



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

電話：2390 6574 5561 0584

電郵：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：2026 年 9 月 19 日 印刷份數：1000

編 製：王玉儀 督印人：廖慧詩

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 10 月份活動表



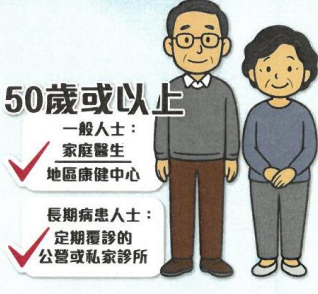
2026/27
流感疫苗接種季節又到喇!

所有年滿六個月或以上人士，除有已知禁忌症外，
每年都應該接種流感疫苗，減少出現併發症及死亡機會。

高風險組別人士可到哪裏獲免費或資助接種流感疫苗？



18歲至49歲
長期病患人士/
合資格的智障或傷殘人士：
✓ 家庭醫生
✓ 地區康健中心
✓ 定期覆診的
公營或私家診所



50歲或以上
一般人士：
✓ 家庭醫生
✓ 地區康健中心
長期病患人士：
✓ 定期覆診的
公營或私家診所



2至18歲以下
一般兒童：
✓ 家庭醫生
季節性流感疫苗
學校外展計劃
✓ 長期病患兒童：
定期覆診的
公營或私家診所



孕婦
✓ 家庭醫生
公營或私家
產前檢查診所



6個月至未滿2歲
✓ 家庭醫生
母嬰健康院

備註：

- (1) 其他人士，包括居於院舍的院友、醫管局長期住院病人、醫護人員、家僱業從業員及從事養豬及屠宰豬隻行業的人士，相關機構會安排接種流感疫苗。
- (2) 提供流感疫苗接種的地區康健中心名單可參閱：<https://www.dhc.gov.hk/tc/siv.html>。
- (3) 可獲免費或資助接種流感疫苗的長期病患類別可參閱：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/46393.html>。
- (4) 合資格的智障或傷殘人士包括持有殘疾人士登記證（註明「智障」或「弱智」）或由註冊醫生/指定機構簽發的證明書、領取殘疾津貼人士及領取綜援標準金額類別為「殘疾程度達100%」或「需要經常護理」的人士。
- (5) 6個月至未滿2歲兒童的家長可透過網頁預約在母嬰健康院接種疫苗：https://booking.covidvaccine.gov.hk/forms/sivfhs/index_tc.jsp。

18歲或以上的接種者必須登記醫健通



衛生防護中心
Centre for Health Protection



疫苗接種計劃



醫健通網頁



衛生署
Department of Health

查詢 | 2125 2125
Enquiry

資料來源：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/107880.html>

中心一般活動 (如免費活動、講座等) 報名流程圖

9月21日(一)

派發 10 月活動表及開始提交活動報名表



9月24日(四)

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



9月25日(五)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。



9月28日(一)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 **9月30日(三)**前繳交費用及領取活動票，如 9 月 30 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>

2026 年 11 月活動表派發事項

2026 年 11 月活動表會於 10 月 26 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)。

健康活動

售賣奶粉 (請先致電查詢存貨量)

售完即止

活動日期：10 月 2 日至 31 日
時 間：上午 9:00 - 下午 5:00
負責職員：何先生

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 (雲呢嚕味)	\$203/ <u>850</u> 克

1S V-Health 互動負重運動計劃 (2026 年 10 月) MK/P0002817

活動日期：10 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**MK/P0002815**

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：10 月 13 日(二) (個別諮詢)



日期：10 月 27 日 (二) (滋味廚房)

專項檢查：隨機血糖測驗、MoCA
(五分鐘版) 及 護士個別諮詢

內容：認識認知障礙 及
烹調護腦飲食



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 / 鄺姑娘

非會員\$110/ 6 個月

2S-我和物理治療師的約會 (10 月)**MK/P0002816**

活動日期：10 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)

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

**健康檢查**

活動日期：10 月 3 日 (六)

