



雙月刊
(三、三月)



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE



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

中心四樓開放時間：

愛民長者鄰舍中心
Oi Man Neighbourhood Elderly Centre

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

2026年2月月會
負責職員：詹姑娘

督印人：詹婷婷 編輯：葉德雄 印刷數量：600份

金齡律動 樂傳新歲

誰說歲月會帶走熱情？當熟年的智慧遇上動人的旋律，「金齡樂隊」將用音樂為您開啓充滿希望的 2026 馬年！

這群熱愛生命、熱衷音樂的團員們，將多年的人生命力化作跳動的音符。我們不只在表演音樂，更是在分享一種「越活越精彩」的生活態度。

誠摯邀請您在春節前夕，與我們一同沉浸在熟悉的經典懷舊樂曲與新春賀歲組曲中，用最歡樂的樂章迎接新春！

日期：2月2日（星期一）

活動編號：2526-0381A(上午)

時間：上午9:00-10:00 或 下午2:00-3:00

2526-0381B(下午)

地點：本中心404室

報名方法：即日起至2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。

平安喜樂

福

負責職員：姚姑娘

日期：3月2日（星期一）

時間：上午9:00-10:00 或
下午2:00-3:00

3月月會(預告)



管城子(主管隨筆)

《只有香如故》



早前看“三國”(內地多年前考據史實拍攝的大型連續劇)，其中一段講述東漢末年，群雄割據的時代，天下仍未三分，劉備與曹操，在討伐奸臣董卓的聯盟中初會，他們各自對在這亂世中的抱負及大志表述了一番：

曹操認為歷史循環不息，由治世到亂世是必然的，最重要就是能在亂世中，展現權謀之術，吸引有才華之士，一起爭逐天下。而劉備則認為天下大亂的最根本原因就是人心喪亂，如欲安天下，先取人心，天下才能大定。之後，兩人分別在歷史舞台中都幹下一番事業，後世對他們都有不同的評價...

這段對白讓我想起今天社會喧鬧嘈雜，世界似穩非穩，不同的專家、學者倡議不同的理論政策，但總是舉步維艱...。當主流社會仍以資本主義奉為發達國家的金科玉律時，很快就會發現，資本主義既沒有道德感，也沒有良心，人們只騰下金錢、物質為人生追逐的目標。資本主義最大的弱點恐怕在於它完全無法解決「資源的有限性」問題，工商企業甚至公共機構都在追求「永恆增長的神話」，但這實是有違自然之道，企業爭先硬推令人驚異的經濟數據增長，背後卻是遠超人們實際需要，徒令大量自然資源白白浪費，卻只為滿足極少數人的野心及財富。有金融學者表示資本主義就算在一千件事情上比其他制度做得好，但在道德衡量的缺失上、對未來的憧憬缺失上，及短視思維的缺失上，只需要上述其中一個缺失浮現，已足以致命。

劉備的信念雖然高遠不著邊際，要走的路也難行，但變革都需要有驚人的魄力、由心出發。「零落成泥碾作塵，只有香如故」宋 陸游【卜算子 詠梅】節錄；我們可有與陸游般的感思，除追求短暫的華衣錦食外，可還保有人性可貴之處，並將之流芳的情操嗎？

閱讀〈只有香如故〉後有感這篇文章說得真好，特別是提到劉備的「先取人心」。我們老人家經歷過風風雨雨，更明白人心向善的重要。現在社會太過看重金錢和物質，一味追求增長，卻忽略了做人的良心和道德。

我們雖然退下來了，但更要像陸游筆下的梅花那樣，即使「零落成泥」，也要保持那份「香如故」的品格。這份「香」，就是我們的善良、正直和對下一代的關懷。希望大家都能守住這份可貴的人性，讓我們的晚年生活更有意義。期待下次再閱讀您的隨筆。





循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

旗動善心 馬年滿FUN 全港賣旗日

招募義工人數 (實體及線上)
Volunteers Recruitment

5,000

籌款目標
Fundraising Goal

120萬

1.2 Million

FLAG DAY 2026

2.21 Sat
(六)



籌款用作：

- ♥ 油尖旺區非華裔人士的服務
- ♥ 自資殘疾人士院舍服務 (屯門朗逸居及獨立生活計劃)

