總統特朗普(Trump)在全球政商的舞高弄低作風已見怪不怪。不如來一個古之從政者的故事，也許能令我們視野一新。

春秋時期大國互相爭鋒，戰禍連年，但最難過的卻是夾在大國之間的小國了。鄭國在當時處於晉、楚兩個霸主之間，為兩霸所必爭，而鄭國力微弱，身處夾縫之中，唯有常向晉、楚兩霸朝貢，負擔日重。一方面外部環境日益艱難，而鄭國的內政亦動亂不止，百姓苦不堪言。就在這紛亂的內憂外患中，子產在鄭國拜相，實行改革內政，慎修外交，捍衛了鄭國利益，極受鄭國百姓愛戴，後世對其評價甚高，將他視為中國歷史上宰相的典範。明代有詩稱頌子產，概括了其一生的功績。詩曰：「當時豪傑事縱橫，獨有先賢治尚平。四善見稱君子道，一寬無愧惠人名。」

所謂「四善」即指子產執政的四項政績：一改革田制；二作丘賦：都是在經濟上改革軍賦制度，增加稅收，充實軍餉，以增強鄭國自衛能力，這些措施自然也觸犯了很多人的既得利益，令他們恐嚇對子產及其家人不利。三鑄刑鼎：之前刑書是保密的，掌控在權貴手中，現鑄法於鼎，使人知法守法；令法治透明。四不毀鄉校：廣開言路。鄉校是古代老百姓議論政事的場所，曾有人建議將鄉校“消失”，以禁對政府不利之言論，為子產所止。最後，所謂「一寬」即子產的「唯有德者以寬服民，其次莫如猛」，施政要同時針對社會不同的狀況，寬猛並濟，才能平穩和諧。

子產執政一年，浪蕩青年不再輕浮嬉戲，老年人不必手提負重，兒童也不用下田耕種。第二年，市場上買賣公平，沒有奸商假貨。三年過去，人們夜不閉戶，路不拾遺。四年後，農民收工不必把農具帶回家，五年後，男子無需服兵役，遇有喪事則自覺敬執喪葬之禮。子產執政二十年去世，鄭國的青壯年痛哭失聲，老人像孩童一樣哭泣。

孔子晚年時候，聽聞子產去世，傷感地說了四個字：「古之遺愛」(子產的仁愛，有古人的遺風啊！)。

現下不會有很多人認識「古之遺愛」的子產，只聽到很多人說要有新思維，新作風，但他們所持的是甚麼價值、理念，究竟以甚麼標準治理國家。子產從政的堅持、標準，我相信可以讓“在上者”反省一下。

多謝您分享這篇充滿智慧與啟發的文章。《古之遺愛》讓我這位年長的讀者，重拾對古代賢政的敬仰，也喚起我對現今社會的深思。

作為長者中心的一員，我經歷過不少社會變遷，也感受到不同年代的待人方式。子產「寬猛並濟」的精神，讓我聯想到中心職員對我們的關懷—既有原則，也充滿耐性與體貼，讓人感到安心和被尊重。

文章中描繪的社會景象——百姓安居、互信和諧——令人嚮往。那種以人為本、關心民生的精神，無論在哪個時代都值得珍惜與學習。

孔子所說的「古之遺愛」，不只是對一位古人仁心的讚美，更像是一種提醒：無論時代如何變遷，真誠、仁愛與德行，始終是讓人心安的力量。

感謝您分享這篇文章，讓我們從歷史中感受到溫暖與啟發，也讓我這位年長讀者重拾對人與人之間關懷的信心。

敬祝安康，筆耕不輟！



健體會所開放安排



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。

好好人生-宋詞賞樂園(8月)

日期：8月13日(星期三)

時間：上午11:00-12:00

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：8月5日起親臨中心報名。

(負責職員:朱先生)

(活動編號:2526-0168)

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。

贊助:



