



十月號



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

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

照顧者月

(活動編號:2526-0257)

為提升社會對照顧者的關注與認同，並提供實際支援與喘息服務，現時一些先進國家或地區均有向照顧者致意的措施。

而香港每年10月份亦會舉辦相關的照顧者活動，以促進社會對照顧者角色的理解和支持，推動社區對照顧者的支持文化，並提供喘息空間、資訊和支援，讓照顧者能獲得應有的認可和喘息的機會，推動更完善的照顧者政策和福利。



- 與大家一邊享用花茶、一邊介紹照顧者的服務或活動資訊。
- 邀請了一線通平安鐘長者安居協會到中心分享現有平安鐘的服務，並介紹有關「一線通平安鐘」的政府津貼資格

25年10月月會

日期：10月6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10月6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：楊詠詩

督印人：詹婷婷 編輯：葉德雄 印刷數量：600份

下次月會日期：
11月3日
（星期一）

『義』之所在

司馬遷在《史記·游俠列傳》曾記載一位：布衣俠客郭解。郭解年輕時脾氣暴躁，常因小事而殺人，也做了許多犯法勾當；不過他為人講究義氣，仗義疏財，甚至犧牲自己利益，但從來不邀功勞或接受回報。很多人都認為郭解是正義的化身，有官吏楊氏舉報他，就有人替他殺了楊家父子，甚至有人因為批評郭解，竟被郭解的擁護者割斷舌頭。漢武帝非常生氣，便下令逮捕郭解。郭解被捕後，因不知情及沒有親自殺人，所以被判無罪；但是，當時的御史大夫公孫弘卻認為：「郭解雖然沒有殺人，但有人肯為他殺人，這比他親自殺人還可怕。」最後仍被判以叛國罪處死。

司馬遷對郭解的評價是正面的：「今遊俠，其行雖不軌于正義，然其言必信，其行必果，已諾必誠，不愛其軀，赴士之厄困。既已存亡死生矣，而不矜其能，羞伐其德，蓋亦有足多者焉。」(譯文：現在的遊俠，他們的行為雖然不符合道德正義的準則，但是他們信守承諾，做事果敢決斷，肯犧牲生命，去救助別人的危難。經歷生死存亡的考驗，卻不誇耀自己功德，大概這也是很值得讚美的地方吧！)

西方啟蒙時代主要哲學家康德(Immanuel Kant 1724 - 1804)認為人類辨別是非的能力是與生俱來的，而不是從後天獲得，這一套放諸四海皆準的道德準是存於每個人心裡。康德認為真正的義行是純粹基於“無償”而做的行為，而為實現個人功利目的而做的不能稱為義行。因此康德認為，一個行為是否符合正義並不取決於行為的後果，而是採取該行為的動機。

康德還認為，只有當我們遵守道德法則時，我們才是自由的，因為我們規範在之所以為人的天賦道德準則中是合乎自然的事，而如果只是隨己慾望而行，則沒有真自由可言，只成為慾望的奴隸。

究竟何為“義”？古往今來無數名家學者都有不同演繹，上文出現的數個“義”字都有不同解釋，在大家心目中，又對“義”有何解劃？

智能小編輯後感

俠客郭解的故事，他為人重情重義，肯為朋友兩脅插刀，不問回報。這篇文章確實發人深省。其實對我們來說，「義」並非書本上的大道理，而是生活中的實踐。正如西方哲學家康德所說，真正的「義」是發自內心、不為個人利益的善意與承擔。這不正是我們許多老友記一生的寫照嗎？

回想過去，大家為家庭、為鄰里無私付出；到今天，在中心裡我們依然守望相助：鄰居一句關心的問候、朋友無私分享經驗、活動中主動互相扶持……這些點點滴滴的真誠與關懷，雖然微小，卻是最真實、最可貴的「義」，讓我們的社區充滿溫暖。

這份不計較得失的「義」，讓我們的心更安穩，晚年生活也過得更舒心、更自由。相信各位長輩一生中對「義」都有很多經歷和體會，歡迎您隨時分享生活中的小故事！





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(10月)

日期：10月20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：10月8日起親臨中心報名。

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2526-0252)

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。



‘馬’上‘啟’晴一天遊

活動日期：10月30日(星期四)

活動時間：上午9:15 - 下午4:00

活動編號：2526-0248

負責職員：許姑娘

集合：上午9:15 本中心404室(逾時不候)

行程：上午啟德體育園園區打卡
中午於啟德郵碼頭酒家享用粵菜餐
下午遊覽馬灣1868

優惠團
十月限定

名額：58人(一車)

