



地址：九龍荔枝角道 168 號萬盛閣一樓  
電話：2390 6574  5561 0584

電郵：[mknec@bokss.org.hk](mailto:mknec@bokss.org.hk)

中心開放時間：星期一至六上午 9 時至下午 5 時  
(星期日及公眾假期休息)

印刷日期：2025 年 12 月 20 日 印刷份數：1000

 浸信會愛羣社會服務處長者服務 Elderly Service Of Baptist Oi Kwan Social Service – BOKSS

## 2026 年 1 月份活動表

### 溫馨提示：

**2026 年 1 月開始公營醫療服務收費有改變：**

### 公營醫療服務收費改革

服務		2026年1月1日 生效收費
急症室		\$400 ( 第I、II分流類別費用豁免 )
住院費用 ( 急症病床 )	入院費	取消
	住院每天	\$300
住院費用 ( 療養/復康、護養及精神科病床 )		\$200
日間程序 及治理	入院費	取消
	病床每天	\$250
日間醫院 ( 老人科、復康 )		\$100
社康護理服務 ( 普通科 ) 社區專職醫療服務		\$100
社康護理服務 ( 精神科 )		免費
精神科日間醫院		免費

服務		2026年1月1日 生效收費
專科門診 ( 包括專職醫療診所 )	首次 覆診	\$250
	藥物	藥物每項\$20，最多4星期
病理檢驗服務 ( 適用於專科門診 )	基礎項目 進階項目 高端項目	免費 \$50 \$200
非緊急 放射造影服務	基礎項目 進階項目 高端項目	免費 \$250 \$500
家庭醫學 門診服務 ( 包括普通科門診 和家庭醫學 專科門診 )	診金	\$150
	藥物	藥物每項\$5，最多4星期

圖來源：大公文匯  
( 新聞出版日期為 2025 年 3 月 25 日 )

**新《道路交通(安全裝備)規例》於 2026 年 1 月 25 日生效，記得搭巴士時要扣好安全帶，避免罰款情況出現。**



圖來源：香港 01  
( 新聞出版日期為 2025 年 10 月 25 日 )

# 天氣寒冷

已踏入冬天，敬請各位長者每日留意天氣消息。注意保暖，保重身體，如有特別需要，可與中心聯絡。



## 冬季防寒 護心 3 祕訣

### 1 出門記得保暖



多層次穿衣，適時調整衣物，善用帽子、口罩、圍巾及手套抗寒保暖



### 2 運動務必暖身

運動改室內，天暖再出門，要暖身、量力而為

### 3 力行健康飲食



避免熱量及鈉攝取過多；多補充水分

資料來源：台灣好新聞網

## 2026年2月活動表派發事項

2026年2月活動表會於1月19日開始派發。

## 有關中心及活動在颱風及暴雨警告下之安排

暴雨警告信號	中心開放	室內課程/活動	戶外活動	飯堂服務
一號戒備訊號 或 黃色暴雨訊號	✓	✓	視乎情況	✓
三號風球 或 紅色暴雨訊號	✓	✗	✗	✗
八號風球 或 黑色暴雨訊號	✗(註 1)	✗	✗	✗

備註：「✓」活動照常；「✗」活動取消

註 1：若在班組及活動開始前 2 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，將會暫停；安排另行通知。若中心已開放或活動已開始，則鼓勵參加者留在中心，直至室外環境安全才離開。

\*所有安排由本中心作最後決定。如有查詢，歡迎致電本中心  
(電話：2390 6574)。

## 中心一般活動 (如免費活動、講座等) 報名流程圖

**12月22日(一)**

派發1月活動表及開始提交活動報名表

**12月29日(一)**

上午9:15 截止提交活動報名表

上午9:20 於大堂進行「報名次序」抽籤，隨即按抽籤次序為會員報名

**12月30日(二)起**

會員可到中心領取成功報名之免費活動票及繳交活動費用作實報名。

**1月2日(五)起**

開放接受所有會員，以親身及電話形式報名(不設 whatsapp 報名)