**捐款\$188或以上
可獲限定版「賀年套裝」**

捐款\$188或以上
可獲「賀年套裝」
Donate \$188 or more to receive a
"Lunar New Year Gift Set"



義工登記及
捐款支持

Volunteer Registration &
Donation Support



☎ 2251 0888

🌐 www.yang.org.hk

📱 ymss_hk

公開籌款許可編號 Public Subscription Permit Number: FD/T026/2025

招募賣旗義工



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

旗動善心 馬年滿FUN

全港賣旗日

FLAG DAY 2026.2.21 Sat (六)



參加辦法：



1. 實體賣旗義工
可親臨中心 或 致電中心
2715-8677 報名

2. 網上義工登記



凡捐款\$188或以上，
可獲贈限定版「賀年套裝」
數量有限，送完即止！

「賀年套裝」，內附包括：
金旗1張、
揮春4個、
利是封4個



4

2026. 2. 21 賣旗日



慈善FunFun樂園



由1月至2月期間，本中心舉辦一連串的籌款活動

活動1-3的收入，不設找贖，
全數將撥入是次籌款活動。

活動
1

FunFun嘉年華



1月31日(星期六) 時間：下午1:00 - 4:00

入場時間：第一場下午1:00
第二場下午1:30
第三場下午2:00

參閱遊戲券
內時間



地點：本中心4樓，5樓

嘉年華遊戲券：\$50/張

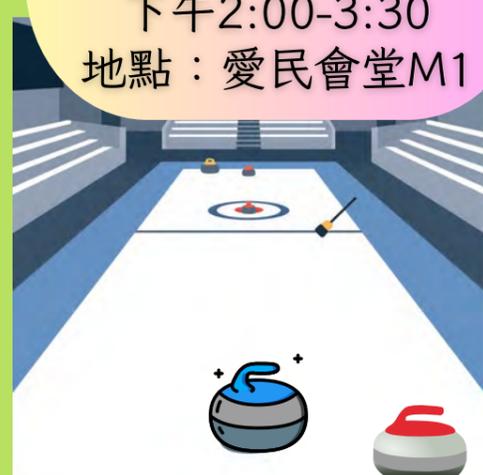
遊戲券請自行保存，
恕不設補發。

遊戲券包括：攤位「抓子挑戰」及
「10秒遊戲機」、美食、
及快閃壓軸抽獎。

遊戲券尚有少量，售完即止。
如有查詢，可聯絡姚姑娘/許姑娘。



同場加開攤位3
地壺球體驗
下午2:00-3:30
地點：愛民會堂M1



快閃壓軸抽獎

特設兩場
下午2:45及 3:45
地點：404室
(參加者須保留遊戲券核對
中獎編號)

當日設有免費二手物品區、
慈善義賣、扭蛋機.....

特設下午2:30-3:00慈善拍賣



5





慈善FunFun樂園



由1月至2月期間，本中心舉辦一連串的籌款活動

活動1-3的收入，不設找贖，
全數將撥入是次籌款活動。

活動
3

眼明手快 精而準

遊戲日期：2月2-20日本中心辦公時間內

2月2-7日 挑戰終極「抓子」

玩法：把5粒抓子一齊拋起

成功：一次過一手抓回5粒抓子。



2月9-20日 挑戰「10秒遊戲機」

玩法：計時器按開始鍵起計

成功：必須在時間接近「10秒」前按下襟，

按準  為成功。



參加辦法：親臨本中心接待處，

捐款 \$10 或以上，有1次挑戰機會，

挑戰成功，將獲贈小禮物！

如有查詢，可聯絡姚姑娘/許姑娘。





慈善FunFun樂園



由1月至2月期間，本中心舉辦一連串的籌款活動

活動1-3的收入，不設找贖，
全數將撥入是次籌款活動。

活動
2

鬥智 鬥力 鬥一番 (慈善賽)



