

4·5月 雙月刊



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

督印人：詹婷婷

編輯：許慧珍

印刷數量：600份

4、5月月會主題負責職員： 阿淳與阿標 (實習學生)

4月主題：國家安全教育

今年4月15日是「全民國家安全教育日」第十一周年，也是《香港國安法》公布實施六週年。國家安全是指國家政權、主權、統一和領土完整、人民福祉、經濟社會可持續發展和國家其他重大利益相對處於沒有危險和不受內外威脅的狀態，以及保障持續安全狀態的能力。

國家安全與日常生活有莫大的關係。每個人都希望生活在一個安定的社會，國家安全是社會繁榮穩定的重要基石，維護國家安全，需要你我共同努力。



5月主題：食物營養標籤

(資料來源：食物安全中心)

食物營養標籤是預先包裝食物上的資料，列出食物的能量及各種營養素含量，幫助我們作出較健康的選擇。一般會以「每100克／毫升」或「每食用分量」標示，常見的「1+7」包括能量值（卡路里），加上蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、糖及鈉七種指定營養素。透過比較不同產品的營養標籤，我們可以挑選脂肪、糖和鈉較低，而蛋白質或纖維較高的食物，以控制體重、保護心血管健康和配合個人需要，例如控制血壓或血糖。

營養資料

Nutrition Information

每100克 / Per100g

能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

月會日期：4月13日 / 5月4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

名額：上、下午各30人

備註：如遲到超過15分鐘，將不設留位。

報名方法

即日起可致電
或到中心報名，
額滿即止。



1

坐看雲起時



中歲頗好道，晚家南山陲。興來每獨往，勝事空自知。
行到水窮處，坐看雲起時。偶然值林叟，談笑無還期。 【終南別業】 唐 王維

王維的詩與畫極富禪機哲意，文學史上尊他為「詩佛」。他詩中的兩句「行到水窮處，坐看雲起時」，千古傳誦，人們常用來自勉或勉勵他人，遇到逆境絕境時，如能心意更新變化，也許會有新的局面產生。

人生的境界確實不如意事十常八九，不論是感情、事業、學問、經濟、健康等，不管你全力以赴、勇往直前，最後可能都是一條絕路，沒法走下去，山窮水盡、悲哀失落的心境難免出現。

精要治療法(A Solution Focus Therapy)是近年十分常用的輔導心理手法，此法有兩招絕活對處於困境的人士常有靈效，就是「例外問句」以及「奇蹟問句」：「例外問句」是在我們困難時，思路上有否一種導向搜索一些過往片段：其實困難只是一時一地，實情其實並非常常都是“爛攤子”，有時候在付出努力後，也曾換來幸福及美滿的時候。最後讓自己的苦況，其實也有“例外”，讓自己有選擇。

而“奇蹟問句”就更脫俗，有時候我們真是“行到水窮處”，回天乏術時，就來個夢想奇蹟，想像眼前的困難如奇蹟般移除，想像煩惱盡去的歡欣及興奮的心情，雖然最後終歸現實要面對原來的重擔，但如運用得宜，這些“愉快心情”是會化作重新上路，解決困難的動力啊！

【終南別業】這首五言律詩可貴之處是以境喻心，恰與這套近代西方輔導理論有遙相呼應之效，都啓示我們內心著實有其他的可能性，每當“水窮”未必要“自絕”與“張狂”，反倒是“坐看”雲起，從中自能領略到大自然生生不息的奇蹟，雲起化雨下江河，又豈會“水窮”無路呢？

撰文：陳振興先生(九龍西長者服務部門主管)

閱讀〈坐看雲起時〉

讀了王維的詩與精要治療法，深感共鳴。「行到水窮處，坐看雲起時」這份智慧，對我們長者特別受用。人生難免遇上困境，但「例外問句」提醒我們，苦況總有「例外」；「奇蹟問句」則鼓勵我們想像美好，從中汲取重新出發的動力。這份轉念的力量，讓我們即使面對山窮水盡，也能從容找到新的出路，活出更精彩的晚年。