### 提交活動報名表，請注意下列事項：

1. 只接受紙本親身提交活動報名表，不設 whatsapp 或電話提交
2. 每張活動報名表只接受一位會員報名及提交，不設共用使用活動報名表及提交。
3. 為使更多會員能參加本中心活動，每張活動報名表，可為成功及留後備合共最多5項活動，請以數字顯示選擇次序，1為第一個選擇，2為第二個選擇，如此類推。
4. 所有已成功報名之會員，需於**1月2日(五)**前繳交費用及領取活動票，如1月2日未領取活動票，將視為放棄論，由後備名單補上。

**特別活動(如生日會、旅行節日性活動及其他指定活動/小組)將於活動表註明報名日期、時間及方式。敬請留意。**

### 出席活動注意事項：

- 基於互相尊重原則，請準時出席活動，如活動開始10分鐘後才抵達，將被視作缺席，並會安排後補參加者出席活動。
- 如活動有禮物派發，必須出席整個活動時段，安排領取禮物。如活動未完結但參加者提早離開(不論任何原因)，將作放棄領取禮物論，不會獲發禮物。

### 活動退款安排：

如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

所有收費活動，除因病入院、有後備者補上或活動取消等情況外，將不設退款。如辦理退款手續，需交回正本收據。 <活動票不能私自轉讓>

## 健康活動

### 1S V-Health 互動負重運動計劃 (2026 年 1 月) MK/P0002471

活動日期：1月2至31日 地點：中心大堂

對象：中心會員 名額：36人

費用：\$60 (每月收費，一星期使用3次)

內容：長者使用運動儀，預防及改善骨質疏鬆，改善血液循環，提昇肌肉功能及減輕背痛。

備註：(1)活動會為參加者進行骨質密度測試，由護士評估身體情況是否適合參加活動。

(2)使用時，請穿著薄底運動鞋或襪，保持衛生

負責職員：何先生

注意：(下列人士不適合使用運動儀)

X 使用心臟起搏器或其他正在使用電子醫療設備

X 患有惡性腫瘤或癌症

X 有骨枯 X 孕婦 X 不能站立人士



#### 參加者使用時間：

A組：每月逢一、三、五 (每日每次 20 分鐘)

B組：每月逢二、四、六 (每日每次 20 分鐘)

(上午 9:30 - 12:30 / 下午 1:30 - 4:30)

### 1S 護士診所 - 中心實體會診 MK/P0002470

透過資深護士專業會診及早介入，與長者進行血壓、血糖及專項檢查和個別諮詢服務，包括病歷評估、藥物管理及膳食營養意見等。協助長者建立健康生活模式、預防疾病及減低併發症的風險。

本月活動日期及內容：<參加者可連續6個月，每月參加個別諮詢及滋味廚房各一次>

日期：1月13日(二) (個別諮詢)

日期：1月20日(二) (滋味廚房)

