

10・11月 (2026年) 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

10月主題：年度服務諮詢會

負責職員：詹姑娘

【2026 愛民心聲茶座：齊齊飲杯茶，中心齊策劃！】

分享意見 | 了解服務 | 共同改善

開會唔一定要嚴肅！今期中心誠邀你化身「中心策劃師」，一邊食茶點、一邊傾計，就中心過去一年的活動及未來方向暢所欲言！



11月主題：認知的事，你知唔知？

負責職員：張姑娘

手腳關節會退化，腦部都有機會退化，你又知幾多？

以輕鬆互動形式，了解愈趨受關注的認知障礙症，

齊齊做個活腦銀髮族。



月會日期：10月5日 及 11月2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

管城子



《主管隨筆》

《歲月匆匆再不問？》

撰文：陳振興先生
(九龍西長者服務部門主管)

祁克果 (Søren Aabye Kierkegaard, 又譯齊克果1813-1855) 是十八世紀著名的歐洲哲學家、神學家及作家，一般被視為存在主義之父。他說了一個有關於人生的故事：

「有個馬伕於酒吧飲酒至醉倒，他很勉強才能爬上馬車，但連眼也張不開的馬伕，實在已不能駕馭那輛馬車回家。馬兒見主人坐上馬車，自行沿著那條熟悉不過的路途起行，並順利將主人送回家。祁克果說很多人都過著與馬伕一樣閉上眼的生活，雖然明明在前進，不過從未張開眼睛。這些生命，只是靠著那熟悉道路的馬兒帶領前進，沒張開眼的人仍可如常地吃、喝、玩、樂，為生活養家一生庸碌。祁克果指那隻馬就是我們年輕時累習下來的生活模式及習慣。祁克果說真正的活著是不同的，儘管和其他閉上眼睛的人外表好像沒有分別，大家都一起沿著生命既定軌跡而行，不過“開眼”(經過生命反省)卻是體驗到真正的人生存在，嘗試控制命運。

蘇格拉底(Socrates, 公元前470--399)是希臘三哲中的第一位，和柏拉圖，亞里斯多德共同奠定了西洋文化的哲學基礎。旅遊希臘必到的著名世界文化遺產：德爾菲(Delphi)神廟，廟內刻有一句子：認識你自己(Know Thyself)，就像是古時眾神留下給人類的忠告，這也是蘇格拉第的哲學中心思想，他認為人人必須「認識自己」。蘇格拉第有以下的名句：

“The unexamined life is not worth living.”「未經反省的生命是沒有生存的價值。」，這句子正正敲響很多營營役役的生命。

他常在街頭及市場與人聊天，常以日常語理，一步步令對方承認自己的無知。蘇格拉底確信人在知道了自己的無知之後，才算是真正「認識自己」的開端，也是獲取最高知識的門檻。嘗聽有長者表示所餘下的歲壽只是在“等”，心感有憾，其實我認為應是“問”，第一齡(被撫養時期)不懂“問”，第二齡(自立、成家，為生活打拚期)無時間“問”，第三齡(家庭責任已完成，從前線退下來)正值是人生經驗的高峰，是最有能力、空間去“問”我是誰？請大家別再“歲月匆匆再不問！”



閱讀《歲月匆匆再不問？》 AI 智能小編閱後感

文章提醒我們，人生不能只靠過往習慣如常前行，也要不時停下來反省，問一問自己真正想要甚麼。人生第三階段雖然少了工作和家庭責任，卻正是重新認識自己、發掘興趣和追求內心平靜的好時機。只要願意張開眼睛、主動思考，晚年生活同樣可以充滿意義和活力。

我們也可以把「問」化為每天的小行動，例如學習新事物、結交新朋友，或重新拾起昔日的興趣。即使年紀漸長，生命仍然有很多可能，並不只是被動等待歲月流逝。只要肯反省、肯探索，我們就能活得更自在、更充實，也更接近真正的自己。



「服務質素標準 11」：
「意思係中心要有計劃咁了解服務使用者嘅需要，並且提供合適嘅幫助。」



呢個標準有咩重點？

年紀、身體狀況、家庭情況同生活需要，每位老友記都可能唔一樣。有些想參加健康活動，有些需要社交支援，有些可能需要轉介其他服務。

如果中心先了解大家嘅需要，就可以安排更加合適嘅活動和支援。

對大家嚟講，主要有以下好處：

1. 服務更適合自己。中心會按大家嘅實際情況提供協助，而唔係「人人一樣」。
2. 大家有機會表達意見。會員可以講出自己想要咩、遇到咩困難，參與商量服務安排。
3. 需要改變時可以跟進。如果健康、行動能力或生活情況有變，中心可以重新了解 and 調整安排。

中心希望每位老友記都得到適合自己嘅服務，並且感受到被尊重、被聆聽和被關心。

如果您對服務標準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！



月生日之長者會員，歡迎於 **10月2日起**
親臨中心領取生日禮物 福米(1公斤)



