

十一月號

NOV

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

服務諮詢會

負責職員：周先生

活動編號：2526-0277(上午)

2526-0278(下午)

各位會員、駿薈會員、護老者及義工們：
大家好！一年一度的中心服務諮詢會又到了，現誠邀大家可以把握機會，就著中心過去一年的服務，發表你們的意見，讓中心的服務能夠持續改善，精益求精！

期待大家的踴躍參與



25年11月月會

日期：11月3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11月3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
12月1日
（星期一）



一簞食，一瓢飲，在陋巷

顏回是孔子最得意的學生，孔子七十二門徒之首，孔門十哲的高材生，特別受到尊重。但是孔子門下的學生中，最有聰明才智的卻不是顏回，而是以子貢等人為代表。顏回不是以智慧才華而出眾，而是以德行修為取勝。

顏回家境貧困，真正窮到“燬”，窮到連別人都會為他發愁擔心，《論語 雍也篇》中孔子說「賢哉，回也，一簞食，一瓢飲，居陋巷，人不堪其憂，而回不改其樂，賢哉，回也」，一個人窮到飲水吃飯都無盛器（“簞”即竹筒，“瓢”剖成兩半的葫蘆）。住陋巷，即差不多是“劓街”，但顏回沒有為此而上街抗議，怨氣沖天。

我們以為其物質生活已達絕境，連基本生存條件都頗不足夠，還談甚麼優質生活，自由，滿足，但顏回以其一生回應，他已脫離世俗加諸其身上的限制，諸如窮、差、無等觀念。他也不是為出名，他在與孔子談論志向時，曾說我“無伐善，無施勞”（我希望我不炫耀自己的長處，有功勞，也不誇耀）。顏回獲得的正是一種真正的自由與滿足，不與人較，只向心看。其「一簞食，一瓢飲」的安貧樂道的精神為後世傳為佳話。

顏回有才無壽，「年二十九髮盡白，早死...。」白頭人送黑頭人（其實顏回都已是“白頭人”），孔子對此非常難過，發出「天喪予？」的感歎。不過是這是別人感懷難過，顏回由始至終是“不改其樂”。當然，追求更好的物質生活是一種人性，但當發展到今日我們只以物質的擁有層次去論成敗、去論公平，去論滿足自由，就只會越發怨憤難平，難以息懷了...

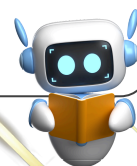


讀完這篇關於顏回的文章，心頭很有感觸，也勾起了許多回憶。顏回生活雖然「窮到燬」，卻能「不改其樂」，這種安貧樂道的精神，實在令人敬佩。

這讓我想起自己年輕時的艱苦歲月。那時物質不多，但鄰里間守望相助，日子過得簡單，心裡卻很踏實。現在社會進步了，物質豐富了，但有時反而多了比較和煩惱，失去了那份簡樸中的快樂。

顏回的故事提醒我們，真正的自由和滿足，不是來自外在擁有，而是源於內心的知足與平靜。活到我們這個年紀，更懂得「平安是福」的道理。不為名利奔波，不與人比較，學習顏回的精神，在平凡中活出自在與尊嚴，這或許就是我們晚年生活最寶貴的財富。

期待下次再閱讀您的隨筆。





“

由於中心服務調整，11月3日起
，健體會所將取消11:55-12:45
時段，敬請留意！

”

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

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)

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。

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。

備註





「在家都可做運動」



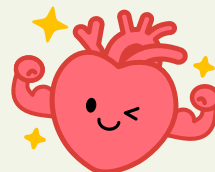
(負責職員:莫姑娘)
(活動編號:2526-0284)

日期: 11月12日(星期三)

