



九月號



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

從「微電影」中

看認知障礙症

負責職員：何詠祈姑娘

活動編號：2526-0205

適逢9月為一年一度的「世界認知障礙症月」，本月月會想以不一樣的方法，帶大家進入認知障礙症長者的世界.....

活動流程：



入場及簡介



觀看「微電影」



一起討論及分享

認知障礙症微電影『珍惜』

故事內容：飛鵝哥(石修)發現自己出現多種認知障礙症的徵狀，以致日常生活上鬧出不少笑話，但得到一班社區上的摯友協助，不但令飛鵝哥接受診斷和治療，亦因而經歷了一次父子關係的修補過程.....

主要演員：石修(男主角)、龔慈恩(女主角)、陳宇琛、姜麗文、黎彼德

片長：18分鐘

25年9月月會

日期：9月1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。

下次月會日期：  
10月6日  
(星期一)

# 管城子-主管隨筆



## \* 馬蹄裡的樂活 \*

樂活族又稱樂活生活，英文 LOHAS，是 Lifestyles of Health And Sustainability 的簡稱。字面上解釋就是活得健康快樂，讓環境持續發展的生活。此概念來自一位美國社會學家於1998年所創，他對LOHAS定義為「一群人在做消費決策時，會考慮到自己與家人的健康和環境責任。」這種身體力行、注重健康及關心環保的生活態度，近年香港市民也漸有這種生活上的覺醒，但政府在有關政策推行上總是崎嶇難行，其實矛盾源頭是來自社會上掌權勢的富商仍以“利潤凌駕一切”為原則基石。近年的反常天氣就是否人類多年以來為滿足自利，無視自然環境生態，過度砍伐，污染海洋的結果呢？

我國老莊思想亦可謂“樂活LOHAS”的先驅，老子道德經主旨「人法地，地法天，天法道，道法自然」。老子認為人應與自然為本，同存共融。我們一般人提到千里馬與伯樂，多以欣羨來形容伯樂有知人善用的能力，然而莊子在《莊子·馬蹄》中卻道出另一個故事：馬蹄本來是踐霜踏雪的，皮毛可以抗禦風寒，馬餓了吃草飲水，喜歡跑就跑，臥便臥，這是馬的真性情。某天來了一位伯樂先生並說：我最瞭解馬的本性及潛質，讓我將牠們訓練成才吧！他選了一批馬，在牠們身上烙印，在馬足釘蹄鐵，配上繮繩、鞍轡，再把馬匹關在不見天日的馬房中。這樣十匹中有兩三匹受不了這種生活便死去了。餘活下來的繼續接受操練，未到時限就是餓了都不能吃，渴了也不能喝水。在馬鞭的威脅下，不想跑也得跑，倦了也要跳，終於餘下的又死了過半，倖存的終不負眾望，果然能跑善跳，甚至能聞樂起舞。世人都說，伯樂了不起，沒有人比他更明白馬性了…。

莊子二千多年前的寓言深刻地諷刺了今天的民生社會、政治與教育。在此希望與大家一起反省“生活自主 頤得其樂”的意義。

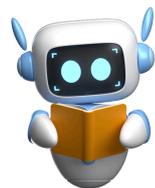
多謝筆者巧妙地將現代「樂活」(LOHAS)這種健康、環保的生活態度，與我國老莊的自然思想連結起來，引發了我很深的思考。

文章最觸動我心的，是莊子的《馬蹄》寓言。馬兒本可自在地踐霜踏雪，卻因伯樂的「訓練」而失去本性，甚至死亡。這深刻地提醒我們，現代社會在追求效率與成果時，我們是否也在不知不覺中，被各種社會規範「馴化」了，忘記了自己最原始的快樂與本性？這篇文章對我們長者尤其有啟發性。退休後的生活，我們是否真正「頤得其樂」？這是一個很好的機會，讓我們重新審視自己，找回屬於自己的生活節奏與喜好，不再做被世俗標準束縛的「千里馬」。