對象/費用：\$160 (本中心會員)

\$187 (本中心駿薈會員、*護老者)

*(護老者必須與被照顧者一同參加)

參加辦法：10月8日起到中心報名

快閃優惠~~截止報名-10月23日

馬灣公園第二期「馬灣1868」

佔地近50萬方呎海島渡假區，沿海而建，遠眺汲水門和汲水門大橋，設有彩虹村莊/海景餐廳/藝術壁畫/文創工作室。集保育、文創、旅遊及藝術零售一身。

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.如希望與相熟會員在車上“一同坐”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。



風味午膳

茉莉香米飯
蒜茸炒時蔬
清炒土豆絲
攪菜肉崧四季豆
麻婆豆腐
潮式鹹菜炆腩仔
時令湯羹
南乳燻豬手
秘制沙薑雞
白灼生海蝦

午膳以12人一枱，如有改動，以當日旅行社安排為準。

備註：

- 1.是次行程須自行步行一定路程，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.行程由東海旅遊承辦，中心須提交參加者資料(中文姓名、身份証尾四個字)予旅行社購買平安保險之用。
- 3.如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。
- 4.如人數不足50人，活動將會取消，並會安排退款。



10月開心卡拉OK

(負責職員:葉先生)
(活動編號:2526-0129Oct)

日期: **10月14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: 18人/本中心會員、2人/駿薈會員

費用: 全免

參加辦法: **9月30日**起致電或到中心報名。

- 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. 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~ 土茯苓赤小豆粉葛湯

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0249)

日期: **10月21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「土茯苓赤小豆粉葛湯」配自家製餃子。

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) 如對湯水、食物有致敏成份, 報名前請衡量個人體質;
- 3) 為確保食物安全, 只能堂食, 不可取走。

參加辦法: **10月8日**起到中心報名



有溫度的電影約會~ 東成西就

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0250)

日期: **10月13日(星期一)**

時間: 上午9:15-11:00

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。

參加辦法: **9月30日**起到中心報名



劇情介紹

《射鵰英雄傳之東成西就》是一個以金庸小說《射鵰英雄傳》為背景的香港賀歲喜劇。

講述了金輪國王妃和歐陽鋒企圖謀奪江山, 並展開追趕傳國玉璽的荒誕過程。故事中, 眾多《射鵰英雄傳》的角色, 如三公主、周伯通、黃藥師、洪七、段智興和王重陽, 被捲入這場與歐陽鋒的混亂生死惡戰中, 並產生許多爆笑情節。

1993年作品

片長: 105分鐘

演員陣容鼎盛:

張國榮、林青霞、梁家輝、梁朝偉、
劉嘉玲、鍾鎮濤、葉玉卿、
張學友、張曼玉、王祖賢

2025 『老有所為活動計劃』 頒獎典禮-小型聚會

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0258)

日期: **11月5日(星期三)**

時間: 下午2:15-4:00

地點: 本中心404室

內容: 在中心活動室一同觀賞網上直播~嘉許得獎團體、藝人及團體表演、抽獎。

名額/對象: 40位/本中心及駿薈會員

費用: 免費

參加辦法: **9月30日**起親身中心報名。

備註:

1) 每位參加者報名後, 將會派發一張抽獎券, 典禮播放期間, 大會抽出3位幸運兒, 可獲禮券;

2) 當日出席可獲贈『典禮福袋』乙個;

3) 大會將邀請本中心提供小型聚會的活動數碼照片;

4) 是次活動由社會福利署「老有所為活動計劃」推廣辦事處主辦。



社會福利署
Social Welfare Department



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project



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
二胡入門班 (2526-0229) 職員:莫姑娘	10月13日 至12月1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: 15/9 新生: 8/10
二胡進修班 (2526-0238) 職員:莫姑娘	10月16日 至12月4日 (星期四)	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: 18/9 新生: 8/10
二胡深造班 (2526-0239) 職員:莫姑娘	10月16日 至12月4日 (星期四)	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: 2/10 新生: 8/10



