

青衣長者鄰舍中心

地址：青衣邨宜偉樓地下B翼及
青怡花園青怡薈一樓24-25號舖(樂青薈)

電話：2433 6414 / 2434 4484

傳真：2433 6220

電郵：tynec@bokss.org.hk

網頁：<http://www.bokss.org.hk>

辦公時間：逢星期一至六上午9:00至下午5:00 (星期日及公眾假期休息)

樂青薈辦公時間：逢星期一至五上午9:00至下午5:00 (星期六、日及公眾假期休息)

Facebook：浸信會愛羣社會服務處 長者社區支援及護理服務
Elderly Service Of Baptist Oi Kwan Social Service -BOKSS

2026年5月份通訊

派發日期：2026年4月20日

印製日期：2026年4月17日

印刷品：350份

編印：梁煒詩、謝穎欣

督印人：梁嘉軒、曾思敏



下一期

6月通訊派發日期：
2026年5月18日

由即日起
預約登記成為會員/護老者/義工

20/4(一)起至25/4(六)期間
遞交「活動報名表」

4/5(一)起
開放活動餘額供會員預約

30/4(四)起
中心發出活動確認通知及交費

27/4(一)起
進行抽籤

2026年4月3日起



二元優惠計劃由每程劃一\$2調整為「兩蚊兩折」

兩蚊兩折

優惠相伴最開心

成人票價\$10或以下，一律收費\$2
票價高於\$10，可享兩折優惠

如何享有優惠?