月生日之長者會員，歡迎於 **11月2日起**
親臨中心領取生日禮物 福米(1公斤)



參考圖片

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

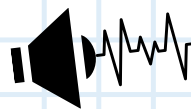
天氣情況	中心開放	班組活動 (如活動舉行前 3小時仍懸掛)	戶外活動* (如活動舉行前 3小時仍懸掛)	長者飯堂 (如早上10:30仍懸掛)
 T1	✓	✓	視乎天氣情況、活動地點、路面情況而定	✓
 3	✓	X	X	X
 8 Black 黑 八號風球 正風球	X (註1)	X	X	X

*：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！



中心公告欄



加入我們的 WhatsApp 頻道

重要訊息即時掌握，中心大小事不錯過！



資訊不漏接

重要公告即時推播，
不錯過任何最新消息！

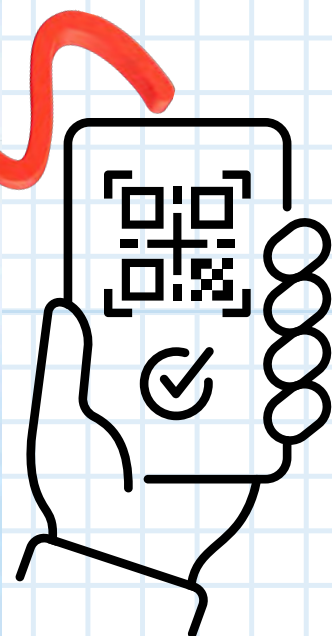


整齊好找

分類清楚、內容有序，
查找資訊更輕鬆！



掃描加入中心公告欄



只要 2 步驟，輕鬆加入！

1 打開相機掃描

開啟手機相機，
對準 QR Code 掃描。

2 點擊加入

點擊畫面上的
「加入」，即可接收
最新公告！



一起加入，讓中心更緊密！



請掃描
這二維碼

5



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

全港 賣旗日

Flag Day

捐多一點
改變不只一點

Share More Make a Bigger Change

2026.10.17



義工登記及捐款支持

Volunteer Registration & Donation Support

你的支持不單幫助有需要人士生活，
更令他們改變人生

Your support not only helps
those in need make a living,
but it also transforms their lives



招募義工人數（實體及線上）
Volunteers Recruitment **3,000**

籌款目標
Fundraising Goal **120萬 (1.2 Million)**

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）

To raise funds for:

- Service for non-Chinese ethnics in Yau Tsim Mong District
- Self-finance residential care homes (persons with disabilities)
(Tuen Mun Independent Living Hostel and Independent Living Project)

捐款 \$300 或以上可獲「金旗慈善套裝」

Donate \$300 or more to receive a "Gold Flag Charity Gift Set"



金旗、環保袋、文件夾及筆（款式隨機發放）各一
Gold Flag、Shopping Bag、File and Pen (random style) 1pcs
(參考圖片 Reference Image, 數量有限 Limited Set Available)

☎6905 3521 🌐www.yang.org.hk 📘yang.org.hk 📧ymmss_hk

(提供WhatsApp)



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

OMNEC-2627-0158

招募「旗」手



楊震現正招募賣旗義工!!

誠邀您,您,您,您和您加入賣旗義工團隊, 
亦歡迎邀請您的親朋好友一同登記做工!!!!

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

3. 捐款支持



目標義工人數:  300人

凡捐款\$300或以上, 可獲贈限定版「金旗慈善套裝」,
 數量有限, 送完即止! 

「金旗慈善套裝」包括:

金旗1張、
環保袋1個、
文件夾1個、
筆1支(隨機款式)

捐款 \$300 或以上可獲「金旗慈善套裝」
Donate \$300 or more to receive a "Gold Flag Charity Gift Set"

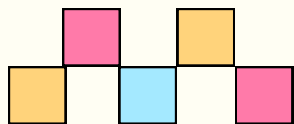


期待您的回覆!!

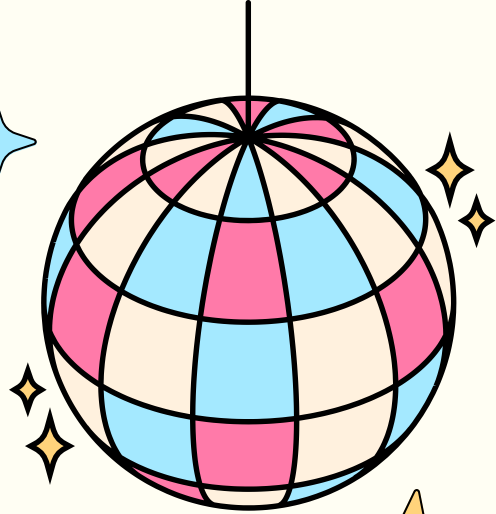


2026. 10. 17 賣旗日

7



「旗」趣樂韻 慈善音樂祭



由9月至10月期間，本中心舉辦一連串的籌款活動

所有活動的收入，不設找贖，
全數將撥入是次籌款活動。



2026年10月10日（星期六）

時間：下午2時 - 4時30分

活動地點：本中心4樓，5樓

音樂祭任務卡：\$30/張

任務包括：攤位遊戲挑戰區、愛心義賣區、
品味音樂咖啡廳、開心打卡區



****完成所有任務，可獲免費扭蛋1次****

任務卡預售日期：9月16日起，限量發售80張



重頭環節：金齡樂隊-懷舊金曲表演 愛民好聲音-唱歌表演



仲有...

