

8・9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

8月主題：防火安全你要知及火警演習

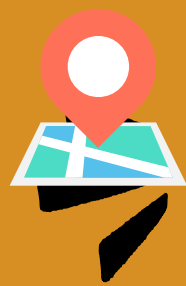
負責職員：姚姑娘

月會內容：

防火知識
安全需知
逃生要訣
善用消防設備
火警演習



逃生三寶
手提電話、門匙、
濕毛巾



9月主題：世界認知障礙症月與社區支援

負責職員：楊姑娘

月會內容：

每年9月為「世界認知障礙症月」，而每年10月就是「照顧者月」，今期月會將會以輕鬆的微電影形式和大家分享認知障礙症患者的特性，及介紹護老者的社區支援服務。



月會日期：8月3日及 9月7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



撰文：陳振興先生
(九龍西長者服務部門主管)

一毛不拔的快樂

有社會學家研究發現，全球最快樂的國家，很多都是仍然維持原始部落生活方式的太平洋島國，這些國家的人民，由孩子到成長，沒有受到現代社教化的洗禮，不會憂慮升學、工作，經濟等壓力，沒有偉大的捨己為人，也不會兼併收購別人的財產，“錢”及“社會地位”已不是他們生活的重心…。大家都自給自足，盡情自願享樂，真正今朝有酒今朝醉...，大家認為這種快樂我們可以實踐嗎？

遠在先秦時代，我國思想已百花齊放，差不多和墨子、孟子同時期的一位思想家楊朱，在古籍中記載其不少頗具爭議性的學說：楊朱說：「古之人，損一毫(毫：尖細的毛髮)利天下不與也，悉天下奉一身不取也。人人不損一毫，人人不利天下，天下治矣。」【列子】第七卷 楊朱篇)，即是說，每個人都不會為大眾求幸福而犧牲自己的一根毫毛，但同時就算將整個天下奉獻給他也不會貪圖，天下自然就太平，大家也快樂了。



楊朱主張“貴生”、“重己”和墨子“兼愛”的思想極為對立，他重視個人的利益及生命，反對他人對自己的權利侵擾略奪他人的權利。大家或許會想，楊朱的“一毛不拔”未免太過自私，孟子就曾批評楊朱的學說乃“禽獸”思想。【孟子·滕文公下】。我們又看看其他楊朱的記載：“身非我有也，既生不得不全之；物非我有也，既有不得不去之”【列子】第七卷 楊朱篇)，可見楊朱並非“一毛不拔”的吝嗇鬼，而是懂得哪些

是我應擁有的，哪些是不該有的；是我的你不要取去，非我的，送給我也不要。他的理想是：人人都不要損一毫，人人都不要利天下，尤其是不要以“利天下”的名義損別人的“一毫”，天下就大治了。這是一個自私的人能達到的境界嗎？

西方古典經濟學鼻祖阿當·斯密(Adam Smith)在其稱為西方經濟學聖經的【國富論】(The Wealth of Nations)一段敘述提到：「肉販、酒商、麵包師之所以為我們提供晚餐，並非基於人道主義精神，而是基於自利。因此，告訴他們我們有甚麼需要是沒有用的，關鍵是要讓他們可以得益。」阿當·斯密認為：「每個人只關心他自己的安全、所得利益。每個人都由一隻看不見的手引導著，去提升他原本沒有想過的另一目標。每個人通過追求自己的利益，結果也提升了社會大眾的利益，比他一心要提升社會利益還要有效。」【國富論】第四卷第二章)，這就是至今仍主宰西方主流經濟體系(包括香港)的無形之手、自由市場經濟理論的本源，相對於我們歸類為道家“一毛不拔”的楊朱是否有殊途同歸之處呢？

他們的理論又對我們快樂的生活有甚麼啟發呢？歡迎大家一起討論。

閱讀 (一毛不拔的快樂) 【給老友記的分享：愛自己，就是最好的快樂】

各位老友記，這篇文章給了我們一個很好的啟發。很多時候我們習慣了為兒女、為社會操心，甚至忽略了自己的健康和心情。文中提到的楊朱主張「一毛不拔」，其實不是教我們自私，而是提醒我們要「愛惜自己」。到了這個年紀，照顧好自己的身體、保持心境平和，不讓自己受委屈，也不隨便侵佔別人的權利，這就是一種智慧。就像亞當·斯密說的，每個人把自己過好了，社會自然就和諧了。真正的快樂，往往就像那些海島上的居民一樣，知足常樂，自給自足。我們不需要再追求什麼偉大的成就，只要每天吃得香、睡得穩，珍惜當下，這份「自愛」的快樂，就是晚年最珍貴的福氣！希望大家都能做個快樂的「自愛」長者。



