

6・7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

雙月刊

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

6月主題：私隱和保密



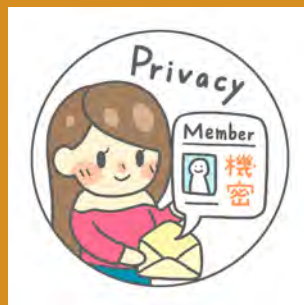
負責職員：周先生

根據社會福利署的服務質素標準14，本中心會尊重服務使用者保護私隱和保密的權利：

- 確保服務使用者得悉保護個人私隱及尊嚴的權利。
- 確保服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。

為了達到以上目的，本中心會採取以下措施：

- 設定機制及方法，讓服務使用者明白享有私隱和尊嚴的權利，並清楚知悉中心推行此政策之方法。



7月主題：「騙」甲不留

負責職員：許姑娘

騙徒手法
日日月月層出不窮！
一心急...隨時中伏！
點算好??



報名月會，我地會為大家
拆解流行騙術、
分享防騙心得，
並派發「精明秘笈」

月會日期：6月1日 及 7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

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。

明德格物



我們常說儒家最重要的典籍有「四書」「五經」，而同時大家亦聽到：“你估依家仲讀「四書五經」咩！”可見「四書五經」已成為代表不合時宜學問的代名詞，儒家作為最具代表性的中國傳統思想學問，真的是那麼不濟嗎？

「四書」是指「大學」、「中庸」、「論語」、「孟子」，「四書」的形成是累積中國歷代學者理性選擇出來的，而其中「大學」更被稱為「四書」之首，那麼大家會想這本地位崇高的

「大學」定是滔滔長篇的巨著，但實情原來卻只不過是約一版報紙的字數：1753字，一篇言簡意賅的短文，別看它篇幅很短，「大學」其實已涵蓋了儒家對人生各個層面的指南，更融合道德倫理政治於一體，可視為中國「民族精神」的集中體現，而國父孫中山先生更視「大學」的政治哲學思想是中國的國粹精華。

香港大學的校徽印有「明德」、「格物」二語，均出於「四書」中的《大學》：

「古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知。致知在格物。」

《大學》以簡明扼要的方式，闡明儒家修身齊家治國平天下的學說。

甚麼是「明德」？「大學」指出人本有天賦的美善道德本性，人生的使命就在於實踐及向四方彰顯此明德天賦，就是所謂“明(彰顯)明德”。

甚麼是「格物」？從上文「大學」節錄的內容看到，「格物」是修己治人的起點。「格物」指窮究事物的原理，而「格物」最基本的方法就是讀書學習。「格物」的目的在於「致知」，即擁有淵博的知識。從「格物」、「致知」順推，即一步步做下去，才能達到「明明德於天下」的終極目的。「明明德於天下」，則天下太平。

今天，社會時有失德亂像，爭議頻頻，其實離不開我們的教育，莘莘學子的讀書(格物)目標，有多少是為了「明德」，還是為了“黃金屋”？徒擁學問知識，內心卻失去靈魂，人類就會如永遠填不飽的巨獸，肆意侵吞掠奪，最終受到傷害還是自己。

撰文：陳振興先生(九龍西長者服務部門主管)

閱讀〈明德格物〉



本文深刻剖析了《大學》中「明德格物」的現代價值。在資訊爆炸且物至上的當代，人們往往沉溺於「格物」式的知識掠奪，卻忽略了「明明德」的內在修煉。文章警示我們，若教育僅導向功利，人類將成為徒有學問卻失去靈魂的巨獸。真正的智慧應是透過窮究事物原理，轉化為道德的實踐，從修身出發，進而達成齊家、治國與天下太平的宏願。這不僅是儒家的政治理想，更是每個人在現代生活中找回生命意義與社會和諧的必經之路。唯有德才兼備，方能守住內心的清明。

AI 智能小編閱後感



服務質素標準知多啲

服務質素標準 9 環境安全

咩係「服務質素標準 9」？：
「服務單位採取一切合理步驟，
以確保服務使用者、職員及
訪客的安全。」

呢個標準有咩重點？

1. 提供和有效地保養所有消防設備及其他必需的安全設備。
2. 走火警演習，讓職員和服務使用者認識緊急事故應變程序，並定期進行火警演習，每12 個月 至少演習一次。
3. 服務單位須定期查察其現場環境及鄰近環境，以鑑定是否有安全問題，並確保制定和實施處理該等安全問題的適當策略。
4. 凡發生在服務單位內並涉及職員和/或服務使用者的意外或受傷事故及當時的處理方法，均應記錄在案。
5. 服務單位確保所有服務器材均得到適當維修，而若情況適合，須在適當督導下使用這些器材。



