

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

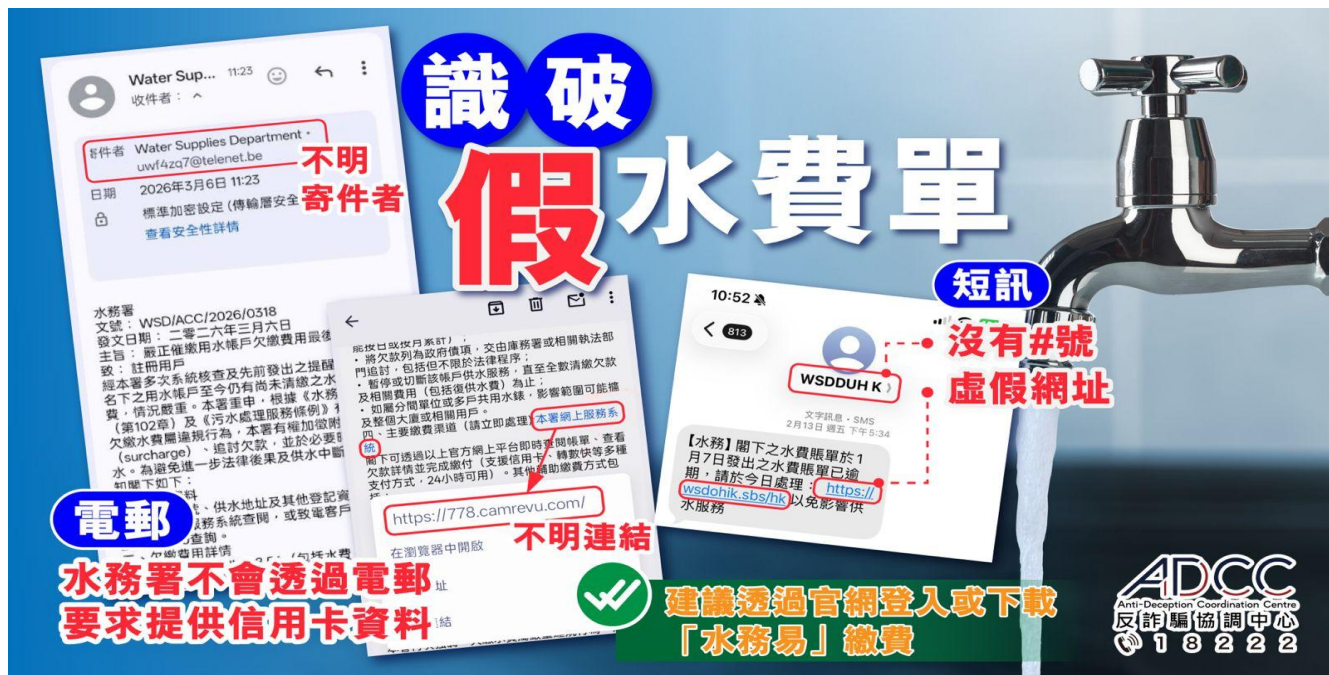
中心開放時間：星期一至六上午 9 時至下午 5 時
(星期日及公眾假期休息)

印刷日期：2026 年 5 月 16 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 6 月份活動表



識破假水費單

不明寄件者

短訊

沒有#號 虛假網址

不明連結

電郵

水務署不會透過電郵 要求提供信用卡資料

建議透過官網登入或下載「水務易」繳費

ADCC
Anti-Deception Coordination Centre
反詐騙協調中心
18222

虛假水費單／繳費通知書持續出現，新一批受害人包括公司董事。中心呼籲市民保持警惕，就算發送人名稱有「WSD」或「GOV」也未必為真，並緊記以下二點：

- 水務署的短訊發送人名稱必定以「#」號開頭（#WSD 及 #WSD eWater）
- 水務署不會通過電郵或短訊內的超連結引領客戶到其他網站或要求客戶提供信用卡資料。

