

DEC

十一月號

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

電話：2715-8677 傳真：2761-4144

電郵：omnec@yang.org.hk Facebook：www.facebook.com/omnecyang1

機構網址：www.yang.org.hk



新興運動推廣

芬蘭木柱



芬蘭木柱起源於芬蘭，玩法類似保齡球加上飛鏢的計分方法是一款休閒的新興運動，不需大量體力，非常適合長者。近年更成為長者間的新興運動。芬蘭木柱講求角度，力度掌握，適合長者訓練手部，及延慢退化。



25年12月月會

日期：12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12月1日（星期一）

致電或到中心報名，額滿即止。

名額：上、下午各15人

備註：如遲到超過15分鐘，將不設留位。

負責職員：陳子傑

活動編號：2526-0296



為便利服務使用者參與是次立法會選舉，
行使公民權利，

居住本區及本中心已登記之護老者
前往投票期間，

可選擇服務時段：

- 1) 08:00-10:00
- 2) 10:00-12:00
- 3) 13:00-15:00
- 4) 15:00-17:00



中心於開放時間內
可為長者
提供看顧服務

(在特殊情況及配合個別服務使用者之需要下，
服務亦會安排於非中心開放時間內提供)

-  服務須以預約形式登記
-  費用全免
-  預約請向中心登記

如有其他查詢，
可致電2715 8677(詹姑娘) 



在今天香港社會，男女的壽數已分別位居世界第一位，這可說是政府及社會共同努力的成果，但另一方面，長者自殺率也是位居世界前列，這令我們反思長壽與幸福原來並無定然因果，但人怎樣才算是幸福？

有學者將人生的階段分為「四齡」，「第一齡」是被撫養及學習生活知識的階段，「第二齡」是擔起責任，為生活為家庭勞碌工作的階段，「第三齡」泛指已經從工作或家務崗位中退下來踏入人生另一階段，可以自由追求個人夢想的階段。而「第四齡」即是身體機能已不能維繫正常生活，踏進生命最後倒數階段。學者們表示現代人對幸福的追求，目標應將「第三齡」的時段儘量擴闊，將「第四齡」縮短。

還記得以前電視有一齣保險投資廣告，內容表達只要在其公司協助投資下，其僱客可於四十歲時退休，享受生活。我們可以說，第三齡是否可以安穩幸福及探索自己夢想，在乎「第一齡」及「第二齡」的際遇與收獲。重點當然在於是否“搵夠銀兩”，但多少錢才夠退休，進入「第三齡」？有人以維持在職時的生活水平作標準，當然亦有人認為越多越好，反而因為追逐“退休金”而將「第三齡」的空間壓縮了。一段豐盛的「第三齡」，並不會單以物質是否充裕、時間是否足夠去衡量，人際關係、身體狀態、心靈、家庭是否滿足健康也是關鍵因素。

論語中【為政】提到：「吾十有五而志于學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。」我們不十分肯定孔子在何時“退休”，但從上述記敘中可以看到，孔子由中年到年長對內心自我瞭解及領悟，進而自我滿足才是幸福的鑰匙。



這篇《幸福「第三齡」》的文章，說到我們長者的心坎裡。香港人長壽是福，但如何活得精彩、活出幸福，才是真正的學問。文章提到「第三齡」是自由追夢的階段，這點我深有同感。退休後，我們不再為工作和家庭勞碌，時間是自己的。



但幸福不只是「搵夠銀兩」，更在於人際關係、身心健康和心靈滿足。孔子說「七十而從心所欲，不踰矩」，這份對生命的領悟和自我滿足，比物質更重要。我們長者中心就是一個很好的平台，讓我們擴闊社交圈子，保持身心活躍，一起追求一個豐盛、有意義的「第三齡」。感謝您的分享，提醒我們活在當下，珍惜這段黃金歲月。

