



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  5347 0443

(星期日及公眾假期休息)

電郵：mknec@bokss.org.hk

印刷日期：2024 年 4 月 18 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

2024 年 5 月份活動表

照顧者支援專線 182 183

為協助及支援護老者在家中照顧長者，社署資助的長者社區照顧及支援服務單位，包括長者地區中心、長者鄰舍中心、長者日間護理中心／單位、「家居為本」長者社區照顧、長者社區照顧服務券均有提供不同類型的護老者支援服務。為加強支援照顧者，社署由 2023 年起落實多項措施，包括設立「照顧者支援專線」給有須要人士提供協助！



「齊撐照顧者
由關愛做起」！

如有須要可致電：
照顧者支援專線

182 183

資料來自：

[https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/
cat_careersupp/carersuppo/](https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/carersuppo/)

中心一般活動 (如免費活動、講座等) 報名流程圖

4月22日(一)

派發 5 月活動表及開始提交活動報名表

4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

4月26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。

4月27日(六)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26日(五)**前繳交費用及領取活動票，如 4 月 28 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>

暫停郵寄活動表

本中心已於 2023 年 4 月份開始暫停郵寄活動表。會員可於中心開放時間或經中 whatsapp 收取活動表。

會員希望以 whatsapp 收取中心訊息，請發送「本人同意經 whatsapp 收取中心訊息」至 📞 53470443，並請儲存此電話於手機內，如未有儲存此號碼，將未能收到本中心所發出的「廣播資訊」。

2024 年 5 月活動表會於 4 月 22 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

1S V-Health 互動負重運動計劃 (2024 年 5 月) MK/P0001681

活動日期：5 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/P0001729

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：5月6日(一) (個別諮詢)

日期：5月27日(一) (滋味廚房)

專項檢查：量度腰圍、BMI 及
護士個別諮詢



內容：認識 BMI、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 次、非會員\$110 / 6 次

負責職員：何先生 / 廊姑娘



健康講座(5月) - 認識冠心病

MK/P0001706

活動日期：5月20日(一)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：中心信實及良善房

費用：\$2 (會員)、\$5 (非會員) 名額：20 人

內容：由衛生署職員講解冠心病的成因及冠心病引致的其他問題，以及如何應對冠心病帶來的影響，教授一些簡單的預防冠心病的方法。

負責職員：祝姑娘



1S-單車遊世界 (2024 年 5 月)

MK/P0001670

活動日期：5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：\$20(每月)

內容：用運動單車遊覽世界各地

報名方法：致電中心聯絡祝姑娘查詢和預約時段，預約成功後於第一堂收費。

備註：如會員想體驗運動單車系統，可以致電中心聯絡祝姑娘預約時段。

體驗時間為 10 分鐘。試玩後如有興趣可報名參加單車遊世界。

負責職員：祝姑娘

2S-我和物理治療師的約會 (5 月)

MK/P0001683

活動日期：5 月 2 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，改善長者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：5 月 2 日至 31 日

時 間：上午 9:00 - 下午 5:00

*5 月份起，雅培金裝加營素奶粉費用將會上調，敬請留意。

*現貨售完即止。

奶粉類別	每罐售價
雅培怡保康 (關注血糖人士適用)	\$236/850 克
雅培金裝加營素 (雲呢啡味)	\$192/900 克

教育及發展類活動

資訊科技 – 智能手機應用 (5 月)

MK/P0001710

活動日期：5 月 7 日(二)及 21 日(二)

時 間：下午 2:30 - 3:30

地 點：中心信實房

活動對象：中心會員

名 額：8 人

內 容：手機操作及醫管局 HA GO 應用程式使用

報名需知：會員需自備有足夠電量的智能手機

負責職員：卓姑娘



5 月份例會

MK/P0001721

活動日期：5 月 20 日(一)

時 間：上午 9:15 - 10:00

地 點：中心喜樂及福樂房

名 額：30 人

對 象：中心會員

負責職員：曾先生

關注臉書艾豬組

MK/P0001730

活動日期：5月10、17、24、31日(逢五，共四堂)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心信實及良善房 名額：8人

活動對象：55-70歲人士/中心會員

內容：建立Facebook及Instagram帳戶，如何建立貼文及回應

備註：(1)會員需自備有足夠電量的智能手機

(2)會員已擁有電郵戶口

負責職員：梁姑娘



Google 地圖入門班(2024年5月)