虛假水費單五大特徵：

1. 短訊或電郵發送人特徵（最伏！）

騙徒會模仿水務署的發送人名稱，使用「WSD」、「GOV」等字眼，例如：

WSDDUHK、WSDGT HK 及 WSDPP HK

虛假短訊的發送人名稱沒有以「#」號開頭，而官方短訊的短訊發送人名稱一定以「#」號開頭（例如 #WSD 及 #WSD eWater），以示已參與短訊發送人登記制。

2. 金額低、看似合理

通常只聲稱欠幾蚊至幾十蚊（例如 HK\$18.54、\$28.26），容易令人鬆懈，繼而點擊超連結。

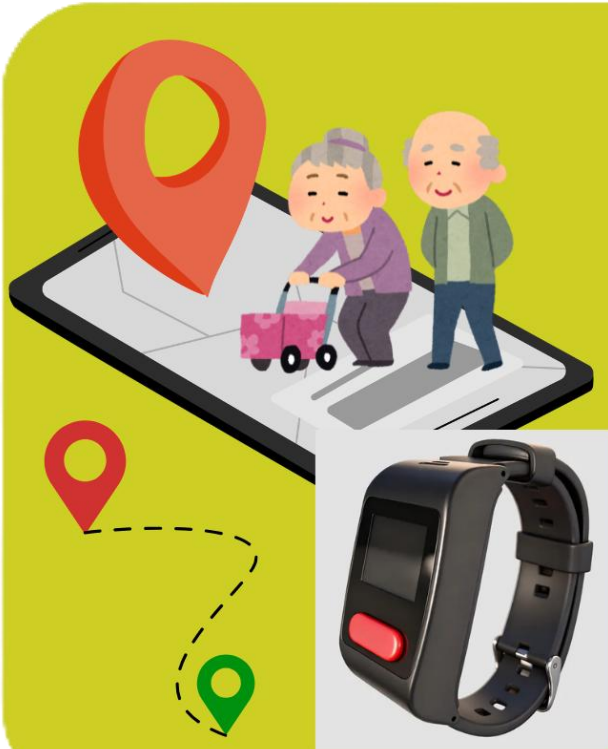
3. 威脅性用字

使用「逾期水費」、「即將停水」、「罰款」等威脅性字眼。

科技生活小幫手

智能手錶(簡易版)

- 實時位置
- 一鍵求救，即時與親友通話
- 心率、血氧、血壓、體表溫度偵測
- IP67防水防塵等級



產品價格及年費：



2026 年 7 月活動表派發事項

2026 年 7 月活動表會於 6 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)。

中心一般活動 (如免費活動、講座等) 報名流程圖

5月18日(一)

派發 6 月活動表及開始提交活動報名表

5月21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

5月26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。

5月27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 **5月27日(三)**前繳交費用及領取活動票，如 5 月 27 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 6 月)

MK/P0002582

活動日期：6 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/P0002635

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：6 月 23 日(二) (個別諮詢)

日期：6 月 30 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：認識糖尿病、烹調低糖餐單
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 (6 月)

MK/P0002586

活動日期：6 月 1 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



售賣奶粉 (請先致電查詢存貨量)

活動日期：6月1日至30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)	\$203/900 克

慎防食物中毒講座

MK/P0002632

活動日期：6月15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：由衛生署職員教授食物中毒的常見種類及食物中毒的原因、預防及處理方法。
負責職員：周姑娘



健康檢查

活動日期：6月6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



教育及發展類活動

「漢風泱泱：雄渾與交融的盛世」展覽及導賞 MK/P0002639

活動日期：6月29日(一)
時間：下午1:30(中心集合)
參觀時間：下午2:15-3:45
地點：古物古蹟辦事處(尖沙咀彌敦道136號)
名額：20人
費用：全免
對象：中心會員
內容：展覽共展出252件／套珍貴展品，其中203件／套來自內地14個省和自治區共29家文博機構，包括40件／套一級文物，大部分為首次在香港展出；其餘49件／套為發展局古物古蹟辦事處精選的香港出土重要漢代文物。
負責職員：曾先生



<活動獲大會安排旅遊巴接載參加者往返中心及參觀地點>

6 月份例會

MK/P0002637

活動日期：6 月 22 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 7 月份活動表及介紹社區服務
負責職員：曾先生



米埔身心靈自然體驗活動

MK/P0002642

活動日期：6 月 11 日(四)
時間：中午 12:00 - 6:00 (大會提供 1 份輕便餐食)
參觀時間：下午 2:00-5:00
地點：元朗米埔自然保護區
名額：24 人
費用：全免(香港賽馬會慈善信託基金資助)
對象：中心會員
內容：參觀米埔濕地、靜觀體驗
負責職員：曾先生



<報名詳情>

- 現有會員成功介紹 1 名 55-59 歲人士入會，2 人可優先報名(由即日至 30/5) 參加體驗活動!
- 其餘有興趣人士可於 1/6 至 3/6 登記電腦抽籤，4/6 上午進行抽籤!
- 參觀地點為戶外，參與者必須具備至少步行 3 公里的體力能力，亦留意路面不平，參加者需自行評估個人能力或諮詢家人意見是否合適參與本次活動!