AI 智能小編閱後感

服務質素標準知多啲

服務質素標準 8 法律責任

咩係「服務質素標準 8」？它就像是社會福利署為所有受資助的服務機構（包括我們長者中心）定下的一套「規矩」，確保我們在提供服務時，一切都符合香港的法律要求

呢個標準有咩重點？

1. 保障您的權益：這項標準確保中心的所有運作，從活動安排、個人資料處理到中心環境安全，都必須遵守法律。這意味著您的權益會受到充分的保障，讓您在中心享受服務時更安心。
2. 提供安全可靠的服務：中心會根據 SQS 的要求，檢視並遵守所有相關法例，例如消防安全、食物衛生、個人私隱等。這樣做是為了確保我們提供的每一個服務環節都是安全、合法且專業的。
3. 提升服務透明度：中心會明確列出所有相關的法律責任，並建立機制來監察這些法例的執行情況。這讓我們的服務更加透明，您對中心的運作也能有更清晰的了解。

總括而言，「服務質素標準 8」的目的就是確保我們長者中心能持續提供高質素、合乎法規的服務，讓每一位會員都能在一個安全、受保障的環境中，愉快地參與活動，享受豐富的晚年生活。如果您對 SQS 或中心的服務有任何疑問，歡迎隨時向我們的職員查詢。



中心全體職員及親善大使在此祝賀

生日快樂，身體健康，生活愉快！



4月生日之長者會員，歡迎於4月2日起可親臨中心領取生日禮物 福米(1公斤)



5月生日之長者會員，歡迎於5月2日起可親臨中心領取生日禮物 福米(1公斤)



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。

《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。

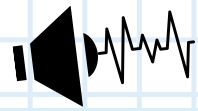
颱風及暴雨訊號警告下之服務及活動安排

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 八號風球 紅色暴雨 訊號	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。



中心通訊新安排(雙月刊)



為配合時代變化~《中心通訊》已優化為每兩個月出版一次「雙月刊」
每逢(1、3、5、7、9、11)月的28-29日左右可到中心取新一期「雙月刊」
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!

中心一直致力於透過 WhatsApp 為大家送上最新動態。
由於 WhatsApp 的更新,我們現在推出了更穩定的
「中心公告欄」,取代以前的群發訊息。

為什麼要加入新公告組?

1. 資訊不漏接: 直接在對話列表看到最新消息。
2. 整齊好找: 所有活動資訊集中在一起,方便隨時查閱。

如何加入?(只需簡單兩步)

1. 打開您的手機相機或 WhatsApp 的掃描功能。
2. 對準並掃描右圖的 QR Code, 點擊「加入」即可。

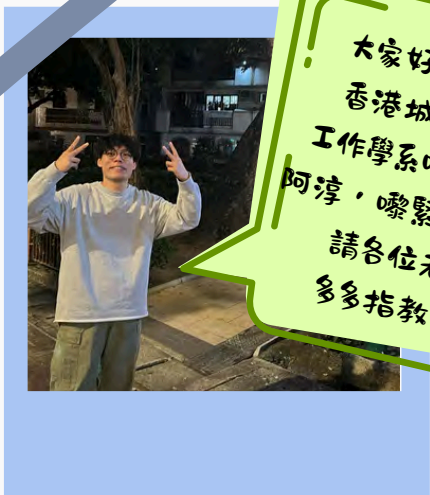
如果您目前收不到我們的訊息,可能就是還沒加入喔!
快點行動吧,讓我們繼續保持聯繫!