中心經典歌唱組合鼎力演出

限定!

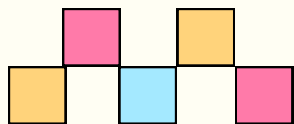
敬請踴躍支持!!



8



如有查詢，可聯絡詹姑娘/莫姑娘。



「旗」趣樂韻

慈善音樂祭



由9月至10月期間，本中心舉辦一連串的籌款活動



所有活動的收入，不設找贖，
全數將撥入是次籌款活動。



2026年9月21日 至 2026年9月30日

時間：中心開放時間

遊戲1

激戰陀螺

手動



- 玩法：
1. 挑選1位職員/會員作對手
 2. 選擇代表自己顏色的陀螺
 3. 對戰



成功：3盤2勝

WIN!



2026年10月2日 至 2026年10月9日

時間：中心開放時間

遊戲2

手眼協調

包剪揼



玩法：10秒內完成3組
指定包剪揼動作

成功：完成挑戰，
即獲贈小禮物！

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**限量**小禮物！



期間限定!

如有查詢，可聯絡詹姑娘/
莫姑娘。

9



偶到獎勵計劃



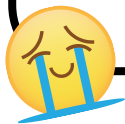
感謝大家一直大大力支持中心~!!



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10月-12月總打卡次數為60次或以上，

就會有份小禮物，以表中心對大家的答謝!

日期：10月2日至12月31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)

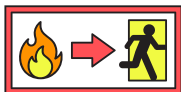
參加辦法：會員須帶備中心會員證前往中心(4樓/5樓打卡機前)，聽到「嘟」一聲後，即順利「打卡」了!



身心健康活動



防火四寶講座



(負責職員：莫姑娘)

(活動編號：2627-0239)

日期：**11月5日(星期四)**

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心404室

內容：由消防員到訪中心為老友記分享防火資訊，亦會即場簡單介紹防火設備的基本用法，以提高大家的防火意識。

名額/對象：30人/本中心會員

費用：全免

參加辦法：1. **10月6日起**致電或到中心留名抽籤。

2. **10月22日**截止登記抽籤。

3. 10月23日下午2時公佈抽籤結果。





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. 倘若有空缺時段，可於中心辦公時間內到中心繳費報名；
3. 每人每次只限替一位參加者報名。
4. 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



社交及康樂活動



好好人生-詩詞賞樂園(10,11月)

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0235,B)

慶祝國慶系列:「好好人生CHILL古典」

中華文化博大精深,古典文學更是歷久彌新的精神寶庫。在慶祝國慶的歡慶日子裡,本課程特別推出國慶專題,引述不同中國古典文學經典,帶領參加者深入了解中華文化的深厚內涵。我們將以現代、輕鬆(CHILL)的角度解讀古人智慧,讓您從中得到啟發,進而了解自我,尋求屬於自己的美好人生。

日期:10月26日(星期一)

時間:上午10:00-11:00

地點:本中心404室



參加辦法:10月6日起到中心報名。



日期:11月30日(星期一)

時間:上午10:00-11:00

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。

地點:本中心404室

參加辦法:11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)

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



以歌會友·歡唱金曲·樂享時光



活動日期



10月份

11月份

10月5日

10月12日

11月2日

11月23日

(星期一)

(星期一)

(星期一)

(星期一)

♥ 每次歡唱時間約2小時45分鐘,讓大家盡情享受! ♥



時間

下午2:00-4:45



地點

本中心509室



參加對象

本中心會員



名額

20名



報名方法

即日起致電或親臨中心報名

活動內容

由義工協助點歌,與一眾老友記齊齊歡唱經典金曲,分享音樂樂趣,結識新朋友,開心共聚!

活動特色



自選喜愛歌曲
盡情展現歌藝



重溫經典金曲
回味美好時光



擴闊社交圈子
結識更多好友



輕鬆愉快
唱歌時光



歡迎大家一齊來唱歌!