時間: 下午2:30 - 4:00

地點: 本中心509室

善導會
SideBySide



內容: 活動由善導會的薹機健康團舉辦, 更生大使會為參加者示範伸展運動, 亦會分享健康資訊和健康包, 讓老友記能體驗「在家都可做運動」。

名額/對象: 20人/本中心會員、5人/駿薈會員

費用: 全免

參加辦法: 10月30日起致電或到中心報名。

備註: 參加者宜穿著鬆身衣物, 方便做簡單運動。



「UX Gym數碼健身館」



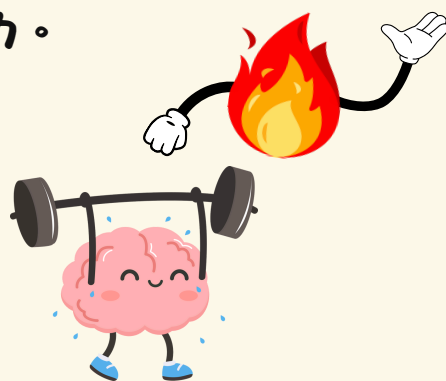
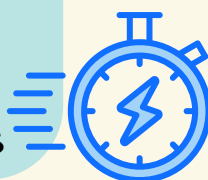
(負責職員:莫姑娘)
(活動編號:2526-0288)

內容: 由「賽馬會路由青年」的成員為老友記介紹認識遊戲學習程式, 善用數碼科技訓練不同方面的技巧和能力。

目標

- 認識遊戲學習程式
- 訓練手、眼協調
- 提升反應速度
- 實戰常用手機Apps

一齊成為數碼健身專家!!



日期: 11月22日、11月29日、12月6日、12月13日(逢星期六, 共4節)

時間: 上午9:30 - 10:45

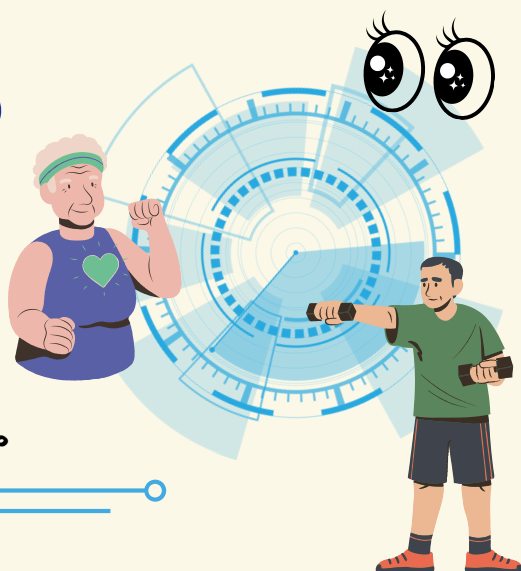
地點: 本中心509室

名額/對象: 8人/本中心會員

費用: 全免

參加辦法: 10月30日起致電或到中心報名。

備註: 名額有限, 鼓勵參加者出席4節工作坊。



交通安全你要知 5

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2526-0287-S)

日期: 12月4日(星期四)

時間: 上午10:00-11:00

地點: 本中心404室

內容: 由警務人員講解道路交通及安全知識

名額: 40人(額滿即止)

費用: 全免

對象: 未曾參加過8月29日舉行的「交通安全你要知4」之中心的會員及駿薈可優先報名

報名: 優先者可於10月30日起親臨中心報名取確認票, 如有名額剩餘, 將於11月10日起公開報名。



香港警務處

西九龍交通部
道路安全組



好好人生-宋詞賞樂園(11月)

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2526-0285)

日期: 11月18日(星期二)

時間: 下午3:00-4:00

地點: 本中心509室

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。

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: 11月4日起到中心報名。

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。



社交及康樂

頤康耆樂宴

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2526-0282)

日期: 11月15日(星期六) 上午11:00-下午3:00

集合: 上午11:00 本中心403室集合 (逾時不候)

目的地: 旅遊車接送中港城商場-煌府

內容: 藉著長者日前,與長者慶祝,除午宴外當中亦有文娛表演活動,讓長者感受社區中的暖意。

回程: 活動完畢後有旅遊車返愛民邨

名額/對象: 33位/獨居或兩老共住的本中心會員

費用: \$40(本中心會員)

參加辦法: 11月4日起親臨中心報名



備註: 活動由
頤和園護老集團
贊助。



11月開心卡拉OK

(負責職員:葉先生)
(活動編號:2526-0129Nov)

日期: **11月25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: **10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: **11月11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: 15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: 此為改期活動, 早前已報名 10月21日「土茯苓赤小豆粉葛湯」之參加者將會優先參與。如有剩餘名額, 11月4日起公開報名。