2月13日(星期五)

時間：上午9:00-中午12:00

地點：本中心509室

賽制：



「個人賽」
指定時間內，
每枱食糊最多
次數者出線，
最後勝出者
獲贈獎杯。



二選一

「二人組賽」
指定時間內，
每枱食糊累積
番數最多出線，
最後勝出組別
獲贈獎杯。



參加辦法：



參加資格及名額：本中心會員/駿薈會員

慈善報名費：「個人賽」 \$50起 名額16位

「二人組隊」 \$100起 名額8組

報名費恕不退還或轉名

1月6日起可親臨本中心報名 (1月31日截止)

備註：職員將個別聯絡參加者比賽時間
如有查詢，可聯絡姚姑娘/許姑娘。





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：3月7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：2月3日起致電或到中心報名。



楊震愛民

體適能樂活耆園

體能挑戰日 3月25日, 約定你!

(負責職員:陳先生)
(活動編號:2526-0376)

挑戰項目包括

- ◆ 抓背
- ◆ 坐椅站立
- ◆ 手握力
- ◆ 單腳站立
- ◆ 靜態血壓及心率
- ◆ 坐椅體前伸
- ◆ 單腳站立
- ◆ 八英尺繞物
- ◆ 步速測試

每時段名額：
8人

5個活動時段供大家報名

時段一: 1:00 - 1:45

時段二: 1:45 - 2:30

時段三: 2:30 - 3:15

時段四: 3:15 - 4:00

時段五: 4:00 - 4:45

每人只能
參加一個時段
名額有限, 額滿即止

參加辦法: 2月3日起到中心報名及索取活動票。

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。

健康教育

交通安全你要知 6

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2526-0379)

日期：3月26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12月4日舉行的「交通安全你要知5」之中心的會員及駿薈可優先報名

報名：優先者可於3月3日起親臨中心報名取確認票。



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(2,3月)

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2526-0342-B,C)

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。

日期：**2月12日(星期四)***

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心404室

參加辦法：**2月3日起到中心報名。**

日期：**3月23日(星期一)**

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心404室

參加辦法：**3月3日起到中心報名。**

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)

備註：由於*2月12日為改期活動，曾報名 1月12日「好好人生1月份」之參加者將會自動參加「好好人生2月份」。

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。



開心卡啦OK



(負責職員:葉先生)

(活動編號:2526-F&M)

日期：**2月10日(星期二)**

時間：下午1:30 - 4:45

參加辦法：**2月3日起致電或到中心報名。**

日期：**3月24日(星期二)**

時間：下午1:30 - 4:45

參加辦法：**3月3日起致電或到中心報名。**

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

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。

歡樂茶聚~ 2,3月 老友記歡聚一番

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-0380, 380B)

日期: 2月24日(星期二)

時間: 下午3:00-3:45

地點: 本中心404室

內容: 義工炮製福星“糕”照
(砵仔糕、黃糖糕、茶粿配以茗茶)

費用: \$20(本中心會員)

\$25(駿薈、護老者)

參加辦法: 2月3日起到中心報名。



日期: 3月10日(星期二)

時間: 下午3:00-3:45

地點: 本中心404室

內容: 義工炮製綠荳爽

費用: \$15(本中心會員)

\$20(駿薈、護老者)

參加辦法: 3月3日起到中心報名。

名額/對象: 30人/本中心會員、駿薈會員、*護老者(*與被照顧者一同參加)

備註:

- 1) 接受 1 + 1 報名，活動不設退款或轉贈；
- 2) 如對豆類等食物有致敏成份，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。



有溫度的電影約會~ 2,3月

(負責職員:許姑娘)
(活動編號:2526-343-B,C)



富貴再三逼人

日期: 2月9日(星期一)

時間: 上午9:15-11:00

地點: 本中心404室

費用: 全免

參加辦法: 2月3日起致電或到
中心報名。

時裝喜劇



富貴黃金屋

日期: 3月9日(星期一)