專項檢查：隨機血糖測驗及  
護士個別諮詢



內容：指導量度血糖、烹調低糖餐  
及滋味廚房美食分享

活動時間：下午 2:00 - 5:00

地點：中心信實、良善及和平房

名額：12人

費用：會員\$80 / 6個月、

負責職員：何先生 / 廖姑娘

非會員\$110 / 6個月



### 1S-單車遊世界 (2026 年 1 月)

MK/P0002378

活動日期：1月2至31日 時間：上午 9:30-12:15 / 下午 2:00- 4:45

地點：中心健身區

活動對象：中心會員

名額：30人

費用：全免

內容：用運動單車遊覽世界各地

報名方法：請先報名登記，祝姑娘將致電參加者  
確認該月使用時段。

備註：活動前需由護士評估身體情況是否適合  
參加活動。

負責職員：祝姑娘

#### 報名需知

◆ 每個月共踏 8 次

◆ 每個時段只限一人使用

報名時請選擇時段組別，選擇後將不獲  
更改

#### 參加者使用時間(每日每次 25 分鐘)

A組：上午 9:30-12:15 時段內

B組：下午 2:00- 4:45 時段內

C組：上午及下午時段皆可

## 2S-我和物理治療師的約會 (1 月)

MK/P0002472

活動日期：1月2至31日(獨立預約面見時間)  
費用：會員\$30 (領取長生津或綜援會員\$5)  
活動對象：有痛症/曾跌倒的會員  
名額：12人  
內容：物理治療師一對一與參加者網上見面，提供痛症評估，並因應參加者的健康狀況，建議合適的方法或運動，改善活動能力和身體痛症  
備註：\*活動以實體或zoom形式進行  
\*如有興趣，請先留名以預留名額，不需預先繳費。  
\*負責職員會聯絡留名會員，通知約見日期和時間。  
負責職員：何先生 / 祝姑娘



### 售賣奶粉

活動日期：1月2日至31日  
時間：上午9:00-下午5:00  
負責職員：祝姑娘  
(請先致電查詢存貨量)

奶粉類別	每罐售價
雅培怡保康 (關注血糖人士適用)	\$246/850克
雅培金裝加營素(雲呢拿味)	\$203/900克

### 健康檢查

活動日期：1月3日(六)  
活動時間：上午9:30-10:30  
名額：20人  
地點：中心大堂  
象徵：中心會員  
內容：由松柏義工協助量度血壓，血氧及度高磅重  
負責職員：祝姑娘



## 普及健體運動操(1月)

MK/P0002484

活動日期：1月9日(五)  
活動時間：下午2:00-4:00  
地點：中心喜樂及福樂房  
名額：20人  
活動對象：中心會員  
費用：全免  
內容：由康文署合資格健體教練帶領會員進行健體操  
備註：參加者需活動前填寫體適能問卷，評估結果顯示身體狀況合適後，可參加此活動。  
負責職員：祝姑娘



### 健康講座(1月)- 睡眠健康

MK/P0002485

活動日期：1月20日(二)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：中心恩慈房(廚房)  
費用：全免  
名額：20人  
象徵：中心會員  
內容：由衛生署職員講解長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法，以及教導如何建立健康的睡眠習慣。  
負責職員：祝姑娘



## 14 日肌力挑戰「Challenge」

**MK/P0002483**

「21 日習慣」又稱「21 天效應」，是指透過連續 21 天重複相同的行為，可以幫助建立新習慣或觀念。係新一年(2026 年)，挑戰大家持續養成做運動習慣，我哋安排左 1 個「14 日肌力挑戰」活動比大家，希望參加者可以係 1 個月內有 14 日到中心做拉力帶運動(每次做 20 下拉力帶)，每次完成可蓋 1 個印，儲滿 14 個印可有小禮物 1 份以作鼓勵。

〈參加者應評估自身能力，如有需要請諮詢相關醫護人士是否合適參與活動〉  
負責職員：曾先生

## 教育及發展類活動

## 1月份例會

**MK/P0002477**

活動日期：1月19日(一)  
活動時間：上午9:15 - 9:45  
活動地點：喜樂、福樂房  
活動名額：20人  
活動對象：中心會員  
活動內容：派發2月份活動表  
活動負責人：曾先生  
活動職責：責



## 義工類活動

## 全「民」運動(1月)

**MK/P0002479**

活動日期：1月3、10、17及31日(六)  
活動時間：上午9:00 - 9:45  
活動對象：中心會員  
名額：12人  
地點：喜樂、福樂  
內容：由義工民生教授大家簡易伸展運動，  
          目的為鼓勵大家持續運動，達致強身健體果效!  
負責職員：曾先生



義織(2026年1月)