時 間：上午 9:30 - 10:30

地 點：中心大堂

對 象：中心會員

名 額：20 人

內 容：由松柏義工協助量度血壓，血氧及度高磅重

負責職員：余姑娘

**健康講座 - 慎防跌倒****MK/ P0002794**

活動日期：10 月 12 日 (一)

時 間：上午 10:00 - 11:00

地 點：中心喜樂福樂房

費 用：全免

對 象：中心會員

名 額：25 人

內 容：由衛生署職員教授預防跌倒的方法，跌倒後的正確處理及跟進方法

負責職員：周姑娘

北歐式健步「行」山樂-白千層**MK/P0002805**

活動日期：10 月 27 日(二)

時 間：上午 9:30

地 點：城門水塘~白千層

難 度：1.5 星

名 額：10 人

費 用：自費活動

內 容：參加者運用健走杖進行行山活動，一路欣賞風景，
一路學習使用健走杖進行平衡訓練。

負責職員：曾先生及考獲一級山藝證書之義工



教育及發展類活動

同創「耆」蹟~藝術達人(禪繞畫) MK/ P0002806

活動日期：10月7、14、21及28日(三)

時間：下午2:00-3:15

地點：本中心

名額：10人

費用：\$50/4堂

對象：中心會員

內容：禪繞畫(Zentangle)是一種透過重複簡單線條與圖樣來達到身心放鬆與靜心的紓壓繪畫藝術。課堂中能學習如何繪畫技巧，如何運用簡單器材就能完成畫作，沒有繪畫經驗人士都可參加。

負責職員：曾先生

*參加者完成課堂後，需成為中心義工，協助參與日後與社區人士共融活動!

<活動獲社會福利署~老有所為活動計劃贊助>



「老有所為」推廣大使招募

MK/P0002807

首次面見：10月17日(六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：曾參與「老有所為」活動者優先 名額：10人

內容：了解「老有所為」推廣大使(任期一年)

職責：學習「老有所為活力操」，向社區團體、學校、獨居長者等分享；推廣積極樂活人生，身體力行發揮「老有所為」精神。

負責職員：余姑娘

備註：「推廣大使」將獲發委任狀及「老有所為」推廣大使襟章

10月份例會

MK/P0002799

活動日期：10月26日(一)

時間：上午9:15 - 9:45

地點：喜樂、福樂房

對象：中心會員 名額：20人

內容：派發11月份活動表及介紹社區服務

負責職員：曾先生



義工類活動

全「民」運動(10月)

MK/P0002801

活動日期：10月3、10、17、24及31日(六)

時間：上午9:00 - 9:45

地點：喜樂、福樂

費用：全免

對象：中心會員 名額：12人

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



同你 CHILL 一下~義織

MK/P0002795

活動日期：10月6、13、20及27日(二)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：恩慈

費用：全免

對象：中心會員 名額：12人

內容：義工美娟教大家學習鉤向日葵掛飾，之後大家共同製作100件織物，製成品將於11月份長者日時派發。

負責職員：曾先生



<活動獲油尖旺民政事務處贊助>

義「織」·易織進階

MK/P0002762

活動日期：10月7、14、21及28日(逢三，共4堂)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

費用：\$15(包1份材料)

對象：中心會員(已有基本鉤織技巧) 名額：10人

內容：由義工秀梅教參加者鉤織掛飾(Keroppi可洛比)

負責職員：曾先生

義「織」·易織入門

MK/P0002763

活動日期：10月7、14、21及28日(逢三，共4堂)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

費用：\$15(包1份材料)

對象：中心會員(對鉤有興趣人士) 名額：10人

內容：由義工秀梅教參加者掛飾(比卡超)

負責職員：曾先生

長青義工組

MK/P0002810

活動日期：10月8日(四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：長青義工

內容：透過聚會訓練義工增加探訪技巧

負責職員：余姑娘



腦伴師友-遊戲師聚會(2026年10-12月)