人事快遞



半職康健護理員周麗琼,
已於3月2日轉職至
本機構青衣護養院。



大家好,我係嚟自
香港城市大學社會
工作學系嘅實習同學
阿淳,嚟緊呢2個月,
請各位老友記
多多指教啦。



大家好!我係嚟自
香港城市大學社工系
實習學生,大家可以
叫我阿標。嚟緊嘅三月至
五月,大家都會係中心見
到我,歡迎老友記嚟中心
果陣時搵我傾計,
期待認識大家。

長者小型飯堂(午餐)新安排

飯盒形式

獨立餐盒。

(使用三格即棄飯盒，內含飯、時菜及餸)



運作方式



- 自取飯盒回家；或
 - 於中心內指定時間堂食(11:45-12:20)
- ※ 為符合衛生管理規定，請勿進食任何外來食品。
⚠ 需自備餐具。



對象

中心會員、駿薈會員、護老者

價錢(單價)



飯盒(內含飯、時菜及餸)

\$28 + 每份飯盒可以 **\$5** 加購湯品一份。



註：飯餐收費不設退款！

訂餐流程



1. 填妥餐單交中心接待處繳費
 2. 逢星期三中午12點前截止下週訂餐(假期順延1個工作日)。
- 提前取消：若因特殊理由需取消飯盒，請於一個工作天前通知中心。取消之飯盒將於當日轉售，若成功售出，可於「下一週內獲得一次補餐機會」(飯盒成功轉售之情況)。



惡劣天氣安排

當天文台上午9:00 前宣佈或預警惡劣天氣警告...



3號颱風 或 紅色暴雨訊號期間
中心自助堂食轉為「自取飯盒回家」



8號颱風或以上、黑色暴雨訊號期間
暫停所有訂單取消！另作補餐安排。



溫馨提示 歡迎聯絡中心職員葉先生查詢！

中心消息



偶到獎勵計劃

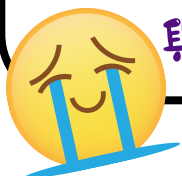


感謝大家一直大大力支持中心~!!

中心衷心感謝各位會員一直身體力行支持中心!

無論風吹雨打，日曬雨淋，大家都不遺餘力親臨中心“打卡”，

與我們打招呼，與老友記們相聚，十分感謝大家



隨著政策的改動，

中心的偶到獎勵計劃**目的不變**，但中心的偶到**獎勵形式有變動**了~

由新年度2026年4月開始，

每位會員於4月-6月間總打卡次數為60次或以上，

就會有份小禮物，以表中心對大家的答謝!

日期：4月1日至6月30日(中心開放時間)

地點：本中心4樓及5樓

目的：鼓勵會員多與中心的聯繫，



參與更多中心活動，

擴闊社交圈子，樂聚楊震愛民!

對象：本中心會員(需持有效會員證)

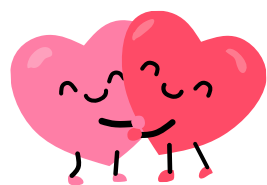
參加辦法：會員須帶備中心會員證前往

中心(4樓/5樓打卡機前)，

如圖般展示會員證，

聽到「嘟」一聲後，

即順利「打卡」了!



健體會所開放安排

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 / 駿蒼會員

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：到中心繳費報名或

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

仲有幾樣樂齡科技產品比大家體驗架!!

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。



手腳訓練單車



V-Health 運動儀



垂直震動訓練儀

身心健康活動

椅上活動操

(負責職員: 陳先生)
(活動編號: 2627-0005)

日期: **4月13日 (星期一)**

時間: 下午3:00-4:00

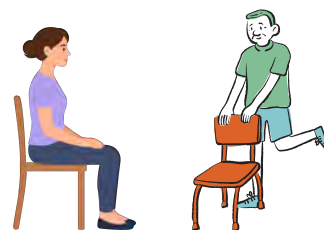
地點: 本中心509室

內容: 由香港都會大學學生與參加者一同透過坐式運動伸展四肢，加強肌力與耐力，改善平衡及靈活性。

對象/名額: 15人/本中心會員 及 駿薈會員

費用: 全免

參加辦法: **4月1日**起致電或到中心報名。



足球健將金鋼腿



(負責職員: 莫姑娘)
(活動編號: 2627-0045)