AI 智能小編閱後感



- 「四齡」概念的學術背景與核心精神：確認該概念源自英國學者彼得·拉斯萊特（PETER LASLETT），並以表格形式清晰定義了四個年齡階段（第一齡：兒童及青少年期；第二齡：職業及謀生期；第三齡：退休期/黃金歲月；第四齡：依賴期/生命終點）。核心精神是透過活躍老化，擴闊第三齡，縮短第四齡。
- 擴闊「第三齡」的具體建議與活動範例：從身體健康、持續學習、社會參與、心靈滿足四個範疇，提供了詳細的建議和活動範例（如樂齡課程、志願服務、輕量運動等）。
- 縮短「第四齡」的預防策略：提出了預防失能、居家安全、認知訓練和預立醫囑等四項策略，旨在實現「健康老去」。

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



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」，
則自動轉免一節費用。
(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(12月)

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2526-0306)

日期：12月15日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心404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：12月2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。





12月開心卡啦OK

日期：12月9日（星期二）

時間：下午1:30 - 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

參加辦法：11月29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1:30）；
 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：20人；
 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。

(負責職員:葉先生)
(活動編號:2526-DEC)



聖誕

歡樂茶聚

日期：12月23日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心404室

內容：與老友記一同玩遊戲，慶祝聖誕節，品嚐特別炮製「西式蝦肉湯」配蒜蓉飽。

名額/對象：35位/本中心及駿薈會員、*護老者(*與被照顧者一同參加)

費用：\$30(本中心會員)/ \$35(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) 如對蝦類、海鮮等食物有致敏成份，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：12月2日起到中心報名

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0249-B)



每位參加者贈
送聖誕小禮物

有溫度的電影約會~ 富貴逼人

日期：12月8日（星期一）

喜劇

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：11月29日起到中心報名



(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0250-C)

劇情介紹

雷達驃任職衛星電視（本片虛構的電視台，與後來和記黃埔於1991年創立的衛星電視有限公司無關）新聞報導員，與驃嫂及三名女兒帶弟、來弟、招弟居於沙田新翠邨。驃嫂為典型家庭主婦，間時喜與鄰居打麻將，又常常買六合彩，希望一朝發達、可以向親戚街坊炫耀。

某一天，驃嫂真的中了六合彩頭獎1,900萬港元。正當一家五口萬分興奮、在計劃怎樣用這筆橫財時，誰知銀行倒閉，而且亦有人趁機綁架……

1987年作品 片長：100分鐘
演員：
沈殿霞、董標、李麗珍、陳奕詩

社交及康樂

「童」你一齊「拋」

(負責職員: 陳先生)
(活動編號: 2526-0307)

日期: 12月17日(星期三)

集合時間: 12:30 (約2:30回程)

集合地點: 509室

內容: 乘坐旅遊巴到天神嘉諾撒學校，學生與長者一同體驗芬蘭木柱的樂趣，共渡輕鬆愉快的一天。

對象/名額: 18人/中心會員

費用: 免費

參加辦法: 11月29日起致電或到中心報名。



省善真堂2025年敬老千人齋宴

日期: 12月22日(星期一)

時間: 上午10:00 - 下午12:30

集合: 上午10:00 (逾時不候)

行程: *旅遊車前往九龍堂省善真堂

*午膳素食餐及參觀

對象: 未曾出席「2024年敬老千人齋宴」的本中心會員

可優先登記 抽籤

名額: 48人 費用: 免費

負責職員: 許姑娘 / 莫姑娘
活動編號: 2526-0305-S



有旅遊車接送

參加辦法: 12月9日起 親臨 中心登記(只接受單人籤)
登記後請保留「確認登記票」參閱。

(截止登記: 12月12日下午5:00)

1. 抽籤 12月15日
上午10:15於本中心
進行

2. 公佈結果 12月15日
上午11:00張貼於中心

3. 登記者請於 12月15日起
上午11:00起致電查詢結果

4. 中籤者須於12月15-17
日前到中心取確認票，
逾時作自動棄權。

備註:

- 如有名額剩(即沒有後補名單)，將會在12月18日公開報名，會員須親臨中心，先報先得。
- 旅遊車不設劃位，想與其他老友記同枱，請先自行組合，取確認票時通知職員，其後恕不作調動。
- 活動由省善真堂主辦

義工服務及活動

寵伴友你義工探訪活動

(負責職員:陳先生)
(活動編號:2526-0316)