參觀<國家安全展覽廳>2026

MK/P0002638

活動日期：6 月 6 日(六)
活動時間：上午 11:15 至中午 12:15
地點：香港歷史博物館 2 樓(尖沙咀漆咸道南 100 號)
名額：19 人 費用：全免
對象：中心會員
內容：目的是讓參觀者認識國家安全的積極意義，包括全民維護國家安全的重要性，加強市民對國家安全的認知和理解；介紹總體國家安全觀；弘揚愛國主義精神，激發市民的愛國情懷；鼓勵市民積極參與國家安全建設，提高責任感和主人翁意識；帶出香港安全、社會穩定的現況，展示香港背靠祖國、聯通世界的獨特優勢。



負責職員：曾先生

<活動不設旅遊巴接載，參加者須自行往返活動場地，
成功報名人士會於活動前一星期收到通知集合時間及地點>

愛羣學苑 2026 開學禮暨畢業典禮(預告活動)

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、愛羣學苑導師、中心會員
名額：58 人 內容：嘉許、表演、營內午膳等
費用：待定
負責職員：曾先生

義工類活動

全「民」運動(6月)

MK/P0002566

活動日期：6月6、13、20及27日(六)
活動時間：上午9:00 - 9:45
地點：喜樂、福樂
活動對象：中心會員
名額：12人
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(6月)

MK/P0002643

活動日期：6月3、10、17及24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(6月)

MK/P0002644

活動日期：6月3、10、17及24日(逢三，共4堂)
活動時間：下午2:00 - 3:30
活動對象：中心會員(對鉤有興趣人士)
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

長青義工組

MK/P0002548

活動日期：6月4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



「剪」個靚髮(6月)

MK/P0002565

活動日期：6月17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
活動對象：中心會員
名額：8人
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/P0002588

活動日期：6月24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/P0002587

活動日期：6月25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4-6月)

MK/P0002547

活動日期：6月25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



自家製靚粉果X啱氣茶室

MK/P0002641

活動日期：6月25日(四)
活動時間：下午2:15 - 3:30
地點：恩慈
活動對象：中心會員
名額：10人
費用：\$10(包1杯港式奶茶及2隻自家制粉果)
內容：由會員瑞容教整粉果，又一同品嚐
由啱氣茶室團隊為大家精心炮製的港式奶茶，歡迎大家約埋三五知己一齊Tea - Tea。
<奶茶及粉果只供即場食用，暫不作外賣> <圖片只供參考>
負責職員：曾先生



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(4-6/2026)

MK/P0002576

活動日期：6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：周姑娘

會員資源閣代購 (2026-2027)

MK/P0002628

活動日期：6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：周姑娘

護老者鬆一鬆

MK/P0002627

活動日期：6月12日(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心喜樂福樂房

對象：護老者 名額：15人

費用：全免 內容：毛巾操

負責職員：周姑娘



護老者講座-識飲識食識購物

MK/P0002631

活動日期：6月22日(一)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心喜樂福樂房

名額：20人 對象：護老者

費用：全免

內容：由衛生署職員教授如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物及購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則。

負責職員：周姑娘

護老兄弟組

MK/P0002630

活動日期：6月26日(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心喜樂福樂房

名額：10人 對象：男性護老者

費用：全免

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



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6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

完成至少5分鐘的「單車遊世界」



任務 2

完成「智能復康訓練球」內的「大炮」遊戲



「大炮」遊戲獲得20分或以上，每日可額外獲得1個金幣



會員到中心完成「樂齡科技閣挑戰」，每日可獲3個金幣，即日參加「健腦奇盒」遊戲體驗！



樂齡科技閣

健腦奇盒

(桌上認知訓練平台)

6月份遊戲

(隔日輪玩)

- 彈珠機 (1金幣: 1局)
- 射箭 (1金幣: 5回合)

會員到中心完成「樂齡科技閣挑戰」，每日可獲3個金幣，即日參加「健腦奇盒」遊戲體驗！

遊戲只能使用中心提供的金幣
金幣須即日使用，不可帶離中心

照顧者 - 虛擬人生體驗小組

MK/P0002622

活動日期：6月 15(一)、22(一)、26(五)、29日(一)
(星期一及五)

時間：下午 2:30 - 3:30

名額：8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：讓參加者透過虛擬實境遊戲學習合作與溝通，同時放放鬆、減減壓。

負責職員：羅先生

「了解認知障礙 打造樂齡家居」講座

MK/P0002620

活動日期：6月5日(五)