AI 智能小編閱後感

服務質素標準知多啲

服務質素標準 10 申請和退出服務

「服務質素標準 10」：
「意思係服務單位所提供的服務資訊，包括如何申請成為會員、活動的內容、報名方法、如何退出服務或活動等等，須要以簡單、易明嘅方法話俾大家知，等大家可以做個「精明」的服務使用者！」



呢個標準有咩重點？

1. 資訊透明：中心必須準備清楚的資料（如手冊、小冊子），讓大家隨時知道有什麼服務、點樣申請和點樣退出。
2. 公平收納：招收會員必須一視同仁，公平對待每一位老友記，並公開說明誰可以優先獲得服務。
3. 拒絕有理：如果不能接受申請，中心必須清楚解釋原因，不能含糊，並在合適情況下幫忙轉介到其他地方。
4. 易明易得：所有資料要用簡單易明的文字編寫，並放在中心顯眼位置，方便老友記隨時索取或詢問。

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 **8月1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 **9月1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

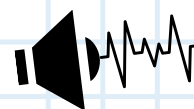
天氣情況	中心開放	班組活動 (如活動舉行前 3小時仍懸掛)	戶外活動* (如活動舉行前 3小時仍懸掛)	長者飯堂 (如早上10:30仍懸掛)
 T1	✓	✓	視乎天氣情況、活動地點、路面情況而定	✓
 3	✓	X	X	X
 8 Black 黑 八號風球 八號風球	X (註1)	X	X	X

*：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！

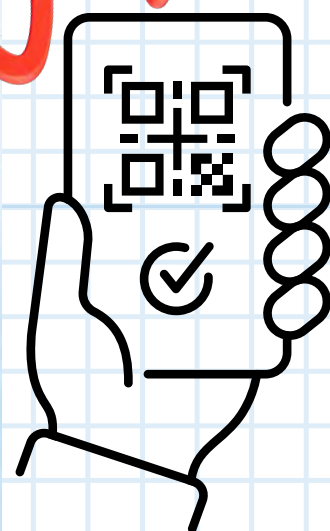


整齊好找

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

OMNEC-2627-0158

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

招募賣旗義工



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

一同登記做義工!!!!



有意參與可親臨或

致電中心 2715-8677 報名



期待您的回覆!!



2026. 10. 17 賣旗日

人事快遞

親愛的老友記：

時光飛逝，轉眼間我在中心服務已滿三年，我將於八月中轉往其他機構，繼續從事長者服務工作。回望這段日子，能與大家同行，對我而言是一段非常珍貴而難忘的經歷，心中充滿感恩與不捨。



感謝各位一直以來給予我的信任、支持和溫暖。由社區照顧券上門服務，到參與中心不同形式的活動，從各位身上學習到許多寶貴的人生智慧，大家面對生活時的樂觀、堅毅，以及積極參與活動的精神，都令我深受感動和鼓舞，能夠陪伴大家，是我最難忘的收穫。我會把這份溫暖和鼓勵帶到新的工作崗位上，繼續在長者服務的道路努力前行。最後，謹祝各位身體健康、平安喜樂、生活愉快。願大家在未來的日子裏繼續笑口常開！

後會有期！

社會工作員葉楚儀姑娘將於8月16日離職





戶外防暑7寶

做好防曬補水·降溫，開心出門，平安回家！❤️

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 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



阻擋紫外線，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



遮陽護頭部，減少熱傷害，出門更安心！

帶上防曬七寶，防曬不馬虎，夏日更舒服！❤️

❤️💧 多喝水·勤防曬·適時休息·安全第一！ 健康出門·快樂回家！❤️

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7月-9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：7月1日至9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)

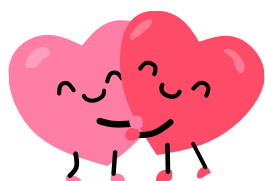
參加辦法：會員須帶備中心會員證前往

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!