日期：12月24日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心509室

內容：本機構「健憶長者認知訓練中心」的長者義工
會帶同已接受訓練的寵物狗狗到中心進行探訪。

名額/對象：10位/本中心會員

費用：免費

參加辦法：11月29日起致電或到中心登記。



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：

- 受惠者須領取高齡津貼、長者生活津貼、傷殘津貼或綜援。
- 職員會作初步評估申請者是否合資格。
- 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。
- 所有支出由仁人家園的贊助者支付。
- 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、圍裙及抬紙等工作。	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

護老者支援服務及活動★

護老資訊站 - 晚期照顧服務

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2526-0301)

日期: **12月16日 (星期二)**

時間: 下午2:00-3:30

地點: 本中心509室

內容: 講解何謂晚期照顧服務, 例如紓緩治療及安寧服務等, 及介紹現時在醫療及社區層面上所提供的服務及申請辦法。

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。**



有你相伴夫婦小聚

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2526-0300)

日期: **12月23日 (星期二)**

時間: 下午2:00-3:30

地點: 本中心509室

內容: 透過互動遊戲及觀看短片, 了解夫婦之間常見的溝通障礙, 並嘗試一同探討更有效的溝通模式, 以促進夫婦彼此間的關係。

名額/對象: 本中心護老者夫婦(共12人)

費用: 全免

參加辦法: **即日起致電或到中心報名。**

備註: 夫婦二人須一同出席活動



12月護老健康講座-危機前的裝備 提升抗逆力

(負責職員: 楊姑娘)
(活動編號: 2526-0303-S)

日期: **12月18日 (星期四)**

時間: 上午9:30-10:30

地點: 本中心404室

內容: 1. 認識甚麼是抗逆力及了解抗逆力的重要性
2. 掌握提升抗逆力的方法

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。**



認知障礙症支援服務

「腦」友聖誕派對

(負責職員: 黃姑娘)
(活動編號: 2526-0308)