時間: 上午9:15-11:00

地點: 本中心404室

費用: 全免

參加辦法: 3月3日起致電或到
中心報名。

名額/對象: 30人/本中心會員、駿薈會員

備註:

- 1) 為免影響觀賞影片氣氛，敬請準時入場。



新春“奇妙之旅”

活動日期：2月27日(星期五)

(負責職員:許姑娘,莫姑娘)

(活動編號:2526-0377)

活動時間：上午9:30 - 下午4:15

集合：上午9:30 本中心404室(逾時不候)

行程：上午-東涌享用中式早午餐
中午-遊覽香港迪士尼樂園景點，
一同觀賞室內表演節目。

名額：46人(一車)

對象/費用：\$168 (本中心會員)

\$195 (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：2月3日起到中心報名



溫馨提醒：為讓更多會員能受惠，
如抽中獲贈迪士尼免費門票的
參加者，不能重覆報名是次活動。



新春早午餐

瑶柱 蛋白 炒飯	客家 沙姜 雞	鮮菌 浸時 蔬	脆皮 咕嚕 肉	蓮蓉 壽桃 包	蜜汁 叉燒 包	家鄉 咸水 角	潮州 靚粉 果	客家 蝦餃 皇	原 蝦 燒 賣 皇
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-----------------------

午膳以12人一枱，如有改動，
以當日酒樓安排為準。

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。

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.如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。

社交及康樂

愛民FunFun生日活動



最後一季啦

(第四季) 為與1至3月生日會員慶祝

請出示會員証

壽星優惠1：可優先在 **2月3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**2月23日**起到中心報名，額滿即止。

戶外旅行篇

日期：3月6日(星期三)

負責職員：許姑娘、姚姑娘
活動編號：2526-0069-D

集合：上午8:45 本中心404室 (回程時間大約下午2:45)

行程：上午- 遊覽清水灣大坑墩郊野公園

中午-沙田帝都酒店享用自助午餐、抽獎

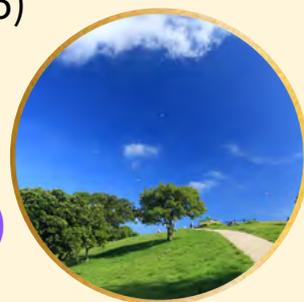
名額：40位 (最少28人才成團) (截止報名：2月27日)

費用：\$250(1至3月生日會員)

\$270(非生日會員)

\$310(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
來回接送，
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。

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。

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。

室內遊戲篇

日期：3月30日(星期一)

負責職員：許姑娘
活動編號：2526-00378

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：24位

費用：\$30(1至3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)

HAPPY BIRTHDAY

(截止報名：3月23日)



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：26年2月10日(星期二)及2月11日(星期三)
 時間：個別預約(上午9時45分至12時 或 下午1時45分至4時)
 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：每日服務最多6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。	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。	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

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
門球同樂	2月12日、 3月5、19日 (隔星期四)	下午 1:30-3:00	由義工教授門球技巧。	許姑娘	全免/ 中心會員	10人
滾球同樂	2月5、26日、 3月12、26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。	許姑娘	全免/ 中心會員	10人

護老者支援服務及活動

護老加油站 - 靜心一刻

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2526-0365)

日期: **2月26日 (星期四)**
時間: 上午9:00-10:30
地點: 本中心404室
內容: 透過各種放鬆練習及一起享用茶點, 讓護老者可以放鬆身心、享受寧靜時光, 及紓緩照顧壓力。
名額/對象: 本中心護老者10人
費用: 全免
參加辦法: **2月3日**起致電或到中心報名。



2月護老家庭樂聚日

(負責職員: 周先生、楊姑娘)
(活動編號: 2526-0373)

日期: **2月28日 (星期六)**
時間: 上午9:15-下午4:00
地點: 啟德郵輪碼頭、啟德體育園區及Airside商場
內容: 上午遊覽啟德郵輪碼頭, 中午於啟德體育園青椰餐廳享用午膳, 然後遊覽啟德體育園區及Airside商場。
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 (如選擇指定特飲, 需另加\$10)
參加辦法: **2月3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