MK/P0001718

活動日期：5月17日(五) 時間：下午2:00至3:00

活動對象：中心會員 名額：10人

費用：全免

內容：講解google地圖的最常用法和其他功能，
例如儲存地點分類、探索周邊店家、查詢末班車次等等。

備註：請自備智能手機，可準備多一部手機以即時練習

負責職員：祝姑娘

飛鏢體驗日

MK/P0001719

活動日期：5月25日(六)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心信實/良善房 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

義工類活動

義織-公仔製作

MK/P0001712

活動日期：5月8、22、29日及6月5日(逢三，共四堂)

活動時間：上午10:00-11:30

地點：中心恩慈房

活動對象：中心義工優先 名額：8人

內容：義工秀梅教參加者鈎織掛飾

負責職員：梁姑娘

義織-入門班

MK/P0001712

活動日期：5月8、22、29日(逢三，共三堂)

活動時間：下午 2:00 - 3:30

地點：中心恩慈房

活動對象：中心義工優先 名額：8人

內容：義工秀梅教參加者鈎織掛飾/飾物

備註：如參加人數少於5人，會取消是次活動

負責職員：梁姑娘

長青義工組聚會

MK/P0001676

活動日期：5月2日(四)

活動時間：下午 2:00 - 3:00

地點：中心恩慈房

活動對象：中心長青義工

內容：透過聚會訓練義工增加探訪技巧

負責職員：梁姑娘

松柏義工聚會

MK/P0001680

活動日期：5月22日(三)

活動時間：上午 9:30 - 10:00

地點：中心恩慈房

活動對象：中心松柏義工

內容：透過聚會訓練長者增加義工技巧

負責職員：梁姑娘

三葉球義工「FUN」練

MK/P0001723

活動日期：5月6日(一)

時間：上午 9:30 - 10:45

地點：中心喜樂及福樂房

對象：中心義工(須登記成為中心義工)

名額：8人

內容：認識三葉球的玩法、完成訓練的義工將

安排2節協助教其他會員體驗此新興運動。

備註：1)此運動有蹲低等動作，如有膝關節、腰痛、心臟、血壓等問題，參加前請先諮詢醫生建議。

2)中心提供球拍

負責職員：曾先生



三葉球的活動量和範圍小，適宜作為輕巧的運動鍛練項目

「FUN」蘭木柱

MK/P0001724

活動日期：5月27日(一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：大坑東足球場

對象：中心會員 名額：12人

內容：教授參加者芬蘭木柱運動玩法、投擲技巧及計分等

備註：屬戶外運動，請參加者帶備足夠飲用水、防曬及防蚊用品

負責職員：曾生及中心芬蘭木柱指導員



Chill 乎想「像」

MK/P0001727

活動日期：5月6日(一)

時間：下午2:00 - 3:15

地點：中心喜樂及福樂房

對象：中心會員 名額：6人

內容：由義工民生與參加者，一同發揮大家的創意，共同製作風車小飾物，完成後贈送予日間中心會員。

負責職員：曾先生

關心大使聚會

MK/P0001679

活動日期：5月23日(四)

活動時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心恩慈房

活動對象：中心關心大使義工

內容：向有需要關心的會員提供電話慰問服務

負責職員：梁姑娘

腦伴師友-遊戲師

MK/P0001678

活動日期：5月27日(一)