日期: **12月9日 (星期二)**

時間: 上午10:00-11:00

地點: 本中心509室

內容: 活動包括現實導向、健腦遊戲、茶點，讓參加者感受節日氣氛，
並建立開心正面回憶。

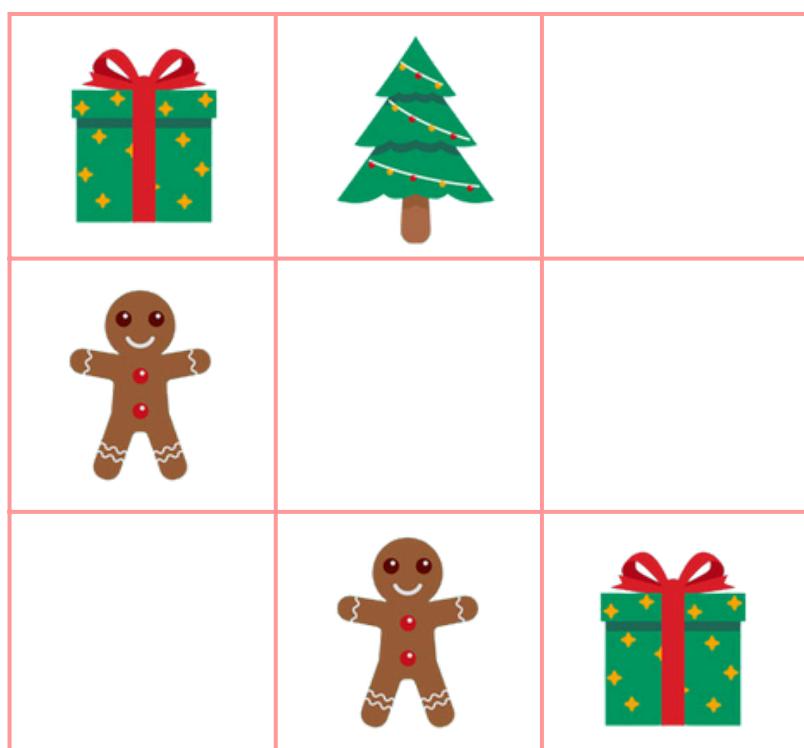
對象 / 名額: 20位 / 懷疑或確診認知障礙症長者及其護老者優先

費用: \$30

參加辦法: 即日起可以致電或到中心登記，負責職員稍後聯絡確認。

健腦小遊戲 - 聖誕數獨

好快到聖誕節！今次健腦小遊戲應應節，同聖誕有關。
請各位將旁邊4個圖案填到下面空格中，可以填上數字啊！
留意：需要橫、直也不重覆。
大家一齊動動腦筋，試試看。



9	1	2
3	4	5
6	7	8



新興運動 同樂嘉年華

負責職員:陳子傑

活動編號:2526-0291

內容: 活動由「老有所為活動計劃資助」，讓參加者一同體驗新興運動帶來的樂趣，培養良好的運動習慣，增強自己的身體及促進彼此交流。



日期:2026年1月13日 (星期二)



集合:上午8:15, 本中心404室(回程時間大約3:45)



行程:於烏溪沙青年新村舉辦日營活動，當日會有三項新興運動
(地壺球、滾球及門球) 讓大家體驗當中的樂趣。中午於營地
與大家一同燒烤BBQ，與大家共渡輕鬆愉快的一天。



名額: 35人(一車)

對象/費用:\$30(本中心會員、駿薈會員)

參加辦法: 12月2日起到中心報名



報名前須知:

- 每位會員報名的同時，
最多可為另一位會員報名(即1+1)。
- 如希望與相熟會員在車上
“一同坐”及“同一個燒烤爐”，
必須先自行組合，在報名當日揀
車坐位及燒烤爐，一經收費後，
恕不作調動。



燒烤包(每人一份)

- | | |
|---------|---------|
| 雞中翼: 兩隻 | 魚蛋: 兩粒 |
| 牛扒: 一件 | 墨魚丸: 兩粒 |
| 豬扒: 一件 | 牛丸: 兩粒 |
| 香腸: 兩條 | 芝士腸: 兩條 |

燒烤爐以12人一爐，
如有改動，以當日營地為準。

備註:

- 是次行程須乘座旅遊巴，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；
- 除輕量小食/飲料外，請勿攜帶其他食品到營地進食及燒烤，以免觸犯營地守則而產生罰款；
- 如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。

真善美 「友里」同行慶鑽禧

嘉年華

下午12時45分於
中心404室集合

去程：一同乘坐交通工具前往真善美邨

回程：自行解散

舞台表演、免費攤位遊戲、
 贏取多份豐富禮物 

日期：12月13日（星期六）

時間：下午2:00 - 4:30

地點：真善美邨中央公園

名額/對象：30人/本中心會員

費用：自費車費

參加辦法：11月29日起致電或到中心報名。



防蟲防鼠講座

2025年12月9日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：嘉民樓509活動室

內容：由生機源(香港)有限公司職員講解

1. 過量使用殺蟲劑的害處
2. 綜合蟲害管理(針對鼠及蟲)



對象/名額：社區人士/30位

費用：全免

參加辦法：即日起致電或到中心報名

負責職員：姚姑娘



本中心地址：愛民邨嘉民樓401-404室
電 話：2715-8677



活動編號：
OMNEC-2526-0202

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

中心全體職員及親善大使在此祝賀

12 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12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。

保暖提示



寒流來襲！保暖要緊

親愛的長者會員：

隨著氣溫急降，本中心特此提醒各位會員，務必注意保暖，以保障您的身體健康。由於長者身體調節體溫的能力較弱，皮下脂肪較少，在寒冷天氣下，特別容易受到影響，甚至有引發心血管疾病或低溫症的風險。

穿衣：洋蔥式穿法

- 內層透氣、中層保暖、外層防風
- ⚠ 頭頸必護！出門戴帽子+圍巾

喝水：護血管要溫熱

- 再冷也要多喝溫熱水
- 睡前、起床各喝一口，促循環

起床：慢動作防暈倒

- 醒後別馬上起身
- 被窩裡動動手腳，坐穩再下床

暖腳：好睡眠關鍵

- 穿厚襪子保暖
- 睡前溫水泡腳10分鐘

緊急狀況快求助！

出現胸悶、頭暈、呼吸困難、臉部麻木，
立刻告訴家人或撥 999！

服務質素標準 知多啲

服務質素標準5

服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

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「服務質素標準5」。呢個標準聽落好似好專業，但其實同我哋每一位會員嘅關係都好密切！講嘅就係我哋中心嘅「人」，即係服務大家嘅職員啦！