活動花絮

寵物狗狗 到訪中心

本機構「健憶長者認知訓練中心」的長者義工帶
同已接受訓練的寵物狗狗到中心進行探訪，
佢地叫“傻福”(唐狗)同“McQueen”(貴婦狗)



新書推介



「傻狗有傻福」



故事改編
真狗真事

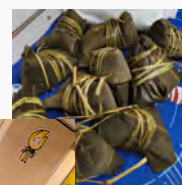
如果大家對兩隻狗狗的故事
感興趣，可以來中心借本書看看。

活動花絮

學員製成品

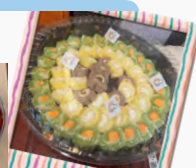
「粽」夏好時光
學習包粽

導師示範



愛民FunFun生日會
(第一季)

精緻下午茶



分組過三關遊戲

珠緣相扣

義工製作禮物



輪樂人



簡介會暨單車理論課



楊震愛民長者鄰舍中心

愛民中秋· 「月」聚「悅」圓

團聚宴

花好月圓·情滿愛民·共聚團圓



日期

2026年9月15日
(星期二)



時間

場次1: 2:30-4:30 PM
場次2: 6:00-8:00 PM



地點

中心活動室 404 室

收費

場次 1:

2:30-4:30 PM

\$50

(中心會員)

\$58

(駿薈會員及護老者)

場次 2:

6:00-8:00 PM

\$80

(中心會員)

\$92

(駿薈會員及護老者)



名額

每場各 40 位
(本中心會員);
(駿薈及*護老者
不多於 6 位)

*需與被照顧者一同參加



活動亮點

節日慶祝、
精美禮品、
豐富大獎等
你來拿!



報名

8月4日
(星期二)
起於中心報名

注意
事項

- ① 此活動接受 1+1 報名
- ② 會員報名時必須出示有效的會員證 (包括代人報名)
- ③ 活動不設退款或轉贈
- ④ 只供堂食, 不設外帶
- ⑤ 如有食物敏感, 請於報名前自行衡量個人體質

中秋
快樂

11



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

在家都可做運動

(負責職員：莫姑娘)
(活動編號：2627-0141)

日期：**8月12日(星期三)**

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心509室

內容：由善導會帶領更生人士到中心示範伸展運動，展示手工藝製作成果，
同場亦會派發健康包，藉此向社區大眾宣揚健康生活訊息。

名額/對象：25人/本中心會員、駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**8月4日**起致電或到中心報名。



善導會
SideBySide



交通安全你要知

(負責職員：許姑娘)
(活動編號：2627-0167)

日期：**8月17日(星期一)**

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/對象：40人/本中心會員、駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**8月4日**起致電或到中心報名



香港警務處

西九龍交通部
道路安全組



動動樂·芬蘭木柱體驗班2627(1)

(負責職員：陳先生)
(活動編號：2627-0168)

日期：**8月18日(星期二)**

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心509室

內容：體驗芬蘭木柱的樂趣，培養良好運動習慣。

名額/對象：10人/本中心會員、駿薈會員

費用：全免

參加辦法：**8月4日**起致電或到中心報名





身心健康活動



好心情講座 - 長者抑鬱我要知

(負責職員: 葉姑娘)

(活動編號: 2627-0172)

日期: **9月16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
抑鬱症的成因、治療及預防方法。

對象/名額: 本中心及駿會會員 / 25人

費用: 免費

參加辦法: **8月4日**起致電或到中心報名。



Good Mood



『一餸一湯簡易煮法』



(負責職員: 姚姑娘)

(活動編號: 2627-0129)

日期: **10月8、15及22日(星期四、共三堂)**

時間: 上午10:15-11:30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/本中心護老者或駿薈會員

費用: \$100(本中心會員)、\$120(本中心護老者或駿薈會員)

參加辦法: **9月8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。



夏季防暑 守護長輩



1 補充水分



- 定時喝水
- 建議喝1500-2000cc

2 保持涼爽



- 善用冷氣電扇
- 穿著輕薄衣物

3 避開烈日



- 避免10am-4pm外出
- 做好防曬



關心長輩 從日常做起!
留意身體狀況, 如有不適, 儘速就醫!