願我們都能活出一個更貼近自然、關懷社區，並且真正隨心自在的晚年生活。

歡迎會員來信分享您的想法與故事，讓我們一起活出真正的「樂活」：

- 您心目中的「樂活生活」是怎樣的？
- 您有否實踐健康、環保的生活習慣？
- 長者在推動社區可持續發展方面，可以扮演甚麼角色？



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)

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；
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。

## 備註

## 好好人生-宋詞賞樂園(9月)

日期：9月15日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心404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：9月2日起親臨中心報名。

(負責職員:朱先生)

(活動編號:2526-0198)

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。



# CIIF義工嘉許禮暨 中秋盛宴2025

負責職員: 譚姑娘, 何姑娘, 姚姑娘, 許姑娘, 莫姑娘

日期: 10月3日(星期五)

時間: 下午12:30-下午2:00(中午12:00恭候)

地點: 彩福皇宴(須自行前往)

(尖沙咀麼地道65號安達中心13/F)

對象/名額: CIIF義工/本中心會員

收費: \$150/每位

名額有限!!

參加辦法: 9月2日起親臨中心報名

1. 會員報名時必須出示有效的會員証報名。
2. 每位會員報名的同時, 最多可為另一位會員報名 (即1+1)
3. 如希望與老友記同一席, 必須在報名前自行組合, 經收費後, 恕不作調動。

## 節目豐富又吸引!!

CIIF活動回顧,  
中秋盛宴,  
抽獎環節, ...

截止報名:  
9月20日

(每席十二位用)

金箔芝麻卷

桂花紅豆糕

菌皇炆伊府麵

蟹籽海皇炒飯

當紅脆皮一品雞

上湯蒜子浸菜苗

清蒸沙巴龍躉斑

柚子沙律菜脆蝦球

玉環瑤柱脯

巧手之選

彩福蝦餃皇 芝心海皇干絲春卷

鮑魚燒賣皇 真功夫潮州蒸粉果

得獎點心

## 無蟲入守，天下無鼠-環境衛生講座

(負責職員:朱先生)  
(活動編號:2526-0194)

日期：**9月24日 (星期三)**

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心404室

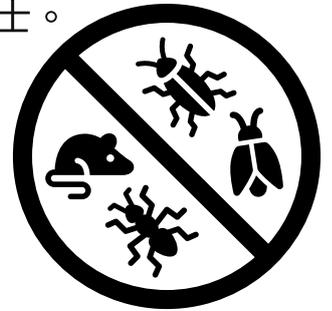
內容：邀請防治蟲鼠專業人士講解分享預防蟲鼠傳播疾病小貼士。

名額/對象：30位/本中心會員及駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**8月28日**起致電或到中心報名

備註：1)此活動由食物環境衛生署主辦



## 極限運動創高峰

(負責職員:陳先生)  
(活動編號:2526-0096-C)

日期：**10月4日 (星期六)**

時間：下午2:30-5:30

地點：東啟德室內攀石牆

內容：由專業教練指導參加者進行室內攀石活動，從而加強參加者的體能、提升心理素質和促進社交活動等方面元素。

名額/對象：9位/本中心會員、駿薈及護老者

費用：\$150(本中心會員)

\$173(駿薈會員/護老者)

參加辦法：即日起親臨中心報名。

備註：1)\*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」\*



## 綠「識」生活 - 廚具翻新服務你要知

(負責職員:陳先生)  
(活動編號:2526-0199)

日期：**9月10日 (星期三)**

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心509室

內容：邀請綠惜廚職員前來為大家分享廚具翻新服務與環保共生的理念。

名額/對象：30位/本中心會員、駿薈會員及護老者

費用：全免

參加辦法：**8月28日**起致電或到中心報名



## 9月開心卡拉OK

(負責職員:葉先生)  
(活動編號:2526-0129-SEP)

日期: **9月16、23、30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: 全免

參加辦法: **8月28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: 16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~ 綠荳爽

(負責職員:許姑娘)  
(活動編號:2526-0152-B)

