

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：2026 年 3 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 4 月份活動表

中心按社會福利署之規定推行 16 項服務質素標準(SQS)，今期向大家介紹 16 項 SQS，讓大家認識更多中心服務運作。

標準	內容
標準一	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。
標準二	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準三	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄
標準四	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
標準五	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
標準六	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。
標準七	服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
標準八	服務單位遵守一切有關的法律責任。
標準九	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
標準十	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
標準十一	服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。
標準十二	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
標準十三	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
標準十四	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
標準十五	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。
標準十六	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

如希望知道更多詳細，歡迎到本中心的「服務質素標準」壁報查閱 或向中心職員查詢。



## 科技生活小幫手

### 跌倒偵測求救雷達

#### 1. 跌倒監測，緊急求救

- 微體運動偵測，精準偵測跌倒姿勢，及時提供緊急救援協助
- 抗干擾能力高，靈敏度高

#### 2. 簡易安裝

- 體積小巧，安裝方便，沒有鏡頭，保護私隱
- 適用於浴室、臥室等容易滑倒的場所，保障人身安全
- 4x4 米偵測範圍

#### 3. 連結手機監測程式

- 親友可透過程式接收跌倒警報，及查看數據



<產品現於中心(頤養綜合健康服務中心)試用，有興趣會員/護老者可向職員查詢>

## 2026 年 5 月活動表派發事項

2026 年 5 月活動表會於 4 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

**3月23日(一)**

派發4月活動表及開始提交活動報名表

**3月26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

**3月30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。

**4月1日(三)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**4月1日(一)**前繳交費用及領取活動票，如4月3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 4 月) MK/P0002471

活動日期：4 月 1 至 30 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/P0002533

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：4 月 14 日(二) (個別諮詢)

日期：4 月 28 日 (二) (滋味廚房)

專項檢查：手握力測試 及  
護士個別諮詢



內容：認識膽固醇、烹調低膽固醇食物  
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



### 1S-單車遊世界 (2026 年 4 月)

MK/P0002574

活動日期：4 月 1 至 30 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 (4月)

MK/P0002472

活動日期：4月1日至30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 (請先致電查詢存貨量)

活動日期：4月1日至30日

時間：上午9:00 - 下午5:00

負責職員：祝姑娘

奶粉類別

每罐售價

雅培怡保康

\$246/850克

(關注血糖人士適用)

雅培金裝加營養(雲呢嚕味)

\$203/900克

## 健康檢查

活動日期：4月11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



## 14日肌力挑戰「Challenge」(4月)

MK/P0002564

坐姿抬腿是強化大腿前側(股四頭肌)、核心肌群，以及穩定膝關節的有效運動，適合居家、辦公室久坐族與長輩。

所以嚟緊4月份既「14日肌力挑戰」：坐姿抬腿，希望參加者可以係1個月內有14日到中心進行練習，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，進行活動前先諮詢相關醫護人士是否合適參與活動>

負責職員：曾先生

## 體適能樂活耆園計劃(FITNESS FUN YARD)

本計劃會連續進行為期8-10星期的體適能運動，目的令參加者養成一個持續做運動的習慣，最終達致強身健體!

每名參加者會先參加「體能挑戰日」，之後會按參加者的程度分派到其中一組「健體訓練班」及「樂齡健體閣」進行為期8星期(每星期一至二節的運動)! 「費用全免」!

計劃名額：50人

負責職員：曾先生

## 「體能挑戰日」

MK/P0002540

日期：2026年4月23日(四)

時間：1:00-5:15(每節10-12人，分時段進行)

內容：測量身體組合成分、手握力、血壓、步速測試……

### 「健體訓練班」

日期：2026年5月6日至6月24日(三)8堂

時間：1:00-5:15(每堂60分鐘)

(每節10-12人，分時段進行)

內容：參加者於體能挑戰日完成測試，會按體能分派到不同程度及強度的訓練班進行活動

負責職員：曾先生

<活動由中國香港體適能總會提供>

### 「樂齡健體閣」

日期：2026年5月19日至7月7日(二)8堂

時間：1:00-5:15(每堂30分鐘)

(每節8-10人，分時段進行)

內容：運用反應燈、平衡腰帶等不同科技運動設備、另有電玩「體感大激鬥」等……

負責職員：曾先生

<活動由中國香港體適能總會提供>

## 「SMART 跨代虛擬運動計劃」 MK/P0002570

### 活動工作坊

活動日期：5月11、18日(一)  
6月1、8日(一)(共4節)