時間：下午 2:30 - 3:30

名額：30人

對象：中心會員、護老者

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

內容：透過講座了解如何在家應用樂齡科技產品，支援認知障礙症長者。

負責職員：陳姑娘



認知桌遊體驗

MK/P0002634

活動日期：6月8日(一)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：本中心
名額：20人
對象：懷疑/確診認知障礙症患者的護老者優先
內容：透過體驗認知桌遊，了解認知訓練內容
備註：請先登記，由職員再作篩選
負責職員：羅先生



護老端午聚一聚

MK/P0002633

活動日期：6月11日(四) 時間：下午 2:00 - 3:30
地點：中心喜樂福樂房 名額：15人
對象：護老者 費用：全免
內容：製作節日食品
負責職員：陳姑娘



護老喘息空間

MK/P0002629

活動日期：6月18日(四) 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：製作節日食品
負責職員：周姑娘

社交及康樂類活動

德生飯堂(6月)

MK/P0002636

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。
<5月20日開始售買6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>

路德會@小學探訪 2026

MK/P0002640

活動日期：6月22日(星期一) 時間：上午 10:00 - 11:00
地點：中心喜樂及福樂房 費用：全免
名額：20人 對象：中心會員
內容：與小學生一同玩遊戲、手工製作及透過活動互相認識。
協辦機構：路德會包美達社區中心
負責職員：曾先生

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，亦請耐心等待，我們會盡快處理!

2026 年 6 月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
十六 1	十七 2	十八 3	十九 4	芒種 5	廿一 6
12:15 德生飯堂 2:15 SMART 跨代虛擬運動工作坊(3) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(7) 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(3)	9:30 愛羣學苑~太極班(9) 10:00 義「織」·易織進階 (1) 11:00 簡易易筋十二式(9) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活耆園-健體訓練班(5) 2:00 義「織」·易織入門(1)	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 長青義工組	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(7) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(8) 12:15 德生飯堂 2:30 「了解認知障礙 打造樂齡家居」講座	9:00 全「民」運動(1) 9:30 健康檢查 10:15 愛羣學苑~粵曲班(8) 11:15 參觀國家安全展覽廳 2026 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(6)
廿三 8	廿四 9	廿五 10	廿六 11	廿七 12	廿八 13
10:00 認知桌遊體驗 12:15 德生飯堂 2:15 SMART 跨代虛擬運動工作坊(4) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(8) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(2) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活耆園-樂齡健體閣(4)	9:30 愛羣學苑~太極班(10) 10:00 義「織」·易織進階 (2) 11:00 簡易易筋十二式(10) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活耆園-健體訓練班(6) 2:00 義「織」·易織入門(2)	12:15 德生飯堂 12:00 米埔身心靈自然體驗活動 2:00 護老端午聚一聚	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(8) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(9) 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(9) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(7)
五月 15	初二 16	初三 17	初四 18	初五 19	初六 20
10:00 慎防食物中毒講座 12:15 德生飯堂 2:30 照顧者 - 虛擬人生體驗小組(1) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(9) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(3) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活耆園-樂齡健體閣(5)	9:30 「剪」個靚髮(6月) 10:00 義「織」·易織進階 (3) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活耆園-健體訓練班(7) 2:00 義「織」·易織入門(3)	12:15 德生飯堂 2:00 護老喘息空間	<div style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">端午節 (公眾假期)</div>	9:00 全「民」運動(3) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(10) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(8) 2:00 SMART 跨代虛擬運動計劃年度大賽
初八 22	初九 23	初十 24	十一 25	十二 26	十三 27
9:15 6 月份例會 10:00 路德會@小學探訪 2026 10:00 護老者講座:識飲識食識購物 12:15 德生飯堂 2:30 照顧者 - 虛擬人生體驗小組(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(4) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活耆園-樂齡健體閣(6) 2:00 護士診所(1)	9:30 松柏義工組 10:00 義「織」·易織進階 (4) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活耆園-健體訓練班(8) 2:00 義「織」·易織入門(4)	10:00 關心大使組 12:15 德生飯堂 2:15 自家製靚粉果 X 啲氣茶室 2:30 腦伴師友-遊戲師聚會	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(9) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(10) 12:15 德生飯堂 2:30 照顧者 - 虛擬人生體驗小組(3) 2:30 護老兄弟組	9:00 全「民」運動(4)
十五 29	十六 30	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">祝大家 父親節快樂!</div> 		中心於下列公眾假期暫停開放，敬請留意： <div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">6 月 19 日(五) 端午節</div>	
12:15 德生飯堂 1:30 「漢風泱泱：雄渾與交融的盛世」展覽及導賞 2:30 照顧者 - 虛擬人生體驗小組(4) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	10:00 愛羣學苑-中國語文班(5) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活耆園-樂齡健體閣(7) 2:00 護士診所(2)				