**MK/P0002478**

活動日期：1月7、14、21及28日(逢三，共四堂)  
活動時間：上午10:00 - 11:30  
活動對象：中心義工優先(此組暫不招收新參加者)  
名額：8人  
地點：本中心  
內容：由秀梅教織掛飾  
負責職員：曾先生

〈每名參加者可領取 2 份材料，其中 1 份需要協助製作 1 個製成品交予中心，  
作其他活動贈送用〉

# 義織-入門班

**MK/P0002478**

活動日期：1月7、14、21及28日(逢三，共四堂)  
活動時間：下午2:00 - 3:30  
活動對象：中心義工優先  
地點：本中心  
名額：8人  
內容：由義工秀梅教參加者掛飾  
負責人：曾先生

〈每名參加者可領取 2 份材料，其中 1 份需要協助製作 1 個製成品交予中心，  
作其他活動贈送用〉



活動日期：1月8日(四)  
 活動時間：下午 2:00 - 3:00  
 活動對象：長青義工  
 地點：中心喜樂福樂房  
 內容：透過聚會訓練義工增加探訪技巧  
 負責職員：羅先生



## 德生速「剪」(1月)

MK/P0002480

活動日期：1月14日(三)  
 活動時間：上午 9:30(按時段進行)  
 對象：中心會員  
 名額：8人  
 地點：中心信實及良善房  
 費用：\$5  
 內容：由義工美蘭協助參加者修剪頭髮  
 備註：基於衛生問題，請於剪髮前先自行清洗頭髮  
 負責職員：曾先生



## 松柏義工組

MK/P0002473

活動日期：1月21日(三)  
 活動時間：上午 9:30 - 10:00  
 活動對象：松柏義工  
 地點：中心面見房  
 內容：透過聚會訓練長者增加義工技巧  
 負責職員：何先生



## 關心大使組

MK/P0002474

活動日期：1月22日(四)  
 活動時間：上午 10:00 - 10:30  
 活動對象：關心大使義工  
 地點：中心面見房  
 內容：向有需要關心的會員提供電話慰問服務  
 負責職員：何先生



## 腦伴師友-遊戲師聚會

MK/P0002465

活動日期：1月26日(一)  
 活動時間：下午 2:30 - 3:30  
 地點：頤薈綜合健康服務中心  
 活動對象：中心遊戲師義工  
 內容：讓義工學習不同類型的桌上遊戲，然後把所學透過義工服務，教導會員進行遊戲。  
 負責職員：羅先生



