



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

陳德生紀念長者鄰舍中心



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

地址：九龍荔枝角道 168 號萬盛閣一樓

中心開放時間：星期一至六上午 9 時至下午 5 時

電話：2390 6574 5561 0584

(星期日及公眾假期休息)

電郵：mknec@bokss.org.hk

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 | \$250 |
| | 覆診 | |
| | 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 | 免費 |
| | 進階項目 | \$50 |
| | 高端項目 | \$200 |
| 非緊急 放射造影服務 | 基礎項目 | 免費 |
| | 進階項目 | \$250 |
| | 高端項目 | \$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秘訣



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 | ✓ | X | X | X |
| 八號風球 或 黑色暴雨訊號 | X(註 1) | X | X | X |

備註：「✓」活動照常；「X」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 / 鄭姑娘

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
對象：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
對象：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)
時間：上午 9:15 - 9:45
名額：20 人
地點：喜樂、福樂房
對象：中心會員
內容：派發 2 月份活動表
負責職員：曾先生



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：由義工秀梅教參加者鈎織掛飾
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>

長青義工組

MK/P0002463

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 | 十五2 | 十六3 |
| | | | 元旦 | 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”防走失掛飾工作坊 | 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 「拇」動耆蹟(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 「拇」動耆蹟(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 「拇」動耆蹟(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舖教育外展服務 | 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 「拇」動耆蹟(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 | | |  <p>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</p> <p>DailyVerses.net</p> |

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

名 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

名 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



護老兄弟組**MK/P0002461**

活動日期：1月28日(三)
 時間：2:30 - 3:30
 對象：男性護老者
 名額：10人
 地點：中心喜樂福樂房
 費用：全免
 內容：伸展操及防跌小貼士
 備註：歡迎未曾參與本聚會的男士加入
 負責職員：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
 名額：8人
 地點：中心喜樂及福樂房
 費用：全免
 內容：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。
 負責職員：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：中心喜樂福樂房
 名額：15人
 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。
 負責職員：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
 名額：18人
 對象：護老者優先
 地點：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。
 負責職員：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
 負責職員：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日開始售買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！>



頤養綜合健康服務

頤養以「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)

目的：

- 保持體弱長者的健康狀況，減慢衰退速度
- 減輕照顧者的壓力

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。

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。

時間：上午 9:00 至下午 5:00

費用：

*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。

服務前評估費：

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。

<歡迎向職員查詢服務內容及細節>

物理治療服務

目的：

- 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
- 提升長者的體能，從而提升活動能力

對象：50 歲或以上

- 剛出院的體弱人士
- 中風人士
- 患痛症人士
- 認知障礙症患者

日期：待職員安排

時間：待職員安排（公眾假期除外）

繳費方法：現金

| | 會員 | 非會員 |
|-------|--------|--------|
| 單次收費 | \$400 | \$450 |
| 4 次療程 | \$1360 | \$1620 |
| 6 次療程 | \$1920 | \$2300 |

繳費方法：現金

***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）**

***治療前需先接受評估，費用全免。**

<歡迎向職員查詢服務內容及細節>

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 2x2 或 3x3 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



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：祝璟婷 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