MK/P0002811

活動日期：10月13日(二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：中心遊戲師義工

內容：讓義工學習不同類型的遊戲與活動，然後把所學透過義工服務，帶領會員進行活動。

負責職員：余姑娘



「剪」個靚髮(10月)

MK/P0002803

活動日期：10月21日(三)
時間：上午9:30(按時段進行)
地點：中心信實及良善房
費用：\$5
對象：中心會員
名額：8人
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/P0002808

活動日期：10月28日(三)
時間：上午9:30 - 10:00
地點：中心面見房
對象：松柏義工
內容：透過聚會訓練長者增加義工技巧
負責職員：余姑娘



關心大使組

MK/P0002809

活動日期：10月29日(四)
時間：上午10:00 - 10:30
地點：中心面見房
對象：關心大使義工
內容：向有需要關心的會員提供電話慰問服務
負責職員：余姑娘



義工聚會@尋找九龍城寨的故事

MK/P0002814

活動日期：10月29日(四)
時間：下午1:00 - 4:00
集合地點：本中心
費用：全免
對象：已登記之義工並於過去6個月至少提供一次義工服務
名額：20人
內容：一同遊歷「九龍城寨光影之旅」，並學習以手機拍攝短片，與組員一起構思短片內容，帶出九龍城獨特之處及是次回憶之旅，感受慢活一天
備註：中心會將短片收集作最後剪輯
負責職員：余姑娘

招募「能」人「義」士

「能」人：具有傑出才能或特殊本領的人。

「義」士：有愛心、又好想為中心服務他人的人。

中心義工服務包括：

- 松柏義工：中心當值，回答活動查詢
- 關心大使：每月向有需要的會員提供電話慰問服務
- 長青義工：協助中心活動進行及進行探訪活動
- 腦伴師友-遊戲師：協助中心進行為認知訓練、桌遊類活動；及樂齡科技活動

如果你/妳已擁有以上特質，或好想嘗試透過做義工服務，學到以上特質。咁就比一個機會自己或中心，歡迎大家登記成為中心2026-2027年度的義工，加入中心義工行列，透過活動去服務不同社區人士！

護老者服務

中心護老者招募

2026 年 4 月至 2027 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(10-12/2026)

MK/P0002792

活動日期：10 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：周姑娘

會員資源閣代購 (2026-2027)

MK/P0002628

活動日期：10 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：周姑娘

護老者講座 - 規劃圓滿人生

MK/P0002793

活動日期：10 月 5 日 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

對象：中心會員

名額：25 人

內容：由衛生署人員講解遺囑與身後事安排

負責職員：周姑娘

護老兄弟組

MK/P0002777

活動日期：10 月 22 日(四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

對象：男性護老者

名額：10 人

內容：茶聚及了解社區資源

備註：歡迎未曾參與本聚會的男士加入

負責職員：周姑娘



護老者鬆一鬆

MK/P0002776

活動日期：10 月 30 日(五)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

對象：護老者

名額：15 人

內容：伸展活動

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

樂齡科技閣 10日任務挑戰

參加者在10月份內到中心，每日完成2個任務，可獲1個印，儲滿10個印可獲一份小禮物！

任務 1 「單車遊世界」

完成至少5分鐘



任務 2

「腦友記」內的訓練遊戲：
• 點心配對 (記憶力)



會員到中心完成「樂齡科技閣挑戰」，每日每項任務可各獲1個金幣，即日參加「健腦奇盒」遊戲體驗！



樂齡科技識多 D

MK/P0002780

活動日期：10月7日(三)

時間：下午 2:30- 3:30

地點：中心信實房

費用：全免

對象：護老者優先

名額：12 人

內容：讓參加者透過學習及試玩樂齡科技產品，學習認知刺激訓練。

負責職員：羅先生

「自」癒身心系列 A - 桂花香韻

MK/P0002751

活動日期：10月15日(四)