總括而言，「服務質素標準 9」的目的就是確保如果您對 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！



6月生日之長者會員，歡迎於6月1日起可親臨中心
領取生日禮物 福米(1公斤)



7月生日之長者會員，歡迎於7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

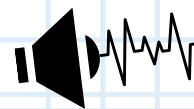
天氣情況	中心開放	班組活動 (如活動舉行前 3小時仍懸掛)	戶外活動* (如活動舉行前 3小時仍懸掛)	長者飯堂 (如早上10:30仍懸掛)
 T1	✓	✓	視乎天氣情況、活動地點、路面情況而定	✓
 3	✓	X	X	X
 8 Black 黑 八號風球 正風球	X (註1)	X	X	X

*：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



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
(即是單數月份的27-28號已印好
「雙月刊」到時嚟中心擺份呀!!)

想知道中心最新活動消息？

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

職業治療師 邱芷翹 4月13日
加入本中心長者社區
照顧券服務。

各位老友記你們好，我是中心新入職的職業
治療師，大家可以叫我邱姑娘。
希望在接下來的日子裏可以透過我的服務
幫大家生活更獨立、做到更多自己喜歡的事。
請各位多多指教！



中心消息



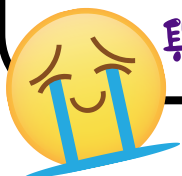
偶到獎勵計劃



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)

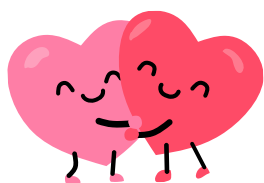
參加辦法：會員須帶備中心會員證前往

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!





“退休不只是休息 而是重新選擇生活方式”

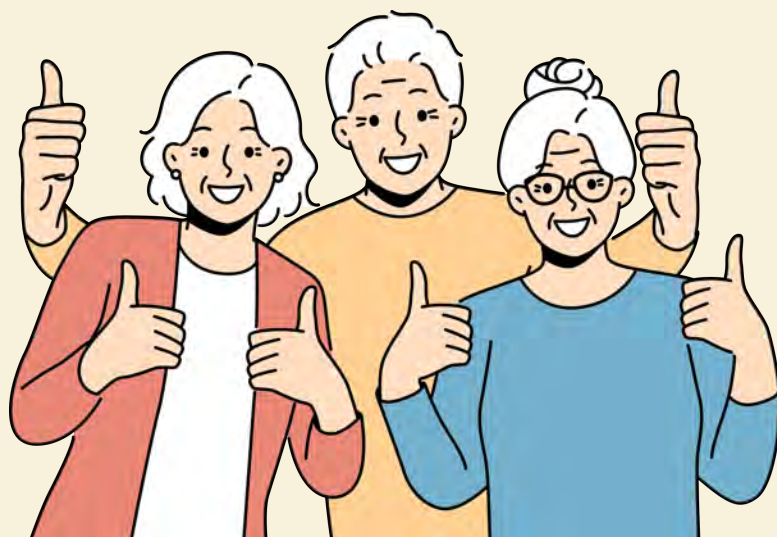
不妨從今天開始，問自己三個問題.....

我想過怎樣的退休生活？

我已經準備了什麼？

還有什麼，是我現在可以開始做的？

歡迎致電2715 8677 與本中心查詢
或聯絡社工陳先生了解更多





身心健康活動



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：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

綠化講座-百「花」齊放介紹篇

(負責職員: 莫姑娘)
(活動編號: 2627-0072)

日期: 6月17日 (星期三)

時間: 上午10:00 - 12:00

地點: 本中心509室



內容: 由康文署提供導師到中心為長者分享及介紹時令草本、木本、藤本及開花植物，從而增加大眾對園藝綠化的知識以推廣綠色社區。

對象/名額: 本中心會員及駿薈會員/25人

費用: 免費

參加辦法: **6月2日**起致電或到中心報名。



緊急應變資訊站



(負責職員: 莫姑娘)
(活動編號: 2627-0074)