用歌聲傳遞快樂·用音樂聯繫友誼



社交及康樂活動



歡樂茶聚~ 老友記歡聚一番

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0236, B)

日期: **10月13日(星期二)**

時間: 下午2:30-3:15

內容: 製作有營甜品“奇亞籽
藍莓希臘式乳杯”

費用: \$15(本中心會)
\$20(駿薈、護老者)

參加辦法: **10月6日起**
到中心報名

日期: **11月10日(星期二)**

時間: 下午2:00-2:40(講座)*
下午2:45-3:15(茶聚)

內容: 講座~衛生署護士主講“食物安全”
(細菌及病毒篇)

茶聚~義工炮製“喳喳糖水-低糖版”
費用: \$15(本中心會員)
\$20(駿薈、護老者)

參加辦法: **11月3日起** 到中心報名

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) 為確保食物安全, 只能堂食, 不可取走。



有溫度的電影約會~ 10, 11月

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0222, B)



小親親

日期: **10月12日(星期一)**

時間: 上午9:15-10:55

參加辦法: **10月6日起**
致電或到中心報名。

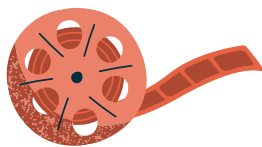


紅豆

日期: **11月9日(星期一)**

時間: 上午9:15-10:50

參加辦法: **11月3日起**
致電或到中心報名。



愛情電影



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:

為免影響觀賞影片氣氛,
敬請準時入場。

懷舊溫情電影



繼續寵愛「愉」悅同行

日期：10月29日(星期四)

活動時間：上午8:45 - 下午4:30

集合：上午8:30 本中心404室(逾時不候)

行程：上午：遊覽沙田文化博物館

中午：品嚐粵式風味午餐

下午：暢遊愉景灣(心鎖長廊/白教堂)

名額：48人(一車)

如人數不足45人，
活動便會取消。

對象/費用：\$200 (本中心會員)

\$230 (本中心駿薈會員及*護老者
最多5位)

*(護老者必須與被照顧者一同參加)

參加辦法：10月6日起親臨中心報名

截止報名10月21日



海雲天粵式風味午餐

午膳以十二人一枱，菜單只供參考，食物以當日安排為準。

- *燒味雙拼
- *金粟雞蓉羹
- *薑蔥霸王雞
- *菠蘿生炒骨
- *魚香燜茄子
- *花椒干煸椰菜粉絲
- *椒鹽黃金豆腐
- *金粟魚柳
- *絲苗白飯

座位表 (只供參考，當日如有車輛變動，以職員及旅行社安排為準。)

報名後，請核對收據上顯示的座位是否正確。

車上座位 (車尾)							
車位	姓名	車位	姓名	車位	姓名	車位	姓名
第13行	13E	13D	13C	第12行	12B	12A	12A
11E	11D	11C	第11行	11B	11A	11A	11A
10E	10D	10C	第10行	10B	10A	10A	10A
9E	9D	9C	第9行	9B	9A	9A	9A
8E	8D	8C	第8行	8B	8A	8A	8A
7E	7D	7C	第7行	7B	7A	7A	7A
6E	6D	6C	第6行	6B	6A	6A	6A
5E	5D	5C	第5行	5B	5A	5A	5A
4E	4D	4C	第4行	4B	4A	4A	4A
3E	3D	3C	第3行	3B	3A	3A	3A
中心留座				第2行	2B	2A	2A
司機位				第1行	1B	1A	1A

窗 口

3人座位

2人座位

車上座位 (車頭)

車門

報名須知：

- 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“一齊坐”和“同一圍食飯”，報名前請自行組合，一經收費後，恕不作調動。

備註：

- 1.是次行程須自行步行需時，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方可。
- 2.當日午膳時間約為下午12:30。
- 3.是次由東海旅遊承辦，報名後須提交資料(中文姓名、身份証最尾四個字)予旅行社作購買平安保險之用。
- 4.行程次序及膳食如有任何變動，以當日導遊安排為準。
- 5.如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。

先劃位
後買票

慶祝長者日活動

(負責職員：許姑娘)
(活動編號：2627-0243)

農莊手作.GO PARK之旅

出發日期：11月26日(星期四)

活動時間：上午8:45 - 下午4:30

集合：上午8:45 本中心404室(逾時不候)

行程：上午：富琴農莊(輕體驗製作艾草香梘)

中午：品嚐粵菜午餐

下午：暢遊西沙GoPark/井頭碼頭



每位獲一個
艾草香梘



名額：48人(一車)

如人數不足45人，
活動便會取消。

對象/費用：優惠價 \$230 (本中心會員)

\$265 (本中心駿薈會員及*護老者
最多5人)

*(護老者必須與被照顧者一同參加)

參加辦法：11月3日起親臨中心報名

截止報名11月18日

鋒味廚房粵式午餐

午膳以十二人一枱，
菜單只供參考，
食物以當日安排為準。

- * 清泉絲白飯
- * 上湯野菌泡青蔬
- * 南乳溫公粗齋堡
- * 茄子豆角豬里脊
- * 川味麻辣豆腐
- * 鮮波蘿生炒骨
- * 枝竹涼瓜炆斑頭腩
- * 龍崗貴妃雞
- * 粟米豆腐羹

座位表 (只供參閱，當日如有車輛變動，以職員及旅行社安排為準。)