時間：下午2:15 - 3:15

名額：10人

地點：本中心

對象：中心會員  
費用：全免  
內容：專業教練帶備全套電子器材親臨中心，教授「舞龍、龍舟、包山」等指定動作，並進行肌力及協調訓練。

負責職員：曾先生

### 地區及年度大賽(跨代虛擬運動大賽)

活動日期：6月中旬

時間：待大會公佈

名額：10人

地點：九龍塘創新中心

對象：只限參加活動工作坊人士

費用：全免

內容：參加者配戴智能手環進行虛擬運動大賽。

負責職員：曾先生

<活動由中國香港體適能總會提供>

<活動獲利希慎基金贊助>

## 教育及發展類活動

### 「全民國家安全教育日」

MK/P0002580

活動日期：4月15日(三)

時間：下午2:30 - 3:30

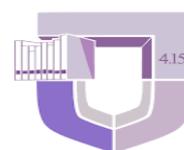
名額：20人

地點：中心喜樂、福樂房

對象：中心會員

內容：主要了解國家安全的五大範疇二十個重點領域，於在當日會展示出國家安全教育精彩短片及有回答問題互動環節。

負責職員：祝姑娘



全民  
國家安全教育日  
NATIONAL SECURITY  
EDUCATION DAY

### 道路安全講座

MK/P0002575

活動日期：4月17日(五)

時間：下午2:30 - 3:30

名額：40人

地點：喜樂、福樂房

對象：中心會員

內容：由香港警務處職員介紹正確交通規則、道路設施使用、安全提示及預防交通意外發生的提醒

負責職員：祝姑娘

## 4 月份例會

MK/P0002563

活動日期：4 月 20 日(一)  
時間：上午 9:15 - 10:00  
名額：20 人  
地點：喜樂、福樂房  
對象：中心會員  
內容：派發 5 月份活動表及介紹社區服務  
負責職員：曾先生



## 義工類活動

### 長青義工組

MK/P0002548

活動日期：4 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



### 義「織」· 易織進階(4 月)

MK/P0002569

活動日期：4 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(美人魚)  
負責職員：曾先生



### 義「織」· 易織入門(4 月)

MK/P0002568

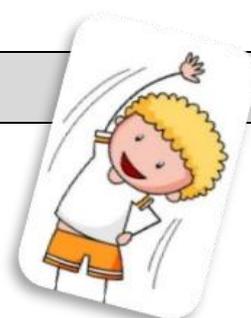
活動日期：4 月 8、15、22 及 29 日(逢三，共 4 堂)  
活動時間：下午 2:00 - 3:30  
活動對象：中心會員(對鉤有興人士)  
名額：10 人 地點：本中心  
費用：\$15(包 1 份材料)  
內容：由義工秀梅教參加者掛飾(復活節小雞)  
負責職員：曾先生



### 全「民」運動(4 月)

MK/P0002566

活動日期：4 月 11 及 25 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 負責職員：曾先生  
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!



## 「剪」個靚髮(4月)

MK/P0002565

活動日期：4月15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：4月22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：4月23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/P0002547

活動日期：4月27日(一)  
活動時間：下午2:30 - 3:30  
活動對象：中心遊戲師義工  
地點：本中心  
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



## 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。

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!

負責職員：曾先生

# 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(4-6/2026)

MK/P0002576

活動日期：4月1至30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(2026-2027)

MK/P0002123

活動日期：4月1至30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/P0002551

活動日期：4月10日(五)

時間：下午2:30 - 3:30

對象：護老者

名額：15人

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

內容：毛巾操

負責職員：周姑娘



## 護老者強身班

MK/P0002549

活動日期：4月13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



## 護老兄弟組

MK/P0002550

活動日期：4月27日(一)

時間：下午1:30 - 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：大館漫遊古蹟導賞團

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

## 「友善社區推廣大使」-試試定位器

MK/P0002546

活動日期：4月9日(四) 時間：下午 2:30 - 3:15  
名額：10人 對象：中心會員  
地點：中心喜樂福樂房 費用：全免  
內容：讓參加者認識關於護老者及認知障礙症的資訊，一同學習、試用定位器。  
負責職員：羅先生