日期: 6月24日 (星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

地點: 本中心509室

內容: 由緊急應變中心的導師到中心分享，讓長者了解更多面對危機時的處理小貼士，以提升大家的面對危機的意識和關注。

對象/名額: 本中心會員及駿薈會員/25人

費用: 免費

參加辦法: **6月2日**起致電或到中心報名。



門球輕體驗

(負責職員: 許姑娘)
(活動編號: 2627-0112)

日期: 6月26日 (星期五)

時間: 下午2:15-3:30

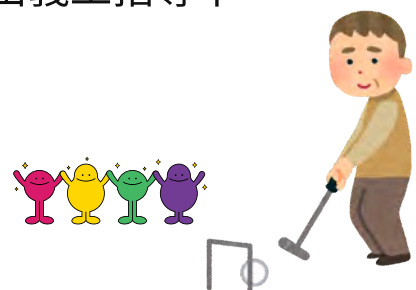
地點: 何文田體育館 1 樓活動室

內容: 簡介中心現正進行的門球活動玩法，由義工指導下，參加者可即場體驗。

對象/名額: 本中心會員及駿薈會員/10人

費用: 免費

參加辦法: **6月2日**起親臨中心索取活動票



社區科技小學堂

(負責職員: 莫姑娘)

(活動編號: 2627-0066A)

日期: 7月9日 (星期四)

時間: 上午10:00 - 11:00

地點: 本中心404室

內容: 由亞洲婦女協進會的婦女義工介紹手機程式, 分享一些手機實務應用技巧, 希望能幫助長者更了解現時常用的手機應用程式。

對象/名額: 本中心會員及駿薈會員/25人

費用: 免費

參加辦法: **6月2日起**致電或到中心報名。



智能手機智援站



(負責職員: 莫姑娘)

(活動編號: 2627-0066B)

由亞洲婦女協進會的婦女義工到中心提供一對一的手機諮詢服務, 希望能為長者提供更實用的手機支援服務, 解答長者在使用手機時遇到的困難和疑問, 同時促進義工與長者之間的交流, 推動長者數碼共融。

日期/時間: ① 7月9日 (星期四) 下午2:00 - 4:00

或

② 7月10日 (星期五) 上午10:00 - 12:00

對象/名額: 中心會員及駿薈/12人

費用: 免費

地點: 4樓 面談室

參加辦法: 1. 每位參加者只可以選擇其中1天的其中1節諮詢時段;
共有12節供大家預約。

2. 每節諮詢時段為**15分鐘**。

3. **6月2日起**親身到中心報名, 並領取確認提示紙。

備註:

1. 如參加者遲到, 恕未能作補時, 請見諒。



身心健康活動



健康牙齒有你份



(負責職員: 莫姑娘)

(活動編號: 2627-0086)

日期: 7月22日 (星期三)

時間: 上午10:00 - 11:30

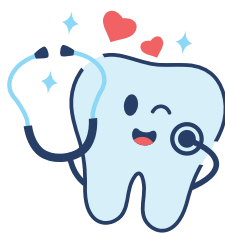
地點: 本中心509室

內容: 由楊震牙科診所的資深護士到中心, 為長者分享牙齒保健資訊, 亦會講解有關「社區牙科支援計劃」服務的申請資格與流程。

對象/名額: 本中心會員及駿薈會員/25人

費用: 免費

參加辦法: **7月7日起**致電或到中心報名。



楊震牙科診所
YANG DENTAL CLINIC



楊震牙科診所的成立目的, 是秉行基督信仰價值, 為服務使用者提供適切、個人化、專業的牙科治療服務。楊震牙科診所經營著5家牙科診所, 分別位於灣仔、旺角、油麻地、太子和葵涌, 為公眾提供優質且實惠的牙科服務。

牙科診所已經獲得了綜合社會保障援助計劃 (CSSA) 下的指定牙科診所許可證。我們曾參與關愛基金長者牙科服務資助項目 (CCF), 旨在通過提供免費可拆卸義齒和其他相關牙科服務, 以照顧老年人的牙科需求。牙科診所亦符合資格接受長者醫療券計劃 (HCV), 以支付私人初級醫療保健服務的費用。

診所	楊震牙科診所 (油麻地)	楊震牙科診所 (旺角)	楊震牙科診所 (太子)	楊震牙科診所 (灣仔)	楊震牙科診所 (亞斯理)
地址	九龍窩打老道54號 地下 (廣華醫院正面 斜對面)	九龍彌敦道701號 番發大廈七樓	九龍太子道西148號 偉興大廈五樓	香港灣仔皇后大道 東271號衛斯理大樓 10字樓	新界葵青大窩口 上角街1號地下 (亞斯理堂入面)
聯絡電話	2332 2513	2309 1380	2381 8896	2167 8884	2487 1833