社交及康樂活動



好好人生-詩詞賞樂園(8,9月)

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0111B,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: 8月31日(星期一)

時間: 上午10:00-11:00

地點: 本中心404室

**參加辦法: 8月4日起
到中心報名。**

日期: 9月21日(星期一)

時間: 上午10:00-11:00

地點: 本中心404室

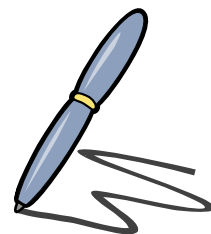
**參加辦法: 9月8日起
到中心報名。**

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

8月

✓ 8月11日(星期二)

✓ 8月25日(星期二)

9月

✓ 9月14日(星期一)

✓ 9月21日(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	4/8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

(活動編號:2627-Q20809) (負責職員:葉先生)



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:2627-0098B,C)

日期: **8月11日(星期二)**

內容: 義工製作“涼拌雜菜絲”配魚肉燒賣

費用: \$15(本中心會員)/\$20(駿薈、護老者)

茶點後 特設講座: 長者支援外展服務介紹

(講座內容可參閱中心海報)

參加辦法: **8月4日起** 到中心報名

日期: **9月8日(星期二)**

內容: 義工炮製“黑糖馬拉糕”配涼拌青瓜

費用: \$15(本中心會員)

\$20(駿薈、護老者)

參加辦法: **8月4日起**
到中心報名

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) 8月及9月的茶聚包括配銘茶



有溫度的電影約會~ 8, 9月



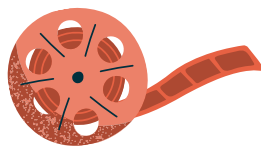
天水圍的日與夜

日期: **8月24日(星期一)**

時間: 上午9:15-10:45

參加辦法: **8月4日起**

致電或到中心報名。



劇情電影



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。

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0110B,C)



東京攻略

日期: **9月30日(星期三)**

時間: 上午9:15-11:30

參加辦法: **9月8日起**

致電或到中心報名。

劇情電影





社交及康樂活動



愛民FunFun生日會 (第二季)

為與7至9月生日會員慶祝

日期：8月25日(星期二)

時間：下午2:15-3:30

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0171)



八達通卡片散子包
連伸縮鍊扣

壽星優惠：8月4至15日起到報名 (請出示有效會員証)

截止報名：8月17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：30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.到會小食每款各1件*
- 3.非壽星會員可先登記後備，職員會個別通知。

精緻下午茶

到會小食

薯仔蛋沙律

陳皮蕃茄2件

*日式甘栗薯餅

滷水雞翼2件

*迷你瑞士卷蛋糕

*蓮蓉壽桃包

*紙包飲品

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

甜絲絲~ 一口雪花酥 (示範篇)

(負責職員:許姑娘)

(活動編號:2627-0169)

日期：9月24日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心404室

內容：義工講解與示範，分享製作雪花酥，即場供應焙茶讓參加者試食。

導師：謝雅影女士(義務導師)

名額/對象：20位/本中心及駿薈會員

費用：\$15(本中心會員)/ \$20(駿薈會員)

備註：

- 1)活動不設退款或轉贈；
- 2)如對食材(有奶類、果仁類)有致敏，報名前請衡量個人體質。

參加辦法：9月8日起到中心報名





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
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	8月6、20日、 9月3、17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	8月13、27日、 9月10、24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



8月護老家庭樂聚日

(負責職員: 周先生)

(活動編號: 2627-0159)

日期: **8月15日 (星期六)**

時間: 上午9:15 至 下午4:00

地點: 大埔海濱公園、沙田文化博物館

內容: 遊覽大埔海濱公園、沙田文化博物館，
中午於科學園薈聚軒享用中式午膳。

名額/對象: 3至4戶 / 本中心護老者及受照顧長者
(行動不便或使用輪椅長者優先)

費用: \$100 /人

報名辦法: **即日起**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: 護老者及受照顧長者須一同出席活動



喜晴計劃 - 專業護士健康檢查(2)

(負責職員: 周先生)

(活動編號: 2627-0149)

