



仁濟醫院
Yan Chai Hospital

楊溫先生夫人長者鄰舍中心
朱佩音老人中心



社會福利署資助服務
Social Welfare Dept.
of the Government

2024年4月
通訊

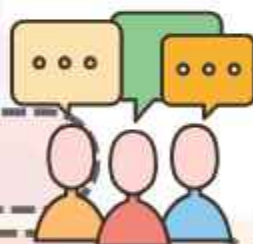
報名及抽籤

報名日期：3月22日-3月28日

抽籤日期：4月2日(星期二)

公佈結果：4月3日(星期三)

例會場次



第一場例會(楊溫中心): 4月29日(一) 上午9:30-11:00

第二場例會(楊溫中心): 4月29日(一) 下午2:00-3:30

第三場例會(楊溫中心): 4月30日(二) 上午9:30-11:00

第四場例會(楊溫中心): 4月30日(二) 下午2:00-3:30

第五場例會(朱佩音中心): 4月26日(五) 上午9:30-11:00

名額：每場40人 (即日起接受登記，如超額則抽籤。)



中心消息

- 1) 許主任已於3月4日到職，歡迎大家前來中心認識他。
- 2) 程序幹事鄧先生已於3月4日到職，歡迎大家前來中心認識他。
- 3) 陳姑娘因私人原因，將於3月19日辭去社會工作助理一職，祝福陳姑娘前程似錦。
- 4) 林先生因合約任期完結，將於4月14日辭去程序幹事一職，祝福林先生於新領域發展順利。
- 5) 3月22日(星期五)下午2時30分至5時正為職員會議，報名及繳費工作將於該時段暫停，不便之處，敬請見諒。
- 6) 3月29日至4月1日為公眾假期，中心暫停開放，不便之處，敬請原諒。

同 事 介 紹

大家好，我係新入職嘅全職活動幹事-鄧凱龍先生，主要負責e健樂等活動。

任何有關活動嘅意見可以搵我！搵我傾偈、打下牙骹都無問題！祝身體健康和平安吉祥！



各位楊溫中心及朱佩音中心的會員，大家好！我係新到職的中心主任許詩銘先生，有幸能到來葵盛東、西邨與大家相遇，是緣份，也是我的福氣！

據聞我們中心的會員們十分活躍，亦都喜歡戶外活動，我都同大家一樣，鍾意遊山玩水。大家如到中心見到我時，不妨與我打個招呼，閒聊數句，談天說地一番，不亦樂乎？！

長者生活津貼

社會福利署公共福利金計劃下的長者生活津貼，旨在為本港65歲或以上有經濟需要，而入息及資產並沒有超過規定限額的香港居民每月提供特別津貼，以補助他們的生活開支。由2024年2月1日起，長者生活津貼的每月金額為\$4,195。

高齡津貼（俗稱生果金）則為70歲或以上的香港居民每月提供現金津貼，不設經濟狀況審查。注意受惠人不可同時領取長者生活津貼及高齡津貼。有關高齡津貼的詳情，請按此。

合資格的長者生活津貼申請人士必須：

1. 年滿65歲或以上；
2. 符合下列居港規定：
 - 2a. 已成為香港居民最少七年；及
 - 2b. 在緊接申請日期前連續居港最少一年(在該年內如離港不超過90天，亦視為符合連續居港一年的規定)。



註：

- 非法留港的人士，以及並非以定居原因獲准在香港居留的人士(例如輸入勞工和旅客)，均不符合資格申請長者生活津貼。
- 在核實申請人是否符合上述(b)項連續居港一年的規定時，如申請人在該段時間內在香港以外的地方，從事有薪工作及/或因病就醫，而又能提供足夠文件(及理由)予以證明，有關的離港日數可獲酌情考慮豁免計算。
- 於領款期間，繼續在香港居留(有條例離港寬限)；
- 沒有領取公共福利金計劃下的其他津貼或綜合社會保障援助(綜援)；
- 並非受合法羈留或在懲教院所服刑；及
- 入息及資產並沒有超過下列限額：