# 2026年1月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			十四 1 元旦	十五 2	十六 3
				8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(8) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(10) 12:15 德生飯堂	9:00 全「民」運動(1) 9:30 健康檢查 10:15 愛羣學苑~粵曲班(1) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(1)
小寒 5	十八 6	十九 7	二十 8	廿一 9	廿二 10
12:15 德生飯堂 2:30 “出入平安”防走失掛飾工坊	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(9) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(9) 12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑~太極班(1) 10:00 義織(2026年1月)(1) 11:00 簡易易筋十二式(1) 2:00 義織-入門班(1) 2:30 護老者鬆一鬆 3:30 「姆」動者蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(1) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(1) 12:15 德生飯堂 2:00 長青義工組	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(9) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(1) 12:15 德生飯堂 2:00 普及健體運動操(1月)	9:00 全「民」運動(2) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(2) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(2)
廿四 12	廿五 13	廿六 14	廿七 15	廿八 16	廿九 17
12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(10) 10:00 護老者講座(1月)-準備退休 系列(二):健康與飲食迷思 10:00 愛羣學苑-中國語文班(10) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(1)	9:30 德生速「剪」 9:30 愛羣學苑~太極班(2) 10:00 義織(2026年1月)(2) 11:00 簡易易筋十二式(2) 2:00 義織-入門班(2) 2:00 護老喘息空間-扭扭條 3:30 「姆」動者蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(2) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(2) 12:15 德生飯堂 2:30 共融·共享總結嘉年華	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(10) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(2) 12:15 德生飯堂	9:00 全「民」運動(3) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(3) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(暫停) 2:30 飛鏢體驗日
12月 19	大寒 20	初三 21	初四 22	初五 23	初六 24
9:15 1月份例會 12:15 德生飯堂 2:30 護老者強身班	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(1) 10:00 健康講座(1月)-睡眠健康 10:00 愛羣學苑-中國語文班(1) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(2)	9:30 愛羣學苑~太極班(3) 9:30 松柏義工組 10:00 義織(2026年1月)(3) 11:00 簡易易筋十二式(3) 2:00 義織-入門班(3) 3:30 「姆」動者蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(3) 10:00 關心大使組 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(3) 12:15 德生飯堂 2:30 認知障礙症社區教育街 站暨商鋪教育外展服務	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:00 芬蘭木柱共融盃 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(1) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(3) 12:15 德生飯堂	9:00 義工嘉許禮暨團 年飯 2026 9:00 全「民」運動(暫停) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(暫停) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(暫停)
初八 26	初九 27	初十 28	十一 29	十二 30	十三 31
12:15 德生飯堂 2:30 腦伴師友-遊戲師聚會	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(2) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(2) 12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑~太極班(4) 10:00 義織(2026年1月)(4) 11:00 簡易易筋十二式(4) 2:00 義織-入門班(4) 2:30 護老兄弟組 3:30 「姆」動者蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(4) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(4) 12:15 德生飯堂	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(2) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(4) 12:15 德生飯堂	9:00 全「民」運動(4) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(4) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(3)

中心於公眾假期暫停開放，  
敬請留意：  
1月1日(四) 元旦

聖經金句：  
耶和華的眼目看顧敬畏他的人和  
仰望他慈愛的人。  
詩篇 33:18



耶和華的眼目看顧敬畏他  
的人和仰望他慈愛的人。

詩篇 33:18

DailyVerses.net

# 護老者服務

## 中心護老者招募

2025年4月至2026年3月是「護老者」新一年登記及續會的年度，誠邀新護老者及未續「護老者」身份的護老者到中心辦理延續「護老者」身份手續，手續簡單，可享用各種護老者支援服務，包括：以優惠價錢購買奶粉及復康用品、租借輪椅、優先報名護老者活動及旅行、認知訓練工作紙及照顧資訊發放等。

對象：護老者—現正照顧60歲或以上長者的人士

負責職員：羅先生

### 復康用品借用(1-3/2026)

**MK/P0002243**

活動日期：1月2至31日

對象：護老者及會員

費用：每項用品，需要收取按金100元，交還用品後可取回按金。

內容：中心借出輪椅，借用時限為2星期，2星期後需要再辦續借手續。

備註：請先致電中心與職員預留需借用的輪椅

負責職員：祝姑娘

### 會員資源閣代購(2025-2026)

**MK/P0002123**

活動日期：1月2至31日

活動對象：護老者及會員

內容：以優惠的價錢訂購復康用品，貨到後於中心取，非常方便

備註：訂購復康產品時，先繳付購買所需金額。

負責職員：祝姑娘

### 護老者鬆一鬆

**MK/P0002420**

活動日期：1月7日(三)

時間：2:30 – 3:30

對象：護老者

額：12人

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

內容：伸展運動

負責職員：周姑娘



### 護老者講座(1月) - 準備退休系列(二)：健康與飲食迷思

**MK/P0002486**

活動日期：1月13日(二)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：中心恩慈房(廚房)

費用：全免

額：20人

對象：中心會員/護老者

內容：由衛生署職員向即將退休人士或其家人介紹正確的飲食概念，解釋常見的飲食謬誤；以改善退休人士的飲食習慣及健康。

負責職員：祝姑娘



活動日期：1月28日(三)  
 時間：2:30 – 3:30  
 對象：男性護老者  
 地點：10人  
 費額：中心喜樂福樂房  
 內容：全免  
 註：伸展操及防跌小貼士  
 負責員：歡迎未曾參與本聚會的男士加入  
 負責員：周姑娘



