

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 6 月 20 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 7 月份活動表

長者暫託服務 知多啲



社會福利署為護老者提供的短期照顧服務，讓照顧者能獲得短暫休息的機會。

服務主要分為「日間暫託」及「住宿暫託」兩類：

| | 日間暫託服務 | 住宿暫託服務 |
|------|--|--|
| 服務時間 | 上午八時至下午六時 | 全日照顧 |
| 服務收費 | 長者日間護理中心：每日\$41.5 「長者社區照顧服務券計劃」 的認可服務單位：每節\$21 | 護理安老院 及 合約安老院舍宿位：每日\$62 護養院宿位：每日\$72 |
| 申請方法 | • 直接向有關服務單位查詢 及申請服務 | • 須由個案社工轉介 |
| 服務期限 | 12 個月內最多使用 42 天 | |

申請資格

- 60歲或以上，沒有患傳染病及正於社區居住
- 需要一般起居照顧及 / 或有限度的護理服務
- 適合過羣體生活，例如沒有侵略或暴力行為
- 無須經過「安老服務統一評估機制」評估



想知更多，請參閱社署網頁：

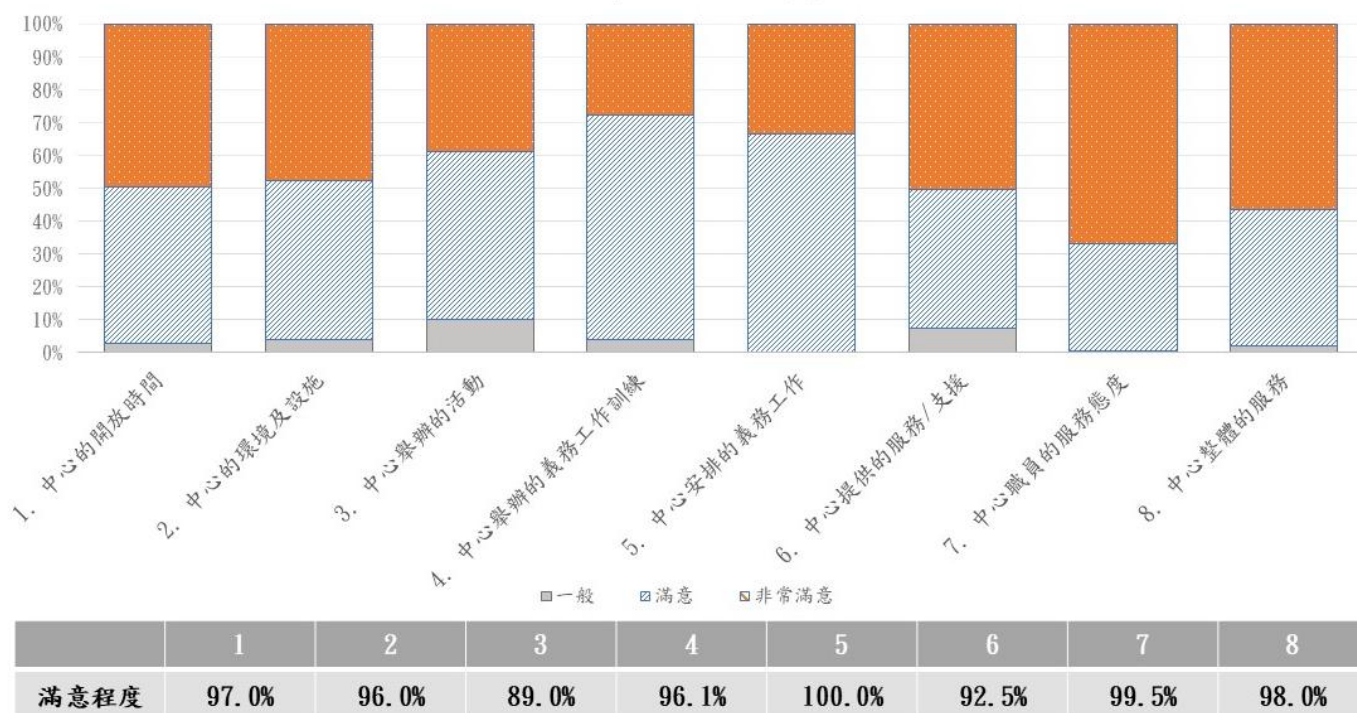
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/dmrr/
或向當值社工查詢