日期: **5月16日 (星期六)**

時間: 下午2:30-4:00

地點: 本中心404室

內容: 由余振強紀念中學學生帶領參加者一同拉筋做運動，活動中亦會教授老友記射龍門的腳法，一同分享及交流運動心得，既能伸展筋骨，又能一同愉快渡過週末。

對象/名額: 14人/本中心會員及駿薈會員

費用: 全免

參加辦法: **4月1日**起致電或到中心報名。



SMART跨代虛擬運動計劃-愛民2627(1)

(負責職員: 陳先生)
(活動編號: 2627-0024)

日期: **5月4日、5月11日、5月18日、6月1日**
(比賽日 6月20 或 21日)

時間: 下午2:30 - 3:30

地點: 本中心509室

內容: 由中國香港體適能總會專業人士透過專項訓練參加者上肢、下肢及核心肌力,強化協調能力。

對象/名額: 10人/本中心會員 及 駿薈會員

費用: 全免

參加辦法: **4月1日**起致電或到中心報名。



「童」你一齊整磁石

(負責職員:陳先生)

(活動編號:2627-0043)

日期：**4月24日 (星期五)**

時間：下午3:00 - 4:00 (下午2:15 於本中心4樓集合)

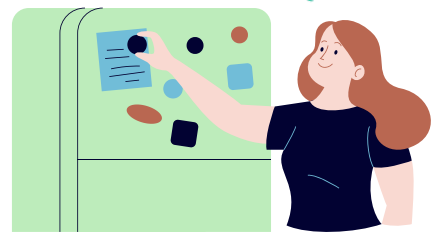
地點：陳瑞祺(喇沙)小學

內容：由陳瑞祺(喇沙)小學學生設計遊戲活動及與長者一同製作精美貝殼畫冰箱磁石貼。

費用：免費

名額/對象：本中心會員/12人

參加辦法：**4月1日**起致電或到中心報名。



茶藝 · 品茗人生

(負責職員: 詹姑娘)

(活動編號: 2627-0038)

「為自己泡一杯茶，享受靜心細味的當下。」



課程特色：

- 學習選茶、用水、茶具搭配與沖泡技巧
- 品味茶香、茶色，體驗全方位的感官之美
- 從繁忙生活中放鬆，提升專注力，觸及心靈深處
- 深入了解博大精深的茶文化，培養優雅舉止

日期：**5月8日至6月5日 (逢星期五)(共5堂)**

時間：下午3:15 - 4:45

地點：本中心404室

內容：茶藝不只是沖泡技巧，更是一種生活美學。

透過「清、敬、和、雅」的氛圍，帶領您修身養性，專注當下。

對象/名額：中心及駿薈會員/15人

收費：\$250(中心會員)、\$260(駿薈會員)

參加辦法：**4月14日**起到中心報名。

導師：李岳先生





社交及康樂活動



好好人生-宋詞賞樂園(4,5月)

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0039A,B)

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：4月20日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心404室

**參加辦法：4月14日起
到中心報名。**

日期：5月18日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心404室

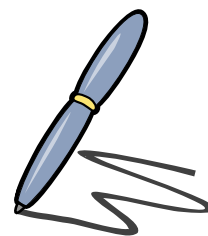
**參加辦法：5月5日起
到中心報名。**

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)

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。



開心卡拉OK



(負責職員:葉先生)

(活動編號:2627-0044)

日期：4月28日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:45

參加辦法：4月14日起致電或到中心報名。

日期：5月12日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:45

參加辦法：5月5日起致電或到中心報名。

地點：本中心509室

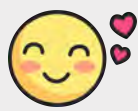
內容：由義工負責「打碟」，讓老友記共聚歡「唱」經典金曲；歡迎聽眾進場聽歌。

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：下午2:00；
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。





社交及康樂活動



歡樂茶聚~ 4,5月 老友記歡聚一番

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-xxx-b)

日期: 4月21日(星期二)

內容: 義工炮製“五指毛桃湯”

費用: \$15(本中心會員)

\$20(駿薈、護老者)



日期: 5月19日(星期二)

內容: 義工炮製“櫻花蝦煎薄鐸”

(有肉類)配茶

費用: \$15(本中心會員)

\$20(駿薈、護老者)