社區牙科支援服務

服務對象: 社會福利署 (社署)「長者生活津貼」; 或 社署「長者社區照顧服務券計劃」(第二級共同付款級別); 或社署「綜合家居照顧服務 (體弱個案)」/「改善家居及社區照顧服務」/「家居支援服務」(第一或第二級別收費/共同付款級別); 或 醫院管理局「醫療費用減免」。

社區牙科支援計劃亦將擴闊受惠對象至無家者。



有關社區牙科支援計劃詳情, 可致電楊震牙科各診所查詢。



好心情講座 - 教你護心法

(負責職員: 葉姑娘)

(活動編號: 2627-0085)

日期: 7月22日(星期三)

時間: 下午3:00-4:00

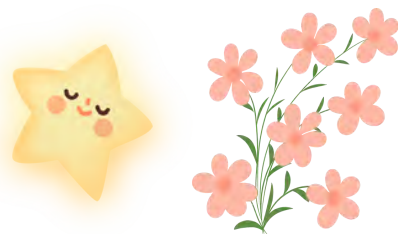
地點: 本中心509室

內容: 由生命熱線職員以正向角度講解如何識別及關懷有自殺風險的長者, 提升對長者情緒健康的關注。

對象/名額: 本中心及駿會會員 / 25人

費用: 免費

參加辦法: **7月7日**起致電或到中心報名。



長者社區照顧服務券



長者社區照顧
服務券
Community Care Service
Voucher for the Elderly

社區券 (長者社區照顧服務券) 是政府「居家安老」一個重點資助計劃。作為此計劃的認可服務單位之一, 本中心與社會福利署合作, 為長者提供家居為本的服務, 讓長者能夠使用社區券, 以資助價錢使用上門護理服務。

負責職員: 葉姑娘



**個人護理、專業護理
復康運動、護送服務**



內容與特色:

- **能者多付:** 根據經濟審查分級, 長者共同付款級別為服務組合價值的5%、8%、12%、16%、25%或40%。
- **名額增加:** 計劃已恆常化, 2026-27年度名額將增至16,000張。



社交及康樂活動



好好人生-詩詞賞樂園(6,7月)

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0039C,0111)

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: **6月29日(星期一)**

時間: 上午10:00-11:00

地點: 本中心404室

參加辦法: **6月2日起**
到中心報名。

日期: **7月20日(星期一)**

時間: 上午10:00-11:00

地點: 本中心404室

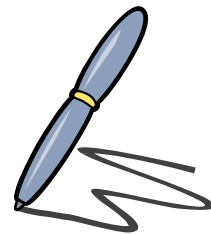
參加辦法: **7月7日起**
到中心報名。

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:2627-0044C)

日期: **6月16及30日(星期二)**

時間: 下午2:00 - 4:45

參加辦法: **6月2日**起致電或到中心報名。

日期: **7月13日(星期二)**

時間: 下午2:00 - 4:45

參加辦法: **7月7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~ 7月 老友記歡聚一番

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0098)

日期: **7月14日(星期二)**

內容: 義工炮製“特式綠豆爽”

費用: \$15(本中心會員)

\$20(駿薈、護老者)

參加辦法: **7月7日起**
到中心報名。

茶點過後 特設講座



講座: 長者支援外展服務巡禮

內容:

透過外展手法, 接觸極需要照顧的長者, 提供合適的轉介服務, 並為獨居長者建立社區支援網絡, 使長者在這支援網絡下, 繼續積極地在社區生活。

茶點時間: 下午2:45-3:45

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; 為確保食物安全, 只能堂食, 不可取走。
- 2) 如對豆類等食物有致敏成份, 報名前請衡量個人體質;
- 3) 是次參加者將自動優先參與特備講座。

有溫度的電影約會~ 6, 7月

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0041C)



寶貝計劃

日期: **6月9日(星期二)**

時間: 下午2:15-4:20

參加辦法: **6月2日起**
致電或到中心報名。

喜劇電影



地點: 本中心404室

名額: 30人

對象: 本中心會員、
駿薈會員

費用: 全免

備註:

- 1) 為免影響觀賞影片氣氛, 敬請準時入場。



文雀

日期: **7月13日(星期一)**

時間: 上午9:15-10:45

參加辦法: **7月7日起**
致電或到中心報名。

劇情電影





社交及康樂活動



超時空探索體驗



有旅遊車
來回接送

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0081)

日期：**6月5日** (星期五) 上午9:30-11:30

集合：上午9:30 本中心403室(逾時不候)

內容：1) 觀賞精彩動畫介紹T2主幹路及茶果嶺隧道工程

2) 體驗該中心的互動設施，包括虛擬實景(VR)、其他T2隧道知識和創新科技相關互動遊戲。

3) 回程在中心解散

費用/對象/名額：免費 (本中心或駿薈會員)20人

參加辦法：**6月2日起**親臨中心索取活動票。

(未曾參加2025年8月20日之參加者可優先)

備註：

1.行程步行約1小時，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.主辦單位特制精緻紀念品予參加者。

3.活動如有任何變動，以當日職員安排為準，如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。



「粽」夏好時光



(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0083)

日期：**6月8日(星期一)**

時間：上午9:00-11:00

地點：本中心404室

內容：義工講解與示範，處理粽葉、餡料及包粽技巧，製作較健康的粽。

費用：\$50(本中心會員)/ \$58(駿薈會員)

名額/對象：10位/本中心及駿薈會員

參加辦法：**6月2日**起到中心報名。

備註：

1)食材可能含有致敏成份，參加者報名前請衡量個人體質。

2)煮熟粽大約2小時，包完粽子後，參加者需要取回家自行煲煮。

3)製成品是細粽重量約100-120克(煮熟後)，參加者可製作3-4隻。

4)活動不設退款或轉贈。

粽子餡料包括：
糯米、紫米、綠豆衣
紅豆、眉豆、鹹蛋黃
蝦米、元貝、豬肘肉

包粽子





社交及康樂活動



愛民FunFun生日會 (第一季)

為與4至6月生日會員慶祝

日期：6月23日(星期二)

時間：下午2:15-3:30

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0108)

壽星優惠：可優先在6月2日起到報名 (請出示有效會員証)

地點：本中心404室

內容：分組遊戲、開心抽獎、生日拍照、*到會小食。

名額/對象：30人/本中心壽星會員

費用：\$50(優惠價) (每位獲贈手工腰果曲奇餅及抽獎禮物)

公開報名：非壽星會員可於**6月8日**起到中心報名。

截止報名：**6月15日**中午12:00

備註：

- 1.每位出席的壽星，額外獲贈限定版生日禮物 (非賣品)。
- 2.到會小食每款各1件



八達通卡片散子包
連伸縮鍊扣

精緻到會小食

- *薯仔蛋沙律
- *蜜糖檸檬雞翼
- *鹵水雞翼
- *日式甘栗薯餅
- *泰式魚餅
- *迷你瑞士卷蛋糕
- *紅豆壽桃包
- *陳皮蕃茄
- *紙包飲品

「籽」有「酪」趣

日期：**7月28日(星期二)**

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心404室

內容：介紹乳酪、奇亞籽的營養知識，示範製作配搭甜品，包括乳酪Tiramisu、奇亞籽乳酪布甸等等。

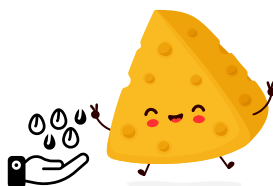
費用：\$30(本中心會員)/ \$36(駿薈會員)

名額/對象：10位/本中心及駿薈會員

參加辦法：**7月7日**起到中心報名。

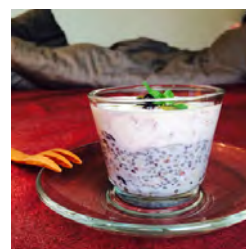
備註：

- 1)如對奶類有敏感狀況，或腸胃較易敏感，參加者報名前請衡量個人體質。
- 2)每位參加者可獲兩款迷你裝甜品。
- 3)活動不設退款或轉贈。



(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0109)





義工發展發服務



「童」你一齊歡聚下

(負責職員: 陳先生)
(活動編號: 2627-0084)

日期: 6月23日 (星期二)

時間: 下午3:00 - 4:00

地點: 本中心509室

內容: 由香港青年協會及仁愛堂田家炳小學帶同學生到中心與大家透過「打機」互相認識及促進長幼共融發展, 一起渡過愉快的下午!