日期: **8月28日 (星期五)**

時間: 上午9:30-10:30(時段一)

上午10:30-11:30(時段二)

地點: 本中心509室

內容: 專業護士為參加者提供藥物諮詢及簡單
健康檢查，包括量度血壓、血糖及血含
氧量。

對象/名額: 本中心護老者20人、
本中心會員及駿薈會員10人

費用: 全免

參加辦法: **8月4日**起致電或到中心報名。





護老者支援服務及活動



9月輪椅維修檢查

(負責職員: 周先生)

(活動編號: 2627-0161)

日期: **9月11日 (星期五)**

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: **8月4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



及早自主人生系列 - 「毋忘話事」桌遊活動

(負責職員: 周先生)

(活動編號: 2526-0162)

日期: **9月18日 (星期五)**

時間: 上午10:00-12:00

地點: 本中心509室

內容: 透過一起進行桌上遊戲，讓參加者在過程中
反思生命的有限性，及思考「對自己最重要的是甚麼」，從而及早為自己的人生做規劃。

對象/名額: 本中心護老者8人

本中心會員及駿薈會員2人

費用: 全免

參加辦法: **8月4日**起致電或到中心報名。



♥ 護老者支援服務及活動 ☆

8月護老健康講座「自助按摩」

(負責職員:周先生)
(活動編號: 2627-0160)

日期：**8月26日 (星期三)**

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心509室

內容：由衛生署講員講解正確的按摩方法和用途；
一般手力按摩的禁忌症和安全要點；
簡單的手力按摩技巧及自我護理方法。

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：**8月4日**起致電或到中心報名。



輪樂人聯誼感謝祭

(負責職員:楊姑娘)
(活動編號: 2627-0166)

每年暑假，中心輪樂人及單車義工都會舉行聯誼活動，以感謝過去一年單車義工陪伴每一位護老者走過一段又一段精彩又具挑戰的「路程」，同時亦讓每一位護老者懂得在照顧的歷程中學習欣賞並感謝自己的付出。

日期及時間：**8月29日(星期六)**，上午10:30-下午2:00

地點：本中心 509室

對象：23-26年期間曾出席單車活動之成員及單車義工

費用：\$50

參加辦法：**即日起**到中心報名



護老加油站 - 身心放輕鬆

(負責職員: 周先生)
(活動編號: 2526-0163)

日期：**9月30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：**8月4日**起致電或到中心報名。



♥ 護老者支援服務及活動 ☆

9月護老健康講座「認知障礙症 - 生活之道」

(負責職員: 楊姑娘)

(活動編號: 2627-0164)

日期: **9月23日(星期三)**

時間: 下午2:30-3:30

地點: 本中心509室

內容: 由衛生署講員分享「現實導向」的概念及如何改善家居生活, 以協助照顧患有認知障礙症長者。

對象/名額: 15人/本中心護老者、10人/本中心會員及駿薈會員

費用: 全免

參加辦法: **8月4日**起致電或到中心報名。



護老家庭健康檢查日-血管測試檢查

(負責職員: 楊姑娘)

(活動編號: 2627-0089)

日期: **9月28日(星期一)**

時間: 下午2:30-4:30

地點: 本中心404室

內容: 由雅培提供免費血管測試檢查及營養諮詢, 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: **9月8日**起到中心報名 (接受1 +1 報名)



護老者支援小組-慢性腰膝疼痛

(負責職員: 楊姑娘)

(活動編號: 2627-0165)

日期: **10月7日至10月21日及11月4日(星期三), 12月4日(星期五)**

時間: 下午2:30-4:00

地點: 本中心509室

內容: 1) 認識關節炎的特性, 和處理原則及藥物及物理治療方法;
2) 認識正確姿勢與動作避免勞損的方法及腰膝保健運動;
3) 了解心理社交因素對痛楚的影響及處理這些因素和痛楚的技巧

對象/名額: 患有腰膝關節炎的護老者(公開名額6人)

費用: 全免



♥ 護老者支援服務及活動 ☆

「安老按揭」 資訊知多D

甚麼是安老按揭？

簡單來說，安老按揭計劃讓 **55 歲或以上** 的人士，以 **自置物業** 作抵押，每月獲取穩定現金流（年金）或獲取一筆過貸款。一般情況下，貸款機構只會於借款人百年歸老後，才會啟動還款安排，亦即是說，借款人可以繼續居於原有物業。此外，借款人亦可申請將物業出租，同時獲得每月年金及租金「雙重收入」，用以提升退休生活質素。