	單身人士	夫婦
每月總入息（由2024年2月1日起生效）	\$10,710	\$16,330
資產總值（由2024年2月1日起生效）	\$401,000	\$608,000

活動	賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃		
	支援站	初階班	中階班
日期	時段一： 4月9日(星期二) 早上9:30-中午12:30	4月12日(星期五)	4月18日(星期四)
時間	時段二： 4月11日(星期四) 早上9:30-中午12:30 時段三： 4月16日(星期二) 早上9:30-中午12:30 時段四： 4月19日(星期五) 下午2:00-4:30 時段五： 4月23日(星期二) 早上9:30-中午12:30	時段一： 上午 9:30-10:30 時段二： 上午10:30-11:30 	上午9:30-10:30
地點	楊溫中心活動室		
內容	提升使用平板電腦的能力，加強參加者社交生活。	主要教導平板電腦基本操作以及基本應用程式使用。	主要教導平板電腦實際操作以及應用程式使用。
名額	每個時段 6 名	每個時段 12 名	12名
對象	計劃之參加者		
收費	免費(3場)	免費(2場)	免費(1場)
報名	即日起接受登記，如超額則抽籤。		
職員	李先生	李先生	李先生



活動	賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃		
日期	4月19日(星期五)	4月23日(星期二)	4月24日(星期三)
時間	上午9:30-10:30	上午9:30-11:00	上午9:30-11:00
地點	楊溫中心活動室		
內容	講解一些與運動相關的平板電腦應用程式，鼓勵他們可以透過應用程式提升動力，推動和鼓勵多做運動身體好。	透過平板電腦與計劃成員製作獨一無二的雲朵小夜燈，並鼓勵他們可以透過平板電腦作為媒介學習更多不同的藝術。 	
名額	每個時段 8 名	12名	12名 
對象	計劃之參加者 		
收費	免費(1場)	免費(1堂)	免費(1堂)
報名	即日起接受登記，如超額則抽籤。 		
職員	李先生	黃先生	黃先生

活動	賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃	
日期	4月25日(星期四)	4月26日(星期五)
時間	上午10:30-11:30	上午10:30-11:30
地點	楊溫中心活動室	
內容	講解一些與認知訓練相關的平板電腦應用程式，鼓勵他們可以透過應用程式提升認知能力。	講解一些與社交或休閒娛樂相關的平板電腦應用程式，鼓勵他們可以透過應用程式擴闊社交生活。
名額	 12名	12名
對象	 計劃之參加者	
收費	免費(1場)	免費(1場)
報名	即日起接受登記，如超額則抽籤。	
職員	李先生	李先生



活動	2024-25年度 硬地滾球班	掙波拿遊戲	2024年度楊溫 精鏢隊選拔賽
日期	4月3日至2025年3月 (逢星期三)	4月6日(星期六) 4月13日(星期六)	4月10日(三)
時間	上午09:00-11:00	第一場下午1:45 第二場下午2:15	下午2:00-4:00
地點	葵盛西邨社區會堂	楊溫中心活動室	
內容	每星期參加者於葵盛 社區會堂作滾球練 習，加強對硬地滾球 的基礎知識及技巧。	一起玩掙波拿遊戲， 訓練思考反應。	舉辦飛鏢選拔賽，邀 請有興趣之會員加入 楊溫精鏢隊。加入 後，可定期於中心進 行自務練習、外出交 流賽。
名額	 20名	16名 	20名
對象	 中心會員		
收費	免費	免費(4場)	免費(1場)
備註	1)舊學員優先報名 2)參加者需自行前往	每名會員只限參加其 中一間中心其中一 場，額滿即止。	
報名	例會即時報名， 額滿即止。	例會即場報名派飛， 參加者請參照活動據 上時間準時出席活動	即日起接受登記， 如超額則抽籤。
職員	梁先生	翹姑娘	梁先生

活

動

	星期一	星期二	星期三
	3月25日	3月26日	3月27日
上午	9:30(楊) 第一場例會	9:30(楊) 第三場例會	9:00(西邨會堂) 硬地滾球班
下午	14:00(楊) 第二場例會	14:00(楊) 第四場例會	
	4月1日	4月2日	4月3日
上午	復活節星期一 		9:00(西邨會堂) 硬地滾球班
下午			
	4月8日	4月9日	4月10日
上午		9:30(楊) 平板電腦支援站	9:00(西邨會堂) 硬地滾球班
			