有溫度的電影約會~ 緣份有take 2

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0250-B)

日期: **11月13日(星期四)**

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: **10月30日**起到中心報名

愛情喜劇



劇情介紹

Emma是一家網絡公司的秘書, 與年紀比她小的上司Leo戀愛。一次她乘坐公車時聽到電台節目宣稱撿到他人丟失的硬幣可帶來好運, 於是撿起了同事Anson掉下一元錢硬幣。Anson是Emma公司的網絡總監, 一直暗戀Emma, 他聽到電台節目後面的更正說明撿到的硬幣會給人帶來噩運, 努力想取回硬幣, 改變Emma的命運。Emma在撿到硬幣後果然遇到一連串噩運, 被裁員、寵物死去、被戀人懷疑、落海, 她在經歷連串不幸之後, 獲得重新再來一次的機會, 於是時間又回到她撿到硬幣的那一天, 可是一切曾經發生的事情仍然發生了, 但這仍然給了她重新認識自己的生活和Anson的機會。

2000年作品 片長: 98分鐘

演員:

朱茵、張家輝、陳法蓉、劉愷威

愛民FunFun生日活動



變變變

(第三季)

為與10至12月生日會員慶祝

請出示會員証

壽星優惠1：可優先在 11月4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11月11日起到中心報名，額滿即止。

戶外旅行篇

日期：12月3日(星期三)

負責職員：許姑娘

活動編號：2526-0069-C

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- 參觀香港民航處航空教育徑 (見備註4)*參觀航空教育徑，
進行飛行模擬體驗，讓您仿如機師置身在駕駛艙內控制客機降落香港國際機場。

中午-於東涌享用自助午餐、抽獎

名額：48位 (最少40人才成團)(截止報名：11月25日)

費用：\$270(10至12月生日會員)

\$290(非生日會員)

\$333(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
“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。

備註4

民航處除擔任監管航空安全角色外，同時負責對在香港國際機場及所有飛越香港飛行情報區內之航班提供空中導航服務。亦會透過與國際、區域及本地航空業界緊密合作，促進民航的發展。

民航處總部大樓設置航空教育徑，設有導賞團，並展覽各種主題展品，介紹包括：

- 香港的航空歷史及最新發展 / 民航處的角色和責任
- 如何實現航空安全和營運效率
- 國際航空運輸樞紐 / 全球航空合作的重要性

室內遊戲篇

日期：11月17日(星期一)

負責職員：許姑娘

活動編號：2526-0286

時間：上午9:45 - 11:00

地點：404室

內容：遊戲、大抽獎、輕食茶點

名額：30位 (截止報名：11月13日)

費用：\$30(10至12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)



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。	葉先生
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

『一鑊一湯簡易煮法』(3)

(負責職員:姚姑娘))

(活動編號：OMNEC-2526-0217)

日期：11月20、27日(星期四)(共二堂)

時間：上午10:00至11:30分

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：11月4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。



♥ 護老者支援服務及活動 ☆

11月護老健康講座 - 扶抱及位置轉移

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2526-0274)

日期: **11月6日 (星期四)**

時間: 上午9:30-10:30

地點: 本中心404室

內容: 向參加者講解扶抱及位置轉移的八大原則, 並教授正確的扶抱及位置轉移基本技巧及運用。

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: **即日**起致電或到中心報名。



輪樂人-全運會自行車場地賽賽前簡介會

(負責職員: 楊姑娘)
(活動編號: 2526-2526-B)

日期: **11月8日 (星期六)**

時間: 上午10:00-11:30

地點: 本中心509室

內容: 輪樂人將於11月15日出席觀賞全國運動會自行車場地賽事, 為讓參與觀賞的輪樂人理解賽事的規則, 以致可以更投入及享受比賽過程, 因此中心將安排輪樂人單車義工為大家講解自行車的不同賽事及其規則。

對象/名額: 輪樂人成員/20人

費用: 全免

參加辦法: **即日**起向負責職員登記。



已報名觀賞11月15日自行車賽事的輪樂人, 請於比賽當日上午10:15於坑口站集合。

♥ 護老者支援服務及活動 ☆

11月護老家庭樂聚日

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2526-0273)