申請資格：

借款人

- 55歲或以上（未補地價資助出售房屋的業主須為60歲或以上）
- 持有有效香港身份證
- 現時沒有破產或涉及破產呈請或債務重組

物業

- 香港住宅物業*
- 以個人名義或香港註冊有限公司名義持有
- 聯名持有為聯權共有（俗稱「長命契」）
- 可利用多於1個物業作為抵押品
- 沒有出租（在特定情況下[^]，可申請將物業出租，增加每月收入）
- 無任何轉售限制（未補地價資助出售房屋除外）
- 樓齡為50年或以下（其他將按個別情況考慮）

*如物業尚未供完，在安老按揭貸款正式生效前，必須全數清還原有按揭（例如申請安老按揭的一筆過貸款以清還原有按揭）。

[^] 如借款人已持有有關物業達 1 年或以上，以及所有借款人均符合下列條件，便可申請將有關物業出租：(i) 聲明已經退休；或 (ii) 因接受長者或醫療護理服務而遷出物業。

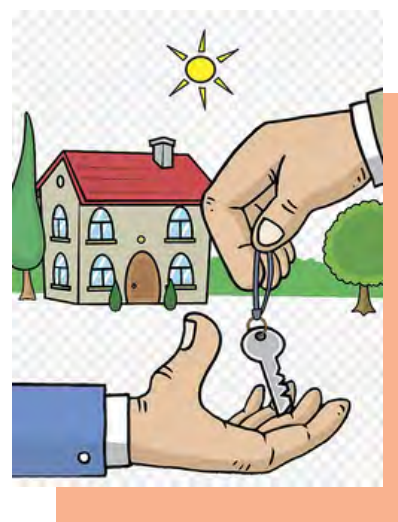
（如物業為未補地價資助出售房屋，除了符合上述持有物業的年期外，借款人必須獲得有關當局的同意。）

申請流程：

一般而言，如過程順利，整個申請流程需時約1.5 – 2個月。

- 第一步：可致電香港按揭證券有限公司退休3寶熱線：(852) 2536 0833與顧問聯絡，了解計劃詳情，並作初步評估是否符合申請資格。
- 第二步：於正式申請安老按揭前，必須先預約合資格的輔導顧問會面，輔導顧問（即獨立律師）將會協助申請人進一步了解安老按揭的特色，作為安老按揭借款人的主要權益和責任，及安老按揭生效後的法律後果等等。成功完成輔導後，將獲發《輔導證書》。

最後一步：領取《輔導證書》後，方可以提出正式申請。申請一經批核，便可安排律師辦理按揭文件和其他相關法律文件，當合約正式生效便可收取第一期年金。



♥ 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8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28日**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



認知障礙症服務



9月21日——世界認知障礙症日 記憶會改變，但愛與能力仍然存在！

你知道嗎？

每年的 9月21日 是世界認知障礙症日(World Alzheimer's Day)，由國際認知障礙症協會發起，希望讓更多人認識認知障礙症，減少誤解和歧視，並鼓勵大家及早認識、及早支援。

很多人以為患上認知障礙症，就代表什麼都做不到。其實並不是！

不少認知障礙症患者仍然可以：

- ♥ 享受唱歌和跳舞
- ♥ 做手工、畫畫
- ♥ 幫忙準備簡單家務
- ♥ 與家人聊天、分享生活
- ♥ 學習新的活動

只要家人和身邊的人多一點耐心、多一點鼓勵，他們依然可以活得精彩、有尊嚴。

認知障礙症小知識



★ **認知障礙症不是正常老化**
隨著年齡增長，偶爾忘記東西是正常的；但如果記憶、判斷能力或日常生活能力持續受到影響，就應盡早尋求專業人士評估。

★ **保持腦袋活躍很重要！**
研究指出，保持社交、適量運動、均衡飲食、充足睡眠，以及持續學習新事物，都有助維持腦部健康。



「腦友記」小挑戰



請判斷以下說法是否正確，在□內填上 ✓(正確)或 ✗(錯誤)。

- ☐ 1. 認知障礙症只是年紀大，一定會出現。
- ☐ 2. 多與朋友聊天、參與活動，有助保持腦部健康。
- ☐ 3. 患有認知障礙症的人什麼都不能學習。
- ☐ 4. 規律運動有助維持認知功能。
- ☐ 5. 尊重、耐心和陪伴，是支持認知障礙症人士的重要方法。