報名後，請核對收據上顯示的座位是否正確。

車上座位 (車尾)											
車位	姓名	車位	姓名	車位	姓名	車位	姓名	車位	姓名	車位	姓名
第13行		第13行		第13行		第13行		第13行		第13行	
13E		13D		13C		第12行		12B		13A	
12E		12D		12C		第11行		11B		12A	
11E		11D		11C		第10行		10B		11A	
10E		10D		10C		第9行		9B		10A	
9E						第8行		8B			
8E						第7行		7B		7A	
7E		7D		7C		第6行		6B		6A	
6E		6D		6C		第5行		5B		5A	
5E		5D		5C		第4行		4B		4A	
4E		4D		4C		第3行		3B		3A	
3E		3D		3C		第2行		2B		2A	
						第1行					
中心留座				司機位				車上座位 (車頭)			

報名須知：

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“一齊坐”和“同一圍食飯”，報名前請自行組合，一經收費後，恕不作調動。

備註：

1. 是次行程須自行步行需時，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方可。
2. 當日午膳時間約為下午12:00。
3. 是次由東海旅遊承辦，報名後須提交資料(中文姓名、身份証最尾四個字) 予旅行社作購買平安保險之用。
4. 行程次序及膳食如有任何變動，以當日導遊安排為準。
5. 如活動前遇惡劣天氣，請參閱中心活動之應變措施。

先劃位
後買票

(第三季) 為與10至12月生日會員慶祝

社交及康樂活動



(負責職員: 許姑娘)
(活動編號: 2627-0238)

愛民FunFun生日會

時間: 下午2:15-3:30

日期: 11月24日(星期二)

壽星專享禮物



八達通卡片散子包
連伸縮鍊扣

壽星優惠: 11月3日至14日起到報名 (請出示有效會員証)

截止報名: 11月14日

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: 34人/本中心壽星會員

費用: \$50長者壽星會員 (每位獲贈手工腰果曲奇餅及抽獎禮物)
\$60駿薈壽星會員

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. 非壽星會員可先登記後備, 職員會個別通知。



有中式壽桃包、
亦有西式瑞士卷蛋糕



過三關遊戲,
考考大家的腦筋同視聽

精緻下午茶

到會小食

- 薯仔蛋沙律
- 陳皮蕃茄2件
- *香脆炸物1件
- 滷水雞翼2件
- *迷你瑞士卷蛋糕
- *蓮蓉壽桃包
- *紙包飲品



2026『老有所為活動計劃』 頒獎典禮-觀賞網上直播

(負責職員: 許姑娘)
(活動編號: 2627-0237)

日期: 11月4日(星期三)

時間: 下午2:15-4:00

地點: 本中心404室

內容: 在中心一同觀賞網上直播嘉許得獎團體、藝人及團體表演、抽獎。

名額/對象: 40人/本中心會員、駿薈會員

費用: 全免

參加辦法: 10月6日起親身到中心報名

備註:

- 1) 參加者均會獲一張抽獎券, 於典禮播放期間, 大會將抽出3位幸運兒獲禮券。
- 2) 大會將邀請本中心於活動期間, 提供參加者的大合照
- 3) 當日出席可獲贈「典禮福袋」1個
- 4) 是次活動由社會福利署「老有所為活動計劃」推廣辦事處主辦。





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: 10月16日(星期五)
 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: 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。	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
喜羊羊之家	逢星期二	上午 9:30-11:30	由安素堂教牧同工分享詩歌及福音訊息。	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 9:45-10:45	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
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	10月8、22日、 11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	10月15、29日、 11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



認知障礙症服務



「腦」友領犬員學堂

(負責職員：張姑娘)

(活動編號：2627-0223)

日期：**10月29日至12月3日 (逢星期四)**

時間：下午3:30-4:30

地點：本中心509室

內容：由本處何文田青少年綜合發展中心

1.教授安全接觸犬隻之態度和方法

2.領犬教學 (帶領狗隻)

3.犬隻服從教學 (Heel, Sit, Stay)

4.犬隻護理體驗 (梳毛)

5.領犬服務探訪

名額/對象：6人/ 懷疑或確診認知障礙症長者 (需良好行動能力)

費用：全免

參加辦法：**10月6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

嶺大茶藝體驗工作坊

(負責職員：周先生)

(活動編號：2627-0211)

日期：**10月16日(星期五)**

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心404室

內容：由「青年茶文化推廣計劃」的專業茶藝師向參加者講解中國茶的基礎知識，及茶飲對身體健康的益處，並由嶺南大學學生協助她們即場體驗沖泡茶葉的過程。

名額/對象：12人/本中心護老者、8人/本中心會員及駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**10月6日**起致電或到中心報名。



♥ 護老者支援服務及活動 ☆

參觀楊震青衣護養院

(負責職員：楊姑娘)
(活動編號：2627-0228)