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。(加拉太書 第 5 章 22 至 23 節)



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>

“寬宏大量”成語遊戲

MK/P0002645

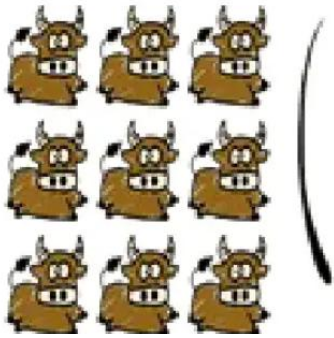



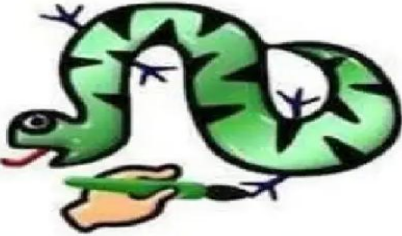

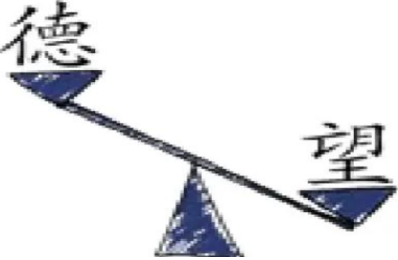

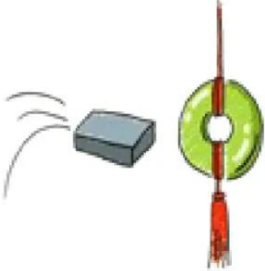
「寬宏大量」意思是指一個人度量寬大，心胸開闊，能包容人、事，對別人的過錯或冒犯不斤斤計較。這是一個褒義詞，形容待人厚道，有大氣的胸懷。

請將答案填於橫線上，完成後，於6月1日開始收集，並於6月22日或以前交回中心，得獎名額於6月25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6月30日，請各位老友記留意。

姓名： _____


會員號碼： _____

1.  _____ — — — — —	2.  _____ 敗 _____	3.  _____ — — — — — 多
4.  _____ □ _____	5.  _____ 蛇 _____	6.  日 _____
7.  _____ — — — — — 重	8.  _____ 宏 _____	9.  _____ — — — — — 玉

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 6 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 6 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/M000026	20. MK/M0000294	39. MK/M0000536	58. MK/M0001330	77. MK/M0001599
2. MK/M0000068	21. MK/M0000298	40. MK/M0000537	59. MK/M0001332	78. MK/M0001601
3. MK/M0000127	22. MK/M0000331	41. MK/M0000543	60. MK/M0001361	79. MK/M0001606
4. MK/M0000133	23. MK/M0000394	42. MK/M0000629	61. MK/M0001386	80. MK/M0001743
5. MK/M0000143	24. MK/M0000405	43. MK/M0000685	62. MK/M0001405	81. MK/M0001744
6. MK/M0000158	25. MK/M0000406	44. MK/M0000748	63. MK/M0001408	82. MK/M0001746
7. MK/M0000160	26. MK/M0000419	45. MK/M0000758	64. MK/M0001418	83. MK/M0001747
8. MK/M0000161	27. MK/M0000430	46. MK/M0000763	65. MK/M0001419	84. MK/M0001748
9. MK/M0000163	28. MK/M0000431	47. MK/M0000768	66. MK/M0001425	85. MK/M0001749
10. MK/M0000190	29. MK/M0000456	48. MK/M0000873	67. MK/M0001429	86. MK/M0001750
11. MK/M0000203	30. MK/M0000466	49. MK/M0000905	68. MK/M0001436	87. MK/M0001751
12. MK/M0000206	31. MK/M0000475	50. MK/M0000911	69. MK/M0001442	88. MK/M0001753
13. MK/M0000207	32. MK/M0000476	51. MK/M0000924	70. MK/M0001535	89. MK/M0001754
14. MK/M0000213	33. MK/M0000494	52. MK/M0000952	71. MK/M0001547	90. MK/M0001757
15. MK/M0000219	34. MK/M0000497	53. MK/M0000953	72. MK/M0001567	91. MK/M0000058
16. MK/M0000233	35. MK/M0000508	54. MK/M0001003	73. MK/M0001568	
17. MK/M0000261	36. MK/M0000523	55. MK/M0001152	74. MK/M0001588	
18. MK/M0000265	37. MK/M0000532	56. MK/M0001167	75. MK/M0001594	
19. MK/M0000270	38. MK/M0000535	57. MK/M0001325	76. MK/M0001597	

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