## 玩轉腦朋友(2026年4月)

MK/P0002545

活動日期：4月20日(一) 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



## 認知障礙症社區教育街站暨商舖教育外展服務(2026年4月) MKP00002475

活動日期：4月21日(一)  
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



## 護老喘息空間

MK/P0002552

活動日期：4月22日(三) 時間：下午 2:30 - 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：製作甜品：朱古力鳥巢  
負責職員：周姑娘



## 免費VR眼動認知障礙風險評估

活動日期：4月28日(二)  
時間：下午 1:00 - 5:00 (分時段進行)  
地點：本中心  
名額：30人  
對象：60歲以上長者 (VR評估不適合以下人士進行：有眼睛相關疾病，如白內障、青光眼；有聽覺障礙；沒有基本書寫及認字能力；已有嚴重認知障礙症)  
內容：透過VR裝置進行眼動分析，評估認知障礙風險。  
備註：請先登記，由職員通知進行評估的時段  
負責職員：陳姑娘



## 社交及康樂類活動

### 德生飯堂(4月)

MK/P0002562

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。

<3月25日開始售買4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>

### 飛鏢體驗日

MK/P0002577

活動日期：4月11日(六)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

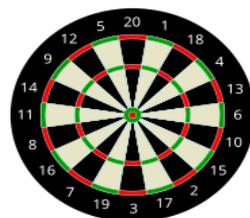
對象：中心會員

名額：8人

費用：全免

內容：飛鏢遊戲與競技

負責職員：祝姑娘



### 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!

### 離職感言-實習社工-侯姑娘及月姑娘

我們於3月31日為最後實習日，4月1日離開崗位，很高興能夠在這半年裏面認識大家，感謝大家一直以來的關顧。  
祝大家身體健康，開心自在!



## 2026 年 4 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	十七 4
		9:30 愛羣學苑~太極班(暫停) 10:00 義織(2026年4月)(暫停) 11:00 簡易易筋十二式(暫停) 12:15 德生飯堂 2:00 義織-入門班(暫停)	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	<b>耶穌受難節 (公眾假期)</b>	<b>耶穌受難節翌日 (公眾假期)</b>
十九 6	二十 7	廿一 8	廿二 9	廿三 10	廿四 11
<b>清明節翌日 (公眾假期)</b>	<b>復活節 星期一翌日 (公眾假期)</b>	9:30 愛羣學苑~太極班(1) 10:00 義織(2026年4月)(1) 11:00 簡易易筋十二式(1) 12:15 德生飯堂 2:00 義織-入門班(1) 2:30 科技腦朋友(4)	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 「友善社區推廣大使」-試試定位器	8:30 Chill 齡「肌」動「步」隊-跑步身心伸展班 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(10) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(1) 12:15 德生飯堂 2:30 護老者鬆一鬆	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) 2:30 飛鏢體驗日
廿六 13	廿七 14	廿八 15	廿九 16	三月 17	初二 18
12:15 德生飯堂 2:30 護老者強身班 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(5) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(1)	9:30 「剪」個靚髮(4月) 9:30 愛羣學苑~太極班(2) 10:00 義織(2026年4月)(2) 11:00 簡易易筋十二式(2) 12:15 德生飯堂 2:00 義織-入門班(2) 2:30 全民國家安全教育日	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	8:30 Chill 齡「肌」動「步」隊-跑步身心伸展班 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(1) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(2) 12:15 德生飯堂 2:30 道路安全講座	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) 2:00 綠韻同奏
穀雨 20	初五 21	初六 22	初七 23	初八 24	初九 25
9:15 4月份例會 12:15 德生飯堂 2:30 玩轉腦朋友 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(6) 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	9:30 愛羣學苑~太極班(3) 9:30 松柏義工組 10:00 義織(2026年4月)(3) 11:00 簡易易筋十二式(3) 12:15 德生飯堂 2:00 義織-入門班(3) 2:30 護老喘息空間	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(4) 10:00 關心大使組 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(4) 12:15 德生飯堂 1:00 體能挑戰日	8:30 Chill 齡「肌」動「步」隊-跑步身心伸展班 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(2) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(3) 12:15 德生飯堂	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)
十一 27	十二 28	十三 29	十四 30		
12:15 德生飯堂 1:30 護老兄弟組 2:30 腦伴師友-遊戲師聚會 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(7) 12:15 德生飯堂 1:00 免費 VR 眼動認知障礙風險評估 2:00 護士診所(2)	9:30 愛羣學苑~太極班(4) 10:00 義織(2026年4月)(4) 11:00 簡易易筋十二式(4) 12:15 德生飯堂 2:00 義織-入門班(4)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(5) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(5) 12:15 德生飯堂		