日期：**10月13日(星期二)**

時間：下午3:00-下午4:00

地點：新界青衣長青邨青蘭樓

內容：日常照顧工作是否讓你感到身心疲憊？
當考慮為家人尋找專業的照顧環境時，
心中卻有不少疑慮？
邀請有興趣了解合約院舍的護老者，
一同參觀我們楊震的青衣護養院，
親自走一趟，了解院舍環境及其專業
護理，讓你和被照顧的家人都更安心。

名額/對象：10人/護老者

費用：全免(交通自費)

參加辦法：**10月6日**起致電或到中心報名。

備註：集合時間及地點稍後職員通知。



12月輪椅維修檢查

(負責職員：周先生)
(活動編號：2627-0213)

日期：**12月16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。

對象/名額：本中心護老者5人
(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：**11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 ☆

照顧周到X智健Zone-療癒流沙畫擺設DIY

(負責職員: 楊姑娘)
(活動編號: 2627- 0229)

日期: **10月26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，並一同透過製作流沙畫擺設，在過程中感受「慢活」與「寧靜」。
 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: \$30

參加辦法: **10月6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-防跌倒運動操

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2627-0212)

日期: **10月26日 (星期一)**

時間: 下午2:30-4:00

地點: 本中心509室

- 內容: 由雅培導師教授防跌倒運動操，有助強化肌肉、提升平衡力及改善身體協調，從而減低跌倒的風險。



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: **10月6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-儀式感的重要

(負責職員：楊姑娘)

(活動編號: 2627-0230)

日期：**10月30日(星期五)**

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心509室

內容：1.從儀式感創造幸福感
2.探討儀式感對樂齡生活的重要性
3.學習以五感感受日常身邊的美，達致樂齡生活與「好生」

名額/對象：20人/本中心護老者、10人/中心會員及駿薈

費用：全免

參加辦法：**10月6日**起致電或到中心報名。



生死茶座 - 理想點死?

(負責職員：周先生)

(活動編號: 2627-0215)

日期：**11月27日(星期五)**

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心509室

內容：與參加者一邊享用茶點，一邊圍繞「你最驚點死？」及「你想點死？」作討論，並由主持帶領參加者深入探討，從而認識預設照顧計劃中的項目，及一起嘗試規劃對自己重要的項目。

名額/對象：12人/本中心護老者、8人/本中心會員及駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**11月3日**起致電或到中心報名。



護老加油站 - 開心每一天

(負責職員: 周先生)

(活動編號: 2526-0214)

日期：**12月23日 (星期三)**

時間：下午2:30-4:00

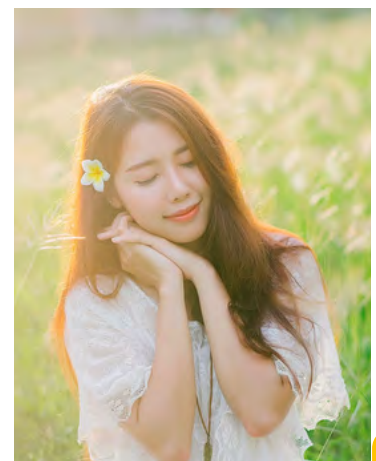
地點：本中心509室

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：**11月3日**起致電或到中心報名。



♥ 護老者支援服務及活動 ☆

11月護老健康講座-規劃圓滿人生(一)

(負責職員: 楊姑娘)

(活動編號:2627-0231)

日期: **11月25日(星期三)**

時間: 下午2:30-3:30

地點: 本中心509室

內容: 由衛生署姑娘主講

- 放下對死亡的忌諱
- 認識「遺囑」及殯葬安排
- 認識與家人談生說死的技巧

12月護老健康講座-規劃圓滿人生(二)

(負責職員: 楊姑娘)

(活動編號:2627-0232)

日期: **12月4日(星期五)**

時間: 上午10:00-11:00

地點: 本中心509室

內容: 由衛生署姑娘主講

- 認識「預囑」, 即「預設照顧計劃」
- 認識「叮囑」, 包括如何傳授生活智慧及情感交流
- 回顧人生及尋找人生意義

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: **11月3日**起致電或到中心報名

護老家庭健康檢查日-上下肢肌肉測試

(負責職員: 周先生)

(活動編號: 2627-0217)

日期: **12月21日(星期一)**

時間: 下午2:30-4:30

地點: 本中心509室

內容: 由雅培提供上下肢肌肉測試及營養諮詢, 讓護老者及早關注自己及長者健康。

對象/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: **12月8日**起致電或到中心報名

備註: 活動分4個時段, 每時段30分鐘, 出席時段由中心安排。



♥ 護老者支援服務及活動 ☆



11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: 2627-0233

三花銷售日期: **11月19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: 2627-0234

雅培銷售日期: **11月26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8罐

雅培	原味 加營素	低糖 加營素	活力 加營素	怡寶康
價錢:	\$205	\$212	\$253	\$236

參加辦法: 10月2日至10月31日到中心預訂奶粉票

備註:

1. 請自備環保購物袋。
2. 三花奶粉及雅培奶粉展銷限購最多 8 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10月開始雅培奶粉已加價, 請各參加者留意!”