參加辦法: 4月14日起

到中心報名。

參加辦法: 5月5日起

到中心報名。

時間: 下午3:00-3:45

地點: 本中心404室

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、蝦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~ 4, 5月

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0041A,B)



新少林寺

日期: 4月16日(星期四)

時間: 上午9:15-11:00

地點: 本中心404室

費用: 全免

戲劇電影

參加辦法: 4月14日起

致電或到中心報名。



我知女人心

日期: 5月21日(星期四)

時間: 上午9:15-11:00

地點: 本中心404室

費用: 全免

愛情劇

參加辦法: 5月5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。





社交及康樂活動



大步走半天自遊行



(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0046)

日期：**4月24日(星期五)** 上午9:00-下午1:15

集合：上午9:00 何文田站A出口 (逾時不候)

行程：一同乘搭屯馬線前往馬鞍山站，暢遊馬鞍山公園，

午膳於馬鞍山廣場內泰國餐廳，餐後一同回程，於何文田站解散。

名額/對象：12位/本中心及駿薈會員

費用：\$90 (費用包括午膳及紀念品、交通費自付)

採礦歷史展覽



行程須知：

- 1.馬鞍山公園預步行約1小時，其後須前往兩大段上斜路的路程，參加者須行動自如，不适宜輪椅代步及四腳架使用者，請衡量個人身體狀況方可。
- 2.請帶備水、帽等，如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。
- 3.參加者於午膳後可選擇自由活動或跟職員一同乘坐港鐵。



參加辦法：**3月30日至4月10日**到中心先登記，經職員確定後，才繳費報名。

姑娘發辦



(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0042)

日期：**4月27日(星期一)**

時間：上午8:45-11:15

地點：本中心404室

內容：姑娘精選一套電影，與大家分享。觀賞完影片後會品嚐特備食品。

費用：\$10(茶點費)

名額/對象：20人/本中心會員、駿薈會員

參加辦法：**4月14日**起到中心報名。

備註：

- 1) 活動不設退款或轉贈。
- 2) 為免影響觀賞影片氣氛，敬請準時入場。





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：待定
 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	每月一次	中心開放時間	由義工致電該月生日的長者會員，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3:00-4:00	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
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
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	20人
門球同樂	4月2、16、30日 5月14、28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	4月9、23日、 5月7、21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 ☆



5月護老廣場暨奶粉銷售

#奶粉只限每年的1月、4月、7月、10月內預訂



活動編號: 三花: 2627-0035

三花銷售日期: **5月21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)

負責同事: 楊姑娘

活動編號: 雅培: 2627-0036

雅培銷售日期: **5月28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

三花	健心 三清高	健骨	三效
價錢:	\$95	\$90	\$105

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	\$212	\$223	\$225

參加辦法: 4月1日至4月30日到中心預訂奶粉票

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。

由4月開始雅培奶粉已加價, 請各參加者留意!

5月護老廣場

負責同事: 楊姑娘/周先生

今期護老廣場會提供:

1. 免費護老者服務諮詢
2. 即場免費登記護老者
3. 護老者及其照顧的長者可在護老廣場期間優先預約**6**月由雅培提供的**骨質密度檢查**。(優先名額:**20**人)

日期: **5月21日**上午**9:00-11:00** /
5月28日上午**9:00-11:00**

對象: 任何護老者或
需要照顧長者的人士均可參與

護老者支援服務及活動



循道衛理楊震社會服務處長者服務部將推動
「楊」帆生命嚮導

揚起及早準備，參與晚期照顧規劃的生命之帆，
務求作為長者的嚮導員，持續為晚期病患者提供
由生及死的陪伴。

由今年度開始，我們長者服務部會與「毋忘愛」合作，於各中心單位舉辦一系列有關生死教育、晚期照顧及預設照顧的活動，如有興趣了解更多，歡迎密切留意中心宣傳，或加入「楊．帆生命嚮導facebook專頁」了解更多詳情及活動



