



七月號



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

長者支援外展服務 @ 社區牙科支援 服務介紹



社區牙科支援服務

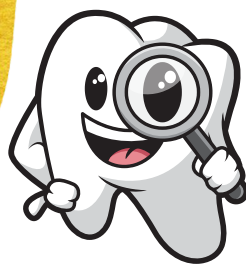
衛生署的「社區牙科支援計劃」
於5月26日正式推出，
旨在向有經濟困難的弱勢社群，
提供資助的牙科服務，
協助患者及早發現和治療牙患。

負責職員：許姑娘

活動編號：2526-0122

長者支援外展服務

透過外展手法，接觸極需要照顧的長者，
提供合適的轉介服務，
並為獨居長者建立社區支援網絡，
使長者在這支援網絡下，
繼續積極地在社區生活。



25年7月月會

日期：7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7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：許姑娘

上午：2526-122A

下午：2526-122B

備註：如遲到超過15分鐘，將不設留位。

下次月會日期：
8月4日
（星期一）

管城子 主管隨筆



人遺子，金滿籬，我教子，唯一經

漢宣帝時，有疏廣、疏受叔侄兩人，兩人都在朝廷作大官，告老還鄉時，已累積了不少金銀財帛。回鄉後他倆經常在村裡辦宴席，宴請的對象除了親友外，大部份都是境遇困難的村民以及一些孤寡長者，日復一日，年復一年，兩叔侄的朝廷俸祿有出無入，像流水地花著。疏廣、疏受的兒孫都擔心起來：“情況繼續下來，還有甚麼能留下給我們呢？”便找了村中長老探問疏廣及疏受的意圖，兩叔侄當時就回應：「做父輩那有不愛惜自己的孩子，那有不留最好的給兒孫呢！我們家族本身已薄有田產，如子孫們肯勤勞克苦一點，生活是不會差的，如果我們留下大筆錢財給他們，使他們自小便衣錦玉食，只會令他們變得懶惰，消磨鬥志，是沒有甚麼好處的。」

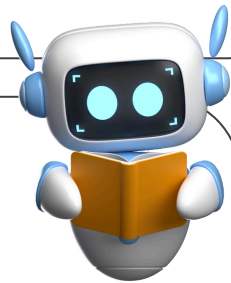
在今日，很多父母奉“贏在起跑線上”為金句，四處張羅最好的衣食住行物予還未出世的孩子，孩童還在牙牙學語，父母就已經為其大學基金供款，但我們越是為下一代籌謀細算，會否換來的是越多“衣來伸手，飯來張口”的紈褲子弟呢？美國鋼鐵大王卡內基有一句名言「遺下巨筆遺產而逝世，是一種恥辱」，獲得曾是全球首富比爾·蓋茨和股神巴菲特的牽頭響應，很多世界富豪也決定附和，計劃將他們的資產捐出最少一半或以上。他們把回饋社會、幫助窮人作為自己的義務和道德要求。另一原因，就是富豪們亦深深感受到，太過富裕也許是災難，因繼承巨額遺產而導致子孫們生活糜爛，婚姻破裂的例子實在太多了。真正的幸福，原來是由自己打拚的才是最彌足珍貴，我們應該培養下一代對學習的依賴，而非財產的依賴。

三字經作者曾說：「人遺子，金滿籬(音：形，解竹編的籠子)，我教子，唯一經」，你會認同嗎？

漢代疏廣與疏受叔侄，退休後將俸祿用於濟貧扶弱，並不留財產給子孫。他們認為，若子孫勤奮自立，生活自然無虞；反之，若從小衣食無憂，反而容易喪志。這種「以德傳家」的理念，至今仍值得我們深思。

現代社會中，不少富豪如比爾·蓋茨、巴菲特也選擇將財富捐出，避免子孫因巨額遺產而迷失方向。他們相信，真正的幸福來自努力與成長，而非依賴財富。

在我們中心，也有不少長者選擇以身作則，教導子孫做人處事，而非單靠金錢支援。正如《三字經》所言：「人遺子，金滿籬；我教子，唯一經。」這句話提醒我們，最珍貴的傳承，是品格與智慧。期待下次再閱讀您的隨筆。