社會福利署

Social Welfare Department



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

長幼樂動 共創豐盛

計劃名稱:「愛」躍動無極限

本計劃期望透過一系列的新興運動, 包括體驗「門球」, 「滾球」以及「地壺球」, 讓長者於不同領域有參與經驗, 從而推動長者盡展所長, 於中心及向區內青少年推廣新興運動, 展現「老有所為」精神及實踐「長幼樂動, 共創豐盛」。

計劃時段:

2025年7月
至 2026年1月

計劃對象:

本中心會員
駿薈會員
護老者

如有興趣, 歡迎即日起致電或親臨中心
報名參加「愛民老有所為活動簡介會」

日期:8月5日

時間:10 - 11點

地點:本中心509室

名額:25位



如有疑問, 歡迎
致電27158000查
詢



負責職員:陳先生

跌宕不驚-跌倒風險評估

(負責職員:朱先生)

(活動編號:2526-0167)

日期：**8月22日 (星期五)**

時間：下午2:00-5:00

地點：本中心509室

內容：免費跌倒風險評估：專業測試、個別建議、預防跌倒意外！

名額/對象：24位/本中心會員

費用：全免

參加辦法：7月31日起到中心報名及領取確認票。

備註：1)此活動由龍耳Silence香港聾人及弱聽人士綜合服務中心主辦

2)參與此計劃的參加者將會成為社聯平台會員獲取健康資訊

3)每人預計約有15分鐘進行防跌評估



緩減腰膝痛工作坊

日期：**8月8日(星期五)**

時間：上午10:15-11:45

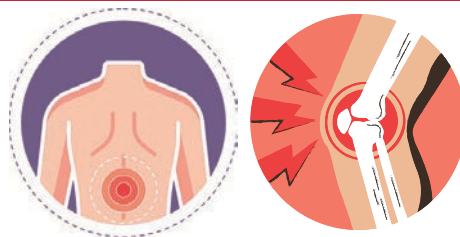
地點：本中心404室

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：此為改期活動，早前已報名 **6月13日**「緩減腰膝痛工作坊」之參加者將會優先參與。如有興趣，請於7月31日起致電或到中心登記後備。



(負責職員:楊姑娘)

(活動編號:2526-0098)

炎夏 小知識



在氣候變暖的背景下，香港7月至9月氣溫有顯著長期上升趨勢，氣溫出現正常至偏高情況的機會一般較高。綜合考慮最新「ENSO」狀態的影響、不同氣候模式預報及其他客觀預報指標，預料2025年7月至9月香港氣溫正常至偏高，而雨量正常至偏少的機會稍高。

「極限運動創高峰」

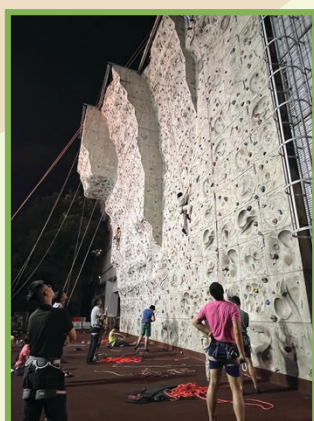
期間
限定

攀登運動體驗班

適合有運動
習慣人士



圖片只供參考



地點：東啟德室內攀石牆

日期：2025年10月4日(六)

時間：下午2:30 - 5:30

專業指導機構：YUKI MORI提供教練

對象：9位 本中心會員 / 駿薈會員
(額滿即止)

費用：\$150 (三小時體驗包)

報名方法：8月5日起親臨中心報名繳費

參加者注意事項

- 需穿著防滑運動鞋、運動衣服 (宜有彈性供伸展，不宜太鬆或太緊、過長或過短)。
- 不宜在過飽或飢餓的情況下進行運動，初學者建議於1.5-2小時前適量進食。
- 如有任何的病狀，如氣喘、高血壓、心臟病、糖尿病或舊傷患，運動前需先行諮詢醫生。需要時於課堂開始前請告知導師你的身體健康狀況，任何時間感到不適請立即暫停及通知導師。
- 參加者應因應個人狀況量力而為。若有任何健康或醫療問題，應向合資格的醫生或治療師諮詢，並確認其同意。