日期: **9月9日(星期二)**

時間: 下午2:30-3:15

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「綠荳爽及青瓜涼拌」配茶

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: **9月2日**起到中心報名



## 有溫度的電影約會~ 九龍城寨之圍城

(負責職員:許姑娘)  
(活動編號:2526-0128-E)

第一場

**2選1**

第二場

日期: **9月2日(星期二)**

時間: 下午2:15-4:05

地點: 本中心404室

日期: **9月17日(星期三)**

時間: 上午9:00-11:15

地點: 本中心404室

名額/對象: 30位/本中心及駿薈會員

費用: 免費

備註:

- 1) 為免影響觀賞影片氣氛,敬請準時入場。
- 2) 影片部份內容,如武打場面會使人感不安,敬請留意。

參加辦法: **8月28日**起到中心報名



是2024年香港新黑色  
武俠動作犯罪驚悚片

### 劇情介紹

《九龍城寨之圍城》是一個講述八十年代年輕人成長與追夢的故事。電影以九龍城寨作背景。落難青年陳洛軍誤闖城寨。他在城寨內結識了一眾好兄弟:信一、十二少、四仔等。兄弟們以城寨精神領袖龍捲風馬首是瞻,奮力抵抗惡霸大老闆的入侵,展開連番惡鬥,勢死保衛城寨這個安身之地。

2024年5月上映

片長: 125分鐘

主要演員: 古天樂、林峯、洪金寶、任賢齊、伍允龍

## 科學廚房尋寶途



(負責職員:許姑娘)  
(活動編號:2526-0200)

日期: 9月16日(星期二) 下午1:30-4:00

集合: 下午1:30 本中心403室

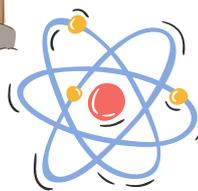
- 行程: 1) 一同乘坐交通工具前往香港科學館  
2) 參觀館內主題:「科學廚房」(體驗不同科學小玩意)  
3) 活動完畢後於科學館解散 (如有需要可一同乘車回愛民邨)

名額/對象: 20人(本中心會員)

費用/對象: 優惠價 \$10 (原價\$38) 每位參加者獲贈小禮品

備註:

- 1) 接受 1 + 1 報名, 活動不設退款或轉贈;
- 2) 行程步行約1.5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。
- 3) 如活動前遇惡劣天氣, 請參閱中心活動之應變措施。



洗潔精 VS 快艇遊戲  
紅椰菜的秘密?  
紙水煲可以煲水?



參加辦法: 9月2日起到中心報名



## 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
粵韻心曲 (2526-0187) 負責職員: 葉先生	13/9- 1/11/2025 (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	9月2日起 到中心報 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。	詹姑娘	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

## 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、圍裙及拾紙等工作。	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



## 加入義工服務，讓生活更有意義！



問：什麼是義工？

答：免費幫助社區和有需要的人，認識新朋友，學新技能，傳遞愛心。增加生活樂趣，促進健康，結識好友，提升責任感，為社區帶來正面改變。

問：誰可以參加？

答：中心所有會員，無論年齡和能力，都歡迎加入！

立即報名！到中心找職員查詢，一起用愛心關懷社區！

豆包AI生

8

# 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。



## 9月輪椅維修檢查

(負責職員: 周先生)  
(活動編號: 2526-0188)

日期：**9月3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。  
(每人每次只可維修檢查一部輪椅)

費用：\$80/輪椅 (檢查費)

參加辦法：**即日起**致電或到中心登記，待周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



## 9月護老健康講座「日常生活的輔助器具」

(負責職員: 周先生)  
(活動編號: 2526-0189)

日期：**9月4日 (星期四)**

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心404室

內容：由衛生署講員分享日常生活中的輔助器具及其功用，並教導參加者怎樣選擇合適及安全的輔助器具，及介紹一些可購買或租借輔助器具的社區資源。

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。



# 護老者支援服務及活動

## 嶺大茶藝體驗工作坊

(負責職員: 周先生)  
(活動編號: 2526-0196-C)