服務質素標準 11

中心於 2026 年 3 月透過「中心服務評估表」收集服務使用者，包括：長者、護老者、義工（在該年度 12 月 31 日截數日，及參與服務不少於 3 個月）對 2025-2026 年度中心整體服務的滿意程度及意見。是次評估共收集 200 份有效問卷，統計資料如下：

陳德生紀念長者鄰舍中心
2025-2026 年度 中心服務評估結果



2026 年 8 月活動表派發事項

2026 年 8 月活動表會於 7 月 20 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

6月22日(一)

派發7月活動表及開始提交活動報名表

6月25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

6月29日(一)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。

6月30日(二)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**6月29日(一)**前繳交費用及領取活動票，如6月29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 7 月)

MK/P0002677

活動日期：7 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/P0002676

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：7 月 7 日(二) (個別諮詢)

日期：7 月 28 日 (二) (滋味廚房)

專項檢查：隨機血糖測驗、量度腰圍
BMI 及士個別諮詢



內容：認識中風、烹調護心飲食
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 / 鄺姑娘

非會員\$110/ 6 個月



2S-我和物理治療師的約會 (7 月)

MK/P0002678

活動日期 7 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



售賣奶粉 (請先致電查詢存貨量)

活動日期：7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 |

健康檢查

活動日期：7月4日(六)
活動時間：上午9:30 - 10:30
地點：中心大堂
名額：20人
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：何先生



健康樂同「行」(北歐健步行)

MK/P0002682

北歐健步行工作坊

活動日期：7月7日(二)
時間：上午9:00 - 11:00
地點：大坑東遊樂場
對象：中心會員
名額：30人
費用：全免

活動日期：7月16日(四)
時間：上午9:00 - 11:00
地點：大坑東遊樂場
對象：中心會員
名額：30人
費用：全免

<參加者成功報名後，需繳付**\$30**按金，出席完該次活動後會即時退回按金>

<如無故缺席(除提供醫生紙證明)，否則按金不作發還，登記時請自行決定所承擔之風險>

<每名參加者只可選擇其中一次工作坊>

<北歐式健走(Nordic Walking)是一種持專用手杖的全身性有氧運動，比普通步行能多燃燒約20%~46%的熱量，同時有效訓練上半身肌肉、減輕下肢關節壓力並提升平衡感。優點包括高效燃脂、保護膝蓋、適合各年齡層。>

負責職員：曾先生

<活動獲油尖旺民政事務處贊助>

健康講座-認識糖尿病

MK/P0002667

活動日期：7月27日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心喜樂福樂房
對象：中心會員
名額：20人
費用：全免
內容：由衛生署職員教授糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症，以及預防及治療糖尿病的原則

負責職員：周姑娘

健康樂同「行」~北歐健步行日營

MK/P0002682

活動日期：7月28日(二)

時間：上午9:00 - 下午4:30 對象：中心會員

地點：烏溪沙青年新村 名額：58人

內容：營內設施、午膳、北歐健步體驗

費用：全免(包旅遊巴接載來回) 負責職員：曾先生

<參加者成功報名後，需繳付\$50按金，出席完該次活動後會即時退回按金>

<如無故缺席(除提供醫生紙證明)，否則按金不作發還，登記時請自行決定所承擔之風險>



由26/6-9/7期間，現有會員介紹1名55-59歲人士入會，可即時參加活動，另歡迎55-59歲人士入會，亦可即時參加活動!

<此活動將獨立抽籤，由7月7至10日拍有效會員證登記。>

7月11日上午9:00進行抽籤>

<活動獲油尖旺民政事務處贊助>

教育及發展類活動

防騙講座 (渣打銀行義工)

MK/P0002696

活動日期：7月4日(六)

時間：(第一場) 上午9:30-10:30
(第二場) 上午10:45-11:45

地點：本中心

名額：每場25人

對象：中心會員

內容：由渣打銀行義工講解最新詐騙手法，以遊戲學習如何防範常見詐騙技倆!