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



愛心派飯行動



是次飯盒由土木工程
拓展署義工隊贊助

一. 愛心派飯-遊戲版

日期：7月12日(六)

活動編號:25071281A

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心404室

內容：土木工程拓展署的義工與大家一起玩室內遊戲, 之後派發新鮮的飯盒予大家回家享用。

名額/對象：15名/本中心會員

費用：免費

參加辦法：6月30日起致電/親臨中心報名。當天才取飯券。

備註:

1. 飯盒菜式為當日指定款式, 不設選餐。
2. 請於當日盡快食用, 避免食物質素有變。
3. 飯盒必須親自領取, 不可轉讓及代領。

活動一(二選一)

二. 愛心派飯-基本版 (只領取飯盒)

日期：7月12日(六)

活動編號:25071281B

時間：下午4:30

地點：本中心門外

內容：有幸得到土木工程拓展署贊助新鮮的飯盒予大家回家享用。

名額/對象：85名/本中心會員

費用：免費

參加辦法：6月30日起親臨中心報名及領取飯券。憑券取飯, 先到先得。可協助一名家屬報名, 但必須帶同其會員証。

活動二(二選一)



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况，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；
3. **已繳費**的報名時段**不能**更改(包括時段或日子)；
4. 倘若有空缺時段，可於中心辦公時間內到中心繳費報名；
5. 即使有參加者缺席，恕**不設**即場替補(即不設執雞機制)；
6. 每人每次只限替**一位**參加者報名。
7. 每節時段最多**10**人。

好好人生-宋詞賞樂園(7月)

日期：7月23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：7月8日起親臨中心報名。

(負責職員:朱先生)

(活動編號:2526-0140)

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。





7月開心卡啦OK

(負責職員:謝先生)

(活動編號:2526-0129-7月)

日期: **7月8日、22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30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 @ 慶回歸

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2526-0134)

日期: **7月15日(星期二)**

時間: 下午2:30-3:15

地點: 本中心404室

內容: 是月邀請曾參加者甜品班的學員, 製作「什果芝士凍餅」配花茶, 讓長者品嚐學員的成果, 並一同慶祝回歸。

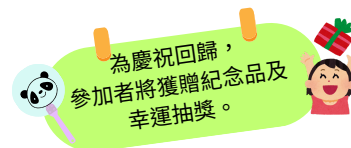
名額/對象: 30位/本中心及駿薈會員、*護老者(*與被照顧者一同參加)

費用: \$25(本中心會員)/ \$30(駿薈會員及護老者)

備註:

- 1) 接受 1 + 1 報名, 活動不設退款或轉贈;
- 2) 如對食物(是次為芒果、奶類、芝士等)可能含有致敏成份, 報名前請衡量個人體質;
- 3) 時令生果如有變動, 或會以其他生果取代, 以當日提供為準;
- 4) 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: **7月8日**起到中心報名



是次暫停環保小獎勵

甜絲絲~ 一口雪花酥 (示範篇)

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2526-0136)

日期: **7月24日(星期四)**

時間: 上午9:30-10:30

地點: 本中心404室

內容: 義工講解與示範, 分享製作雪花酥, 即場供參加者試食。

導師: 謝雅影女士(義務導師)

名額/對象: 20位/本中心及駿薈會員

費用: \$10(本中心會員)/ \$12(駿薈會員)

備註:

- 1) 接受 1 + 1 報名, 活動不設退款或轉贈;
- 2) 食材可能含有致敏成份, 報名前請衡量個人體質。

參加辦法: **7月8日**起到中心報名



有溫度的電影約會~ 新片推介 破·地獄

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

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0128-A/B)

2選1

第一場

日期：7月10日(星期四)
時間：下午1:15-1:45(影片花絮)
下午1:45-4:00(放映)

第二場

日期：7月30日(星期三)
時間：上午8:45-9:15(影片花絮)
上午9:15-11:30(放映)

地點：本中心509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：6月30日起到中心報名



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
南音《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