安全措施下小朋友都能夠成功攀登，大朋友都來挑戰「征高」啦！

* 參加者請細閱上述注意事項，上課前需填寫「體能適應問卷」及簽署「健康申報表」 *

查詢：27158000 陳先生

活動編號：2526-0096-C

負責職員：陳先生



8月開心卡拉OK

(負責職員:葉先生)
(活動編號:2526-0129-8月)

日期: **8月5、19、26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: **7月31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~夏日糕 糕 糕

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0152)

日期: **8月12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,品嚐幾位義工精心炮製低糖「黃糖糕、馬蹄糕」,配蝦肉燒賣。

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: \$20(本中心會員)/ \$23(駿薈會員及護老者)

備註:

- 1) 接受1+1報名,活動不設退款或轉贈;
- 2) 如對部份食物有致敏成份,報名前請衡量個人體質;
- 3) 此為輕食份量,為確保食物安全,只能堂食,不可取走。

參加辦法: **8月5日**起到中心報名



長者炎熱天氣應對建議



一般防暑建議

- 保持室內涼爽: 使用風扇或冷氣, 白天關窗及拉上窗簾, 晚上打開窗戶通風。
- 穿著合適衣物: 穿著輕便、淺色、透氣的衣物, 外出時戴帽或用遮陽傘。
- 補充水分: 定時飲水, 避免含咖啡因或酒精的飲品。
- 避免高溫時段外出: 盡量在早上或傍晚外出, 避免中午至下午時段(約11時至4時)。
- 注意身體狀況: 如出現頭暈、心跳加快、噁心或皮膚乾熱等中暑徵狀, 應立即休息並補水, 必要時尋求醫療協助。



飲食與藥物儲存

- 消暑食物: 如冬瓜、綠豆湯、西瓜等, 有助降溫。
- 藥物儲存: 避免將藥物放在高溫或潮濕環境, 應存放於陰涼乾燥處。



新片推介

有溫度的電影約會~ 破·地獄

反應踴躍~再加映至第三場

日期：8月15日(星期五)

時間：下午1:15-1:45(影片花絮)

下午1:45-4:00(放映)

地點：本中心404室

內容：透過觀賞電影，啟悟人與人之間聯繫、
生與死議題。

名額/對象：30位/本中心及駿薈會員

費用：免費

參加辦法：7月31日起可致電或到中心報名

創下「史上最高香港
電影開畫票房」

主要演員：黃子華、許冠文、
衛詩雅、朱栢康



劇情介紹

婚禮策劃師魏道生（黃子華飾）因婚禮市場蕭條而債台高築，被迫改行成為一名喪禮經紀人。

起初，道生因理念不合而屢與喃嘸師傅郭文（許冠文飾）產生磨擦及衝突。

後來，隨著道生著手籌備五場逝者的喪事，眼見文哥對殯儀工作的一絲不苟，並親歷文哥與長子志斌（朱栢康飾）及幼女文玥（衛詩雅飾）相處的點點滴滴，加上一曲幽音《客途秋恨》，遂慢慢改變道生看待殯儀業及生命的態度。

2024年11月上映 片長：126分鐘



有溫度的電影約會~ 合家歡

日期：8月29日(星期五)

時間：下午2:00-3:40

地點：本中心404室

內容：透過觀賞電影，讓大家歡度愉快的下午。

名額/對象：30位/本中心及駿薈會員

費用：免費

參加辦法：7月31日起可致電或到中心報名



(鳴謝會員借出珍藏影碟)

主要演員：許冠文、黃百鳴、
許冠英、王祖賢



(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0128-D)