日期: **11月15日 (星期六)**
時間: 上午9:00-下午4:00
地點: 山頂及灣仔區
內容: 遊覽山頂景色、灣仔街市及合和中心商場，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
參加辦法: **10月30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



12月輪椅維修檢查

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2526-0275)



手動輪椅

日期: **12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: **10月30日**起致電或到中心登記，待職員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。



護老家庭 x 頤和園參觀同樂日

(負責職員: 楊姑娘)
(活動編號: 2526-0280)



日期: **11月21日 (星期五)**
時間: 下午3:00-4:30
地點: 頤和園護老中心(窩打老道86號萬基大廈1樓)
內容: 透過參觀頤和園護老中心，介紹院舍及中心環境，並向護老者家庭介紹長者日間/住宿暫託服務，認識社區對支援護老者家庭的資源。參觀活動還包括互動小遊戲及義工表演的豐富節目。(每戶家庭的長者將獲頤和園贈送福袋一份。)
對象/名額: 護老家庭共20戶(其中10戶名額由社工個別邀請有需要護老者)
費用: 全免
備註: 每戶家庭最多可帶一位被照顧的長者家人出席
參加辦法: **10月30日**起到中心報名。



♥ 護老者支援服務及活動 ★



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8罐

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

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



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。

認知障礙症支援服務

什麼是阿茲海默症？

(負責職員:黃姑娘)

(活動編號:2526-0283)

日期：**11月26日(星期三)**

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心509室

內容：認知障礙症內裡有不同類型，阿茲海默症是最普遍的一種，也是電影或電視中常提到的一種認知障礙症，今次一齊來了解徵狀、生活出現的影響，不同階段的發展。

名額/對象：25人 / 本中心會員、駿薈會員、護老者。

費用：免費

參加辦法：**10月30日**起致電或到中心登記。

健腦小遊戲：楊火子找不同



各位會員，又到每月一次動腦筋時間，
今次考考大家眼力及觀察力，
找一找圖中不同處！

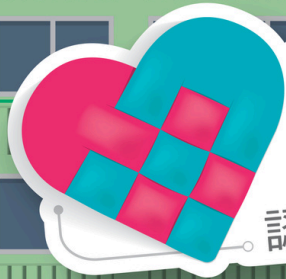
遊戲玩法：

查看圖中兩張楊火子圖片，
找出兩張圖片的不同之處，
注意細節找出隱藏的差異！

提示：8個不同



孝景



智愛耆織

認知友善社區計劃



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE
慈民耆老鄰舍中心
Oi Man Neighbourhood Elderly Centre



社區投資共享基金
資助計劃
充滿人情味的基金

感謝各位中心會員、義工及同工六年來的陪伴！

最深刻的是我學會在任何處境裡排除萬難、由零建立，包括：

創新的長者服務、各個義工領袖團隊、尋找多元性的合作夥伴及維繫跨界別合作等等.....我好榮幸遇上一班願意委身工作及信任我的義工領袖，陪我完成每項未知的新挑戰，當中讓我學習到發展健康團隊的重要性！感謝老友記建立真誠溝通，時常分享自己生命中的歷練精華，讓我們彼此造就！無言感激！祝 大家平安喜樂！



項目經理譚家雯於11月1日
轉職到本處旺角綜合家庭服務中心

很榮幸能在中心推行「智愛耆織認知友善社區計劃」，為大家帶來有關認知障礙及輕度認知障礙（MCI）的資訊與支援。不經不覺，已在這裡工作接近三年，也是我任職時間最長的一份工作。我相信其中一個重要原因，是愛民濃厚的人情味。

記得剛上班的頭幾天，已有會員親切地喊着「何姑娘你好」，令我既驚訝又感動——原來大家會透過職員架構圖主動認識新同事，實在醒目又熱情。這段時間，我深深感受到會員的溫暖與關懷，彼此噓寒問暖；也見證大家的堅毅與付出，不辭勞苦地參與活動與學習。我衷心感恩能認識每一位老友記，亦感謝每一位曾協助我的義工。隨着計劃步入尾聲，正如我們的