活動時間：下午2:00 - 3:00

地點：頤蒼綜合健康服務中心

地點：中心恩慈房

內容：與長者玩桌上遊戲

負責職員：梁姑娘

2024 年 5 月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	廿四 2	廿五 3	廿六 4
		勞動節 (公眾假期)	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) 2:00 長青義工聚會 2:00 1S - 核心肌肉膠帶操 (進階同行班) 2:30 玩轉腦朋友(1)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(4) 12:15 德生飯堂 2:00 護老喘息空間-馬賽克小 手作	10:15 愛羣學苑~粵曲班(3) 2:00 點點心意·祝福您 ~國畫入門工作坊(3)
廿八 6	廿九 7	四月 8	初二 9	初三 10	初四 11
9:30 三葉球義工「FUN」練 2:00 護士診所(個別諮詢) 2:00 Chill 乎想「像」	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(4) 10:00 愛羣學苑~中國語文班(5) 12:15 德生飯堂 2:00 核心肌肉膠帶操(同行班)(1) 2:30 資訊科技-智能手機應用(1)	9:30 愛羣學苑~太極班(5) 10:00 義織-公仔製作(1) 12:15 德生飯堂 2:00 愛羣學苑 方型踏步運動班(17) 2:00 義織-入門班(1)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(5) 9:30 德生速「剪」 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(5) 2:00 1S - 核心肌肉膠帶操 (進階同行班)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(5) 10:00 關注臉書艾豬組(1) 12:15 德生飯堂 2:30 4-6 月份生日 Party	9:30 健康檢查 10:15 愛羣學苑~粵曲班(4) 2:00 點點心意·祝福您 ~國畫入門工作坊(4)
初六 13	初七 14	初九 15	初九 16	初十 17	十一 18
9:15 健康樂同「行」5 月	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(5) 10:00 愛羣學苑~中國語文班(6) 12:15 德生飯堂 2:00 核心肌肉膠帶操(同行班)(2)	佛誕 (公眾假期)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(6) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(6) 2:00 1S - 核心肌肉膠帶操 (進階同行班)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(6) 10:00 關注臉書艾豬組(2) 12:15 德生飯堂 2:00 Google 地圖入門班	10:15 愛羣學苑~粵曲班(5) 2:00 點點心意·祝福您 ~國畫入門工作坊(5)
小滿 20	十四 21	十五 22	十六 23	十七 24	十八 25
9:15 例會(5 月份) 10:00 健康講座(5 月)- 認識冠心病	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(6) 10:00 愛羣學苑~中國語文班(7) 12:15 德生飯堂 2:00 核心肌肉膠帶操(同行班)(3) 2:30 資訊科技 - 智能手機應用(2)	9:30 愛羣學苑~太極班(6) 9:30 松柏義工聚會 10:00 義織-公仔製作(2) 10:00 護老者講座長者夫妻相處 12:15 德生飯堂 2:00 愛羣學苑 方型踏步運動班(18) 2:00 義織-入門班(2) 2:30 玩轉腦朋友(2)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(7) 10:00 關心大使聚會 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(7) 2:00 1S - 核心肌肉膠帶操 (進階同行班)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(7) 10:00 關注臉書艾豬組(3) 10:15 認知障礙症資訊宣傳街站 12:15 德生飯堂 2:00 護老喘息空間 - 鮮果水晶 粽	10:15 愛羣學苑~粵曲班(6) 2:00 點點心意·祝福您 ~國畫入門工作坊(6) 2:00 飛鏢體驗日
二十 27	廿一 28	廿二 29	廿三 30	廿四 31	
2:00 腦伴師友-遊戲師 2:00 護士診所(滋味廚房) 2:30 「FUN」蘭木柱	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(7) 10:00 愛羣學苑~中國語文班(8) 12:15 德生飯堂 2:00 核心肌肉膠帶操(同行班)(4)	9:30 愛羣學苑~太極班(7) 10:00 義織-公仔製作(3) 12:15 德生飯堂 2:00 愛羣學苑 方型踏步運動班(19) 2:00 義織-入門班(3) 2:30 護老者鬆一鬆	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(8) 9:30 護老兄弟組 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(8) 2:00 1S - 核心肌肉膠帶操 (進階同行班)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(8) 10:00 關注臉書艾豬組(4) 12:15 德生飯堂	

聖經金句

聖靈所結的果子、就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事、沒有律法禁止。



希加拉太書 5:22-23

離職通知：

IVE 實習同學—李紫淇（李姑娘）及夏偉豪（夏生）於 4 月 19 日完成實習。

中心於公眾假期暫停開放，

敬請留意：

5 月 1 日(三) 勞動節
5 月 15 日(三) 佛誕



護老者服務

中心護老者招募

2024年4月至2025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：余姑娘

復康用品借用(4-6/2024)

MK/P0001664

活動日期：5月2至31日 對象：護老者及會員

費用：每項用品，每天只需\$1

內容：中心借出輪椅、助行架、拐杖等復康用品，借用方便

備註：請先致電中心與職員預留需借用的復康用品

負責職員：祝姑娘

會員資源閣代購 (2024-2025)

MK/P0001691

活動日期：5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

護老者講座—長者夫妻相處

MK/P0001705

活動日期：5月22日(三) 時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心喜樂及福樂房 活動對象：護老者及會員