劇情介紹

是1989年上映的一部香港電影，由許冠文、許冠英、黃百鳴、鄭文雅、王祖賢、任達華、梁家輝主演。是許冠文1980年代電影反映社會現象的作品之一。片中以新移民為題，講述內地人與香港人生活之文化差異與矛盾，票房取得巨大成功。

1989年作品
片長：100分鐘

在炎熱夏季，長者有不少既涼快又有長者優惠的好去處和活動選擇，既可避暑又可舒展身心。以下是一些針對九龍區炎夏的好去處與活動建議：

1. M+博物館（西九文化區）

亞洲首間全球性當代視覺文化博物館

冷氣充足、設有無障礙設施

長者門票半價：\$60（60歲或以上）

地址：九龍博物館道38號

2. 香港故宮文化博物館

展出故宮珍藏文物，適合喜歡歷史文化的長者

長者標準門票 \$25；特別展覽 \$60

地址：九龍西九文化區博物館道8號

其他活動建議

圖書館乘涼 + 閱讀：如尖沙咀、深水埗公共圖書館，設冷氣及長者閱讀小組。

文化表演：康文署定期在九龍區舉辦音樂會、戲劇演出，設長者優惠票。

公園晨運 + 乘涼：如九龍公園、荔枝角公園，早上氣溫較低，適合散步。

T2主幹路及茶果嶺隧道

超時空再探索體驗

日期：8月20日(星期三)

活動時間：上午9:30- 11:15

集合：上午9:30 本中心403室(逾時不候)



有旅遊車
來回接送

目的地：土木工程拓展署茶果嶺隧道社區聯絡中心

內容：1) 觀賞精彩動畫介紹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

(未曾出席4月15日之參加者
可優先登記)



參加辦法：先登記・後抽籤

只接受單人籤

截止登記：8月5日(星期二)

(一) 先登記

*7月28日至8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

*8月6日上午10時
在本中心403室
進行抽籤

(三) 公佈結果

將於8月6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8月11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.主辦單位特制精緻紀念品予參加者。
- 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。



變變變

(第二季) 為與7至9月生日會員慶祝

請出示會員証

壽星優惠1：可優先在 8月5日起 到本中心報名
以下 "二選一" 之生日活動。

壽星優惠2：#可以享有一次優先期，同時為另一位會員報名。
#參加生日活動，額外贈送生日禮物。



公開報名：非壽星會員可於8月12日起到中心報名，額滿即止。

戶外旅行篇 日期：8月27日(星期三)

負責職員：許姑娘、朱先生
活動編號：2526-0069-B

集合：上午8:45 本中心404室 (回程時間大約下午3:00)

行程：上午- 參觀沙田文化博物館 (見備註4)

中午-沙田帝都酒店享用自助午餐、抽獎

名額：40位 (最少25人才成團) (截止報名：8月22日)

費用：\$250(7至9月生日會員)

\$270(非生日會員)

\$310(駿薈會員/護老者*)

*必須與被照顧者壽星會員一同出席



有旅遊車
來回接送，
直接拎住
禮物返屋企。

備註：

- 1.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.如活動當日遇惡劣天氣，將會在改期，職員會個別通知。
- 3.活動如有任何變動，當日以職員安排為準。

不一樣的生日戶外旅行篇：全年度將會舉行四次，如餐廳調升收費，行程及活動費用或會調節。

報名前須知：

- 1.是次旅行需要劃位；
- 2.自助午餐以4人一枱；
- 3.如希望與相熟會員在車上“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。

見備註4

*沙田文化博物館展覽是次展覽：

**以「瞧潮香港60+」為題，聚焦二次大戰後至二千年年代初香港流行音樂、電影、電視和電台廣播節目的發展。

**「諧趣電視劇」片長約10分鐘，以粵語播放無綫電視劇《山水有相逢》、《執到寶》、《他來自江湖》。

*故宮文化博物館：

**如獲贈豁免入場券，上午改參觀故宮文化博物館，以中心張貼海報為準。

室內遊戲篇 日期：9月11日(星期四)