「腦」友記小挑戰 答案揭曉

大家不妨由現在開始：

- 😊 主動關心身邊的長者
- 😊 多參與中心活動，動動腦、動動身
- 😊 與家人分享以上認知障礙症小知識

讓我們一起建立一個關愛的認知友善社區！



- ✗ 第1題：錯！認知障礙症不是正常老化。
- ✓ 第2題：對！保持社交可刺激大腦。
- ✗ 第3題：錯！很多患者仍然可以學習新事物及享受不同活動。
- ✓ 第4題：對！恆常運動有助腦部健康。
- ✓ 第5題：對！關懷和陪伴是最好的支持。



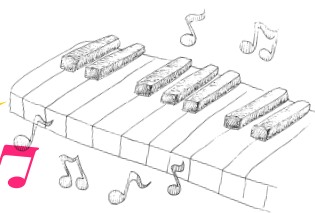
教育及發展活動



現正招生!!!

尚有少量名額

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：新生可即日起親臨中心報名。



[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：新生可即日起親臨中心報名。



****未曾接觸國畫者亦適合參加。****

飛躍舞蹈班



飛躍舞蹈班

負責職員：許姑娘

活動編號：2627-0126

日期：7月2日至9月17日 [逢星期四] (12堂)

時間：上午10:00-11:45

地點：何文田體育館活動室

內容：導師帶領教跳簡單版的社交舞(包括chacha, 慢三等等)

導師：李文雄先生(義務導師)

名額：15人

對象 / 費用：會員\$130 / 駿薈\$150

參加方法：即日起親臨中心報名。



活動報名表

以下活動的詳細內容，請翻閱第 11 至 第22 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	8月護老家庭樂聚日 	0159	周先生	
	輪樂人聯誼感謝祭	0166	楊姑娘	
8月4日報名	在家都可做運動	0141	莫姑娘	
	8月護老健康講座「自助按摩」	0160	周先生	
	喜晴計劃 - 專業護士健康檢查(2)	0149	周先生	
	9月輪椅維修檢查 	0161	周先生	
	及早自主人生系列-「毋忘話事」桌遊活動	0162	周先生	
	護老加油站 - 身心放輕鬆	0163	周先生	
	9月護老健康講座 「認知障礙症 - 生活之道」	0164	楊姑娘	
	動動樂·芬蘭木柱體驗班2627(1)	0168	陳先生	
	好好人生-詩詞賞樂園(8月)	0111B	許姑娘	
	有溫度的電影約會-天水圍的日與夜	0110B	許姑娘	
	8月歡樂茶聚-涼拌雜絲配魚肉燒賣	0098B	許姑娘	
	愛民FunFun生日會(第二季) (慶祝7-9月壽星)	0171	許姑娘	
	9月歡樂茶聚-黑糖馬拉糕配涼拌青瓜	0098C	許姑娘	
	交通安全你要知	0167	許姑娘	
	愛民中秋·「月」聚「悅」圓	0173	陳先生	
	開心卡啦OK(8-9月)	Q20809	葉先生	



活動報名表

以下活動的詳細內容，請翻閱
第 14 至 第22 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)
9月8日報名	一鑊一湯簡易煮法(1)	0129	姚姑娘	
	好好人生-詩詞賞樂園(9月)	0111C	許姑娘	
	有溫度的電影約會-東京攻略	0110C	許姑娘	
	甜絲絲~ 一口雪花酥	0169	許姑娘	
	護老家庭健康檢查日-血管測試檢查	0089	楊姑娘	
	護老者支援小組-慢性腰膝疼痛	0165	楊姑娘	



上期月訊小遊戲答案

找不同 找出4個不同之處

原圖



答案



8至9月訊小遊戲

玩法：以下2條問題，答中兩題，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)

問題1 請圈出4個字 能組成四字成語或四字詞



問題2