名額：18人

費用：全免

內容：1. 長者夫妻關係的獨特挑戰
2. 長者夫妻相處溝通技巧
3. 家庭支持和社區資源

備註：本活動與衛生署健康外展隊合辦

負責職員：祝姑娘



護老者鬆一鬆

MK/P0001715

活動日期：5月29日(三) 時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心喜樂及福樂房 對象：護老者優先 名額：15人

內容：齊來玩遊戲，放鬆身心

負責職員：余姑娘

護老兄弟組

MK/P0001716

活動日期：5月30日(四) 時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心信實及良善房 對象：男性護老者 名額：12人

內容：讓男士們在小組中彼此分享交流。

備註：歡迎未參加本聚會的男士加入

負責職員：余姑娘

護老者及認知障礙症社區支援隊服務—認知障礙症服務

玩轉腦朋友(2024年5月)

MK/P0001714

活動日期：5月2日(四)及22日(三) 時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心喜樂及福樂房 對象：懷疑/確診認知障礙症患者

名額：12人

內容：透過健腦遊戲及運動，齊來鍛煉腦筋

備註：請先登記，由職員再作篩選

負責職員：余姑娘

認知障礙症資訊宣傳街站

MKP00001665

活動日期：5月24日(五) 時間：上午10:15 - 正午12:00

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



護老者及認知障礙症社區支援隊服務—護老者活動

護老喘息空間

MK/P0001711

活動日期：5月3日(五) (馬賽克小手作) 時間：下午 2:00 - 3:30
5月24日(五) (鮮果水晶粽) 時間：下午 2:00 - 3:30

地點：本中心

對象：有支援需要護老者優先 名額：8人

內容：向護老者提供喘息空間，放鬆身心；護老者憑易達卡會員，
可享用一杯咖啡，以紓緩日常照顧壓力

負責職員：卓姑娘

社交及康樂類活動

德生速「剪」(5月)

MK/P0001672

活動日期：5月9日(四)

活動時間：上午 9:30(按時段進行)

地點：中心信實及良善房

對象：中心會員 名額：8人 費用：\$5

內容：由義工協助修剪頭髮

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

4-6 月份生日 Party

MK/P0001726

活動日期：5月10日(四)

活動時間：下午 2:30-3:30

地點：喜樂、福樂

對象：4-6 月份生日會員

名額：50人 費用：全免

內容：慶祝生日、遊戲、抽獎

負責職員：曾先生

<活動由 50+義工推廣計劃義工帶領>



點點心意·祝福您(母親節禮物)

為慶祝母親節，畫國班義工們製作了一份小禮物送予中心女性會員。請憑有效會員證於派發當日到中心領取小禮物。

<派發日期及時間：5月9日(四)上午 9:15 開始>

禮物數量有限，派完即止，不設預留!

<活動獲油尖旺民政事務處贊助>

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：

服務時段	收費
每日	\$486

以上收費包括：早點、午餐、下午茶

*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。

復康巴士接送：按接送地區，另行收費

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：5 月 2、9、16、23 及 30 日 (逢四)

時間：上午 9:00 - 正午 12:00

(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/P0001704

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，使得每一行、每一列和每個 3x3 的區塊中的數字都是 1 到 9，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。

請您將答案填於空格內，完成後，於 5 月 22 日或以前交回中心，經核對後，於 5 月 27 日公佈得獎名額，得獎者可獲禮物乙份，名額只有 120 位，請各位老友記積極參與。

姓名： _____

會員號碼： _____

	6	5	3	1		9		7
4					6	8		
	1		7	8		6		4
3		2		9	8			5
		8						
6		4	1	5			8	
5	2		8		7			9
		6	2	3			7	
	8		5		9		6	

「耆妙展翅」服務 (詳情請參閱「耆妙展翅」義工服務計劃單張)

「縫補師」衣物縫補服務




中心設有縫補衣物服務，為會員提供便利和廉價的縫補服務。
「縫補師」有豐富的車縫經驗，能處理各種布料的修改工序。
衣物縫補費用如下：普通衣服(每個工序\$10)(如有需要，請先向職員查詢)

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  53470443



中心儲印大行動



大家於 5 月份親臨中心(辦公時間內)，就會獲得印花一個，每人每日可最多兩個，儲夠 20 個印仔可獲得細獎乙份，儲夠 30 個印仔可獲得大獎乙份。請大家踴躍參加!

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。

2024 年 5 月會員續會安排

於 2024 年 5 月內，中心將致電到期續會會員到中心續會，續會費用為 \$21。

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