聖經金句：  
 敬畏耶和華心存謙卑，就得  
 富有、尊榮、生命為賞賜。  
 箴言 22:4

中心於下列公眾假期暫停開放，敬請留意：

- 4月3日(五) 耶穌受難節
- 4月4日(六) 耶穌受難節翌日
- 4月6日(一) 清明節翌日
- 4月7日(二) 復活節星期一翌日



# 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

\*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>

# “天下三分”成語遊戲

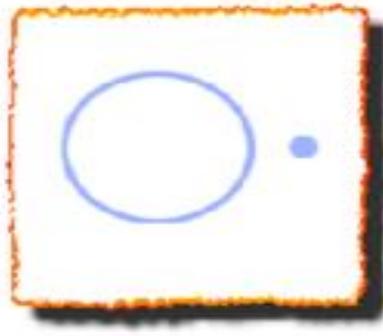
MK/P0002578

「天下三分」典故出自三國時期，指東漢末年曹操、孫權、劉備三方勢力鼎立，形成魏、蜀、吳三國局面。最早由魯肅提出戰略雛形，諸葛亮《隆中對》系統規劃，經赤壁之戰奠定。意指天下被三股力量瓜分、均衡對峙、互相牽制。請您將答案填於橫線上，完成後，於4月1日開始收集，請於4月20日或以前交回中心，得獎名額於4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4月30日，請各位老友記留意。

姓名： \_\_\_\_\_

會員號碼： \_\_\_\_\_

<p>1.</p>  <p>張 _____ 舞 _____</p>	<p>2.</p>  <p>_____ 雀 _____ 聲</p>	<p>3.</p>  <p>_____ 中 _____ 話</p>
<p>4.</p>  <p>_____ 牽 羊</p>	<p>5.</p>  <p>_____ 圈 可 _____</p>	<p>6.</p>  <p>三 _____ 天 _____</p>
<p>7.</p>  <p>一 _____ 二 _____</p>	<p>8.</p>  <p>_____ 外 彗 _____</p>	<p>9.</p>  <p>_____ 秋 色</p>

## 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 9、標準 10、標準 11 及標準 12 內容如下：

- 標準 9: 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。  
標準 10: 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。  
標準 11: 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。  
標準 12: 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

## 2026 年 4 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 4 月內到中心續會，續會費用為 \$21。

1. MK/M0000030	16. MK/M0000395	31. MK/M0000967	46. MK/M0001368	61. MK/M0001724
2. MK/M0000035	17. MK/M0000400	32. MK/M0000969	47. MK/M0001381	62. MK/M0001725
3. MK/M0000054	18. MK/M0000409	33. MK/M0000971	48. MK/M0001389	63. MK/M0001726
4. MK/M0000078	19. MK/M0000426	34. MK/M0000986	49. MK/M0001398	64. MK/M0001727
5. MK/M0000122	20. MK/M0000433	35. MK/M0000991	50. MK/M0001415	65. MK/M0001728
6. MK/M0000144	21. MK/M0000511	36. MK/M0000992	51. MK/M0001422	66. MK/M0001729
7. MK/M0000166	22. MK/M0000512	37. MK/M0001122	52. MK/M0001558	67. MK/M0001730
8. MK/M0000172	23. MK/M0000648	38. MK/M0001135	53. MK/M0001569	68. MK/M0001731
9. MK/M0000185	24. MK/M0000684	39. MK/M0001146	54. MK/M0001570	69. MK/M0001732
10. MK/M0000246	25. MK/M0000695	40. MK/M0001236	55. MK/M0001572	70. MK/M0001733
11. MK/M0000276	26. MK/M0000734	41. MK/M0001314	56. MK/M0001718	71. MK/M0001734
12. MK/M0000289	27. MK/M0000805	42. MK/M0001343	57. MK/M0001720	
13. MK/M0000291	28. MK/M0000813	43. MK/M0001350	58. MK/M0001721	
14. MK/M0000317	29. MK/M0000817	44. MK/M0001360	59. MK/M0001722	
15. MK/M0000387	30. MK/M0000926	45. MK/M0001366	60. MK/M0001723	

### 續會有「獎」

由 2025 年 4 月開始，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