楊．帆生命嚮導
facebook專頁

4月護老健康講座 - 扶抱及位置轉移

日期：**4月30日 (星期四)**

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心404室

內容：1. 運用正確的扶抱及位置轉移的技巧
2. 正確使用有關輔助器具（若有提供）
3. 運用扶抱八大原則，應付大部分日常照顧長者的程序及較困難處理的個案
4. 有助扶抱及位置轉移的熱身和伸展運動

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：**4月14日**起致電或到中心報名。

(負責職員: 楊詠詩)

(活動編號: 2627-0033)



★ 歡迎外傭或需外傭照顧的會員參與

5月護老家庭樂聚日

日期：**5月23日 (星期六)**

時間：上午9:15-下午4:00

地點：啟德體育園區及Airside商場

內容：上午遊覽啟德體育園，中午於啟德體育園青椰餐廳享用午膳，下午遊覽Airside商場。

名額/對象：3至4戶 / 本中心護老者及長者
3至4戶 / 有需要護老者家庭(社工個別邀請)
(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：**4月14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

(負責職員: 周先生、楊姑娘)

(活動編號: 2627-0034)



護老者支援服務及活動

照顧周到X智健Zone乾花小夜燈DIY

(負責職員: 楊姑娘、周先生)
(活動編號:2627-0032)

日期：**4月27日 (星期一)**

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心510室

- 內容：1.為護老者提供一個放鬆及休息的空間，
一同靜心製作小夜燈。
2.分享情緒管理小貼士，讓護老者在生活中應用。
3.分享花茶與小茶點

名額/對象：5位／本中心護老者或需要照顧長者的人士
5位／有需要護老者（由社工個別邀請）

費用：\$50

參加辦法：**4月1日**起到中心報名。

備註：

- 1.需要照顧長者的人士需經過登記成為護老者
- 2.如護老者因需要照顧體弱/認知障礙症/不便獨留家中的長者，中心可提供為長者提供中心暫托活動。



如出席此活動的護老者需要中心提供暫托活動，報名時可向負責職員提出。

智健Zone - 強身毛巾操

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2627-0028-C)

日期：**4月27日 (星期一)**

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心509室

- 內容：由雅培導師教授簡單毛巾操舞蹈，有助強身健體，
維持身體靈活。

名額/對象：6位 / 中心會員(懷疑或確診認知障礙症長者優先)
6位 / 需要接受照顧之長者(照顧周到參加者優先)

費用：全免

參加辦法：**4月1日**起致電或到中心登記，負責職員稍後致電確認。



♥ 護老者支援服務及活動 ☆

6月護老健康講座 - 正視肩膊痛

(負責職員: 周先生)

(活動編號: 2627-0029)

日期: **6月12日 (星期五)**

時間: 下午2:30-3:30

地點: 本中509室

內容: 1. 肩部的護理及減低關節僵硬的方法

2. 示範肩部運動

3. 找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導

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: **4月14日**起致電或到中心報名。



6月輪椅維修檢查

(負責職員: 周先生)

(活動編號: 2627-0030)

日期: **6月17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)

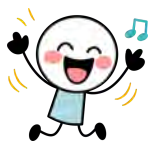
參加辦法: **4月14日**起致電或到中心登記，

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





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 (2526-0006) 負責職員： 莫姑娘	4月13日 至 6月8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 駿蒼 \$58	10	舊生: 9/3 新生: 登 記後備
二胡進修班 (2627-0015) 負責職員： 莫姑娘	4月16日 至 6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 駿蒼 \$58	10	舊生: 19/4 新生: 登 記後備
二胡深造班 (2627-0016) 負責職員： 莫姑娘	4月16日 至 6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 駿蒼 \$58	10	舊生: 19/4 新生: 19/4

現正招生!!!

[以下班組尚餘少量名額可接受報名]

愛民 好聲音 [2627-0026]

透過流行經典金曲學習簡單樂理、呼吸運氣、唱歌技巧等，讓老友記輕鬆唱出愛民好聲音!!!