時間：(第一場)下午 2:00 – 3:15；(第二場)下午 3:30-4:45

地點：中心喜樂福樂房

對象：中心會員

名額：每場 15 人

費用：全免

內容：學習靜觀飲食及製作食物，運用五官感受食材及食物，增強對身心覺察。

備註：如報名人數超額，每位會員只可參加一個「自」癒身心系列活動。

負責職員：陳姑娘

<活動獲社會福利署九龍城及油尖旺區「愛·樂共融」齊創未來地區綜合活動撥款計劃(2026-27)資助>

「自」癒身心系列 A - 自然之香

MK/P0002750

活動日期：10月23日(五)

時間：(第一場)下午 2:00 – 3:15；(第二場)下午 3:30-4:45

地點：中心喜樂福樂房

對象：護老者

名額：每場 20 人

費用：全免

內容：透過五官感受植物及製作香包，體驗專注當下、放鬆身心。

備註：如報名人數超額，每位會員只可參加一個「自」癒身心系列活動。

負責職員：陳姑娘

<活動獲社會福利署九龍城及油尖旺區「愛·樂共融」齊創未來地區綜合活動撥款計劃(2026-27)資助>

智動力小組(2026 年 10 月)**MK/P0002714**

活動日期：10 月 14 (三)、21 日(三)、27(二)、29 日(四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

對象：懷疑/確診認知障礙症患者 名額：8 人

內容：透過學習簡單運動及認知遊戲，在增進社交的同時訓練認知能力。

負責職員：羅先生

玩轉腦朋友(2026 年 10 月)**MK/P0002778**

活動日期：10 月 22 日(四)

時間：下午 2:30 - 3:15

地點：本中心

對象：懷疑/確診認知障礙症患者 名額：10 人

內容：透過認知訓練遊戲，齊來鍛煉腦筋

備註：請先登記，由職員再作篩選

負責職員：羅先生

**護老者運動樂(2026 年 10 月)****MK/P0002790**

活動日期：10 月 26 日(一)

時間：中午 10:30- 11:30

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

對象：護老者優先 名額：12 人

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

**「智」老友暫託日(2026 年 10 月)****MK/P0002779**

活動日期：10 月 26 日(一)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

對象：懷疑/確診認知障礙症患者 名額：8 人

內容：提供暫時看顧，為照顧者提供喘息空間。

**期間透過簡單手工藝與遊戲活動，促進社交互動及情緒表達，訓練認知能力。

負責職員：羅先生

社交及康樂類活動**德生飯堂(10 月)****MK/P0002800**

用餐日期：逢星期一至五

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。

<9 月 23 日開始售買 10 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>

夫婦的探索

MK/P0002812

活動日期：10月8日(四)

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：本中心

對象：夫妻

內容：透過音樂、感知、律動，領悟另一伴，讓彼此在照顧路上相扶相持

負責職員：余姑娘

費用：全免

名額：8對夫妻

一齊爆

MK/P0002813

活動日期：10月16日(五)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：中心喜樂福樂房

對象：中心會員

內容：爆旋陀螺有幾好玩？傳統陀螺也不錯？一齊來對對戰，並創作一隻屬於自己的專屬陀螺。

負責職員：余姑娘

費用：全免

名額：10人

活動預告

11月份將舉辦「同你 CHILL 一下~日營」，由義工與參加者一同於營內以運動元素進行體驗活動，大家敬請留意日後宣傳！

實習社工介紹

大家好！我叫程樂嫻，是香港理工大學香港專上學院社會工作學生，會由9月24日起至2027年3月在本中心進行實習，很高興與大家見面。平日我喜歡音樂和運動，希望與老友記一起參與不同活動，分享快樂時光。請大家多多指教！



大家好！我係來自理工大學香港專上學院實習社工葉津佑(阿津)。非常高興可以係9月24日至2027年3月12日到中心實習，學習服務各位老友記！我會參與中心大小活動！同大家一齊玩、一齊傾偈、做運動及手工等！期待同大家一齊創造精彩又難忘的回憶！多多指教！