下午	14:30(朱) 奶粉日(加營養) 		14:00(楊) 2024年度楊溫 精鏢隊選拔賽 
	4月15日	4月16日	4月17日
上午	9:30(楊) 活力長者健康操 講座 	9:30(楊) 新耆玩義- 繞線釘畫工作坊	9:00(西邨會堂) 硬地滾球班
	11:00(楊) 絲襪花體驗日	9:30(楊) 平板電腦支援站	
		11:30(楊) 園藝種植自務小組	
下午	14:00(楊) 桌遊眾樂樂(1) 	14:00(楊) 桌遊眾樂樂(1)	13:45(楊) 瑜珈伸展班(1班)
			15:15(楊) 瑜珈伸展班(2班)
	4月22日	4月23日	4月24日
上午		9:30(楊) 線上休閒及社交篇- 雲朵小夜燈1	9:00(西邨會堂) 硬地滾球班
		9:30(楊) 平板電腦支援站	9:30(楊) 線上休閒及社交篇- 雲朵小夜燈2
		11:00(楊) 桌遊眾樂樂(1)	11:00(楊) 桌遊眾樂樂(1)
下午		14:00(楊) 4月生日派對	13:45(楊) 瑜珈伸展班(1班)
		15:00(楊) 4月靚湯在楊溫	15:15(楊) 瑜珈伸展班(2班)
	4月29日	4月30日	5月1日
上午	9:30(楊) 第一場例會	9:30(楊) 第三場例會	勞動節
下午	14:00(楊) 第二場例會	14:00(楊) 第四場例會	

月

曆

	星期四	星期五	星期六
	3月28日	3月29日	3月30日
上午		耶穌受難節	耶穌受難節翌日
下午			
	4月4日	4月5日	4月6日
上午	清明節	12:00(楊) 布袋球 	
下午			13:45/14:15 擦波拿遊戲
	4月11日	4月12日	4月13日
上午		9:30(楊) 與耆同絡-初階班	10:00(楊) 楊溫髮廊(1)
		10:00(朱) 退化性膝關節炎: 日常生活篇講座	
		10:30(楊) 與耆同絡-初階班	
		12:00(楊) 布袋球 	
下午	14:00(雅) 中國舞訓練班(1)		13:45/14:15 擦波拿遊戲
	15:45(雅) 楊溫唱歌班(1)		
	4月18日	4月19日	4月20日
上午	9:30(楊) 與耆同絡-中階班	9:30(楊) 與耆同絡-運動班	
		10:00(朱) 歡樂天地	
		12:00(楊) 布袋球 	
下午	14:00(雅) 中國舞訓練班(1)	14:00(楊) 和諧粉彩自務小組	
	15:45(雅) 楊溫唱歌班(1)		
	4月25日	4月26日	4月27日
上午	9:30(楊) 與耆同絡-認知訓練篇	9:30(朱) 第五場例會	
		10:30(楊) 與耆同絡- 休閒娛樂班	
		12:00(楊) 布袋球	
下午	14:00(雅) 中國舞訓練班(1)	14:00(楊) 和諧粉彩自務小組	
	15:45(雅) 楊溫唱歌班(1)		
	5月2日	5月3日	5月4日
上午			10:00(楊) 「花」點時間 手作坊
下午	14:00(雅) 中國舞訓練班(1)	14:00(楊) 5月義工會議	
	15:45(雅) 楊溫唱歌班(1)		