愛民好聲音

日期：4月13日至6月22日

[逢星期一] (10堂)

時間：下午3:30-4:30

地點：本中心404室

導師：熊美蓮女士

名額：22人

對象 / 費用：會員\$220 / 駿蒼\$240

參加方法：新生可於4月1日起親臨中心報名。



二胡深造班 [2627-0016]

與義務導師一同鑽研二胡演奏方法和研習曲目，並於課堂間一起合奏和交流。

日期：4月16日至6月4日

[逢星期四] (8堂)

時間：下午3:30-4:30

地點：本中心509室

義務導師：葉濤先生

名額：8人

對象 / 費用：會員\$50 / 駿蒼\$58

參加方法：新生可於4月1日起親臨中心報名。

適合二胡演奏能力已達中級以上的參加者參加。





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 (2627-0048) 負責職員: 許姑娘	17/4-10/7/2026 (星期五) (26/6暫停)	下午2:00-3:30 (何文田體育館)	教授排排舞、土風舞、集體舞	9	楊麗卿女士	會員 \$300 駿蒼 \$345	25	舊生:1/4 新生: 登記後備
飛躍舞蹈班 (2627-0047) 負責職員: 許姑娘	9/4-11/6/2026 (星期四)	上午10:00-11:45 (何文田體育館)	導師帶領教跳社交舞	10	義務導師 李文雄先生	會員 \$110 駿蒼 \$125	15	舊生:26/3 新生: 登記後備

英文會話班 (267-0022) 負責職員: 莫姑娘	10/4-26/6/2026 (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	甘秀玲修女	會員 \$60 駿蒼 \$70	16	舊生:20/3 新生:登記後備
篆刻研習班 (267-0025) 負責職員: 莫姑娘	14/4-16/6/2026 (星期二)	下午 2:00-3:30 (404室)	教授基本雕刻,探索篆刻藝術。(註1)	8	梁錦輝先生	會員 \$170 駿蒼 \$195	16	舊生:23/6 新生:登記後備
輕鬆國畫班 (2627-0020) 負責職員: 莫姑娘	15/4-17/6/2026 (星期三)	下午 1:30-3:00 (404室)	學習花鳥畫基本下筆技巧,培養長者對國畫的興趣。(註1)	10	巫逸學先生	會員 \$260 駿蒼 \$300	18	舊生:18/3 新生:6/1
國畫研習班 (2627-0021) 負責職員: 莫姑娘	15/4-17/6/2026 (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 駿蒼 \$300	18	舊生:18/3 新生:登記後備
篆書研習班 (2627-0019) 負責職員: 莫姑娘	15/4-17/6/2026 (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 駿蒼 \$245	18	舊生:18/3 新生:登記後備
愛民好聲音 (2627-0026) 負責職員: 莫姑娘	13/4-22/6/2026 (星期一)	下午 3:30-4:30 (404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。	10	熊美蓮女士	會員 \$220 駿蒼 \$240	20	舊生:16/3 新生:30/3

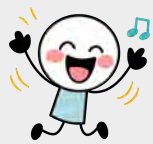
粵韻心曲(士) (2526-0393) 負責職員: 葉先生	28/3-23/5/2026 (星期六)	上午 10:00-11:30 (404室)	以電腦伴奏、樂器叮板練習;並由導師指導唱腔、演唱技巧等。	8	劉月琮(三少) 梁細玉女士	會員 \$220 駿蒼 \$250	30	4月4日暫停
--	-------------------------	-----------------------------	------------------------------	---	------------------	----------------------	----	--------

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:

1. 活動開始前15分鐘方可進入活動室;
2. 遲到30分鐘或以上將視為缺席該節課堂;
3. 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;
4. 出席率未達70%之舊學員均需以「新學員」身份參與次輪報名





教育及發展活動



成人教育資助計劃 -

長者中國文學班

(活動編號: 2627-0002)

日期: 5月8日至7月17日(逢星期五, 共10堂) (19/6/2026暫停)