健康教育

美眉動人 (畫眉工作坊)

日期：8月8日(星期五)

時間：上午11:00-中午12:00

地點：本中心509室

內容：導師講解畫眉的重要，如何量度合適自己的眉形，使用眉筆、眉粉
技巧，參加者即場實踐，導師為每位作修改眉形，並一同大拍照。

導師：尊賢會的導師

名額/對象：12位/本中心及駿薈會員

費用：優惠價 \$80(本中心會員) / \$92(駿薈會員)

備註：

1) 活動不設退款或轉贈；

2) 費用已包括每位一支眉筆

參加辦法：7月8日起親臨中心報名



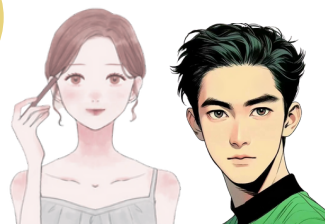
(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0138)

無論男士、女士，
都可以為自己
畫上合適的眉型，
讓自己神采飛揚，
增添一份自信。

當日將會
抽一位參加者，
讓導師示範
畫眉。

如有名額剩餘，
將於7月14日
公開報名

只此一班，
額滿即止！



「綠在寨城」-愛民齊起動環保教育工作坊(2)

日期：7月9日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心509室

內容：由綠在寨城職員教育長者垃圾/物品分類及回收知識，綠在區區
綠綠賞程式使用方法，仲會同大家一齊製作環保祛濕足浴包!

名額/對象：25位/本中心及駿薈會員

費用：全免

參加辦法：即日起致電或到中心報名。

(負責職員: 陳先生)
(活動編號: 2526-0132)



「長者健體計劃」 - 零脂包止

(負責職員: 朱先生)
(活動編號: 2526-0133)

日期: **7月18日 (星期五)**

時間: 下午2:30-4:30

地點: 本中心509室

內容: 以毛巾操作全身拉展運動, 激活肌群、改善柔韌度, 輕鬆運動無負擔!

名額/對象: 25位/本中心及駿薈會員

費用: 全免

參加辦法: 6月30日起致電或到中心報名。

備註: 此活動由康樂及文化事務署主辦



香薰五感手療工作坊

(負責職員: 朱先生)
(活動編號: 2526-0090)

日期: **7月31日 (星期四)**

時間: 上午10:00-11:30

地點: 本中心404室

內容: 透過香薰與五感體驗, 放鬆身心, 喚醒感官活力!

名額/對象: 30位/本中心及駿薈會員

費用: 全免

參加辦法: 6月30日起致電或到中心報名。

備註: 此活動東華三院黃祖棠長者地區中心主辦



養生湯水工作坊 - 夏日物語

(負責職員: 朱先生)
(活動編號: 2526-0135)

日期: **7月30日 (星期三)**

時間: 下午2:30-4:30

地點: 本中心509室

內容: 學習夏日養生湯品秘方, 輕鬆度過炎炎夏日!

名額/對象: 20位/本中心及駿薈會員

費用: \$25(本中心會員)/\$30(駿薈會員)

參加辦法: 7月8日起致電或到中心報名。

備註: 1)此活動由林慧津小姐主講, 講者持中藥調配證書和中醫診所助理傳統療法實務基礎證書等資歷。

2)活動費用已包含湯水攻略指南。



恆常義工服務及活動

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	7月3日、17、31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	7月10日、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	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



復康用品租借服務

(負責職員: 周先生)

(活動編號: 2526-0117)

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。



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: 2526-0119)

日期：**7月2日 (星期三)**

時間：下午2:30-3:45

地點：本中心509室

內容：由專業臨床心理學家分享：

(一) 飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係；

(二) 處理壓力：鬆弛練習的技巧；

讓照顧壓力大的護老者學習如何處理壓力，提升個人生活與照顧生活需要的平衡。

名額/對象：10人/本中心護老者、10人/社工個別邀請有需要護老者參與

費用：全免

參加辦法：**即日**起致電或到中心報名。



7月護老健康講座「皮膚病 - 真菌的認識」

(負責職員: 謝先生)