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 (2526-0251) 職員:許姑娘	10/10-28/11/2025 (星期五)	下午2:00-3:30 (何文田體育館)	教授排排舞、土風舞、集體舞	8	楊麗卿女士	會員 \$270 駿薈 \$315	25	舊生:19/9 新生:登記後備
飛躍舞蹈班 (2526-0230) 職員:許姑娘	2/10-18/12/2025 (星期四) (20及27/11 暫停)	上午10:30-12:00 (509室)	導師帶領教跳社交舞	9	義務導師 李文雄先生	會員 \$20 駿薈 \$25	14	舊生:18/9 新生:登記後備
英文會話班 (2526-0253) 職員:莫姑娘	17/10-19/12/2025 (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:26/9 新生:登記後備
篆刻研習班 (2526-0242) 職員:莫姑娘	20/10-30/12/2025 (星期一/二)	10月下午 3:15-5:00 11-12月 2:00-3:30 (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 (2526-0235) 職員:莫姑娘	8/10-17/12/2025 (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 (2526-0236) 負責職員: 莫姑娘	8/10-17/12/2025 (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) 職員:莫姑娘	8/10-17/12/2025 (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) 職員:莫姑娘	27/10-29/10/2025 (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	舊生:6/10 新生:登記後備

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

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

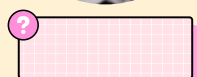
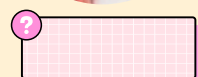
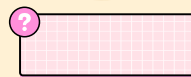
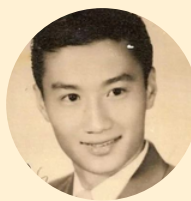
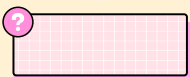
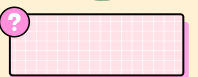
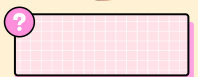
參加辦法：即日起致電中心登記，負責職員稍後致電跟進。

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

1. 劉丹
2. 薛家燕
3. 羅蘭
4. 夏春秋
5. 李司棋
6. 謝賢
7. 曾江
8. 陳玉蓮

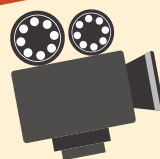


玩法：

大家認得這些明星嗎？
請根據相片配對正確的名星。

全名／代表數字皆可

明星對對碰



完成遊戲可獲
小禮物一份
(每位中心會員只可領取一次)



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



『社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助』

照顧者月 「森」靈解憂系列



盆景減壓工作坊

(負責職員: 楊姑娘)
(活動編號: 2526-0207)

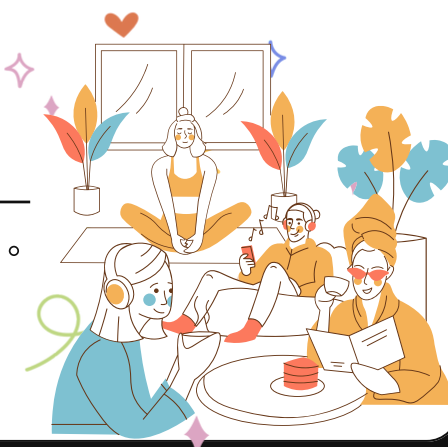
日期: **10月10日 (星期五)**
時間: 下午2:00-5:00
地點: 本中心509室
內容: 與照顧者一同製作盆景植物, 藉此減壓放鬆, 改善情緒, 並提昇生活質素及幸福感。
導師: 李錦芳女士
對象/名額: 本中心護老者/10人及有需要護老者/10人
費用: 全免
參加辦法: **即日起**致電或到中心報名。



全因有你感謝派對

(負責職員: 周先生/楊姑娘)
(活動編號: 2526-0242)

日期: **10月17日 (星期五)**
時間: 上午8:45-10:15 (時段一)
上午10:30-12:00 (時段二)
地點: 本中心509室
內容: 與照顧者進行靜觀練習、穴位按摩及暖敷活動體驗, 一同享受寧靜時光及享用茶點, 以學懂愛惜及善待自己。
對象/名額: 本中心護老者(每時段各15人, 共30人)
費用: 全免
參加辦法: **9月30日**起致電或到中心報名。



『森』道遊

(負責職員: 楊姑娘/周先生)
(活動編號: 2526-0259)

日期: **10月27日 (星期一)**
時間: 上午8:30-下午4:00
地點: 大棠自然教育徑、元朗公園百鳥塔
內容: 與照顧者一同走進大自然的優美環境中, 並藉著一些感觀體驗活動, 享受平靜時光及放鬆身心。
午餐: 中午與大家於天水圍茵廊餐廳享用午餐
對象/名額: 本中心護老者/40人
費用: 全免 (是次活動已包括旅遊巴接送及午餐安排)
參加辦法: **10月8日**起親臨中心報名。



照顧者月

關愛同行照顧系列



活動贊助：醫藝同行

照顧同行 - 愛心暖飯送關懷

(負責職員: 周先生)

(活動編號: 2526-0241-C)