會 員 活 動

活動	中國舞訓練班(1)	楊溫唱歌班(1)	退化性膝關節炎： 日常生活篇講座
日期	4月11日至6月27日 (逢星期四)	4月11日至6月27日 (逢星期四)	4月12日(五)
時間	下午2:00-3:30	下午3:45-5:15	上午10:00-11:00
地點	雅麗珊社區會堂(會議室)		朱佩音中心活動室
內容	葉導師以從淺入深教授中國舞基本技巧、舞姿、步法。	譚導師以唱遊方式教授學員的歌唱技巧，教授廣東歌、國語歌，令學員可以認識不同的時代曲。	一起了解膝部退化性關節炎的成因及處理方法、關節保護守則和解決因關節而引起日常生活困難的方法，擁有健康關節，你我都 要知。
名額	12名	15名	40名
對象	中心會員		
收費	待定	\$240/12堂	免費(1場)
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1)舊學員優先報名 2)參加者需評估個人身體情況才參加 3)參加者需自行前往 4)付款後，參加者不能退款。 	<ol style="list-style-type: none"> 1)舊學員優先報名 2)參加者需自行前往 3)付款後，參加者不能退款。 	
報名	即日起接受登記，如超額則抽籤。		
職員	梁先生	梁先生	葉姑娘, 林姑娘
合辦	/	/	衛生署



活動	活力長者健康操講座	絲襪花體驗日	桌遊眾樂樂(1)
日期	4月15日(星期一)	4月15日(星期一)	4月15日(一)、16日(二) 下午2:30-3:30 4月23日(二)、 24日(三) 上午11:00- 中午12:00
時間	上午9:30-10:30	上午11:00-下午1:00	
地點	楊溫中心活動室		
內容	教授參加者活力健康操九式，可鍛鍊身體機能，如鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及協調能力等。	此活動合適初嘗試接觸的老友記，透過義工體驗絲襪花裝飾製作，發掘一下新興趣。	透過桌上遊戲，讓會員可與其他會員有互動之餘，亦可訓練其反應及靈敏度。
名額	30名	8名	8名
對象	中心會員/護老者	中心會員	
收費	免費(1場)	免費	免費(4場)
備註	/ 	1)此活動與「花」點時間手作坊為相同活動，故入選護老者只能參與其中1場。	有感記憶力下降的會員 
報名	即日起接受登記，如超額則抽籤。		
職員	艾姑娘	葉姑娘	艾姑娘
合辦	衛生署	/	/



活動	園藝種植自務小組	瑜珈伸展班(1)	歡樂天地
日期	4月16日、5月21日、 6月11日(星期二)	4月17日、24日、5月 8日、22日、29日、 6月5日(逢星期三)	4月19日(星期五)
時間	上午11:00- 中午12:00	下午1:45-3:00	上午10:00-11:00
地點	楊溫中心活動室		朱佩音中心活動室
內容	招募有興趣種植的會員，協助中心小花圃的發展，如學習種植、製作及派發小盆栽等。	導師以從淺入深教授瑜珈基本技巧，漸漸地培養瑜珈班的興趣。	一起玩搽波拿遊戲，訓練思考反應。
名額	5名	7名	30名
對象	 中心會員 		
收費	免費(3場)	\$220/6堂	免費(1場)
備註	舊組員不需要報名。	1)參加者需評估個人身體情況才參加 2)付款後，參加者不能退款。	參加者不能同時報名參加搽波拿遊戲。
報名	即日起接受登記，如超額則抽籤。		例會即場報名派飛，參加者請參照活動據上時間準時出席活動
職員	蔡先生	梁先生	欣姑娘

會 員 活 動

活動	和諧粉彩自務小組	4月生日派對	4月靚湯在楊溫 (例會後即場付款買票)
日期	4月18日、25日 (逢星期四)	4月23日(星期二)	4月23日(星期二)
時間	下午2:00-4:00	下午2:00-2:45	下午3:00-4:00
地點	楊溫中心活動室		
內容	中心提供場地及物資與會員自學及完成一幅和諧粉彩畫作。	中心義工為4月份生日之會員慶祝生日，出席參與壽星可獲生日禮物。	品嚐：海底椰、大棗、胡蘿蔔、南北杏煲瘦肉 功效：潤肺化痰、滋陰補腎
名額	8名	15名	60名 (4月壽星可免費換取)
對象	中心會員	中心會員(4月壽星)	中心會員
收費	免費(2堂)	\$5 (1場)	\$10/碗 
備註	活動不適合和諧粉彩初學者參加。 	盼生日派對的過程，讓會員可重拾喜悅氣氛，增加對中心的歸屬感。 	1)會員需本人親自到楊溫中心現場飲用，不設外賣。 2)會員可於例會後付款，並只購買1碗。 3)如有意換領/購買湯水，必須於4月20日(六)前登記。 4)請會員付款前，留意自己的生日月份，不設退款。
報名	即日起接受登記，如超額則抽籤。		例會即時報名，額滿即止。
職員	耿姑娘	梁先生	梁先生