對象/名額: 中心會員/12人

費用: 免費

參加辦法: **6月2日**起致電或到中心報名。



「童」你一齊認識下

(負責職員: 陳先生)
(活動編號: 2627-0075)

日期: 6月25日 (星期二)

時間: 上午10:00 - 11:00

地點: 本中心509室

內容: 由香港青年協會及中華基督教會基華小學帶同學生到中心與大家透過製作手工作品互相認識及促進長幼共融發展, 一起渡過愉快的上午!

對象/名額: 中心會員/12人

費用: 免費

參加辦法: **6月2日**起致電或到中心報名。



夏季防暑 守護長輩

聰明防暑·健康一夏·平安度過炎熱天氣!

- 1 補充水分**
 - 定時喝水, 不要等到口渴才喝
 - 每天建議喝1500~2000cc的水
 - 可適量補充電解質, 維持身體平衡
- 2 保持涼爽**
 - 善用冷氣、電扇, 維持室內通風
 - 穿著輕薄、透氣的衣物
 - 洗澡或擦拭身體, 幫助降溫
- 3 避開烈日**
 - 避免在上午10點至下午4點外出
 - 外出時戴帽子、撐傘, 並做好防曬
 - 選擇陰涼處活動, 避免長時間曬曬

關心長輩健康, 從日常小事做起!

多一分關心, 少一分風險, 讓長輩安心又清涼!

戶外防暑7寶

- 1 帶水**
 - 隨時補充水分, 預防中暑, 保持身體水分平衡!
- 2 縮骨遮**
 - 輕巧方便, 遮陽擋雨, 隨身必備!
- 3 穿著淺色薄衣**
 - 淺色反射陽光, 透氣又舒適, 幫助散熱, 不易中暑!
- 4 防曬乳液**
 - 出門前20分鐘塗抹防曬, 保護皮膚免受紫外線傷害!
- 5 防曬眼鏡**
 - 阻隔紫外線, 保護眼睛, 視野更清晰!
- 6 輕便風扇**
 - 隨時隨地降溫, 帶來涼爽, 舒適又清涼!
- 7 防曬帽**
 - 遮陽護頸部, 減少熱傷害, 出門更安心!



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2:30-4:00	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	6月11、25日 7月9、23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	6月4、18日、 7月2、16、30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



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: **6月2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



護老加油站 - 減壓好輕鬆

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2526-0093)

日期: **6月24日 (星期三)**

時間: 下午2:30-4:00

地點: 本中心509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: **6月2日**起致電或到中心報名。



護老家庭健康檢查日-骨質密度檢查

(負責職員: 楊姑娘)
(活動編號: 2627-0089)

日期: **6月29日 (星期一)**

時間: 下午2:30-4:30

地點: 本中心509室

內容: 由雅培提供免費專業健康檢查及營養諮詢，讓護老者及早關注自己及
長者健康。

對象/公開名額: *護老者 或 *護老者家庭/20位 (*與被照顧者一同參加)

費用: 全免

參加辦法: **6月2日**起到中心報名 (接受1 +1 報名)

♥ 護老者支援服務及活動 ☆

合辦機構：香港卓護義工協會

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2627-0094)

卓護健康檢查諮詢日

日期：**7月18日(星期六)**

時間：上午9:30-11:30

地點：本中心509室

內容：由資深護士提供健康檢查及諮詢服務。

檢查項目：血壓、血糖、膽固醇、血氧、身體質量指數(BMI)

對象/名額：本中心護老者/25人、本中心會員及駿薈會員/15人

費用：\$15/位

參加辦法：**6月2日**起到中心報名。



7月護老健康講座：中風-物理治療復康篇

(負責職員: 楊姑娘)
(活動編號: 2627-0090)

日期：**7月24日(星期五)**

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心509室

內容：1.明白物理治療復康對不同中風階段的重要性；
2.擺放正確的坐臥姿勢；
3.運用基本的扶抱及位置轉移技巧；
4.進行簡單的家居復康運動

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：**7月7日**起致電或到中心報名。 ☆ 歡迎外傭或需外傭照顧的會員參與



♥ 護老者支援服務及活動 ☆

照顧周到X智健Zone-拼出好心「景」

(負責職員: 楊姑娘)
(活動編號:2627-0091)

日期: **7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，並一同透過拼貼藝術，舒發情緒。
2.體驗意象鬆弛法的放鬆技巧，學習關注個人身心健康。
3.茶點分享