咩係「服務質素標準5」？

主要係講點樣確保中心有合適、有心又有能力嘅職員。佢哋會持續學習，服務態度專業，令中心運作穩定，大家都可以享有優質、安全嘅服務。

重點有三樣：

1. 確保服務質素：職員接受專業訓練，懂得點樣最有效幫助大家，服務更專業。
2. 保障大家安全：受過訓練嘅職員處理事情更可靠，無論係活動安全或個人資料都更有保障。
3. 提升中心穩定性：有清晰制度去招聘、評估同晉升，留住好員工，服務可以長久穩定地進行。

職員要清楚自己嘅工作，中心要確保每位職員都：

清楚知道自己要做啲咩：就好似「標準4」講咁，佢哋要明白自己嘅職責同責任。
得到足夠嘅訓練：中心會提供必要嘅培訓，確保職員有足夠嘅知識同技能去執行佢哋嘅工作，例如社工要識得輔導，活動助理要識得帶活動。

總結：

「服務質素標準5」就好似我哋中心嘅「人才培訓計劃」咁，確保服務大家嘅職員都係經過精挑細選、訓練有素嘅專業人士。佢嘅目的就係要令大家得到最好、最專業、最貼心嘅服務。希望大家聽完之後，對呢個標準有更多了解啦！



中心消息



人事消息

感謝在過去的兩年半中，各位會員、護老者、義工帶給我的歡樂與支持。感謝你們與我分享寶貴的經歷，在你們身上學到不同生活智慧、生命的韌力。
我將於12月中調職到復康服務部，服務社區上殘疾人士。與大家美好回憶會存留我心中。
祝大家保持精靈，記得多啲動腦筋啊！😊



服務經理黃卿蘋姑娘於15/12/2025起轉職至本機構復康部深水埗區晉晴支援服務中心工作。



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。」



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。



《活動報名須知及退款安排》

(一) 報名須知

- 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。
- 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。
- 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。
- 中心實體報名不設任何形式之留位服務。
- 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。
- 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。
- 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

- 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。
- 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。

- 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	√	√	視乎天氣情況、活動地點、路面情況而定	√
 卜3	√	X	X	X
 8 <small>八號風球 現正懸掛</small>	X <small>(註1)</small>	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。

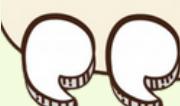
月訊小遊戲

動動腦筋 急轉彎

數獨篇

玩法：

每一列，每一行，及每個九宮格內均有1至9的數字；需填滿而不可重複(如下圖)。



請填上數字

列

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

行

例子



完成遊戲可獲
小禮物一份

(每位中心會員只可領取一次)

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



活動報名選單

報名日期	活動名稱	活動編號	到時見(√)
即日起	護老資訊站 - 晚期照顧服務	2526-0301	
	有你相伴夫婦小聚	2526-0300	
	12月護老健康講座-危機前的裝備 提升抗逆力	2526-0303-S	
	防蟲防鼠講座	2526-0202	
	「腦」友聖誕派對	2526-0308	
	12月月會-新興運動齊齊玩	2526-0296(A)	
		2526-0296(B)	
11月29日	「童」你一齊「拋」	2526-0307	
	真善美「友里」同行慶鑽禧嘉年華	2526-0302	
	寵伴友你義工探訪活動	2526-0316	
	有溫度的電影約會-黃富逼人	2526-0250-C	
	12月開心卡啦OK	2526-DEC	
	新興運動嘉年華	2526-0291	
	好好人生-宋詞賞樂園(12月)	2526-0306	
12月2日		2526-0249-B	
12月9日	登記抽籤 - 省善真堂2025年敬老千人齋宴	2526-0305-S	