11月護老廣場

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**12月21日**由雅培提供的上下肢肌肉測試。(每場名額:5人, 額滿即止)

負責同事: 楊姑娘/周先生

日期: **11月19日**上午9:00-11:00/

11月26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



教育及發展活動



「心。安了」手機應用程式工作坊

(負責職員：莫姑娘)
(活動編號：2627-0240)

日期：**[第1堂] 11月11日(星期三)**
[第2堂] 12月17日(星期四)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心509室

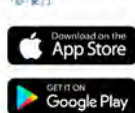
內容：由生命熱線「生命共行」的外展長者服務到訪中心，提供手機應用程式工作坊，讓老友記認識及應用「心。安了」應用程式，以更了解情緒及社區資源。

****工作坊共有2節，參加者均須出席2節課堂。****

對象/名額：本中心會員/20位

費用：全免

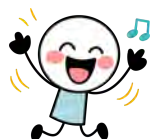
參加辦法：**10月6日**起致電或到中心報名。



「老有所為」計劃
圖片轉載自



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 (2627-0199) 負責職員： 莫姑娘	10月12日 至 12月7日 (星期一)	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： 31/8 新生：登 記後備
二胡進修班 (2627-0200) 負責職員： 莫姑娘	10月15日 至 12月3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： 27/8 新生：登 記後備



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 (2627-0244) 負責職員： 許姑娘	23/10- 18/12/2026 (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	9	楊麗卿 女士	會員 \$300 駿薈 \$345	26	舊生:2/10 新生: 登記後備
飛躍舞蹈班 (2627-0221) 負責職員： 許姑娘	15/10- 24/12/2026 (星期四)	上午10:00- 11:45 (何文田 體育館)	導師帶領教 跳社交舞	11	義務導師 李文雄 先生	會員 \$120 駿薈 \$140	15	舊生:8/10 新生: 登記後備

英文會話班 (2627-0107) 負責職員： 莫姑娘	16/10- 18/12/2026 (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:2/10 新生:登記 後備
篆刻研習班 (2627-0198) 負責職員： 莫姑娘	6/10- 15/12/2026 (星期二)	下午 2:00-3:30 (404室)	教授基本雕刻， 探索篆刻藝術。 (見註1)	8	梁錦輝先生	會員 \$170 駿薈 \$195	16	舊生:1/9 新生:登記 後備
輕鬆國畫班 (2627-0206) 負責職員： 莫姑娘	7/10- 16/12/2026 (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。(見註1)	10	巫逸學先生	會員 \$260 駿薈 \$300	18	舊生:16/9 新生:7/10
國畫研習班 (2627-0207) 負責職員： 莫姑娘	7/10- 16/12/2026 (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(見註1)	10	巫逸學先生	會員 \$260 駿薈 \$300	18	舊生:16/9 新生:登記 後備
篆書研習班 (2627-0197) 負責職員： 莫姑娘	30/9- 9/12/2026 (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。(見註1)	10	梁錦輝先生	會員 \$210 駿薈 \$245	18	舊生:2/9 新生:登記 後備
愛民好聲音 (2627-0201) 負責職員： 莫姑娘	5/10- 14/12/2026 (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:7/9 新生:28/9
痛症拉筋班 (2627-0208) 負責職員： 莫姑娘	15/10- 3/12/2026 (星期四)	上午 10:30- 11:30 (404室)	學習筋膜伸展運 動，緩解肌肉酸 痛與緊繃感，舒 緩身體痛症問題	8	廖啟志先生	會員 \$300 駿薈 \$320	12	舊生:3/9 新生: 登記後備

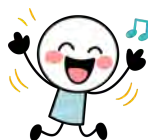
粵韻心曲(尺) (2627-0189) 負責職員： 葉先生	19/9- 14/11/2026 (星期六)	上午 10:00- 11:30 (404室)	以電腦伴奏、樂器 叮板練習；並由導 師指導唱腔、演唱 技巧等。	8	劉月琮(三少) 梁細玉女士	會員 \$220 駿薈 \$250	35	
--	------------------------------	---------------------------------	--	---	------------------	----------------------------	----	--

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





教育及發展活動



成人教育資助計劃-中國語文(初班)

(負責職員：詹姑娘)
(活動編號：2627-0xxx)

日期：**11月6日至2027年1月22日(逢星期五)**

時間：下午1:00-3:00

地點：本中心4樓

內容：教授與生活息息相關的詞彙和句型。

名額/對象：15人/駿薈或中心會員

參加辦法：**10月6日起親臨中心**報名。

備註：1) 以上活動「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。



普通話會話班

(負責職員：詹姑娘)
(活動編號：2627-0245)