合資格人士

-年滿60歲或合資格殘疾人士

支付方式

-使用樂悠咭或殘疾人士八達通

如何計算交通費

成人票價\$10或以下

成人票價超過\$10

成人票價 < \$10

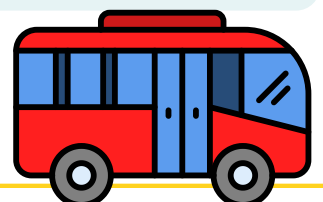
成人票價 > \$10

優惠價 → \$2

優惠價 →
成人票價 X 20%

備註：如受惠人士的票價低於\$2，則只需要支付該票價。

例如電車長者票價為\$1.5，因此長者只需要付\$1.5。



健康類活動

福安組(2627第一季) TY/P0002647



日期：2026年5月8日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室1及2

對象：中心會員

內容：由中國基督教播道會福安堂的基督教事工同工帶領活動，為對基督教信仰有興趣的會員定期提供小組聚會，提升參加者心靈健康及增加參加者間的聯繫。

費用：全免

名額：20人

負責職員：社工盧芷微姑娘

講員/導師：中國基督教播道會福安堂林傳道

備註：即使你並非基督徒，都歡迎一起來認識福音的信息與故事。

快活三寶(2627第一季) TY/P0002648

日期：2026年5月28日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室1及2

對象：中心會員

內容：由宣道會青恩堂的基督教事工同工帶領活動，分享福音訊息和故事，活動內容包括: 信仰+增值+關顧三個向度。

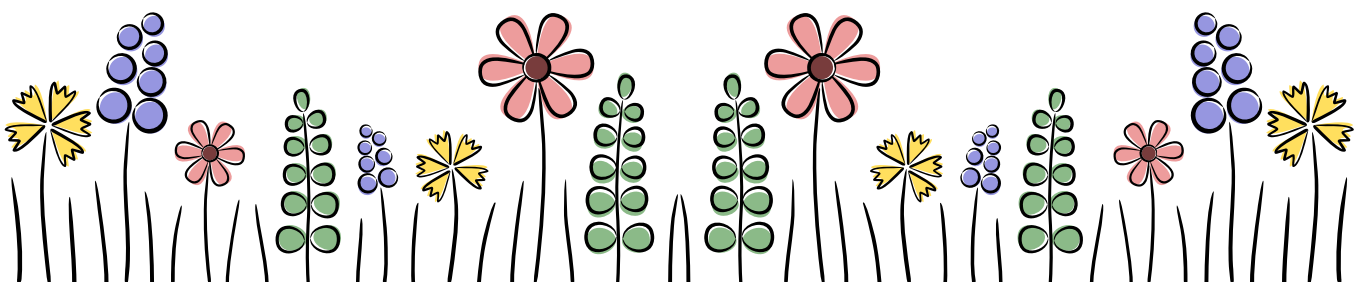
費用：全免

名額：20人

負責職員：社工盧芷微姑娘

講員/導師：宣道會青恩堂蔡傳道

備註：即使你並非基督徒，都歡迎一起來認識和探索福音的信息與故事。



健康類活動

護士診所(2026年5月)

TY/P0002676

日期：2026年5月20日 (星期三)

時間：上午9:00-下午5:00

地點：中心娛樂室

對象：中心會員

內容：由機構註冊護士提供健康檢測及個人健康諮詢服務。

費用：會員\$15/非會員\$45

名額：15人

負責職員：社工盧芷微姑娘

備註：參加者需於面談 2 小時前進食，以便驗測血糖測試。



2026雅培活動:血管測試

TY/P0002677

日期：2026年5月14日 (星期三)

時間：上午9:30-上午11:30

地點：中心活動室1及2

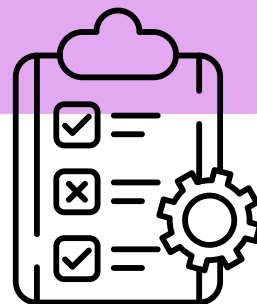
對象：中心會員

內容：由美國雅培公司的職員到中心提供血管測試服務，評估血管健康狀況。

費用：全免

名額：25人

負責職員：社工盧芷微姑娘



五味人生·預設照顧桌遊坊

TY/P0002675

日期：2026年5月27日 (星期三)

時間：下午2:30-下午3:30

地點：中心活動室1及2

對象：中心會員

內容：透過《五味雜貨店》桌上遊戲，在遊戲中體驗人生五味，輕鬆認識『預設照顧計劃』，一起思考未來的照顧選擇。

費用：全免

名額：8人

負責職員：社工盧芷微姑娘



健康類活動

飲得營養(4月至9月) TY/P0002654

日期：2026年5月29日 (星期一)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心娛樂室

費用：按奶粉價錢收費

內容：中心為有需要人士提供購買美國雅培公司奶粉活動，讓有需要人士能享用優惠價錢購買奶粉，增加有需要人士對自己健康的關注及減低經濟負擔。數量有限，售完即止。

負責職員：社工盧芷微姑娘及行政助理梁煒詩姑娘
當日直接到場購買。

****不收取\$1000元紙幣，請自備零錢，免卻找贖****

****每人每種奶粉款式限購2罐****

****自備環保袋****



請會員留意以下最新價格	每罐
金裝加營養(900克)	\$215
低糖加營養(850克)	\$233
怡保康(850克)	\$248
活力加營養(850克)	\$245



健康類活動

Vhealth震一震(4月-9月) TY/P0002655



日期：中心開放時間

時間：上午9:30 - 下午4:30

地點：大堂

對象：中心會員

費用：\$220/半年 (由付款當天起計算半年)

名額：不限

內容：高頻率低振幅的互動負重運動科技可應用於多種骨骼肌肉系統疾病，已獲多項研究證實。V-Health互動負重運動儀提供全身的振動刺激，可預防及改善骨質疏鬆及相關疾病。

● 預防及改善骨質疏鬆 ● 提昇肌肉功能 ● 改善血液循環 ● 減輕背痛

負責職員：社工盧芷微姑娘

備註：

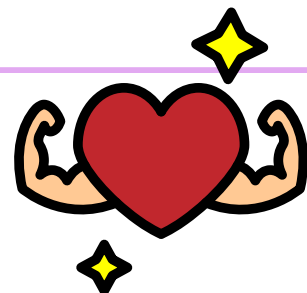
**使用前需先報名護士診所，諮詢護士意見後，先找盧姑娘報名，才可使用。

每個月的最後一個星期一上午9時起，將開放預約下個月的服務時段，敬請留意。本次6月份的服務時段將於5月26日（星期二）上午9時起開放預約。上午9:00至9:05到達中心之參加者，將劃分為同一抽籤組，並於上午9:05後進行抽籤以決定填寫預約時間表之次序。上午9:06或之後到場者，則承接抽籤組最後一個號碼輪候填寫預約時間表，依「先到先得」方式接續派籌。凡已領取籌號者，建議在中心等候至填寫預約時間表，如過號者須重新輪候。