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！

2026 年 10 月份					
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			廿一1	廿二2	廿三3
			國慶日 (公眾假期)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(1) 12:15 德生飯堂 2:30 「智」繪彩色四季小組(3)	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(3)
廿五5	廿六6	廿七7		9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(2) 12:15 德生飯堂 2:30 「智」繪彩色四季小組(4)	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(4)
9:15 運動達人~匹克球進階(2) 10:00 護老者講座-規劃圓滿人生 12:15 德生飯堂 2:30 「跨代橋樑 - 科技夥伴推動數碼共融」計劃 (2) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(10) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(1) 12:15 德生飯堂 2:00 同你 CHILL 一下~義織 2:30 照顧者 - 寫意人生小組(4) 4:00 活力健體伸展操	9:30 愛羣學苑-太極班(1) 10:00 義「織」·易織進階 (1) 11:00 愛羣學苑-簡易易筋十二式(1) 12:15 德生飯堂 2:00 義「織」·易織入門(1) 2:00 藝術達人~禪繞畫(1) 2:30 樂齡科技識多 D		9:30 愛羣學苑-強身健體八段錦(10) 11:00 愛羣學苑-拉筋運動班(10) 12:15 德生飯堂 2:00 長青義工 3:30 夫婦的探索	
初三12	初四13	初五14	初六15	初七16	初八17
9:15 運動達人~匹克球進階(3) 10:00 健康講座-慎防跌倒 12:15 德生飯堂 2:30 「跨代橋樑 - 科技夥伴推動數碼共融」計劃 (3) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(1) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(2) 12:15 德生飯堂 2:00 同你 CHILL 一下~義織 2:00 護士診所(1) 2:30 腦伴師友-遊戲師聚會 4:00 活力健體伸展操	9:30 愛羣學苑-太極班(2) 10:00 義「織」·易織進階 (2) 11:00 愛羣學苑-簡易易筋十二式(2) 12:15 德生飯堂 2:00 義「織」·易織入門(2) 2:00 藝術達人~禪繞畫(2) 2:30 智動力小組(1)	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 「自」癒身心: 桂花香韻 (1) 3:30 「自」癒身心: 桂花香韻 (2)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(3) 12:15 德生飯堂 2:30 一齊爆	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 老有所為大使推廣
初十19	十一20	十二21	十三22	霜降23	十五24
重陽節翌日 (公眾假期)	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(2) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(3) 12:15 德生飯堂 2:00 同你 CHILL 一下~義織 2:30 「跨代橋樑 - 科技夥伴推動數碼共融」計劃 (4) 4:00 活力健體伸展操	9:30 「剪」個靚髮(10 月) 9:30 愛羣學苑-太極班(3) 10:00 義「織」·易織進階 (3) 11:00 愛羣學苑-簡易易筋十二式(3) 12:15 德生飯堂 2:00 義「織」·易織入門(3) 2:00 藝術達人~禪繞畫(3) 2:30 智動力小組(2)	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 玩轉腦朋友 2:30 護老兄弟組	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(4) 12:15 德生飯堂 2:00 「自」癒身心: 自然之香(1) 3:30 「自」癒身心: 自然之香(2)	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(5)
	十七26	十八27	十九28	二十29	廿一30
	9:15 10 月例會 10:30 護老者運動樂 12:15 德生飯堂 2:30 「智」老友暫託日(10 月) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 北歐式健步「行」山樂(白千層) 9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(3) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(4) 12:15 德生飯堂 2:00 同你 CHILL 一下~義織 2:00 護士診所(2) 2:30 智動力小組(3) 4:00 活力健體伸展操	9:30 愛羣學苑-太極班(4) 9:30 松柏義工 10:00 義「織」·易織進階 (4) 11:00 愛羣學苑-簡易易筋十二式(4) 12:15 德生飯堂 2:00 義「織」·易織入門(4) 2:00 藝術達人~禪繞畫(4)	9:30 愛羣學苑-強身健體八段錦(3) 10:00 關心大使 11:00 愛羣學苑-拉筋運動班(3) 12:15 德生飯堂 1:00 義工聚會@尋找九龍城寨的故事 2:30 智動力小組(4)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(5) 12:15 德生飯堂 2:30 護老者鬆一鬆
	聖經金句： 但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望。(羅 15:13)				
			中心公眾假期暫停開放，敬請留意： 10 月 1 日(星期四) 國慶日 10 月 19 日(星期一) 重陽節翌日		