(活動編號: 2526-0124)

日期：**7月17日 (星期四)**

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心509室

內容：由衛生署講員分享常見的皮膚真菌感染，如足癬、甲癬等；預防及處理真菌感染的方法；正確使用皮膚病外用藥物的方法。

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：**6月30日**起致電或到中心報名。





護老者支援服務及活動



8月護老廣場暨奶粉銷售

三花銷售日期：**8月21日** (星期四)

雅培銷售日期：**8月28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** (訂貨)

參加辦法：**7月2日-7月31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**6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、**\$1,000** 紙幣恕不接受。
5. 有關貨品及錢銀找贖請當面點清，中心恕不代為處理。

負責同事：謝先生

活動編號：三花：**2526-0125**

雅培：**2526-0126**



奶粉價目表

三花	健心 三清高	健骨	三效
價錢：	\$90	\$80	\$100

雅培	原味 加營素	低糖 加營素	活力 加營素	怡寶康
價錢：	\$195	\$202	\$223	\$225

喜晴計劃 - 專業護士健康檢查(1)、(2)

日期：**7月25日、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
(每場名額**30人**)

費用：全免

參加辦法：**6月30日**起致電或到中心報名。

備註：每位參加者只可選擇其中一天出席。

(負責職員：周先生)

(活動編號：2526-0130-C
2526-0131-C)



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。

♥ 護老者支援服務及活動 ☆



(負責職員: 楊姑娘)
(活動編號: 2526-0099)



新手輪樂人 の 單車理論課及單車館導賞

《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。

無論你是照顧年長的父母或是與配偶互相照顧，甚或乎照顧身邊的朋友、鄰舍，都可以成為護老者，歡迎加入我們！

- 內 容：
1. 由單車義工講解單車種類；
 2. 認識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。

理論課導師：Anthony Kwok(資深單車教練)

日 期：7月19日(上午10:00-12:00)及8月9日(上午10:00-下午2:00)

地 點：7月-理論課於本中心509室進行；

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)；
舊生名額15位；

費 用：\$20

參加辦法：如有興趣，即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)



新生必須出席7月19日理論課
方可參與日後的單車活動

歡迎任何年齡人士參與

中心會員如有興趣可先向負責職員查詢



過去單車活動花絮

守護同行·照亮護老人互助小組



內容:

在這裡，你可以認識同路人，分享照顧經驗和心聲。
同時了解長者常見病症和社區資源。
小組著重互助與同行，讓大家在輕鬆氣氛下飲杯茶，
食件蛋糕，擴闊人際網絡，提升自信和照顧能力，
建立信任和友誼。



日期 & 時間: (共6節，逢星期五)

7月4、11、18日 & 8月1日 (10:00-11:30)

7月25日 (13:00-14:30)

8月8日 (9:00-10:30)

地點: 本中心509室

名額/對象: 10人/60歲或以上護老者

參加辦法: 即日起致電或到中心報名



「耆樂天倫」是循道衛理楊震社會服務處出版的長者服務通訊，內容涵蓋最新的活動、服務資訊、健康知識及護老者支援項目。以下是最新一期(第92期)通訊的一些重點內容：

• 護老者支援專欄

- 分享照顧技巧、情緒管理方法及社區資源。
- 提供護老者互助小組的活動時間表與報名方式。

• 長者健康講座與工作坊

- 包括中醫養生、跌倒預防、認知障礙症照顧技巧等。
- 講座由專業醫護人員主講，設有即場問答環節。

• 社區活動預告

- 包括春季郊遊、節日慶典、義工探訪活動。
- 鼓勵護老者與長者一同參與，促進家庭關係。

• 「照顧者心聲」分享

- 記錄照顧者的真實故事與心路歷程。
- 提供情緒支援熱線與心理輔導服務資訊。

護老資訊
推介

你可以在楊震社會服務處的「長者服務網頁」查看最新一期的《耆樂天倫》通訊或到中心索取實體本。

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。

健腦小遊戲 - 形狀配對

各位老友記, 又到了動腦筋時間!

今次考考大家大腦認知及邏輯思維!