## 護老者及認知障礙症社區支援隊服務—認知障礙症服務

### “出入平安”防走失掛飾 工作坊

MK/P0002449

活動日期：1月5日(一)  
 時間：下午2:30-下午4:00  
 對象：護老者優先  
 地點：8人  
 費額：中心喜樂及福樂房  
 內容：全免  
 註：學習並體驗以鐳射雕刻製作防走失的小鐵牌掛飾，學習社區防走失的知識。  
 負責員：羅先生



### 護老喘息空間-扭扭條

MK/P0002466

活動日期：1月14日(三)  
 時間：下午2:00 - 3:30  
 地點：15人  
 名額：中心喜樂福樂房  
 對象：有支援需要護老者優先  
 費用：全免  
 內容：透過製作扭扭條，護老者放鬆身心，紓緩日常照顧壓力。  
 負責員：周姑娘



### 護老者強身班

MK/P0002464

活動日期：1月19日(一)  
 時間：下午2:30-3:30  
 地點：18人  
 名額：護老者優先  
 對象：中心喜樂福樂房  
 費用：全免  
 內容：讓參加者透過運動，鬆鬆手腳減減壓，從而達到自我關懷。  
 負責員：羅先生



### 認知障礙症社區教育街站暨商舖教育外展服務(2026年1月) MKP00002475

活動日期：1月22日(四)  
 時間：下午2:30 - 4:30  
 地點：油尖旺區  
 內容：透過街站宣傳，向社區人士推廣認知障礙症的知識  
 備註：歡迎友善社區推廣大使報名  
 負責員：何先生 / 祝姑娘



## 社交及康樂類活動

### 德生飯堂(1月)

MK/P0002476

用餐日期：逢星期一、二、四、五 用餐日期：中午 12:15  
內容：兩菜、一湯及白飯 費用：會員(每餐\$27)/非會員(每餐\$37)  
名額有限，購票請早！額滿即止！ <另備德生湯水，\$5/碗，歡迎購買！>  
\* 下午 12:45 後仍未出席者，作棄權論，本中心有權處理該膳食之安排，不作補餐。  
<12月24日開始購買1月份飯餐，額滿即止>  
<基於衛生安全問題，飯餐只限堂食，不設外賣/帶走>  
<報名時可於接待處查詢餐單>

### 共融・共享總結嘉年華

MK/P0002462

活動日期：1月15日(四)  
時間：下午 2:30-4:00  
地點：本中心  
名額：100人(本計劃參加者優先報名，見中心張貼名單)  
費用：免費  
內容：嘉許、表演及攤位  
負責職員：曾先生

<活動獲 2024-2026 年度老有所為活動贊助>

### 飛鏢體驗日

MK/P0002487

活動日期：1月17日(六)  
時間：下午 2:30 - 3:30  
地點：本中心  
對象：中心會員  
名額：8人  
費用：全免  
內容：飛鏢遊戲與競技  
負責職員：祝姑娘



### 義工嘉許暨團年飯 2026

活動日期：1月24日(六)  
時間：上午 9:00-下午 2:30  
地點：九龍灣百樂金宴國際宴會廳  
名額：114人(本年度獲獎義工優先報名，獲獎名單稍後張貼)  
費用：待定  
內容：義工嘉許、表演、抽獎及午宴  
負責職員：曾先生

### 1-3月份生日 Party

MK/P0002482

活動日期：2月5日(四)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：喜樂、福樂  
對象：只限 1-3 月份生日會員  
名額：50人  
費用：全免  
內容：慶祝生日、遊戲等  
負責職員：曾先生