名額/對象: 4位／本中心護老者或需要照顧長者的人士
4位／有需要護老者 (由社工個別邀請)

費用: \$25

參加辦法: **6月2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 - 活力強肌運動帶操

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2627-0095)

日期: **7月27日 (星期一)**

時間: 下午2:30-4:00

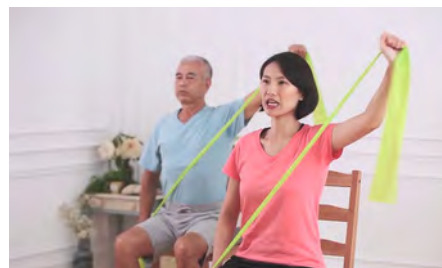
地點: 本中心509室

- 內容: 由雅培導師教授活力強肌運動帶操，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: **6月2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 ☆

及早自主人生系列-預設照顧計劃之 持久授權書及遺囑講座

(負責職員:楊姑娘)
(活動編號: 2627-0092)

日期: **6月26日(星期五)**
時間: 上午10:00-11:30
地點: 本中心509室
內容: 由律師主講從持久授權書及財務安排,
及早為自己及家人規劃預設照顧計劃。



對象/名額: 護老者/20人; 中心會員及駿薈/10人

費用: 全免

參加辦法: **6月2日**起到中心登記

及早自主人生系列-預設照顧計劃之 預設醫療指示講座

(負責職員:周先生)
(活動編號: 2627-0089)

日期: **8月7日(星期五)**
時間: 上午10:00-11:30
地點: 本中心509室
內容: 從預設醫療指示及早為自己及
家人規劃預設照顧計劃。



對象/名額: 護老者/20人; 中心會員及駿薈/10人

費用: 全免

參加辦法: **7月7日**起到中心登記



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。



♥ 護老者支援服務及活動 ☆



8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: 2627-0087

三花銷售日期: **8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)

負責同事: 楊姑娘

活動編號: 雅培: 2627-0088

雅培銷售日期: **8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)

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	\$230	\$236

參加辦法: 7月2日至7月31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6月開始雅培奶粉已加價,
請各參加者留意!”

8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. 即場**新登記**護老者可在護老廣場期間優先報名9月

由雅培提供的血管測試檢查。(每場名額:10人, 額滿即止)

日期: **8月20日**上午9:00-11:00/
8月27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



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

輪樂人以「輪」相伴，「樂」活向前

簡介會暨單車理論課

時間：
上午**9:30-12:30**

對象：護老者
(歡迎任何年齡人士參與)



6月27日
簡介會



- 簡介輪樂人活動理念
- 由單車義工講解單車種類；
- 認識踩單車的條件及注意事項；
- 踩單車的裝備及安全守則；

費用：全免

地點：
尖沙咀九龍公園徑1號
裕華國際大廈**401室**

名額：
愛民中心**-15人**
悠逸軒**-15人**

單車館導賞一天遊

對象：
輪樂人或曾出席**6月27日**簡介會之護老者

活動時間：上午**9:00** - 下午**4:30**
(上午**9:00**柯士甸站集合)



7月25日
單車館導賞

費用：**\$200**(包旅遊巴接送)

行程：
上午-於康城社區會堂進行單車館簡介(待定)；
中午-遊覽將軍澳跨灣大橋；
下午-參觀香港單車館及單車公園
午膳：餐廳地點待定

參加辦法：**6月2日**起致電或到中心登記
愛民中心-27158677 (楊姑娘)
悠逸軒-31494123 (曾姑娘)

新生必須出席**6月27日**理論課
方可參與日後的單車活動

24

10月
單車能力評估



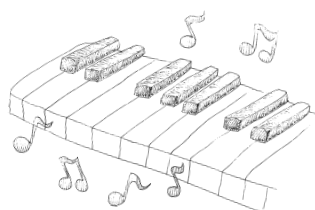


教育及發展活動



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 (2526-0099) 負責職員： 莫姑娘	7月13日 至 9月3日 (星期四)	上午 11:00- 12:00 (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: 1/6 新生: 登記後備
二胡進修班 (2627-0100) 負責職員： 莫姑娘	7月16日 至 8月27日 (星期四)	下午 2:15- 3:15 (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: 4/6 新生: 登記後備

現正招生!!!