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

*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>

「老馬識途」成語遊戲

MK/P0002775

「老馬識途」是一個漢語成語，意思是老馬認得走過的路，比喻有經驗的人對情況熟悉，容易把事情辦好。近義詞：駕輕就熟；反義詞：初出茅廬。

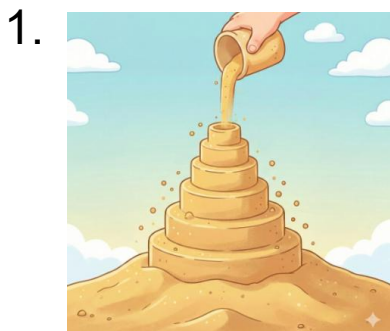
例句：所謂老馬識途，多聽一聽前輩的意見可以讓我們少走許多彎路。

請將答案填於橫線上，完成後，於 10 月 2 日開始收集，並於 10 月 22 日或以前交回中心，得獎名額於 10 月 26 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 10 月 31 日，請各位老友記留意。

姓名：_____

會員號碼：_____



_____ 塔



_____ 成 _____



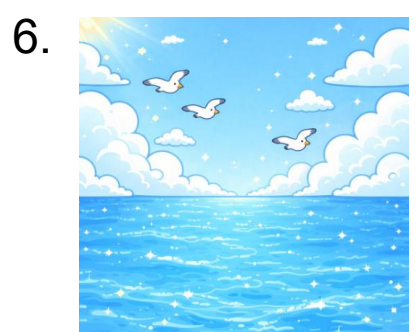
_____ 百 _____



_____ 識 _____



_____ 吹 _____



_____ 闊 _____



愛 _____



_____ 兵



_____ 殼

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 1、標準 2、標準 3 及標準 4 內容如下：

標準 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準 4：所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

2026 年 10 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 10 內到中心續會，續會費用為\$21。凡續會會員均可獲續會禮物一份，於續會時領取及簽收，不設補領。

1. MK/M0000007	14. MK/M0000174	27. MK/M0000428	40. MK/M0001206	53. MK/M0001799
2. MK/M0000024	15. MK/M0000187	28. MK/M0000443	41. MK/M0001211	54. MK/M0001800
3. MK/M0000067	16. MK/M0000194	29. MK/M0000458	42. MK/M0001212	55. MK/M0001801
4. MK/M0000070	17. MK/M0000198	30. MK/M0000467	43. MK/M0001501	56. MK/M0001802
5. MK/M0000073	18. MK/M0000239	31. MK/M0000483	44. MK/M0001502	57. MK/M0001803
6. MK/M0000086	19. MK/M0000243	32. MK/M0000484	45. MK/M0001503	58. MK/M0001804
7. MK/M0000098	20. MK/M0000330	33. MK/M0000505	46. MK/M0001640	59. MK/M0001805
8. MK/M0000108	21. MK/M0000335	34. MK/M0000699	47. MK/M0001648	60. MKIH0000041
9. MK/M0000132	22. MK/M0000365	35. MK/M0000830	48. MK/M0001651	61. MKIH0000042
10. MK/M0000137	23. MK/M0000368	36. MK/M0001047	49. MK/M0001652	
11. MK/M0000138	24. MK/M0000369	37. MK/M0001185	50. MK/M0001653	
12. MK/M0000165	25. MK/M0000370	38. MK/M0001186	51. MK/M0001657	
13. MK/M0000173	26. MK/M0000390	39. MK/M0001202	52. MK/M0001658	

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