2月護老健康講座-長者的餵食

(負責職員: 楊姑娘)
(活動編號: 2526-0374)

日期: **2月13日 (星期五)**
時間: 下午2:30-3:30
地點: 本中心509室
內容: 1. 講解及示範安全餵食的技巧
2. 提供改善長者進食或餵食的方法
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: **2月3日**起致電或到中心報名。



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

3月護老健康講座 - 認識護老者的精神壓力

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2526-0367)

日期: **3月13日 (星期五)**

時間: 下午2:30-3:30

地點: 本中心509室

內容: 1. 認識護老者壓力來源及症狀
2. 長期受壓的後果
3. 紓緩精神壓力的方法

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: **2月3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: 2526-0370)

日期: **3月31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: **2月3日**起致電或到中心報名。

備註: 夫婦二人須一同出席活動



3月輪椅維修檢查

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2526-0366)

日期: **3月4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: **2月3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。

手動輪椅



♥ 護老者支援服務及活動 ☆

精心時刻

(負責職員: 楊姑娘)

(活動編號: 2526-0375)

日期: **3月3、10、17、24日 (星期二)**(共四節)

時間: 上午10:00-12:00

地點: 本中心509室

內容: 每個人對於表達愛的方式各有不同, 不知道大家是否了解自己及身邊配偶表達愛的方式嗎? 透過小組中和大家一同探討及分享五種「愛的語言」, 讓夫婦關係更親蜜。

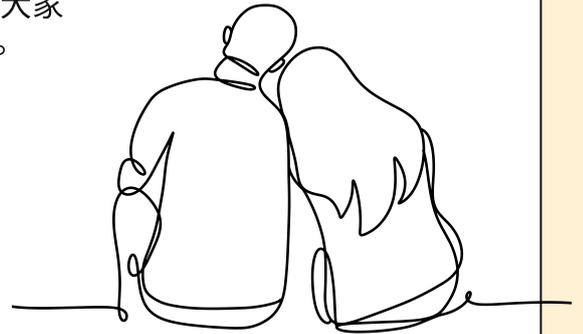
名額/對象: 4對夫婦

費用: 全免

參加辦法: **2月3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: 夫婦二人須一同出席



輪樂人12-1月活動花絮



長者社區照顧服務券

負責職員: 葉姑娘

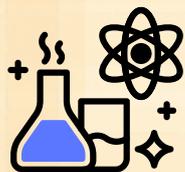
長者社區照顧服務券2025活動回顧



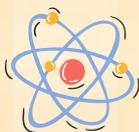
馬鞍山半天遊



服務券及連網長者家庭一同到馬鞍山半天遊，享用泰式午餐!



科學園



長者到科學園參加認知障礙症論壇，認識新興AI科技治療方法~



問答環節

長者社區照顧服務券

負責職員: 葉姑娘

長者社區照顧服務券2025活動回顧

服務券同樂日



去年首辦服務券同樂日反應熱烈，本年再開辦!!!!!!🔥

長者家庭與職員透過遊戲及茶點分享使用上門服務時點滴，歡聚同樂!

聖誕夜遊

齊齊享用火鍋放題，
到西九和山頂睇夜景~





「智」強長者賀新歲

(負責職員:陳先生)

(活動編號:2526-0363)

日期: 2月9日(星期一)

時間: 下午2:00 - 3:30

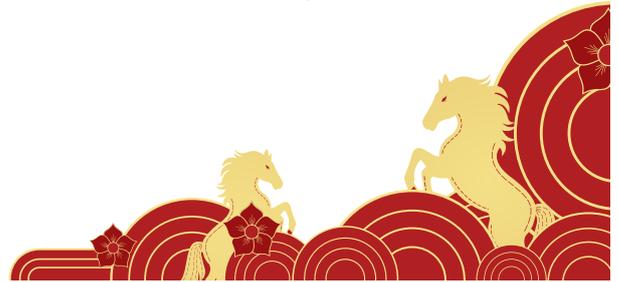
地點: 本中心509室

內容: 由中文大學學生與長者透過分享電話防騙資訊、製作WhatsApp 新年貼圖及簡單手機操作, 以手機數碼科技作題材與長者在學習過程中一同喜慶迎新春。

名額/對象: 20人/本中心會員

費用: 全免

參加辦法: 即日起致電或到中心報名。



馬力全開 贈揮春



日期: 1月21日(星期三)至2月3日(星期二)期間

時間: 中心開放時間

地點: 中心接待處

內容: 由中心篆書班同學親自操刀, 為大家書寫揮春!