日期：**10月11日 (星期六)**

時間：上午11:00-12:00

地點：本中心402室

內容：為慶祝照顧者月，中心安排派發愛心飯盒，讓照顧者及會員除了可享用美食之餘，亦可感受到友好機構的心意。

對象/名額：本中心護老者、會員及駿薈會員/100人

費用：全免

參加辦法：**即日**起親臨中心報名及領取飯券。

備註：

1.飯盒菜式為當日指定款式，不設選餐。

2.飯盒必須親自領取，不可轉讓或代領。

3.請於當日盡快食用，以免食物變質。



10月護老健康講座「中風護理知多少」

(負責職員: 楊姑娘)

(活動編號: 2526-0243)

日期：**10月16日 (星期四)**

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心404室

內容：由衛生署講員向照顧者分享護理中風病人的技巧，並教導怎樣預防及護理褥瘡。

對象/名額：本中心護老者/15人、本中心會員及駿薈會員/10人

費用：全免

參加辦法：**即日**起致電或到中心報名。



護老資訊站 - 預設照顧計劃

(負責職員: 楊姑娘)

(活動編號: 2526-0244)

日期：**11月7日 (星期五)**

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心509室

內容：透過微電影，與長者及護老者一同分享及探討預設照顧計劃的重要。

對象/名額：本中心護老者/20人、本中心會員及駿薈會員/10人

費用：全免

參加辦法：**9月30日**起致電或到中心報名。





護老者支援服務及活動



香薰喘息站

日期：**10月25日 (星期六)**

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心509室

內容：是次活動與善導會合作，由香薰治療師簡介香薰，以及介紹香薰減壓方法，讓參加者於過程中體驗，透過芳香的氣味放鬆，減壓。

對象/名額：本中心護老者/15人、本中心會員及駿薈會員/5人

費用：全免

參加辦法：**9月30日**起致電或到中心報名。

(負責職員: 黃姑娘)

(活動編號: 2526-0256)



11月護老廣場暨奶粉銷售



活動編號: 雅培：**2526-0247**

雅培銷售日期：**11月27日 (星期四)**

時間：上午**9:00-11:00**

地點：本中心**509**室

名額/對象：**100**人/護老者、本中心會員

費用：**\$3** (訂貨行政費)

活動編號: 三花：**2526-0245**

三花銷售日期：**11月20日 (星期四)**

時間：上午**9:00-11:00**

地點：本中心**509**室

名額/對象：**100**人/護老者、本中心會員

費用：**\$3** (訂貨行政費)

奶粉價目表 *以下奶粉限購最多**6**罐

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

奶粉價目表 *以下奶粉限購最多**8**罐

三花	健心 三清高	健骨	三效
價錢：	\$95	\$90	\$105

由10月開始三花奶粉已加價，
請各參加者留意！

參加辦法：**10月2日至10月31日到中心預訂奶粉票**

#奶粉只限每年的1月、4月、7月、10月內預訂

因應服務使用者需要，
由10月起三花奶粉
可按需要最多限購**8**罐

備註：

1. 請自備環保購物袋。
2. 除了三花奶粉外，所有雅培奶粉展銷限購最多**6**罐奶粉。
3. 奶粉售價或有調整，請留意中心通告。
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: 楊姑娘

認知障礙症支援服務

「腦」友學堂A班 (10-11月)

(負責職員:黃姑娘)

(活動編號:2526-0254)

日期: **10月21、11月18日(星期二)、10月10、31日(星期五)**

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 (10-11月)

(負責職員:黃姑娘)

(活動編號:2526-0255)

日期: **10月14、28、11月11、25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

各位會員, 又到動腦筋的時間了! 今次考考大家的運算能力, 及記憶力。

請看看以下圖形及數字, ● 代表「加」數, ▲ 代表「減」數,

請根據圖形及數字, 計算出正確答案。

1

$$5 \bullet 8 \blacktriangle 2 = ?$$

2

$$3 \bullet 4 \bullet 6 \blacktriangle 5 = ?$$



$$8 = 9 - 9 + 4 + 3$$

2

$$11 = 2 - 8 + 9$$

↓

答案



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



活動可同時報名兩場或只報一場

1. 前浪後浪星燦燦 2025-第一場

活動編號:25102781

日期：10月27日(一)

2. 前浪後浪星燦燦 2025-第二場

活動編號:25103081

日期：10月30日(四)

時間：下午1:00 自行到達保良局林文燦英文小學
(學校地址：土瓜灣上鄉道24號/土瓜灣站A出口行5分鐘)