 遊戲玩法:

查看圖中, 找出左右圖中相同的圖案。

例如: 1與D是相同的。

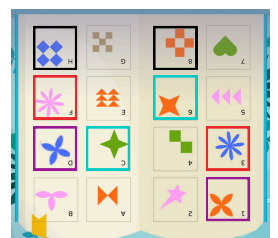
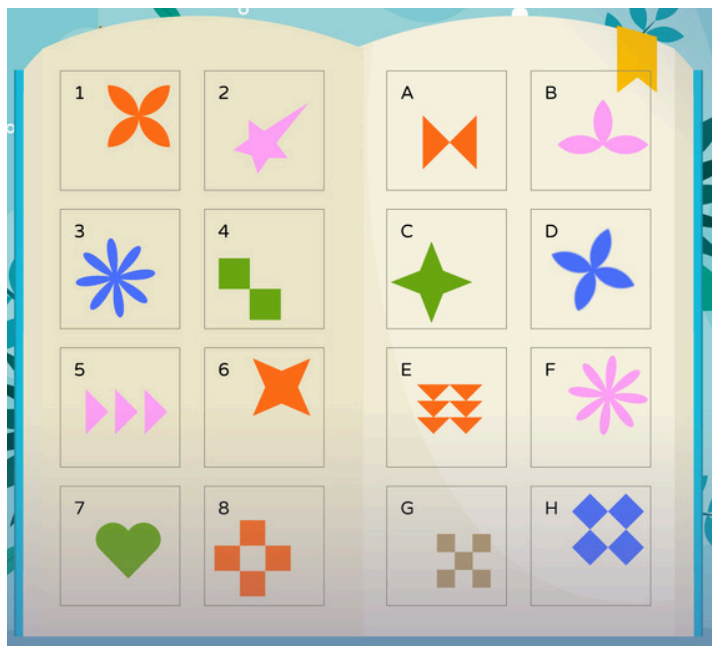
 **提示: 只有4個可以配對的答案

配對好後, 先記得配對好的組合,

再去下圖對對答案呢!

還可以考考大家的記憶力, 一舉兩得!

平時多來中心參加活動, 維持腦部活動!



H 1 2 3 4 5 6 7 8 9

F 1 2 3 4 5 6 7 8 9

: 答案

教育及發展活動

愛民 好聲音

新班組!!

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!!!

導師簡介:



熊美蓮姑娘



十八般武藝的導師熊美蓮姑娘擁有多
年教授唱歌經驗，
亦懂演奏不同的樂
器，不時四出參與
各類型的表演，更
曾是楊震職員歌唱
比賽中的冠軍!!!

歡迎喜歡唱歌的您參加!!!

負責職員：莫姑娘

活動編號：OMNEC-2526-0087

愛民好聲音

日期：7月28日至9月29日

[逢星期一] (10堂)

時間：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8日起親臨中心報名。



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
二胡入門班 (2526-0144) 負責職員： 謝先生	7月21日 至 9月8日 (星期一)	上午 11:30- 12:30 (509室)	學習二胡演奏方法， 簡單樂理指法。 (適合未初學者)	8	義務導師 朱浩章先生	會員 \$50 駿薈 \$58	10	舊生： 30/6 新生：8/7
二胡進修班 (2526-0145) 負責職員： 謝先生	7月24日 至 9月18日 (星期四) 8月28日暫停	下午 2:00-3:00 (509室)	學習二胡演奏方法， 視唱簡譜。	8	義務導師 朱浩章先生	會員 \$50 駿薈 \$58	10	舊生：3/7 新生：8/7
二胡深造班 (2526-0146) 負責職員： 謝先生	7月24日 至 9月18日 (星期四) 8月28日暫停	下午 3:00-4:30 (509室)	學習二胡演奏方法， 演奏曲譜，研習曲 目。	8	義務導師 葉濤先生	會員 \$50 駿薈 \$58	10	舊生：3/7 新生：8/7