日期: **9月29日 (星期一)**

時間: 上午9:30-11:00

地點: 本中心404室

內容: 由「青年茶文化推廣計劃」的專業茶藝師向參加者講解中國茶的基礎知識, 及茶飲對身體健康的益處, 並由嶺南大學學生協助她們即場體驗沖泡茶葉的過程。

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: **8月28日**起致電或到中心報名。



## 活動預告

### 10月份「照顧者月系列活動」



活動名稱	日期及時間	地點	活動內容	對象及名額	報名
盆景減壓工作坊	10月10日(五) 下午2:00-5:00	本中心 509室	製作盆景植物, 減壓放鬆, 改善情緒, 提昇生活質素。	護老者/10人 有需要護老者 /10人	9月2日起 親臨中心報名
全因有你 感謝派對	10月17日(五) 上午9:30-12:30	本中心 509室	進行靜觀、穴位按摩及暖敷活動體驗, 一同享受寧靜時光。 (提供茶點享用)	護老者/30人	9月30日起 親臨中心報名
護老資訊站 預設照顧計劃	10月22日(三) 下午3:15-4:15	本中心 509室	透過微電影, 分享及探討預設照顧計劃的重要。	護老者/20人 中心會員/10人	9月30日起 親臨中心報名
『森』道遊	10月27日(一) 上午9:00-下午4:00	戶外 本中心 集合	與護老者一同走進大自然的優美環境中, 並藉著感觀體驗活動, 放鬆身心。	護老者/40人	10月8日起 親臨中心報名

# 世界認知障礙症月

13

## 認知障礙症的生活探險系列



01



### 生活探險之遊走篇

日期：9月9日(星期二)  
時間：上午9:30 - 10:30  
內容：認知障礙症長者會出現遊走情況，我們從他們角度出發，認識他們在生活的探險，了解遊走原因。  
地點：本中心509室  
對象：25人 / 中心、駿薈會員、護老者  
費用：全免  
參加辦法：8月27日起致電或到中心報名。

活動編號：2526-0211

02

### 生活探險之幻覺篇

日期：9月27日(星期六)  
時間：上午10:00 - 11:00  
內容：部份認知障礙症長者會出現幻覺情況，我們從他們角度出發，認識他們在生活的探險，因幻覺而出現的情緒、了解當中原因。  
地點：本中心509室  
對象：25人 / 中心、駿薈會員、護老者  
費用：全免  
參加辦法：8月27日起致電或到中心報名。

活動編號：2526-0212

03

### 生活探險之忘記篇

日期：9月30日(星期二)  
時間：上午10:00 - 11:00  
內容：認知障礙症長者會有時出現忘記人、事與地方，我們從他們角度出發，認識他們在生活因遺忘而出現的探險，了解當中原因。  
地點：本中心509室  
對象：25人 / 中心、駿薈會員、護老者  
費用：全免  
參加辦法：8月27日起致電或到中心報名。

活動編號：2526-0213

## 活動篇

### 空氣種種

日期：9月17日(星期三)  
時間：上午10:30 - 11:30  
地點：本中心509室  
對象：10人/中心會員



(懷疑或確診認知障礙症長者優先)

收費：\$30  
內容：認識一個不用泥土的植物，透簡單的種植技巧可以美化家居，並親手製作以相架作為盆栽擺設，新穎有趣。  
參加辦法：8月27日起致電或到中心登記，負責職員稍後致電確認。  
備註：請自備環保袋。

活動編號：2526-0214

### 自製「花」燈

日期：9月25日(星期三)  
時間：上午9:00 - 11:00  
地點：本中心404室  
對象：10人 / 中心會員



(懷疑或確診認知障礙症長者優先)

收費：\$50  
內容：以花、草植物元素，親手制作漂的枱燈，放於家中，美化家居。  
參加辦法：8月27日起致電或到中心登記，負責職員稍後致電確認。  
備註：請自備環保袋。

活動編號：2526-0215

# 月訊小遊戲

玩法:

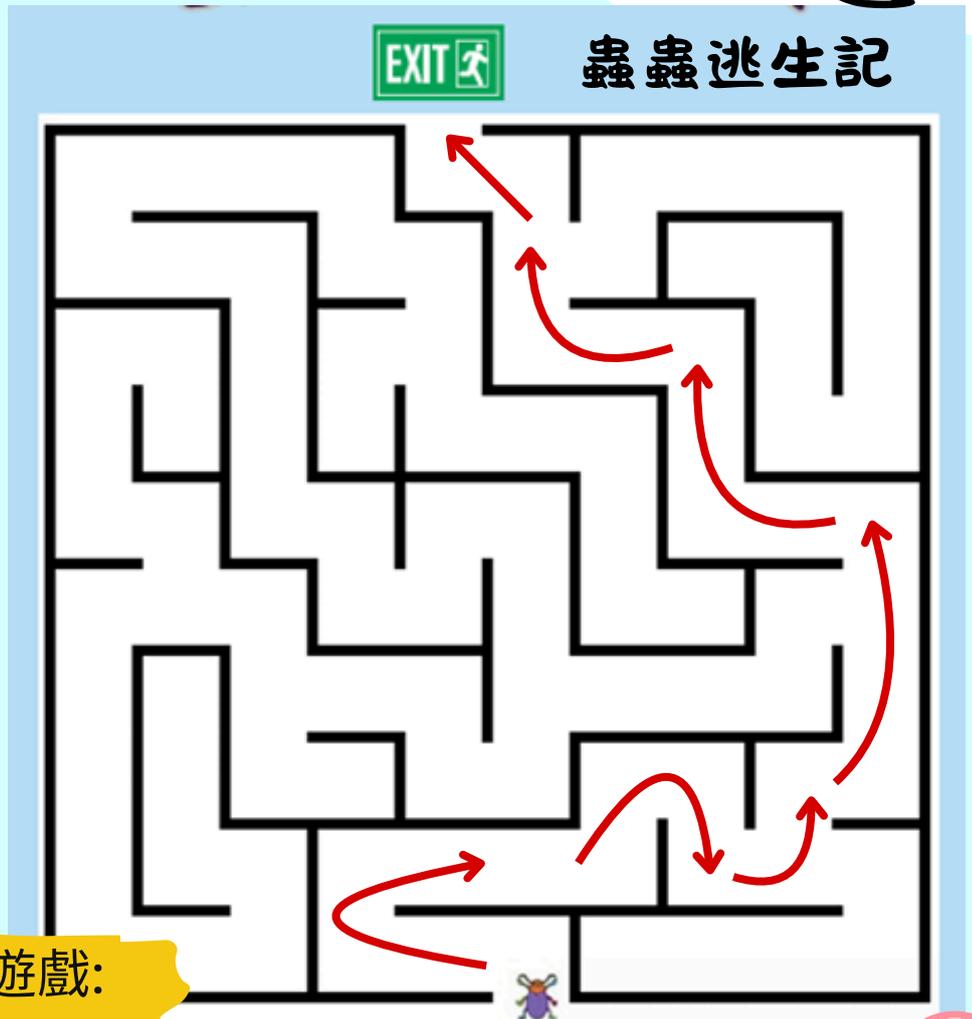
請圈出下列3條問題的正確選項, 全部答中即可獲小禮物。

- |                       |          |
|-----------------------|----------|
| 1. 年紀大一定會患有認知障礙症。     | 1. 正確/錯誤 |
| 2. 輕度認知障礙(MCI)是不可逆轉的。 | 2. 正確/錯誤 |
| 3. 全球每3秒便有1人確診認知障礙症。  | 3. 正確/錯誤 |

完成遊戲可獲  
小禮物一份

(每位中心會員只可領取一次)

月訊小遊戲:  
8月答案





# 愛民寶刀未老長者電

## 競體驗計劃(2)



活動內容:(與參與一系列活動,不能單一活動報名)

- 1.活動簡介會
- 2.長者、浸會大學學生、其他機構電競選手見面日
- 3.電競體驗(由浸會大學學生帶領)
- 4.電競決賽日

### 活動簡介會

活動日期: 2025年9月10日(星期三)