<活動由 50+ 義工推廣計劃義工帶領>



## 中心儲印大行動

中心儲印大行動會於 2026 年 1 月起暫停，敬請各位會員留意！

### 溫馨提示

各會員如有需要使用電腦、洗手間添廁紙或借用魔力橋等，可向中心當值職員協助，如職員未能即時處理，亦請耐心等候，我們會盡快處理！

中心獲大航假期送出禮物予本中心會員，有關領取安排如下：

領取日期：2025 年 12 月 22 日(一)至 2026 年 1 月 9 日(五)

領取時間：上午 9:00-下午 5:00

- 請憑**有效會員**證到中心領取！
  - 禮物不設朋友代領，領取時需要簽名(領取名單會交贊助機構存檔)！
  - **領取時請自備環保袋(中心未能提供)！**
  - 如未能於 2026 年 1 月 9 日前領取，當作棄權，禮物不作後補！
- 〈禮物包括：壽桃牌上海麵 1 包、壽桃牌淮山麵 1 包、1 公斤香米 1 包〉
- 〈如有任何問題，可向曾先生查詢！〉



## 頤薈綜合健康服務

頤薈以「持續照顧」的理念及「以人為本」的服務宗旨，由護士、物理治療師及註冊社工組成跨專業團隊，攜手為體弱長者及護老者提供優質的長者日間看顧及物理治療服務。

日間護理暨認知訓練中心 (歡迎使用長者社區照顧服務券)	物理治療服務												
<p>目的：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 保持體弱長者的健康狀況，減慢衰退速度</li> <li>● 減輕照顧者的壓力</li> </ul> <p>對象：需長期照顧的長者，如行動不便、長期病患、中風、認知障礙症、認知能力缺損等患者，以及現居住安老院而期望改善社交生活及增強機能訓練的長者。</p> <p>內容：認知訓練、物理治療、方型踏步訓練、護理服務、自理訓練、緬懷治療、感官訓練、護老者支援服務等。</p> <p>時間：上午 9:00 至下午 5:00</p> <p>費用：</p> <p><u>*持有長者社區照顧服務券之長者，使用服務可享優惠，詳情請向中心職員查詢。</u></p> <p>服務前評估費：</p> <p>每次\$400，由本中心專業團隊提供評估。是次費用可於成功申請服務後作支付部份看顧服務費之用。</p> <p>&lt;歡迎向職員查詢服務內容及細節&gt;</p>	<p>目的：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 為痛症患者提供物理治療，減輕病患重拾及保持長者的自我照顧能力</li> <li>● 提升長者的體能，從而提升活動能力</li> </ul> <p>對象：50 歲或以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 剛出院的體弱人士</li> <li>● 中風人士</li> <li>● 患痛症人士</li> <li>● 認知障礙症患者</li> </ul> <p>日期：待職員安排</p> <p>時間：待職員安排 (公眾假期除外)</p> <p>繳費方法：現金</p> <table border="1" data-bbox="806 1118 1426 1356"> <thead> <tr> <th></th><th>會員</th><th>非會員</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>單次收費</td><td>\$400</td><td>\$450</td></tr> <tr> <td>4 次療程</td><td>\$1360</td><td>\$1620</td></tr> <tr> <td>6 次療程</td><td>\$1920</td><td>\$2300</td></tr> </tbody> </table> <p>繳費方法：現金</p> <p>*所有接受物理治療服務者必須出示註冊西醫轉介信。(如有需要，本處可提供協助)</p> <p>*治療前需先接受評估，費用全免。</p> <p>&lt;歡迎向職員查詢服務內容及細節&gt;</p>		會員	非會員	單次收費	\$400	\$450	4 次療程	\$1360	\$1620	6 次療程	\$1920	\$2300
	會員	非會員											
單次收費	\$400	\$450											
4 次療程	\$1360	\$1620											
6 次療程	\$1920	\$2300											

## 數獨系列遊戲

MK/P0002488

數獨作為一個智力遊戲具有多重作用。它不僅可以提升邏輯思考和問題解決能力，還能夠改善專注力和注意力，並在放鬆和娛樂中帶來樂趣。無論是年輕人還是成年人，數獨都是一個受歡迎且有益的益智遊戲。