負責職員：許姑娘

活動編號：2526-0166

時間：上午10:00 - 11:00

地點：404室

內容：遊戲、大抽獎、輕食茶點

名額：24位

費用：\$30(7至9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)



(截止報名：8月30日)



蝶影特工-蝶古巴特迷你拉鏈袋手作義工

日期：**8月20、27日(星期三)**

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心509室

內容：共同製作蝶古巴特迷你拉鏈袋，完成品將捐贈給社區內的嚴重殘疾人士及後，將會於9月上門探訪並派發。

名額/對象：20位/中心會員、駿薈會員及中心義工

費用：全免

參加辦法：即日起親臨或致電中心報名

(負責職員:朱先生)
(活動編號:2526-0169)



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



護老者支援服務及活動



復康用品租借服務

(負責職員: 周先生)

各位護老者，大家好！由**2025年7月**開始，本中心的復康用品借用服務將會有以下調整，敬請大家留意。

可供租借用品：輪椅、助行架、四腳叉

對象：本中心護老者

費用：**\$10 / 2星期**

租借辦法：於中心辦公時間親臨辦理手續及繳費。

續借次數：**最多可續借2次，每次2星期**

(須於借用期完結前到中心辦理續借手續)

逾期罰款：**\$10 / 每星期 (不足7天均以一星期計算)**

辦公時間：星期一至五，上午8:00至下午5:00

星期六，上午8:00至中午12:00

- 備註：1. 如歸還日期為**公眾假期或遇上三號風球或以上、紅色暴雨警告訊號或以上**，則延期至**下一個中心開放時段**；
2. 如有特別需要或查詢，歡迎與負責同事聯絡。



喜晴計劃 - 專業護士健康檢查(2)

(負責職員: 周先生)

(活動編號: 2526-0131-C)

日期：**8月15日 (星期五)**

時間：上午9:30-11:30

地點：本中心509室

內容：專業護士為參加者提供藥物諮詢及簡單健康檢查，
包括量度血壓、血糖及血含氧量。

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：**即日起**致電或到中心報名。



8月護老健康講座「認知友善照顧之道」

(負責職員: 謝先生)

(活動編號: 2526-0176)

日期：**8月7日 (星期四)**

時間：上午9:30-10:30

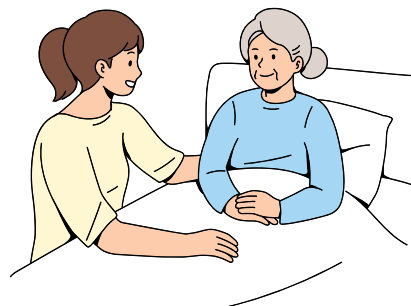
地點：本中心509室

內容：由臨床心理學家分享「認知障礙症」的「負面標籤」的形成及預防；認識友善的照顧方式，及協助家中照顧者處理「負面標籤」帶來的精神壓力。

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：**7月31日**起致電或到中心報名。





護老者支援服務及活動



8月護老家庭樂聚日

(負責職員: 周先生、楊姑娘)
(活動編號: 2526-0170)

日期: **8月16日 (星期六)**

時間: 上午9:15-下午4:00

地點: 山頂及中環摩天輪

內容: 遊覽山頂景色及到中環乘坐摩天輪, 中午於灣仔利景酒店陳家廚房享用午膳。

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: \$100 /人 (如選擇部份指定餐款, 需另加\$20)

參加辦法: **7月31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



輪樂人の感謝祭暨迎新日

(負責職員: 楊姑娘)
(活動編號: 2526-0181)

每年暑假, 我們單車隊成員—包括護老者及單車義工, 都會舉行**大食會**聯誼活動, 以感謝過去一年單車義工陪伴每一位護老者走過一段又一段精彩又具挑戰的「路程」, 同時亦讓每一位護老者懂得在照顧的歷程中學習欣賞並感謝自己的付出。

新一年, 我們會以《輪樂人》這個全新名字, 繼續迎接未來每一段「路程」, 希望透過9月感謝祭暨迎新日, 再次感謝大家過去的付出和努力, 並歡迎一班新加入的新手輪樂人!