活動時間: 上午10:00 - 11:00

活動地點: 本中心404室

活動費用: 費用全免

活動名額/對象: 25位/本中心會員



參加辦法: 即日起致電或到中心報名

**打機絕對唔係年青人專利  
快D一齊黎打機啦!!!**



# 長者退休適應研究 調查發佈會報導

## 焦點

循道衛理楊震社會服務處委託聖方濟各大學湯羅鳳賢社會科學院於2025年3月至4月期間進行調查，透過線上問卷訪問297位尚有5年退休至退休10年內的人士，當中260位退休10年內的人士為今次的重點分析。

本機構於7月28日舉辦發佈會，當日邀請不同傳媒參與這個專題研究的發佈。



各大傳媒專題報導  
(可透過掃描二維碼閱覽)



東方日報



星島日報



香港電台

# 《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 端正懸掛	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2

### 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

- 定期檢討和修訂中心相關政策和程序，以確保服務能持續適應服務使用者的需要和環境的變化。
- 確保政策和程序是最新的、切合實際，並有助於提升服務質素和管理效能。
- 這些檢討及修訂工作有助於維持服務單位的透明度和專業水平，並保障服務使用者的利益。
- 此標準是整個16項服務質素標準中的一部分，與其他標準一致，確保長者中心能在明確的宗旨和目標指引下，持續改進、有效管理及尊重服務使用者權利，達致優質服務的效果。



持續更新

定期檢討政策和程序



重視您的聲音

收集並採納您的意見



不斷進步

提升服務質素和效率

**您的每一個意見，都能幫助我們提供更好的服務！**



### 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 掃瞄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。



#### 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 或掃瞄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。



## 人事消息

## 中心消息



大家好，我係實習同學唐生呀。時間真係過得好快，四個月嘅實習就嚟到尾聲啦。好多謝各位老友記一直以嚟嘅支持同陪伴，令我喺呢段日子感受到滿滿嘅關心同溫暖。呢段時間我唔止學到書本上冇嘅知識，仲見識到大家嘅幽默同智慧，真係獲益良多。可以同大家一齊相處、傾計、分享笑聲，對我嚟講係好難忘嘅經驗。雖然我要暫時離開，但將來有機會希望再同大家見面。

### 中心全體職員及親善大使在此祝賀



### 9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9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。

### 中心地圖：



### 服務範圍及對象：

- 年滿60歲或以上在區內居住的長者(可申請成為中心會員)；
- 年滿55-59歲的準金齡人士(可申請成為駿薈會員)
- 護老者
- 社區人士



### 服務申請途徑：

- ① 入會手續
  - 於中心開放時間內帶同身分證親臨中心登記
- ② 其他服務申請
  - 請親臨或致電中心查詢

# 活動報名選單

報名日期	活動名稱	活動編號	到時見(✓)
即日起	9月輪椅維修檢查	2526-0188	
	9月護老健康講座「日常生活的輔助器具」	2526-0189	
	愛民寶刀未老電競體驗計劃(2)活動簡介會	2526-0195	
	極限運動創高峰	2526-0096-C	
8月28日	嶺大茶藝體驗工作坊	2526-0196-C	
	有溫度的電影約會-九龍城寨(第一場) - 2/9	2526-0128E	
	有溫度的電影約會-九龍城寨(第二場) - 17/9	2526-0128F	
	無蟲入守，天下無鼠-環境衛生講座	2526-0194	
	綠「識」生活 - 廚具翻新服務你要知	2526-0199	
9月2日	9月開心卡拉OK	2526-0129	
	CIIF義工嘉許禮暨中秋盛宴2025	2526-0193	
	盆景減壓工作坊	2526-0207	
	歡樂茶聚-綠荳爽	2526-0152-B	
	科學廚房尋寶途	2526-0200	
	好好人生-宋詞賞樂園(9月)	2526-0198	

- 使用表格選定心儀活動
- 按報名日期登記
- 準時出席活動