日期：**11月6日至2027年1月22日(逢星期五)**

時間：下午3:15-4:30

地點：本中心4樓

內容：按衣食住行、社交、康樂等不同生活領域編排，由淺入深地掌握各類詞彙，以建立聽、講普通話的信心。

名額/對象：10-15人/駿薈或中心會員

參加辦法：**10月6日起到中心**報名。

備註：導師為李岳先生。



『一餸一湯簡易煮法』 2

(負責職員：姚姑娘)
(活動編號：2627-0194)

日期：**12月10、17及24日(星期四、共三堂)**

時間：上午10:15至11:30分

地點：中心404室

內容：1) 每堂學煮一餸一湯
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：\$100(本中心會員)、\$120(本中心護老者或本中心駿薈會員)

參加辦法：**11月3日**起親臨中心報名

備註：請學員自備保溫盒兩個，每堂的餸及湯，分發給組員帶回家品嚐。



活動報名表

以下活動的詳細內容，請翻閱第 **10** 至第 **24** 頁

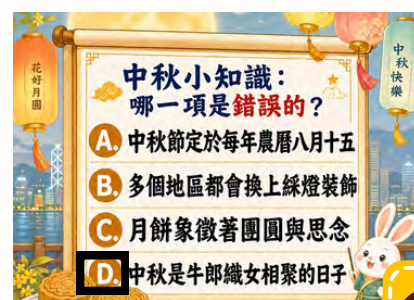
報名日期	活動名稱	活動編號	負責職員	已報名 (由職員填寫)
即日	開心卡拉OK_10 & 11月	0192	葉先生	
10月6日報名	智健Zone - 防跌倒運動操 	0212	周先生	
	成教中國語文初班	-	詹姑娘	
	普通話會話班	0245	詹姑娘	
	2026老有所為活動計劃觀賞網上直播	0237	許姑娘	
	好好人生-詩詞賞樂園(10月)	0235	許姑娘	
	歡樂茶聚(10月)奇亞籽藍莓希臘式乳酪	0236	許姑娘	
	有溫度的電影約會(10月)小親親	0222	許姑娘	
	繼續寵愛.「愉」悅同行-(10月戶外旅行) 	0242	許姑娘	
	參觀楊震青衣護養院	0228	楊姑娘	
	照顧周到X智健Zone-療癒流沙畫擺設DIY	0229	楊姑娘	
	及早自主人生系列-儀式感的重要	0230	楊姑娘	
	防火四寶講座 (登記抽籤)	0239	莫姑娘	
	「腦」友領犬員學堂	0223	張姑娘	
	嶺大茶藝體驗工作坊	0211	周先生	
	「心。安了」手機應用程式工作坊	0240	莫姑娘	

上一期
月訊
小遊戲
答案

問題1
圈出4個字
能組成
四字成語
或 四字詞



問題2



活動報名表

以下活動的詳細內容，請翻閱

第 **12** 至 第 **24** 頁

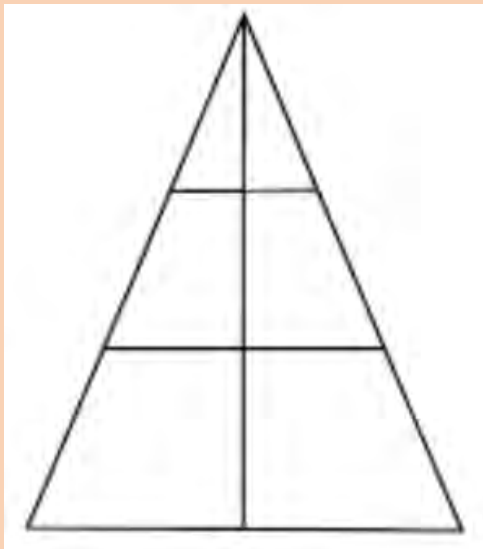
報名日期	活動名稱	活動編號	負責職員	已報名 (由職員填寫)
11月3日報名	生死茶座 - 理想點死?	0215	周先生	
	12月輪椅維修檢查 	0213	周先生	
	護老加油站 - 開心每一天	0214	周先生	
	好好人生-詩詞賞樂園(11月)	0235-B	許姑娘	
	歡樂茶聚+講座(11月) 啫啫糖水(低糖版)	0236-B	許姑娘	
	有溫度的電影約會(11月)紅豆	0222-B	許姑娘	
	農莊手作-GoPark之旅 (11月戶外旅行) 	0243	許姑娘	
	愛民FunFun生日會(第三季) (慶祝10-12月壽星)	0238	許姑娘	
	一餸一湯簡易煮法 2	0194	姚姑娘	
	11月護老健康講座-規劃圓滿人生(一)	0231	楊姑娘	
	12月護老健康講座-規劃圓滿人生(二)	0232	楊姑娘	



10至11月訊小遊戲

圖中總共有
多少個三角形？

答案：_____



玩法：

填妥答案後，紙本交到
接待處，答中即可獲
小禮物1份
(每位中心會員
只可領取一次)