負責職員：陳姑娘

<由22/6開始接受登記報名!>

手機防騙講座

活動日期：7月6日(一) 時間：下午3:15-4:15

地點：本中心 名額：20人

費用：全免 對象：中心會員

內容：透過互動式講座學習使用防騙視伏App，提升防騙意識

負責職員：梁姑娘(實習同學)

健康「智」輕鬆 Ha Go 互動遊戲講座

活動日期：7月6日(一) 時間：下午2:00-3:00

地點：本中心 名額：20人

費用：全免 對象：中心會員

內容：透過遊戲形式讓長者學習並掌握 Ha Go 的功能，提升生活便利性

負責職員：劉先生(實習同學)

能源效益、節約能源知多 D**MK/P0002690**

活動日期：7月13日(一) 時間：下午2:00
 地點：本中心 名額：25人
 費用：全免 對象：中心會員
 內容：認識能源分類、能源標籤計劃、可再生能源、家居節能小貼士等。
 負責職員：曾先生 <活動由能源效益事務處主講>

7月份例會**MK/P0002684**

活動日期：7月20日(一)
 時間：上午9:15 - 9:45
 地點：喜樂、福樂房
 名額：20人
 對象：中心會員
 內容：派發8月份活動表及介紹社區服務
 負責職員：曾先生

**愛羣學苑 2026 開學禮暨畢業典禮**

活動日期：8月15日(六)
 活動時間：上午9:00 - 下午4:00
 地點：烏溪沙青年新村
 活動對象：本年度獲獎學員及家屬優先、愛羣學苑導師、中心會員
 名額：40人
 內容：嘉許、表演、營內午膳等
 費用：\$70
 負責職員：曾先生
 <7月7-21日優先予獲獎學員及家屬報名>
 <7月22日公開報名>

匹克球新手體驗**MK/P0002692**

活動日期：7月13、20及27日(一) 時間：上午9:00 - 11:00
 地點：梁顯理社區中心戶外多用途球場
 活動對象：中心會員(適合未曾接觸過之人士參加)
 名額：8人 費用：\$30
 內容：認識匹克球的基本玩法
 備註：戶外活動，請帶備足夠飲用水、防曬、防蚊等用品、穿運動鞋
 負責職員：曾先生(中國香港匹克球總會註冊教練)

義工類活動**長青義工組****MK/P0002669**

活動日期：7月2日(四) 活動時間：下午2:00 - 3:00
 活動對象：長青義工 地點：本中心
 內容：透過聚會訓練義工增加探訪技巧
 負責職員：羅先生



全「民」運動(7月)

MK/P0002685

活動日期：7月11、18及25日(六)

活動時間：上午9:00 - 9:45

地點：喜樂、福樂

名額：12人

活動對象：中心會員

費用：全免

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」·易織進階(7月)

MK/P0002688

活動日期：7月8、15、22及29日(逢三，共4堂)

活動時間：上午10:00 - 11:30

活動對象：中心會員(已有基本鉤織技巧)

名額：10人

地點：本中心

費用：\$15(包1份材料)

內容：由義工秀梅教參加者鉤織掛飾

負責職員：曾先生

義「織」·易織入門(7月)

MK/P0002689

活動日期：7月8、15、22及29日(逢三，共4堂)

活動時間：下午2:00 - 3:30

活動對象：中心會員(對鉤有興人士)

名額：10人

地點：本中心

費用：\$15(包1份材料)

內容：由義工秀梅教參加者掛飾

負責職員：曾先生

「剪」個靚髮(7月)

MK/P0002687

活動日期：7月15日(三)

活動時間：上午9:30(按時段進行)

地點：中心信實及良善房

名額：8人

對象：中心會員

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/P0002680

活動日期：7月22日(三)

活動時間：上午9:30 - 10:00

地點：中心面見房

活動對象：松柏義工

內容：透過聚會訓練長者增加義工技巧

負責職員：何先生



關心大使組

MK/P0002679

活動日期：7月23日(四)

活動時間：上午10:00 - 10:30

地點：中心面見房

活動對象：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：何先生



腦伴師友-遊戲師聚會(2026年7-9月)

MK/P0002673

活動日期：7月30日(四)

活動時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

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：羅先生



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(7-9/2026)

MK/P0002665

活動日期：7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：7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

護老者鬆一鬆

MK/P0002663

活動日期：7月17日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心喜樂福樂房
對象：護老者
費用：全免
負責職員：周姑娘



護老兄弟組

MK/P0002666

活動日期：7月21日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心喜樂福樂房
名額：10人
內容：體驗AI程式，提升資訊搜尋及日常溝通能力
備註：歡迎未曾參與本聚會的男士加入
負責職員：周姑娘