**使用者需先於中心預約使用時間。

**如預約時間逾時超過5分鐘，該節使用時間會開放供其他使用者使用。

**若下一位使用者已到場，則可於不影響下一位預約之情況下提前使用。震震機運動為20分鐘一個環節，如果到場時，時間不足以完成整個環節及會影響下一位已預約之使用者，則不得提前使用。



教育發展類活動

5月中心資訊日

TY/P0002667

日期：2026年5月18日(星期一)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室1及2
對象：中心會員
內容：介紹6月中心活動安排及最新消息。
費用：全免
名額：30人
負責職員：計劃幹事徐維煥先生



SSE方型踏步初班(第一期)

TY/P0002658

日期：2026年5月6、13、20及27日；6月3、17及24日；
7月8、15及22日(逢星期三)
時間：上午9:15 - 10:45
地點：中心活動室1及2
對象：中心會員
內容：教授會員學習SSE方型踏步初級步法，訓練肌力及平衡力。
費用：\$60
名額：12人
負責職員：活動幹事朱倩瑩姑娘

長者健體訓練班

TY/P0002640

日期：2026年5月11日至7月6日(逢星期一)
時間：上午9:30 - 12:30
地點：樂青薈-活齡空間及活現空間
內容：按長者體能評估結果，針對性改善體能情況而進行體能運動指導，
長者從中學習及掌握正確運動要訣。
活動分成3段時間進行，每段時間1小時進行運動。
費用：全免
名額：48人
負責職員：活動幹事朱倩瑩姑娘
備註：活動由賽馬會老友運動計劃體適能樂活耆園贊助

對象：
已完成長者
健體評估日之會員參與



教育發展類活動



仁濟小學與你FUN(5月)

TY/P0002660

A班

日期：2026年5月14日 (星期四)

時間：下午1:30 – 3:00

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學

對象：中心會員

內容：由小學生教授長者常用
手機應用程式

費用：全免

名額：14人

負責職員：活動幹事朱倩瑩姑娘

B班

日期：2026年5月28日 (星期四)

時間：下午1:30 – 3:00

地點：仁濟醫院趙曾學韞小學

對象：中心會員

內容：製作香薰精油擴香石及
認識心理健康小資料

費用：全免

名額：15人

負責職員：活動幹事朱倩瑩姑娘

衛生署健康講座(5月)

TY/P0002641

日期：2026年5月29日 (星期五)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂青薈-活齡空間及活現空間

對象：中心會員

內容：由衛生署長者健康外展分隊職員主講健康資訊，

本月講座主題：膽固醇睇真D。

費用：全免

名額：35人

負責職員：活動幹事朱倩瑩姑娘



Silver Swag街舞班

TY/P0002679

日期：2026年5月2、9、16、23及30日；

6月6、13、20、27及7月4日 (逢星期六)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：中心活動室1及2

對象：中心會員

內容：由街舞導師教授長者學習街頭舞蹈，並不定期進行街舞義務表演，向社區發放正能量。

費用：\$200

名額：20人

負責職員：活動幹事朱倩瑩姑娘



社交活動

樂齡男士組(2026年5-7月)

TY/P0002680



日期：2026年5月23日(星期六)