下午1:15-2:45 與小學生一起製作慈承結及互相交流

下午2:45 自行解散

名額/對象：每場24名/本中心長者會員

費用：免費

參加辦法：即日起致電/親臨中心報名



負責職員：何姑娘/譚姑娘

人事消息

轉眼間在愛民的日子已經四年多了，這份是我第一份全職工作，感恩可以在這一段時間與大家一起走過充滿笑聲與回憶的日子。每天在中心見到大家親切的笑容、聽著你們分享生活點滴，陪大家上山下海，都是我工作裡最幸福、最溫暖的開心時刻 ❤️

雖然有點不捨，但我即將踏上新的旅程，於10月9日正式離開中心。在離開前，真心想對大家說一聲「多謝」——謝謝你們一直給我的支持、包容和關愛，讓我在這裡感受到家的溫暖。

願大家天天笑口常開，身體健康，開開心心。

希望未來的某一天，大家在街上碰見仍可以閒話家常，笑到Gap Gap聲。😊



活動幹事朱鴻基於10月8日離職。

中心全體職員及親善大使在此祝賀

10

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10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。

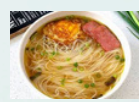
淮山麵 小煮意



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。



熱食：加入湯底
後，即可食用。



撈麵：用醬料拌勻，
即可食用。

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。	莫姑娘	\$20/ 中心會員	22人

上期月訊小遊戲
答案

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

1. 正確/錯誤
2. 正確/錯誤
3. 正確/錯誤

服務質素標準3

存備服務運作及活動紀錄政策及措施

服務質素標準 知多啲

咩係「服務質素標準3」？簡單嚟講，呢個標準就係要求我哋中心要好好咁保存所有關於中心運作同活動嘅記錄，而且 要最新同準確。就好似我哋平時記低自己嘅健康狀況、睇醫生嘅記錄咁，要清清楚楚，唔可以亂咁嚟。

點解要咁做？

1. 確保服務質素：當中心有齊晒所有活動同服務嘅記錄，我哋就可以知道邊啲服務受歡迎，邊啲可以改善，咁樣就可以提供更貼心、更適合大家嘅服務啦！
2. 保障大家權益：如果中心有清晰嘅記錄，萬一有咩疑問或者需要查證嘅時候，我哋都可以好快咁搵到資料，保障返大家嘅權益。
3. 方便社署監察：社署會定期審查我哋中心嘅運作，有齊晒準確嘅記錄，社署就可以更容易了解我哋嘅工作，確保我哋有好好咁運用公帑，為大家服務。



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。

「愛心食肆 賞你惠食」

長者餐飲優惠券



以15元優惠價享用7間參與活動飲食集團
的指定下午茶餐。
(圖片只作參考)

「愛心食肆 賞你惠食」餐飲優惠券派發

派發日期：2025年10月14日(星期二)

派發時間：**上午8時開始派發**，先到先得，派完即止。

派發對象：只限獨居或兩老，年齡60歲或以上

派發數量：109套(中心獨居或兩老會員)、47套(非會員)

內容：一套共7張優惠券。

備註：

- 1.請出示有效證明文件(例如會員證、身份證)
- 2.若長者不便領取，其照顧者可代為領取，必須出示長者的身份證或中心會員證
- 3.中心會登記受惠長者的資料(年齡、性別及是否獨居或是雙老)
- 4.每名受惠長者只可獲發一套優惠券
- 5.每人一籌，每籌只派發一套優惠券

附註：

- 1) 7張優惠券分別是：大快活集團、大家樂集團、太興飲食集團、美心集團、香港麥當勞、銀龍飲食集團及香港必勝客有限公司)
- 2) 長者可於2025年10月1日至11月30日期間憑券以優惠價15元享用相關飲食集團的指定下午茶。

《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。

活動報名選單

報名日期	活動名稱	活動編號	到時見 (✓)
即日起	前浪後浪星燦燦2025-第一場	25102781	
	前浪後浪星燦燦2025-第二場	25103081	
	「腦」友學堂A班(10-11月)	2526-0254	
	「腦」友學堂B班(10-11月)	2526-0255	
	盆景減壓工作坊	2526-0207	
	照顧同行 - 愛心暖飯送關懷	2526-0241-C	
	10月護老健康講座「中風護理知多少」	2526-0243	
9月30日	有溫度的電影約會-東成西就	2526-0250	
	10月開心卡啦OK	2526-0129Oct	
	全因有你感謝派對	2526-0242	
	護老資訊站 - 預設照顧計劃	2526-0244	
	護老者香氛喘息香薰喘息站	2526-0256	
10月8日	歡樂茶聚~ 土茯苓赤小豆粉葛湯	2526-0249	
	‘馬’上‘啓’晴一天遊	2526-0248	
	好好人生-宋詞賞樂園(10月)	2526-0252	
	『森』道遊	2526-0259	