日期及時間: **9月20日(星期六)上午10:30-下午2:00**

地點: 本中心 (嘉民樓509)

對象: 23-25年期間曾出席單車活動之成員;
25年參合理論課及導賞之新成員

費用: \$50

參加辦法: **8月5日**到中心報名



《輪樂人》活動是希望讓一班同為照顧者的同路人藉著踩單車, 在照顧路上互相支援, 一同跨越照顧困境的LOOP (循環), 重整個人生活與照顧生活的平衡, 以樂天正面的心態繼續邁步向前, 走得更遠, 實現以「**輪**」相伴, 「**樂**」活向前的理念。

護老加油站 - 靜心好簡單

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2526-0161)

日期: **8月28日 (星期四)**

時間: 上午9:00-10:30

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: **7月31日**起致電或到中心報名。



認知障礙症支援服務

「手」護心景

(負責職員: 黃姑娘)

(活動編號: 2526-0174)

日期: **8月15日 (星期五)**

時間: 下午2:00—3:30

地點: 本中心509室

內容: 參加者可親手制作小型盆景, 透過制作過程引導參加者進行視覺辨識、手眼協調與執行能力訓練。過程輕鬆療癒, 完成後可以帶回家中, 美化家居。

名額/對象: 10位/懷疑或確診輕度認知障礙症長者優先

費用: \$30

參加辦法: 7月31日起可以致電或到中心登記, 負責同事會聯絡確認報名。



健腦遊戲 - 「慢玩數獨」

「數獨」是一項需記住已出現的數字並推理下一步, 有助訓練短期記憶, 而且需要專注力、邏輯推理, 是一個好適合健腦的遊戲, 大家一齊來動動腦筋啊!

遊戲玩法:

在一個 6x6 的方格中填入1到 6的數字,

讓每一橫列和直列都不重複。

- 每一行, 每一列都必須包含全部六個數字, 且不重複

- 初始格中會有些提示數字, 幫助推理

- 可以一起討論, 慢慢思考, 不要求快, 不需要一次

完成, 當作訓練專注力和記憶力的好方法

		4	6		
5		3	1		
			4		6
		6			3
4		5	2		
		2			

答案:

4	5	3	2	1	6
1	6	2	5	3	4
3	1	5	6	4	2
6	2	4	1	5	3
2	4	1	3	6	5
5	3	6	4	2	1

教育及發展活動

『外展綠化推廣-四季蔬果種植』

(負責職員：莫姑娘)

(活動編號：OMNEC-2526-0149)

日期：8月8日 (星期五)

時間：下午2:30至4:30

地點：中心509室

內容：由康樂及文化事務署主辦，邀請相關專業人士介紹及分享

時令蔬菜瓜果的栽種方法，鼓勵老友記們多接觸和享受綠色生活。

講者：陳大文

名額/對象：20人/中心會員，駿薈會員

費用：免費

參加辦法：即日起親臨或致電中心報名



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
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



50+博覽

🎉「50+博覽」圓滿結束喇! 🎉

我哋循道衛理楊震社會服務處嘅長者服務部好開心可以參與今次嘅博覽會，見到咁多位嚟支持真係好感動!

😊今次活動有約1560人次參與，真係好熱鬧呀!



我哋要好多謝一班勞苦功高嘅義工，因為有你哋嘅幫忙，我哋先可以順利完成今次活動，為咁多位參加者帶嚟一個咁開心嘅體驗! 😊

今次我哋個攤位有個「人生之輪」遊戲，俾大家諗下現階段人生中唔同方面嘅比重。

遊戲分咗五個部分：健康，家庭，工作，興趣同金錢。結果發現，最多人揀嘅係「健康」同「家庭」，睇嚟大家都好重視身體健康同屋企人呀! ❤️好多參加者仲同我哋嘅義工同職員分享佢哋嘅人生規劃添! ...