時間：下午4:00-5:00

地點：中心活動室1及2

對象：中心會員

內容：由職員和男會員定期聚會，一同研究及分享最新資訊科技知識。

費用：全免

名額：10人

負責職員：計劃幹事徐維焯先生

青衣主恩小學探訪活動

TY/P0002659

A班

日期：2026年5月8日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：樂青薈-活齡空間及活現空間

對象：中心會員

內容：由聖公會青衣主恩小學學生到訪中心探訪，進行互動遊戲、健康操及才藝表演。

費用：全免

名額：20人

負責職員：活動幹事朱倩瑩姑娘

備註：會員只可選擇參加其中一場時段

B班

日期：2026年5月8日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：樂青薈-活齡空間及活現空間

對象：中心會員

內容：由聖公會青衣主恩小學學生到訪中心探訪，進行互動遊戲、健康操及才藝表演。

費用：全免

名額：20人

負責職員：活動幹事朱倩瑩姑娘

備註：會員只可選擇參加其中一場時段

保良局世德小學探訪活動

TY/P0002678

日期：2026年5月7日(星期四)

時間：下午3:30 - 5:00

地點：樂青薈-活齡空間及活現空間

對象：中心會員

內容：由保良局世德小學探訪活動到訪中心探訪，進行小手工製作、介紹環保知識及送上親自種植的有機菜。

費用：全免

名額：20人

負責職員：活動幹事朱倩瑩姑娘

社交活動

2026年4月-6月生日會 TY/P0002656

日期：2026年5月20日 (星期三)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：樂青薈-活齡空間及活現空間
對象：4月-6月生日之中心會員
內容：與4月-6月中心壽星一同玩遊戲，慶祝生日。
費用：\$10
名額：30人
負責職員：活動幹事朱倩瑩姑娘



義務工作活動

26-27耆兵義工會(第一季) TY/P0002611

日期：2026年5月14日 (星期四)
時間：下午1:30-2:30
地點：中心活動室1及2
對象：中心義工
內容：每月義工聚會，檢討及安排下月活動，並分享最新資訊。
費用：全免
名額：30人
負責職員：社工盧芷微姑娘

26-27電話關心一線通(第一季) TY/P0002619

日期：2026年5月8及22日(星期五)
時間：上午10:00-12:00
地點：中心面談室
對象：中心義工
內容：招募義工電話關心長者會員，關心他們生活需要，送上問候祝福。
費用：全免
名額：4人
負責職員：社工盧芷微姑娘



義務工作活動

26-27通訊耆兵義工(第一季)

TY/P0002610

日期：2026年5月16日(星期六)上午10:00-12:00 及
2026年5月30日(星期六)上午10:00-12:00 及 下午1:30-4:30

地點：中心活動室1及2 / 中心面談室

對象：中心義工

內容：義工協助摺疊通訊、聯絡會員及派發活動票等工作。

費用：全免

名額：12人

負責職員：社工盧芷微姑娘



照顧者易達平台

www.carereps.org TY/P0002620

由關注照顧者需要的社福機構組成，旨在推動社會各界人士肯定和尊重照顧者的付出和身份，並集結不同的社區資源，攜手共建照顧者友善社區。



立即加入
以獲得更多照顧者資訊及資源

歡迎照顧者申請



年老照顧者



殘障人士照顧者



智障人士照顧者



精神健康人士照顧者



成癮人士照顧者



有特殊教育需要學童/人士照顧者



長期病患人士照顧者

持咭者可享用



社區優惠

照顧者尊享優惠，平台會定期更新相關資訊



餐飲業



服裝及零售業



電子產品



醫療服務



醫療產品



城中活動

為照顧者搜羅不同域中活動，希望讓照顧者鬆一鬆



興趣班



講座



喘息空間



支援服務推介

為有需要的照顧者提供相關支援服務推介



照顧者
預設照顧指示



照顧者
朋輩支援服務



照顧者
就業支援

免費加入



聯絡秘書處



☎ 2656-6680 ☎ 2656-2220

✉ info@carereps.org



CAREREPS

照顧者易達平台

護老者及認知障礙症社區支援服務

護老者及認知障礙症社區支援服務簡介隨著人口老化，認知障礙症長者及護老者日漸增加，社會福利署於2018年10月撥出了資源開展服務。因此，浸信會愛羣社會服務處設立了護老者及認知障礙症社區支援隊，分佈在各長者鄰舍中心提供社區支援服務，包括舉辦護老者支援小組、照顧技巧訓練、認知障礙症訓練活動、義工探訪，及公眾教育活動等，以支援認知障礙症長者及有較高支援需要護老者的不同需要。歡迎高支援需要的護老者登記成為護老者及認知障礙症社區支援服務隊的護老者。