「永恆花語」壓花燈工作坊

活動日期：7月3日(五)
時間：下午2:00-3:00
地點：本中心
費用：全免
名額：10人
對象：被照顧者優先
內容：透過設計壓花燈，令照顧者與被照顧者互相饋贈，促進彼此欣賞與感激，加強彼此情感的支持
備註：歡迎照顧者帶同被照顧者前往中心，照顧者可參加黏土相框工作坊，被照顧者可參加此活動
負責職員：劉先生(實習同學)

黏土相框工作坊

活動日期：7月3日(五)
時間：下午2:00-3:00
地點：本中心
費用：全免
名額：10人
對象：護老者
內容：透過黏土相框創作，加強彼此情感的支持，舒緩壓力。
備註：歡迎照顧者帶同被照顧者前往中心，照顧者參加此活動，被照顧者可參加壓花燈工作坊
負責職員：梁姑娘(實習同學)

護老者及認知障礙症社區支援隊服務—認知障礙症服務

照顧者 - 錫紙畫創作小組

MK/P0002646

活動日期：7月8(三)、15(三)、22(三)、29日(三)
時間：下午 2:30 - 3:30
名額：12 人
對象：有支援需要護老者優先
地點：中心喜樂福樂房
費用：全免
內容：讓參加者透過錫紙畫創作，從照顧重擔中抽離，放放鬆、減減壓。
負責職員：羅先生

護老者運動樂(2026年7月)

MK/P0002623

活動日期：7月9日(四)
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



玩轉腦朋友(2026年7月)

MK/P0002672

活動日期：7月14日(二)
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





樂齡科技閣 10日任務挑戰

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！



彈珠機



射箭



參加者在7月份內到中心，每日完成3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 「智能復康訓練球 - 大炮」

按壓訓練球，控制大炮發射，
擊中目標得分！



任務 3 「快樂打地鼠」

拍打亮起紅燈的小圓盤，
完成秒數越快越好！



肝膽相「照」- 照顧知識 (聖芳濟書院學生) MK/P0002660

活動日期：7月20日(一)
時間：上午10:30 - 12:00
地點：中心喜樂及福樂房
名額：15人 (鼓勵報名所有肝膽相「照」活動，以有完整的參與體驗)
對象：只限中心護老者
內容：與聖芳濟書院學生一同以遊戲及示範了解有關照顧的健康知識。
協辦機構：聖芳濟書院 - 香港紅十字會青年發展服務
負責職員：陳姑娘

肝膽相「照」- 放鬆活動 (聖芳濟書院學生) MK/P0002661

活動日期：7月24日(五)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：中心喜樂及福樂房
名額：15人 (鼓勵報名所有肝膽相「照」活動，以有完整的參與體驗)
對象：只限中心護老者
內容：與聖芳濟書院學生一同享受放鬆活動，暫時忘卻照顧的辛苦。
協辦機構：聖芳濟書院 - 香港紅十字會青年發展服務
負責職員：陳姑娘

肝膽相「照」- 數碼技巧 (聖芳濟書院學生) MK/P0002662

活動日期：7月31日(五)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：中心喜樂及福樂房
名額：15人 (鼓勵報名所有肝膽相「照」活動，以有完整的參與體驗)
對象：只限中心護老者
內容：與聖芳濟書院學生一同學習數碼科技。
協辦機構：聖芳濟書院 - 香港紅十字會青年發展服務
負責職員：陳姑娘

護老喘息空間

MK/P0002664

活動日期：7月27日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
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：沙畫蠟燭工作坊
負責職員：周姑娘

九巴「尋·耆·跡」講座

MK/P0002670

活動日期：7月20日(一)

時間：下午 2:30- 3:30

地點：中心喜樂福樂房

對象：中心會員

名額：30人

費用：全免

內容：由九巴「尋·耆·跡」職員及義工詳細介紹「尋·耆·跡」支援計劃服務內容、尋長者「四部曲」。

負責職員：羅先生

點「錫」成畫 (錫紙浮雕畫工作坊)

MK/P0002671

活動日期：7月23日(四)

時間：下午 2:30- 4:00

地點：中心喜樂福樂房

對象：中心會員

名額：12人

費用：全免

內容：透過專注於於錫紙浮雕畫的創作過程中，暫時忘記外在的事物，達到放鬆與靜心

負責職員：羅先生

<旺角區護老者服務聯區活動>

<6月10日已經 Whatsapp 於旺角區公開報名>

社交及康樂類活動

德生飯堂(7月)

MK/P0002683

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。

<6月24日開始售買7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>

愛羣學苑~國畫班畫展

國畫班同學畫作將於6月29日至7月11日期間

舉辦首次畫展，作品將於中心內展出，

歡迎大家來中心觀賞他們的作品!