口號「智愛同行、耆織相伴」，我希望大家繼續彼此扶持，在社區中延續這份認知友善的精神。

願大家喜樂常在、腦健身安！

有緣定會再見。

社會工作員何詠祈
於10月31日離職

計劃成效

流動檢測站檢測數字



流動檢測站接受AD8自我認知篩查的人數 **499** 人
當中2分以上**217**人;4分以上**82**人; 中心跟進人數
136人。

由檢測站轉介中心作認知障礙MoCA 的人數**41**人,
評估正在輪候接受評估有**4**人,一共**45**人。

41份MoCA評估中,疑似患有認知障礙傾向為**18**人,
全部已安排了中心服務或轉介至相關服務。

而沒有疑似患有認知障礙傾向的參加者,
中心亦提供適切的服務,尤其鼓勵參加本計劃的
社區健康教育講座,加強參加者認知友善訊息

Galvin, J. E., Roe, C. M., Powlishta, K. K., Coats, M. A., Muich, S. J., Grant, E., Miller, J. P., Storandt, M., & Morris, J. C. (2005). Ascertain Dementia 8 Questionnaire (AD8) [Database record].

Nasreddine, Z. S., Phillips, N. A., Bédirian, V., Charbonneau, S., Whitehead, V., Collin, I., Cummings, J. L., & Chertkow, H. (2005). Montreal Cognitive Assessment (MoCA) [Database record].



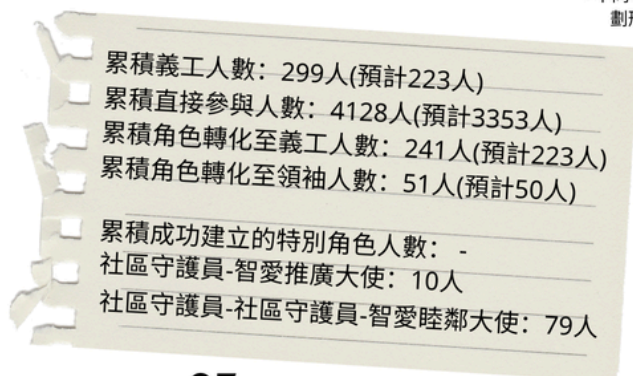
04

角色轉化:
賴服務使用者>
義工>
義工領袖



01

社區凝聚: 互
相包容>建立歸
屬感>社區共融
>不同小組/計
劃形成



03

社區參與:
參與社區>
社區支援

02

強化跨界別結網:
凹凸互補、
建立互信關係。



活動獲「HOY TV」節目
<一線搜查>採訪報導!



活動出版了
髮型書籍!



建造業義工嘉許禮2025
優秀社福機構協作獎
(智愛耆慈認知友善計劃
X土木工程拓展處)



社會福利署九龍城及油尖旺區
《延禧幸福 綻放「義」彩 - 義工
嘉許禮2024》
「傑出義工團隊」獎
(髮送愛愛民篇、卓護上門探訪)



社會資本動力獎
2024 標誌獎

計劃成效

榮獲獎項





社區照顧服務券活動



服務券同樂日

日期：11月15日（星期六）

時間：下午2:00-2:45

免費

地點：本中心404室

內容：透過活動、茶點讓服務券長者和家人與職員歡聚同樂，分享使用服務點滴。

名額：15位

對象：使用本中心服務券長者及照顧者

報名辦法：即日起聯絡葉姑娘登記確認



1. 行動不便長者需照顧者陪同出席。

2. 未能出席或缺席當自動棄權，恕不預留食物。

中心全體職員及親善大使在此祝賀

11

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11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。



💡「三命三維敘事工作坊」💡

(負責職員:陳先生)
(活動編號:2526-0290)

日期: 11月25日(星期三)

時間: 上午9:30 - 下午1:00

地點: 九龍公園徑1號裕華國際大廈4樓1室(悠逸軒附屬中心)

內容: 退休是人生新的階段, 擁有豐富經驗及智慧的你, 正是重新認識自我及規劃未來的好時機。透過星級導師兼創發人鄭漢文博士主領, 以生命三維敘事法, 與參加者挖掘潛能與願景, 一同創造屬於自己的退休生活。