**愛民
好聲音** [2627-0101]

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 [2627-0101]

日期：7月13日至9月14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 / 駿薈\$240

參加方法：新生可於6月24日起親臨中心報名。




[2627-0105]

輕鬆國畫班

輕鬆國畫班

[2627-0105]

日期：7月8日至9月9日

[逢星期三] (10堂)

時間：下午1:30-3:00

地點：本中心404室

導師：巫逸學先生

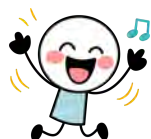
名額：18人

對象 / 費用：會員\$260 / 駿薈\$300

參加方法：新生可於6月24日起親臨中心報名。

****未曾接觸國畫者亦適合參加。****





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 (2627-00xx) 負責職員： 許姑娘	17/7-10/9/2026 (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	10	楊麗卿女士	會員 \$330 駿薈 \$380	26	舊生:2/7 新生: 登記後備
飛躍舞蹈班 (2627-00xx) 負責職員： 許姑娘	2/7-17/9/2026 (星期四)	上午10:00-11:45 (何文田體育館)	導師帶領教跳社交舞	12	義務導師 李文雄先生	會員 \$130 駿薈 \$150	15	舊生:11/6 新生: 登記後備
英文會話班 (267-0107) 負責職員： 莫姑娘	10/7-11/9/2026 (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 駿薈 \$70	16	舊生:12/6 新生:登記後備
篆刻研習班 (267-0106) 負責職員： 莫姑娘	7/7-22/9/2026 (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 駿薈 \$195	16	舊生:2/6 新生:登記後備
輕鬆國畫班 (2627-0105) 負責職員： 莫姑娘	8/7-9/9/2026 (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:10/6 新生:24/6
國畫研習班 (2627-0104) 負責職員： 莫姑娘	8/7-9/9/2026 (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 駿薈 \$300	18	舊生:10/6 新生:登記後備
篆書研習班 (2627-0103) 負責職員： 莫姑娘	8/7-9/9/2026 (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 駿薈 \$245	18	舊生:10/6 新生:登記後備
愛民好聲音 (2627-0101) 負責職員： 莫姑娘	13/7-14/9/2026 (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 駿薈 \$240	20	舊生:15/6 新生:24/6
粵韻心曲(乙) (2627-0069) 負責職員： 葉先生	30/5-18/7/2026 (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 駿薈 \$250	35	

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



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 (✓)
6 月 2 日 報 名	綠化講座-百「花」齊放介紹篇	0072	莫姑娘	
	緊急應變資訊站!	0074	莫姑娘	
	社區科技小學堂	0066A	莫姑娘	
	智能手機智援站	0066B	莫姑娘	
	好好人生-宋詞賞樂園(6月)	0039C	許姑娘	
	有溫度的電影約會-寶貝計劃	0041C	許姑娘	
	粽夏好時光	0083	許姑娘	
	超時空體驗	0081	許姑娘	
	開心卡啦OK-6月	0044C	葉先生	
	愛民FunFun生日會(第一季)	0108	許姑娘	
	門球輕體驗	0112	許姑娘	
	「童」你一齊認識下	0075	陳先生	
	「童」你一齊歡聚下	0084	陳先生	
	6月輪椅維修檢查	0030	周先生	
	護老加油站 - 減壓好輕鬆	0093	周先生	
	護老家庭健康檢查日-骨質密度檢查	0089	楊姑娘	
	卓護健康檢查諮詢日	0094	周先生	
	照顧周到X智健Zone-拼出好心「景」	0091	楊姑娘	
	智健Zone - 活力強肌運動帶操	0095	周先生	
	預設照顧計劃之持久授權書及遺囑講座	0092	楊姑娘	



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(✓)
7月7日報名	好好人生-詩詞賞樂園(7月)	0111	許姑娘	
	有溫度的電影約會-文雀	0110	許姑娘	
	歡樂茶聚-綠豆爽	0098	許姑娘	
	「籽」有「酪」趣	0109	許姑娘	
	健康牙齒有你份	0086	莫姑娘	
	開心卡拉OK-7月	0044C	葉先生	
	7月護老健康講座：中風-物理治療復康篇	0090	楊姑娘	
	預設照顧計劃之預設醫療指示講座	0089	周先生	
	好心情講座 - 教你護心法	0085	葉姑娘	

月訊小遊戲

玩法：你能在以下兩張圖片，圈出“4”個不同之處嗎？

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



請在此圖圈出
四個不同之處

上期月訊小遊戲答案

身體健康畫鬼腳