名額/對象: 約60個申請/本中心會員

費用: 全免

參加辦法: 屆時大家能到接待處領取字條, 留低姓名及祝福語, 讓篆書班同學'跟單'撰寫揮春, 容後讓大家領取。

★ 亦有機會在活動後領取到同學其他揮春作品, 請緊貼中心消息!



月訊 小遊戲

賀年圖畫謎語： 估估新年祝福語



神
餘

事
健

玩法：

圖畫代表邊句新年祝福語？

完成遊戲可獲
小禮物一份
(每位中心會員只可領取一次)



上期月訊小遊戲 猜歌名 答案

A. 風的季節 (徐小鳳)	3
B. 橄欖樹 (齊豫)	4
C. 鐵血丹心 (羅文)	7
D. 上海灘 (葉麗儀)	6

E. 楚樓香 (鄭少秋)	8
F. 萬水千山總是情 (汪明荃)	2
G. 舊歡如夢 (譚炳文)	1
H. 小城故事 (鄧麗君)	5



派發「香港迪士尼樂園」門票

本機構喜獲香港迪士尼樂園捐贈入場門票，本中心派發詳情：

門票數量：50張 (每家庭最多可獲發2張)

對象：本中心或駿薈會員

為讓更多會員能受惠，本月「新春奇妙之旅」

活動之參加者不能重覆登記此抽籤活動。

備註：

1. 每家庭只限登記一次，一戶一籤，如發現重覆登記，將會取消資格；
2. 領取門票時，需在由香港迪士尼樂園指定的表格上簽收；
3. 門票有效期以門票上所印刷的時間為準；
4. 門票不可轉售。

(一) 登記	(二) 抽籤	(三) 領取門票
親臨中心登記抽籤	於本中心大廳進行 公開抽籤	逾期作棄權， 由後備補上
2月9日(一) 至 2月12日(四)	2月13日(五) 上午10:00	2月28日(六) 或之前

「愛心食肆 賞你惠食」

第四輪

長者餐飲優惠券



以25元優惠價享用8間參與活動飲食集團
的指定午餐或晚餐。
(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：2026年2月10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：142套(中心獨居或兩老會員)、60套(非會員)

內容：一套共8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) 8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、香港必勝客有限公司)及香港KFC(肯德基)
- 2) 長者可於2026年2月20日至4月19日期間憑券以優惠價25元享用相關飲食集團的指定午餐或晚餐。

服務質素標準7

服務質素標準知多啲

咩係「服務質素標準 7」？簡單嚟講，呢個標準就係要求中心要做一個「精明管家」。中心要有一套清清楚楚嘅規矩，去管理所有嘅收入同支出，確保每一分一毫都用得其所，真正幫到大家。就好似我哋自己屋企咁，每個月都要計下數，知道錢用咗去邊，先可以維持一個穩定又開心嘅家！



呢個標準有咩重點？

1. 預先計劃（財政預算） 中心每年都會預先計好數，預計下一年會有幾多收入，又要用幾多錢。呢個就係「預算」，確保中心唔會「入不敷支」。
2. 定期檢查（監察表現） 中心唔係計完數就算，仲會定期檢查實際用錢嘅情況同預算係咪相符。如果有地方用多咗錢，就要搵出原因並改善。
3. 搵方法「慳錢」或「增值」（成本效益） 中心會定期諗下點樣可以用更少嘅錢，辦到更好嘅活動。例如同其他機構合作，或者搵更優惠嘅供應商，將慳返嚟嘅錢用嚟辦更多活動。
4. 報告清清楚楚（財務報告） 中心會準備準確嘅財務報告，俾管理層同社署睇。最重要係，中心亦會讓市民（包括各位會員）閱覽財政表現嘅報告。大家如果想知中心嘅錢用得點樣，係可以查閱相關資料嘅！