名額/對象: 10人/本中心會員、駿薈會員及

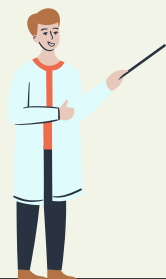
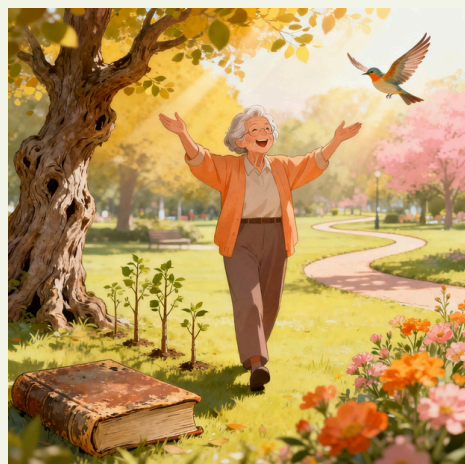
護老者55歲或以上;

預計兩年內退休或已退休10年內人士

費用: \$30

參加辦法: 即日起到中心報名。

備註: 參加者需自行前往活動場地參與活動。



講者簡介: 鄭漢文, 香港中文大學文學士及哲學博士, 倫敦大學教育哲學博士, 香港中文大學崇基學院神學院文學碩士及神道學學士, 「生命三維敘事法」創發人。在香港中文大學教育學院任教多年, 開辦「價值教育證書課程」及「價值教育文學碩士課程」。曾任崇基學院榮譽助理校牧, 兼任傳道人。現於台灣的長榮大學出任副教授。



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。	姚姑娘	\$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	20人



教育及發展活動



成人教育資助計劃-長者實用中文基礎班

(負責職員: 詹姑娘)

日期: 2025年11月14日至2026年1月23日 (活動編號: 2526-0263)
(逢星期五) (共10堂)

時間: 下午1:30-3:00

地點: 本中心404室

內容: 基礎書寫訓練與生活化詞語學習

名額及對象: 15人/駿薈及中心會員

費用: \$30

參加辦法: 即日起至11月5日致電或到中心登記抽籤

課程內容詳見
活動海報

成人教育資助計劃-普通話文學賞讀班

(負責職員: 詹姑娘)

日期: 2025年11月14日至2026年1月23日 (活動編號: 2526-0264)
(逢星期五) (共10堂)

時間: 下午3:15-4:45

地點: 本中心404室

內容: 透過詩詞與文學導讀, 提升普通話能力與語文素養。

名額及對象: 15人/駿薈及中心會員

費用: \$30

參加辦法: 即日起至11月5日致電或到中心登記抽籤

課程內容詳見
活動海報

- 備註: 1) 以上活動「由勞工及福利局資助」;
2) 參加者必須最少出席八堂或以上。

(一) 抽籤

11月6日(四)
上午10:00



(二) 繳費截止日期

11月11日(二)
下午4:45

(逾期作棄權, 由後備補上)

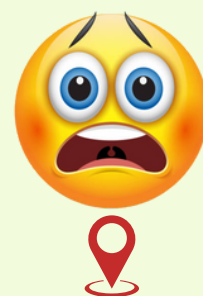
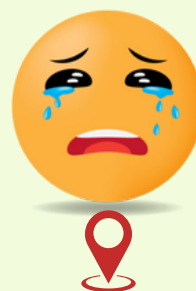
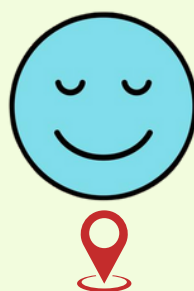
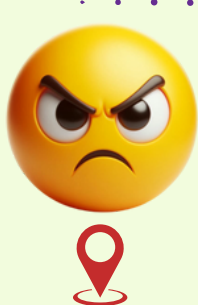
月訊小遊戲

心心相連

遊戲玩法:

各位老友記，請大家試試將以下各種表情符號，用線連至正確的情緒文字。

完成遊戲可獲小禮物一份
(每位中心會員只可領取一次)



開心

驚訝

害怕

生氣

平靜

傷心



8. 陳玉蓮



2. 薛家燕



7. 曾江



6. 謝賢



5. 李司棋



4. 夏春秋

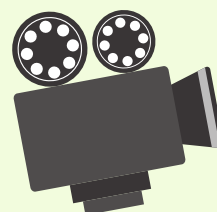


3. 羅蘭



1. 劉丹

上期答案



明星對對碰

《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 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。