時間: 下午1:30-3:00

地點: 中心404室

名額/對象: 15人 / 駿薈及中心會員

內容: 學習與日常生活密切相關的中文詞彙, 提升閱讀與書寫能力。

導師: 李岳先生

負責職員: 詹姑娘

費用\$30

(一) 登記

4月14日(二)
至
4月23日(四)
(親臨中心登記)

(二) 抽籤

4月24日(四)
上午10:00

(三) 繳費截止日期

5月2日(六)

(逾期作棄權, 由後備補上)

備註:

1) 此活動「由勞工及福利局資助」

2) 參加者須最少出席八堂或以上, 若未能達標者下期需要排後備

月訊小遊戲



身體健康畫鬼腳



血糖機



血壓計



橡筋帶

玩法:

填妥答案後, 交到接待處,
答中即可獲小禮物一份
(每位中心會員只可領取一次)

有助鍛鍊肌肉

留意血糖指數

留意血壓



上期月訊小遊戲

估估新年祝福語答案

1. 龍馬精神
2. 心想事成
3. 年年有餘
4. 身體健康



旗動善心 馬年滿Fun 楊震賣旗籌款

2025年度之籌款活動已完滿落幕

本中心總共籌得善款 \$25258

衷心感謝各位會員、各位義工、參與以下.....
包括嘉年華活動、贊助義賣、拍賣、挑戰遊戲、
麻雀大比賽、慈善新春套裝等等，大家慷慨
解囊，傾力付出，讓各項活動得以順利完成！



楊震賣旗日花絮

賣旗義工簡介會

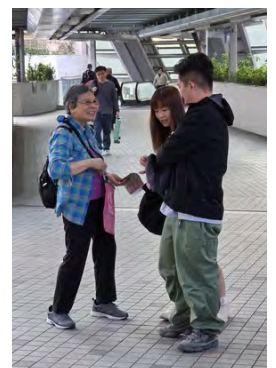


準備出發啦~



2月21日楊震賣旗日，是次活動共招募19位會員義工，
聯同私人屋苑「瑜一」義工隊攜手參與，
義工們於早上7時起，分別在愛民邨、何文田、紅磡等地
區進行賣旗。

多謝
各位支持



各項籌款活動花絮

慈善FunFun嘉年華

共賣出68張
遊戲券



感謝會員、同事們贊助部份物品，最受歡迎的是快閃抽獎、慈善拍賣，把整個活動氣氛推至最峰。



眼明手快慈善遊戲

挑戰「抓子」

挑戰「10秒遊戲機」



鬥智鬥力鬥一番 麻雀慈善賽

個人組獎冠軍



雙人組獎冠軍



共有11位會員參加，指定時限內鬥食糊次數最多為勝出，唔玩錢，氣氛好激烈。

活動報名選單

報名日期	活動名稱	活動編號	負責職員	到時見 (✓)
4月1日	照顧周到X智健Zone乾花小夜燈DIY	0032	楊姑娘	
	智健Zone - 強身毛巾操	0028C	周先生	
	SMART跨代虛擬運動計劃-愛民2627(1)	0024	陳先生	
	「童」你一齊整磁石	0043	陳先生	
	椅上活動操	0005	陳先生	
	足球健將金鋼腿	0045	莫姑娘	
4月14日	好好人生-宋詞賞樂園(4月)	0039A	許姑娘	
	有溫度的電影約會-新少林寺	0041A	許姑娘	
	歡樂茶聚-五指毛桃湯	0040A	許姑娘	
	姑娘發辦	0042	許姑娘	
	開心卡啦OK	0044A	葉先生	
	4月護老健康講座 - 扶抱及位置轉移	0033	楊姑娘	
	5月護老家庭樂聚日	0034	楊姑娘/周先生	
	6月護老健康講座 - 正視肩膊痛	0029	周先生	
	6月輪椅維修檢查	0030	周先生	
5月5日	好好人生-宋詞賞樂園(5月)	0039B	許姑娘	
	有溫度的電影約會-我知女人心	0041B	許姑娘	
	歡樂茶聚-櫻花蝦薄罈	0040B	許姑娘	
	開心卡啦OK	0044B	葉先生	