我們的目標是根據遊戲的規則填入數字並完成 4 條題目，使得每一行、每一列和每個  $2 \times 2$  或  $3 \times 3$  的區塊中的數字都是 1 到 4 或 1 至 6，且沒有重複出現。換句話說，每一個數字在同一行、同一列和同一個區塊中都只能出現一次。請您將答案填於橫線上，完成後，於 1 月 1 日開始收集，請於 1 月 16 日或以前交回中心，得獎名額於 1 月 21 日公佈，經核對後全對及抽籤中籤者可獲禮物乙份，名額只有 120 位，請各位老友記積極參與。

\*獎品兌換時間只限到 1 月 31 日，請各位老友記留意。

姓名：\_\_\_\_\_ 會員號碼：\_\_\_\_\_

	3	2		
1	2			
		1	2	
2		4		

4			3	
3	2			
1				3
			1	4

	6	2	1		5
1			6	2	
2	5	3	4	6	
4	6	2	5	3	
2	1			4	
6		4	5	1	

	1	3		4	6
	4	6	1		5
1	3	5	4		
		2	5	1	3
3		1	6	5	
6	5		3	2	

## 愛羣頻道 O.K. Channel

浸信會愛羣社會服務處長者綜合服務，精心製作多段精彩的短片，為大家提供身心健康有用資訊，題材包括：運動、認知、健康、心靈等，新片段會上載於 YouTube 網頁，輕點訂閱，您可收到我們最新發放的精彩片段。

如會員希望收到最新發放的精彩片段。方法如下：

- 1.於 youtube 網頁內，搜尋「愛羣頻道」
- 2.用 whatsapp 發訊息通知中心 55610584



訂閱 338 位訂閱者 · 77 部影片

浸信會愛羣社會服務處長者綜合服務

### 服務質素標準 (Service Quality Standards，簡稱 SQS)知多少？

各位老友記，大家對「服務質素標準」有多少了解呢？「服務質素標準」訂明了福利服務單位應具備的質素水平，共 16 項。

本月會介紹標準 13 、標準 14 、標準 15 及標準 16 內容如下：

標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

### 2026 年 1 月會員續會安排

以下表格顯示的會員編號的會員為到期續會會員，煩請在表格上看到自己會員編號的會員，請於 2026 年 1 月內到中心續會，續會費用為 \$21 。

1. MK/M0000001	9. MK/M0000253	17. MK/M0000464	25. MK/M0001106	33. MK/M0001549
2. MK/M0000003	10. MK/M0000256	18. MK/M0000487	26. MK/M0001199	34. MK/M0001696
3. MK/M0000043	11. MK/M0000285	19. MK/M0000558	27. MK/M0001229	35. MK/M0001697
4. MK/M0000081	12. MK/M0000286	20. MK/M0000616	28. MK/M0001283	36. MK/M0001699
5. MK/M0000146	13. MK/M0000348	21. MK/M0000841	29. MK/M0001284	37. MK/M0001700
6. MK/M0000154	14. MK/M0000378	22. MK/M0000883	30. MK/M0001292	38. MK/M0001701
7. MK/M0000192	15. MK/M0000427	23. MK/M0001027	31. MK/M0001423	39. MK/M0001702
8. MK/M0000193	16. MK/M0000441	24. MK/M0001062	32. MK/M0001548	40. MK/M0001703

### 續會有「獎」

凡續會會員均可獲續會禮物一份(禮物款式會不定期更換，並請於續會時領取及簽收，不設補領)!

編製：祝環婷 督印人：廖慧詩

浸信會愛羣社會服務處 陳德生紀念長者鄰舍中心

### 意見表

我的意見：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 填寫日期：\_\_\_\_\_

歡迎將意見以郵遞、電郵或親身交予本中心