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
活力舞蹈班 (2526-0127) 負責職員: 許姑娘	11/7-19/9/2025 (星期五) (1/8 暫停)	下午2:00-3:30 (何文田體育館)	教授排排舞、土風舞、集體舞	10	楊麗卿女士	會員 \$330 駿薈 \$380	25	舊生:20/6 新生:登記後備
飛躍舞蹈班 (2526-0121) 負責職員: 許姑娘	3/7-25/9/2025 (星期四) (21及28/8 暫停)	上午10:30-12:00 (509室)	導師帶領教跳社交舞	11	義務導師 李文雄先生	會員 \$20 駿薈 \$25	14	舊生:26/6 新生:登記後備
英文會話班 (2526-0142) 負責職員: 莫姑娘	18/7-26/9/2025 (星期五)	上午10:00-11:30 (404室)	從學習中培養對語言的興趣，增加英文會話文談的概念。	10	義務導師 甘秀玲修女	會員 \$60 駿薈 \$70	16	舊生:20/6 新生:登記後備
篆刻研習班 (2526-0139) 負責職員: 莫姑娘	14/7-22/9/2025 (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:23/6 新生:登記後備
輕鬆國畫班 (2526-0114) 負責職員: 莫姑娘	2/7-3/9/2025 (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	18	舊生:4/6 新生:30/6
國畫研習班 (2526-0115) 負責職員: 莫姑娘	2/7-3/9/2025 (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	18	舊生:4/6 新生:登記後備
篆書研習班 (2526-0116) 負責職員: 莫姑娘	2/7-3/9/2025 (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 \$245	18	舊生:4/6 新生:登記後備
愛民好聲音 (2526-0087) 負責職員: 莫姑娘	28/7-29/9/2025 (星期一)	下午3:30-4:30 (509室)	以流行經典金曲學習簡單樂理、唱歌技巧等，以提升整體的歌唱技巧。	25	熊美蓮女士	會員 \$220 駿薈 \$240	25	優先:17/6 公開:8/7 額滿時登記後備
粵韻心曲 (2526-0080) 負責職員: 葉先生	12/7-30/8/2025 (星期六)	上午10:00-11:30 (404室)	以電腦伴奏、樂器叮板練習；並由導師指導唱腔、演唱技巧等。	8	劉月琮(三少) 梁細玉女士	會員 \$200 駿薈 \$230	30	

註1：學員需自備國畫工具及材料、費用已包括筆記以及約20張宣紙。

班組守則：

- 活動開始前15分鐘方可進入活動室；
- 遲到30分鐘或以上將視為缺席該節課堂；
- 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；
- 出席率未達70%之舊學員均需以「新學員」身份參與次輪報名

星期一		星期二		星期三		
四樓	2025年7月份 活動時間表	1) 回歸假期	初七	2) 10:00-11:30 篆書書法班 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 輕鬆國畫班 3:15-4:45 國畫研習班	初八	
				2:30-3:45 臨床心理學家講座:壓力與 健康生活模式		
五樓						
外						
四樓	7) 9:00-10:00 月會 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-3:00 月會	十三	8) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-4:45 開心卡啦OK	十四	9) 10:00-11:30 篆書書法班 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:00-2:30 輕鬆國畫班 3:00-4:30 國畫研習班	十五
五樓	9:00-11:00 長者智能手機延續班		9:30-11:30 腦友學堂A班		2:30-4:00 綠在寨城講座	
外						
四樓	14) 9:00-11:00 長者智能手機延續班 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:15-4:15 篆刻研習班	二十	15) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:30-3:15 歡樂茶聚	廿一	16) 10:00-11:30 篆書書法班 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 輕鬆國畫班 3:15-4:45 國畫研習班	廿二
五樓	10:00-11:00 開心做運動 2:15-3:15 大雁拍打健身功		9:30-11:30 腦友學堂B班			
外						
四樓	21) 9:00-11:00 長者智能手機延續班 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:15-4:15 篆刻研習班	廿七	22) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:00-4:45 開心卡啦OK	廿八	23) 10:00-11:30 篆書書法班 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 輕鬆國畫班 3:15-4:45 國畫研習班	廿九
五樓	10:00-11:00 開心做運動 11:30-12:30 二胡入門班 2:15-3:15 大雁拍打健身功		9:30-11:30 腦友學堂A班		11:00-12:00 好好人生-宋詞賞樂園(7月)	
外						
四樓	28) 9:00-11:00 長者智能手機延續班 11:45-12:30 長者小型飯堂 2:15-4:15 篆刻研習班	初四	29) 9:30-11:30 喜羊羊之家 11:45-12:30 長者小型飯堂	初五	30) 10:00-11:30 篆書書法班 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 輕鬆國畫班 3:15-4:45 國畫研習班	初六
五樓	10:00-11:00 開心做運動 11:30-12:30 二胡入門班 2:15-3:15 大雁拍打健身功 3:30-4:30 愛民好聲音		9:30-11:30 腦友學堂B班		8:45-9:15 有溫度的電影約會(第二場)影片花絮 9:15-11:30 有溫度的電影約會(第二場)放映 2:30-4:30 養生湯水工作坊-夏日物語	
外						