管治委員會及管理人員的職務及責任

各位中心嘅老友記，大家好！今日我哋嚟講下社會福利署為我哋長者鄰舍中心訂立嘅另一個重要標準，叫做「服務質素標準4」。上次我哋講過「標準3」係講中心嘅記錄要清清楚楚，咁今次嘅「標準4」又係講啲咩呢？

咩係「服務質素標準4」？

簡單嚟講，呢個標準就係要求我哋中心入面，無論係負責管理嘅人（例如中心主任、理事會成員），定係服務我哋嘅職員（例如社工、活動助理），每一個人都一定要好清楚自己嘅「職責」同「應該做嘅嘢」。就好似一個大家庭咁，每個人都有自己嘅崗位，知道自己要做啲咩，咁個家庭就會運作得順暢又開心！

點解要咁做？

服務更有效率：

當每位職員都清楚自己嘅職責，做起嘢上嚟就唔會「你推我讓」，大家可以各司其職，服務自然就更快、更好、更有效率啦！

避免混亂同誤會：

如果大家嘅職責唔清晰，好容易就會出現「呢個係你做定我做？」嘅情況，甚至會做錯嘢或者漏咗嘢。清楚分工就可以避免呢啲混亂同誤會。

保障大家權益：

當大家知道邊個負責邊啲事，如果我哋有問題或者需要幫忙，就知道應該搵邊個，咁就可以更快得到適切嘅支援，保障我哋嘅權益。

提升團隊合作：

當每個人都清楚自己嘅位置同職責，大家就可以互相配合，發揮團隊精神，為我哋長者提供更全面、更優質嘅服務。



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：

589887

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。



中心消息



刊物借閱



除了明報周刊外，中心增設了多一本刊物供大家借閱，名為「選擇」。刊物中會有每月主題分享，當中亦有不少有關健康、產品檢測及消費錦囊等的資訊，○○○○○○



歡迎大家於中心接待處借閱，
閱讀後需歸還至接待處。



人事消息



HELLO大家好 我是來自香港中文大學老年學的實習同學陳嘉怡。大家叫我KARY 或者陳同學都得㗎！好開心可以於9月到11月呢段時間到中心陪住老友記。見面時歡迎大家可以找我聊天，亦希望日後能與大家參與社區活動，為大家服務！



HELLO 大家好呀 我是黎自香港中文大學老年學既實習同學仔何欣熹。大家都可以叫我IVY或者欣熹~~嚟緊9月至11月我會喺中心同大家見面 歡迎各位老友記見到我同我一齊傾下偈 換下棋 大家多多指教！



活動報名選單

報名日期	活動名稱	活動編號	到時見 (✓)
即日起	月會：服務諮詢會(上午)	2526-0277	
	月會：服務諮詢會(下午)	2526-0278	
	11月護老健康講座 - 扶抱及位置轉移	2526-0274	
	護老資訊站 - 預設照顧計劃	2526-0244	
	成人教育資助計劃-長者實用中文基礎班	2526-0263	
	成人教育資助計劃-普通話文學賞讀班	2526-0264	
10月30日	11月護老家庭樂聚日	2526-0273	
	12月輪椅維修檢查	2526-0275	
	護老家庭 x 頤和園參觀同樂日	2526-0280	
	有溫度的電影約會-緣份有take 2	2526-0250-B	
	11月開心卡拉OK	2526-0129Nov	
	交通安全你要知 5	2526-0287-S	
	在家都可做運動	2526-0284	
	UX Gym數碼健身館	2526-0288	
11月4日	什麼是阿茲海默症？	2526-0283	
	歡樂茶聚~ 秋‘糕’氣爽 糕糕糕	2526-0249-B	
	頤康耆樂宴	2526-0282	
	好好人生-宋詞賞樂園(11月)	2526-0285	
	『一餸一湯簡易煮法』(3)	2526-0217	
	愛民FunFun生日活動-戶外旅行篇 愛民FunFun生日活動-室內遊戲篇	2526-0069-C 2526-0286	