「服務質素標準 7」確保咗中心係一個負責任、公開透明嘅機構。中心會好似一個好管家咁，幫大家守住資源，令每一分錢都發揮最大嘅作用，等大家可以喺中心享受更好、更豐富嘅生活！希望大家聽完之後，對中心嘅財政管理更有信心啦

中心全體職員及親善大使在此祝賀

2

月生日之長者會員

歡迎壽星於2月2日起可親臨中心領取生日禮物(淮山麵)

3

月生日之長者會員

歡迎壽星於3月2日起可親臨中心領取生日禮物(淮山麵)

生日快樂，身體健康，生活愉快！

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。

《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	✓	✓	視乎天氣情況、活動地點、路面情況而定	✓
 L3	✓	X	X	X
 Black 黑 8 八號風球 真正強烈	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。

中心消息



暖暖冬日 - 熱食飯盒派發

凡於2026年3月1日至31日期間 **續會之會員** (新入會除外)，會獲發一張「暖暖愛心飯盒換領券」，於指定日期及時間，憑卷可到中心換領熱食飯盒一份。

對象：本中心及駿薈會員

飯盒換領日期：14/4-17/4期間，按換領券上指定之日期及時間為準。

備註：(1) 可由親友出示換領券代領

(2) 飯盒由本機構「楊膳坊」提供，款式隨機派發



我將於3月調職往青衣護養院。感謝這五年來各位中心及社區服務券的長者和護老者與我分享寶貴的經歷和有趣的生活點滴，帶給我歡樂。看著老友記透過運動訓練恢復活動能力，重拾自信，實在很有滿足感。

祝大家身體健康，生活愉快，精精靈靈！

一級物理治療師崔倩珩姑娘
於2/3/2026起轉職至本機構
青衣護養院工作。

中心通訊(雙月刊)

【中心通訊新安排通知】

為配合時代變化～《中心通訊》由今期起會變成每兩個月出版一次(雙月刊)📅！

提提大家👉以後單數月份就唔會有實體通訊喇～

想知道中心最新活動消息？冇問題！👉

請大家記得留意我哋嘅：

📰 中心海報 | 📄 宣傳單張 | 📱 手機信息 | 🌐 機構網站 | 👍 Facebook專頁

同大家保持緊密聯繫，一齊掌握第一手消息啦！🎉

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。



活動報名選單

活動報名-即日	活動編號	已報名?
「智」強長者賀新歲	363	
2026年2月月會(上午)	381A	
2026年2月月會(下午)	381B	

活動報名-2月3日	活動編號	已報名?
2月有溫度的電影約會~富貴再三逼人	343B	
2月護老家庭樂聚日	373	
2月護老健康講座-長者的餵食	374	
3月輪椅維修檢查	366	
3月護老健康講座 - 認識護老者的精神壓力	367	
好好人生-宋詞賞樂園(2月)	342B	
有你相伴夫婦小聚	370	
真善美「友里」同行慶鑽禧嘉年華	372	
開心卡啦OK(2月)	2526F	
新春奇妙之旅	377	
楊震愛民體適能樂活耆園 - 體能挑戰日	376	
壽星優先報名:愛民Funfun生日活動(戶外旅行)	69D	
壽星優先報名:愛民Funfun生日活動(室內遊戲)	378	
精心時刻	375	
護老加油站 - 靜心一刻	365	
歡樂茶聚2月-新春版-福星“糕“照	380	

活動報名-3月3日	活動編號	已報名?
3月有溫度的電影約會~富貴黃金屋	343B	
交通安全你要知(6)	379	
好好人生-宋詞賞樂園(3月)	342C	
開心卡啦OK(3月)	2526M	
歡樂茶聚(3月)綠荳爽	380B	