<期待大駕光臨，給予支持>



恭喜陳德生紀念長者鄰舍中心
勇奪*2026 全港長者紙飛機大賽團體賽冠軍*！
團隊已連續2年奪得呢個獎項，真係實至名歸，
體驗活到老學到老及團體的精神！
而本年度更奪得以下獎項：

- 女子個人最遠飛行距離冠軍
- 男子個人最遠飛行距離亞軍

CONGRATULATION!



< 希望來年再創奇蹟！ >

實習社工簡介

大家好，我係實習同學梁灝榆姑娘！
實習期由5月18日至7月18日。
雖然7月18號就實習完，但大家記得多啲過嚟搵我
傾計玩遊戲，等我把握時間向各位老友記好好學習！
祝各位身體健康、生活愉快！



大家好！我係實習同學劉啟豐先生，好高興可以認識大家。
實習期由5月18日至7月18日。
雖然實習到7月18日結束，但，希望係接下來的日子
可以同各位老友記多啲傾計。
祝大家身體健康，順順利利！

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7月份

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|--|--|---|---|--|
| | | 十七 1 | 十八 2 | 十九 3 | 二十 4 |
| | | 香港特別行政區 成立紀念日 (公眾假期) | 10:00 手機我至 net(4) 11:00 誰是記憶力大師(4) 12:15 德生飯堂 2:00 長青義工組 | 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 「永恆花語」壓花燈工作坊 2:00 黏土相框工作坊 | 9:00 全「民」運動(暫停) 9:30 健康檢查 9:30 防騙講座(1) 10:00 手機我至 net(5) 10:45 防騙講座(2) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(1) |
| 廿二 6 | 小暑 7 | 廿四 8 | 廿五 9 | 廿六 10 | 廿七 11 |
| 11:00 誰是記憶力大師(5) 12:15 德生飯堂 2:00 健康「智」輕鬆 Ha Go 互動遊戲講座 3:15 手機防騙講座 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習) | 9:00 北歐健步行工作坊 9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(1) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(1) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活耆園-樂齡健體閣(8) 2:00 護士診所(1) | 10:00 義「織」·易織進階(1) 12:15 德生飯堂 2:00 義「織」·易織入門(1) 2:30 照顧者 - 錫紙畫創作小組(1) | 10:00 手機我至 net(6) 11:00 誰是記憶力大師(6) 12:15 德生飯堂 2:30 護老者運動樂 | 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(1) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(1) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(2) |
| 廿九 13 | 六月 14 | 初二 15 | 初三 16 | 初四 17 | 初五 18 |
| 9:00 匹克球新手體驗 12:15 德生飯堂 2:00 能源效益、節約能源知多D 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習) | 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 2:30 玩轉腦朋友 | 9:30 「剪」個靚髮(7月) 9:30 愛羣學苑-太極班(1) 10:00 義「織」·易織進階(2) 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(2) 2:30 照顧者 - 錫紙畫創作小組(2) | 9:00 北歐健步行工作坊 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 1:00 愛羣學苑畢業相拍攝 | 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 2:30 護老者鬆一鬆 | 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(3) |
| 初七 20 | 初八 21 | 初九 22 | 大暑 23 | 十一 24 | 十二 25 |
| 9:00 匹克球新手體驗 9:15 7月份例會 10:30 肝膽相「照」- 照顧知識 12:15 德生飯堂 2:30 九巴「尋·耆·跡」講座 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習) | 9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(3) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(3) 12:15 德生飯堂 2:30 護老兄弟組 | 9:30 松柏義工組 9:30 愛羣學苑-太極班(2) 10:00 義「織」·易織進階(3) 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(3) 2:30 照顧者 - 錫紙畫創作小組(3) | 9:30 愛羣學苑-強身健體八段錦(2) 10:00 關心大使組 11:00 愛羣學苑-拉筋運動班(2) 12:15 德生飯堂 2:30 點「錫」成畫(錫紙浮雕畫工作坊) | 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 2:30 肝膽相「照」- 放鬆活動 | 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(4) |
| 十四 27 | 十五 28 | 十六 29 | 十七 30 | 十八 31 | |
| 9:00 匹克球新手體驗 10:00 健康講座-認識糖尿病 12:15 德生飯堂 2:30 護老喘息空間 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習) | 9:00 北歐健步行日營 9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(4) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(4) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(2) | 9:30 愛羣學苑-太極班(3) 10:00 義「織」·易織進階(4) 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(4) 2:30 照顧者 - 錫紙畫創作小組(4) | 9:30 愛羣學苑-強身健體八段錦(3) 11:00 愛羣學苑-拉筋運動班(3) 12:15 德生飯堂 2:30 腦伴師友-遊戲師聚會 | 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(3) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(5) 12:15 德生飯堂 2:30 肝膽相「照」- 數碼技巧 | |