星期四		星期五		星期六	
3)	初九	4)	初十	5)	十一
11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 門球同樂 3:15-4:45 金齡樂隊		8:45-9:45 做個有福人 10:00-11:30 英文會話班 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:45-3:15 中國語文及文學高班 3:20-4:50 普通話會話延續班		10:00-11:30 粵韻心曲	
10:30-12:00 飛躍舞蹈班 2:00-3:00 二胡進修班(完) 3:00-4:30 二胡深造班(完)		1000-1130 守護同行·照亮護老人互助小組			
10)	十六	11)	十七	12)	十八
11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 滾球同樂 3:15-4:45 金齡樂隊		8:45-9:45 做個有福人 10:00-11:30 英文會話班 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:45-3:15 中國語文及文學高班 3:20-4:50 普通話會話延續班		10:00-11:30 粵韻心曲 2:00-5:00 CIIF愛心派飯活動	
10:30-12:00 飛躍舞蹈班 1:15-1:45 有溫度的電影約會(第一場)影片花絮 1:45-4:00 有溫度的電影約會(第一場)放映		1000-1130 守護同行·照亮護老人互助小組 2:00-3:30 活力舞蹈(體)			
17)	廿三	18)	廿四	19)	廿五
9:30-10:30 護老健康講座 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 門球同樂 3:15-4:45 金齡樂隊		8:45-9:45 做個有福人 10:00-11:30 英文會話班 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:45-3:15 中國語文及文學高班 3:20-4:50 普通話會話延續班		10:00-11:30 粵韻心曲	
10:30-12:00 飛躍舞蹈班		10:00-11:30 守護同行·照亮護老人互助小組 02:30-4:30 「長者健體計劃」- 零脂包止 2:00-3:30 活力舞蹈(體)		10:00-12:00 新手輪樂人理論課	
24)	三十	25)	初一	26)	初二
9:30-10:30 甜絲絲一口雪花酥 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 滾球同樂 3:15-4:45 金齡樂隊		8:45-9:45 做個有福人 10:00-11:30 英文會話班 11:45-12:30 長者小型飯堂		10:00-11:30 粵韻心曲	
10:30-12:00 飛躍舞蹈班 2:00-3:00 二胡進修班 3:00-4:30 二胡深造班		9:30-11:30 喜晴護士健康檢查(1) 1300-1430 守護同行·照亮護老人互助小組 2:00-3:30 活力舞蹈(體)		9:30-12:30 卓護X護老家庭健康檢查	
31)	初七	中心外場地註釋： 會堂 (愛民社區會堂) 體 (何文田體育館) 青年 (502室青少年中心) 愛民商場對出空地 (商場) 外 (戶外或外出活動) ----- *所有活動逾時不候，敬請準時出席* (活動時間表之節目如有更改，請留意中心最新消息，如有任何查詢，請致電2715-8677與中心職員查詢)			
10:00-11:30 香薰五感手療工作坊 11:45-12:30 長者小型飯堂 1:30-3:00 門球同樂 3:15-4:45 金齡樂隊					
10:30-12:00 飛躍舞蹈班 2:00-3:00 二胡進修班 3:00-4:30 二胡深造班					