認 知 友 善 活 動

布袋球班

日期：5/4-26/4(逢星期五)

時間：中午12:00-下午1:00

地點：楊溫中心活動室

內容：透過布袋球的運動，訓練會員的認知能力及身體協調能力。

名額：8名

對象：中心認知障礙症或認知缺損會員

收費：免費(4堂)

報名：即日起接受登記，如超額則抽籤。

職員：蔡先生



義 工 活 動

新耆玩義- 繞線釘畫工作坊

日期：4月16日(星期三)

時間：上午9:30-11:00

地點：楊溫中心活動室

內容：用釘子和線來作畫的繞線畫藝術，只要掌握了繞線的規律，搭配不同顏色，大家都可以輕鬆做出美麗的繞線釘畫。

名額：12名

對象：中心義工會員

費用：免費(1堂)

報名：即日起接受登記，如超額則抽籤。

職員：黃先生

5月義工會議

日期：5月3日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：楊溫中心活動室

內容：分享及檢討新一年的服務/活動，並作下月服務分工及活動介紹與登記，歡迎各位義工參加。

名額：25名

對象：中心義工會員

費用：免費(1場)

報名：即日起接受登記，如超額則抽籤。

職員：黃先生



奶粉日(加營養) 4月**日期:** 4月08日(星期一)**時間:** 下午2:30-3:30**地點:** 朱佩音中心大廳**內容:** 美國雅培公司以優惠價在中心售賣奶粉, 參加者與奶粉公司職員即場進行交收。**名額:** 20名(護老者及會員)**費用:** 免費(1場)**備註:** 1)自備環保袋、職員不設保留奶粉
2)奶粉商不收千元紙幣、當日直接付款予奶粉商**報名:** 即日起接受登記。**職員:** 欣姑娘**「花」點時間手作坊****日期:** 5月4日(星期六)**時間:** 上午10:00-中午12:00**地點:** 楊溫中心活動室**內容:** 透過體驗絲襪花製作, 一起留些時間 給予自己發掘興趣, 從而減輕照顧壓力。**名額:** 8名(免費)**對象:** 護老者或 有需要護老者**備註:** 1)此活動只限護老者或有需要護老者參加, 如有需要中心為被照顧者提供中心看顧服務。

2)此活動與絲襪花體驗日為相同活動, 故入選護老者只能參與其中1場。

報名: 即日起接受登記, 如超額則抽籤。**職員:** 葉姑娘**楊溫髮廊(1)(即場派飛)****日期:** 4月13日(星期五)**時間:** 第1時段 上午10:00-10:45

第2時段 上午10:45-11:15

第3時段 上午11:15-12:00

地點: 楊溫中心活動室**內容:** 新。香港髮型協會義工為會員進行免費理髮。**名額:** 39名(每時段13名)**對象:** 中心會員/護老者**費用:** 免費(1場)**備註:** 1)基於衛生問題, 參加者須先在家中洗頭清潔後才可到中心理髮。

2)避免太多人聚集, 請會員按時

報名: 間出席。**職員:** 例會即時報名派飛, 額滿即止。

梁先生



仁濟醫院楊溫先生夫人長者鄰舍中心



電話: 2480 3483



傳真: 2424 2134



地址:新界葵涌葵盛東邨盛豐樓地下G3室

電郵: yw@ychss.org.hk

仁濟醫院朱佩音老人中心



電話: 2419 1717



傳真: 2419 2226



地址:新界葵涌葵盛西邨第1座

621-624及626室

電郵: ac@ychss.org.hk

活 動 回 顧

3月郊遊樂前往流水響水塘!



我哋拎咗木棋比賽亞軍^^



芬蘭木柱社區邀請賽