聖經金句：
 我們行善，不可喪志；
 若不灰心，到了時候就要收成。
 (加拉太書 6:9)



中心公眾假期暫停開放，敬請留意：

7月1日(三)
香港特別行政區成立紀念日

頤蒼綜合健康服務

頤蒼以「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>

數獨系列遊戲 14

MK/P0002675

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 7 月 2 日開始收集，請於 7 月 20 日或以前交回中心，得獎名額於 7 月 23 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 7 月 31 日，請各位老友記留意。

姓名： _____

會員號碼： _____

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1 | 4 | |
| 4 | 2 | | 1 |
| | | | |
| | 4 | 2 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | | 3 | 4 |
| | | | |
| | 3 | | 1 |
| 4 | 1 | | 3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 1 | 6 | | 5 |
| | | | | 3 | 4 |
| 4 | 3 | | 2 | 6 | 1 |
| 1 | 2 | 6 | | 4 | 3 |
| 2 | 1 | | | | |
| 6 | | 4 | 3 | 1 | 2 |


| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 2 | 1 | | 4 |
| 1 | | | 2 | 5 | 6 |
| | 5 | 3 | 4 | 6 | 1 |
| 4 | 1 | 6 | 3 | 2 | |
| 3 | 4 | 5 | | | 2 |
| 6 | | 1 | 5 | | |

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 5、標準 6、標準 7 及標準 8 內容如下：

標準 5：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準 6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準 7：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8：服務單位遵守一切有關的法律責任。有清楚的界定。

2026 年 7 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 7 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/M0000013 | 2. MK/M0000052 | 3. MK/M0000053 | 4. MK/M0000090 | 5. MK/M0000110 |
| 6. MK/M0000221 | 7. MK/M0000222 | 8. MK/M0000226 | 9. MK/M0000259 | 10. MK/M0000263 |
| 11. MK/M0000305 | 12. MK/M0000319 | 13. MK/M0000320 | 14. MK/M0000366 | 15. MK/M0000454 |
| 16. MK/M0000499 | 17. MK/M0000518 | 18. MK/M0000538 | 19. MK/M0000540 | 20. MK/M0000541 |
| 21. MK/M0000649 | 22. MK/M0000764 | 23. MK/M0000825 | 24. MK/M0000919 | 25. MK/M0000932 |
| 26. MK/M0001009 | 27. MK/M0001010 | 28. MK/M0001030 | 29. MK/M0001031 | 30. MK/M0001036 |
| 31. MK/M0001082 | 32. MK/M0001087 | 33. MK/M0001171 | 34. MK/M0001322 | 35. MK/M0001363 |
| 36. MK/M0001365 | 37. MK/M0001462 | 38. MK/M0001463 | 39. MK/M0001464 | 40. MK/M0001466 |
| 41. MK/M0001602 | 42. MK/M0001607 | 43. MK/M0001608 | 44. MK/M0001609 | 45. MK/M0001614 |
| 46. MK/M0001615 | 47. MK/M0001616 | 48. MK/M0001617 | 49. MK/M0001619 | 50. MK/M0001759 |
| 51. MK/M0001763 | 52. MK/M0001764 | 53. MK/M0001765 | 54. MK/M0001766 | 55. MK/M0001767 |
| 56. MK/M0001768 | 57. MK/M0001769 | 58. MK/M0001770 | 59. MK/M0001771 | 60. MKIHS0000059 |

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