新年度的生日活動，以戶外旅行為主，上午前往將軍澳「香港單車館」公園，當日參觀期間，剛巧有單車隊於場內練習，老友記好有眼福啊!! 仿似在觀賞單車比賽，佢哋不忘打卡。



單車隊練習

服務質素標準16:

確保服務使用者免受侵犯

為保障您的安全與尊嚴

中心提供的每一項服務中，最重要的是確保服務使用者在安全、尊重和關愛的環境下獲得支援。

並在服務質素標準強調：防止任何形式的侵犯：包括身體、言語、情感或財務上的不當對待。建立保護機制：我們有清晰的指引和程序，確保職員能及時識別和處理任何可疑情況。

尊重您的權利：您有權表達意見、提出疑慮，並獲得公平處理。

提供安全空間：我們的設施和活動設計都以您的安全為首要考慮。

服務質素標準
知多啲



調整中心繳費截數時間

為優化中心運作流程，中心接待處的繳費服務將於 **2025 年 7 月 2 日起** 作出以下調整：

	接待處服務時間 (不變)	繳費截數時間 (新增)
星期一至五	上午 8:00-下午 5:00	下午 4:45
星期六	上午 8:00-12:00	上午 11:45

不便之處，請見諒。



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。



中心全體職員及親善大使在此祝賀



7 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7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。



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。



熟食：加入湯底後，
即可食用。



撈麵：用醬料拌勻，
即可食用。

《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。

月訊小遊戲：
6月答案



7月份月訊小遊戲：

小智慧·大改變

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

為了善用和節省中心資源，
例如中心設備，或其他...等等
(電力、冷氣、衛生紙、抹手紙.....等等)

希望能夠集思廣益，
收集大家的智慧，
建議如何節省啲、環保啲。

參加辦法 二部曲

一) 會員提交建議後，並交到
接待處，可獲小禮物一份。

截上收集日期：7月14日

(每位中心會員可領取一次)

二) 集齊建議紙後，將會刊登在
8月的月訊內，並進行投票，
最多的票數的投稿者，可獲贈
「精美環保禮包」一份。



7月月訊遊戲~ 小智慧·大改變

我提議：

姓名：

報名日期	 活動名稱	活動編號	到時見(✓)
即日起	臨床心理學家講座：壓力與健康生活模式	2526-0119	
	新手輪樂人 の 單車理論課及單車館導賞	2526-0099	
	「綠在寨城」-愛民齊起動環保教育工作坊(2)	2526-0132	
	「腦」友學堂A班 (7-8月)	2526-0100	
	「腦」友學堂B班 (7-8月)	2526-0101	
	月會「長者支援外展服務」上午	2526-0122A	
	月會「長者支援外展服務」下午	2526-0122B	
	守護同行・照亮護老人互助小組	2526-0120	
6月30日	有溫度的電影約會-破地獄(第一場) - 10/7	2526-0128A	
	有溫度的電影約會-破地獄(第二場) - 30/7	2526-0128B	
	喜晴計劃 - 專業護士健康檢查(1) - 25/7	2526-0130-C	
	喜晴計劃 - 專業護士健康檢查(2) - 15/8	2526-0131-C	
	愛心派飯行動(遊戲版)	25071281A	
	愛心派飯行動(基本版)	25071281B	
	7月開心卡啦OK	2526-0129-7月	
	「長者健體計劃」- 零脂包止	2526-0133	
	香薰五感手療工作坊	2526-0090	
	7月護老健康講座「皮膚病 - 真菌的認識」	2526-0124	
7月8日	歡樂茶聚@慶回歸(芒果芝士蛋糕配花茶)	2526-0134	
	甜絲絲-一口雪花酥(示範篇)	2526-0136	
	美眉動人(畫眉工作坊)	2526-0138	
	養生湯水工作坊 - 夏日物語	2526-0135	
	愛民好聲音(7月至9月)	2526-0087	
	好好人生-宋詞賞樂園(7月)	2526-0140	