活動有約
1560人次參與





智愛耆織

認知友善社區計劃



社區投資共享基金
資助計劃
充滿人情味的基金



香港特別行政區政府
香港警務處

香港警務處

西九龍交通部道路安全組

交通安全
你要知4

日期：8月29日(星期五)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心509室

內容：由警務人員講解道路交通及安全知識

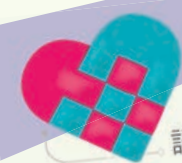
名額及對象：30人/中心會員、護老者及社區人士

報名：7月31日起致電或親臨中心報名

費用：全免



參加者將獲
豐富禮物



智愛耆織

認知友善社區計劃

活動編號：25082981

負責同事：譚姑娘/何姑娘

《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	✓
 3 Red 紅	✓	X	X	X
 8 Black 黑 八號風球 真正懸掛	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1

標準 1：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

服務質素標準 知多啲



服務單張



壁報板

月訊

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」

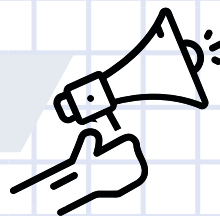
現誠邀各位護老者加入本中心的『護老者服務訊息廣播群組』，
以收取最新的服務資訊及活動宣傳。

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。



「謝謝，謝生！」

呢一句應該係我過去五年聽得最多的一句說話，眨下眼就過左五年，而家要同大家講「再見」了，我要多謝每一位老友記及護老者，你地都非常了不起！

能夠讓「謝小朋友」成長為大家心目中的「謝先生」，全賴有你地與我同行！

今日！

我帶著成長不少的「身型」同「內心」，在「愛民」畢業了！

容許我也說一句：「謝謝！後會有期！」

活動幹事謝思俊
已於7月20日離職



中心全體職員及親善大使在此祝賀

8

月生日之長者會員

生日快樂，身體健康，生活愉快！

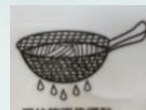
歡迎壽星於8月1日起可親臨中心
領取生日禮物(淮山麵)

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。

淮山麵 小煮意



將淮山麵放500ml
滾水煮4分鐘。



用竹筷不停攪動，
防止黏著，瀝水備用。



熱食：加入湯底
後，即可食用。



撈麵：用醬料拌勻，
即可食用。



7月份月訊小遊戲:



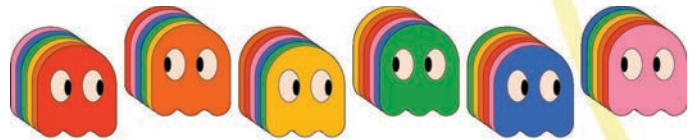
公佈意見結果

小智慧·大改變

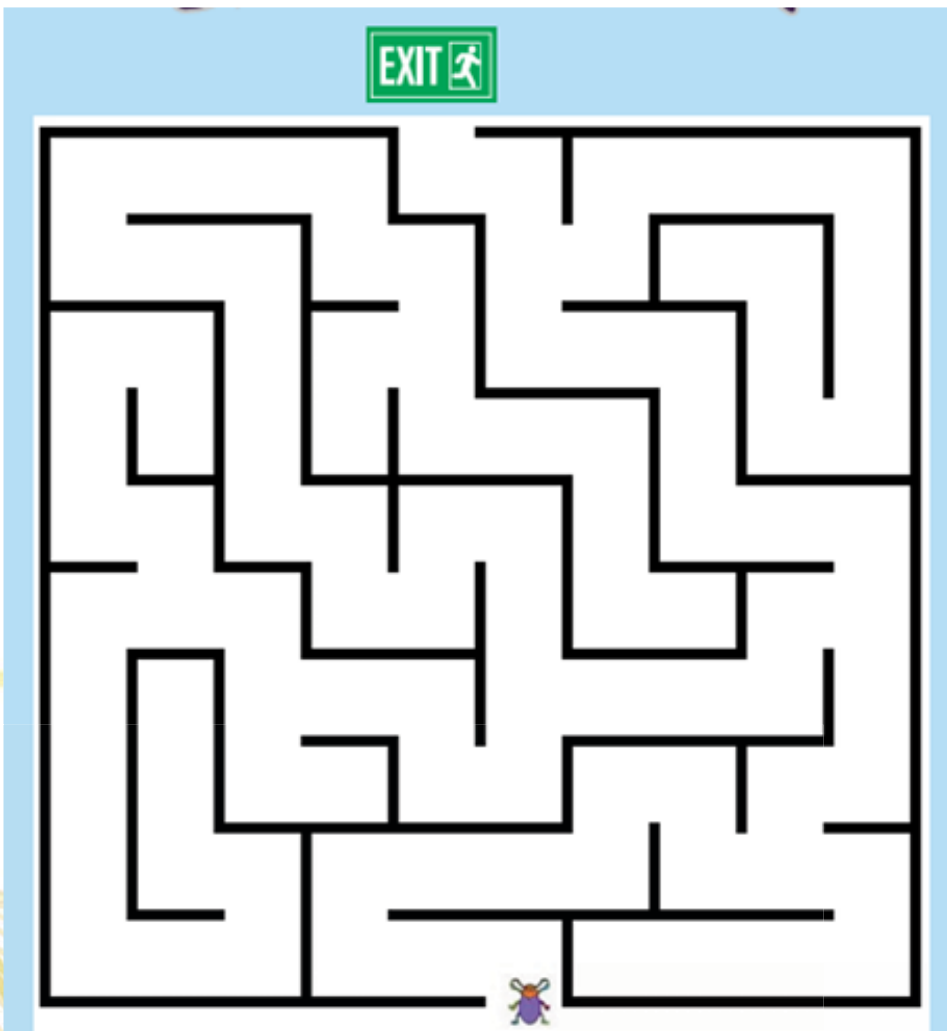
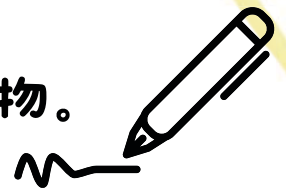


月訊可用一張A3紙
列印，服務與活動印
在同一頁，
活動時間表
在另一頁，
以節省紙張。

月訊小遊戲 蟲蟲逃生記



玩法:協助小甲蟲逃生，挑戰成功即獲小禮物。



截止日期:

即日起至8月26日
(每位中心會員
只可領取
小禮物一次)

活動報名選單

報名日期	活動名稱	活動編號	到時見 (✓)
即日起	喜晴計劃 - 專業護士健康檢查(2)	2526-0131-C	
	蝶影特工-蝶古巴特手作義工	2526-0169	
	外展綠化推廣-四季蔬果種植	2526-0149	
	愛民老有所為活動簡介會	愛・躍動無極限	
	月會「消防安全由您開始」上午	2526-0163A	
	月會「消防安全由您開始」下午	2526-0163B	
7月31日	交通安全你要知4	25082981	
	護老加油站 - 靜心好簡單	2526-0161	
	8月護老家庭樂聚日	2526-0170	
	有溫度的電影-「破地獄」第三場	2526-0129-C	
	有溫度的電影- 合家歡	2526-0129-D	
	跌宕不驚-跌倒風險評估	2526-0167	
	8月開心卡拉OK	2526-0129-8月	
8月5日	歡樂茶聚~夏日糕 糕 糕	2526-0152	
	極限運動創高峰	2526-0096-C	
	愛民FunFun生日活動-戶外旅行篇	2526-0069-D	
	愛民FunFun生日活動-室內遊戲篇	2526-0166	
	輪樂人 の 感謝祭暨迎新日	2526-0181	