護老者招募

護老者活動特別為需要照顧長者的親屬而設，提供一系列支援服務，包括：個案諮詢、服務申請、照顧者與被照顧者的情緒支援/輔導服務、家居照顧技巧訓練課程，適切回應護老者的需要，提昇其照顧技巧，以減輕照顧的壓力。

參與護老者活動登記方法：於本年度(2026-2027年)到中心登記一次，即可以參與護老者活動。如有任何查詢，歡迎聯絡中心職員。
護老者不限年齡，需要照顧60歲或以上長者之家人，即可**免費**登記成為中心護老者。

護老者活動

樂齡科技小組 TY/P0002671

日期：2026年5月5、12、19及26日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：樂青薈-活齡空間

對象：中心護老者

內容：讓護老者掌握簡易的樂齡科技工具，減輕照顧壓力。

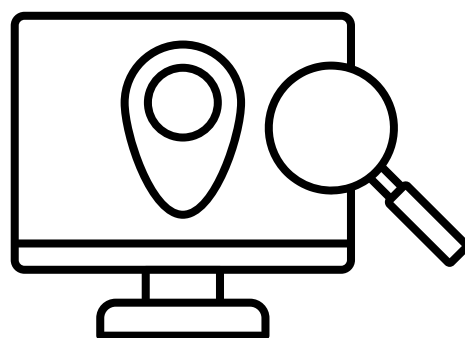
最後一節小組會外出參觀賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心。

(最後一節時間為上午8:30-下午2:30)

費用：全免

名額：8人

負責職員：社工陳淑貞姑娘



護老者活動

樂齡科技知多D

TY/P0002672

日期：2026年5月26日(星期二)

時間：上午8:30-下午2:30

費用：全免(自費交通及午膳)

名額：12人

對象：護老者優先

地點：沙田小瀝源牛皮沙街2號愉翠商場M樓2號舖

(參觀賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心)

內容：與職員自費乘坐巴士出發，參觀賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心，讓照顧者認識中心內有關「食、住、玩」的樂齡科技，以提升照顧質素。參觀後，於沙田第一城自費午膳及閒逛後返回中心解散。

負責職員：註冊社工陳淑貞姑娘

備註：與職員自費乘坐巴士出發往返目的地，於沙田第一城自費午膳。

失禁處理技巧及皮膚護理

TY/P0002673

日期：2026年5月13日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：樂青薈-活齡空間及活現空間

對象：護老者優先

內容：由註冊護士教授失禁處理技巧及皮膚護理方法，減輕照顧壓力。

費用：全免

名額：20人

負責職員：註冊社工陳淑貞姑娘

備註：聖公會麥理浩中心職員負責

照護食介紹及烹調示範工作坊

TY/P0002682

日期：2026年5月12日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：樂青薈 - 活齡空間及活現空間

對象：護老者優先

內容：透過吞嚥困難及照護食講座、烹調示範及與學生互動等環節，提升參加者對吞嚥困難及照護食的認識，同時促進長幼共融。

費用：全免

名額：25人

負責職員：社工陸詠欣姑娘

備註：活動由香港高等教育科技學院THEi、社聯照護食、匡智會、德國寶、水糧莊、The Wellness Kitchen及本中心攜手舉辦。



有需要護老者活動

《共敘·起行》照顧者小組 活動編號：TY/P0002684

日期：2026年5月13、20、27；6月3、10及17日（共6節，逢星期三）

時間：上午11:00 – 中午12:00

地點：樂青薈 – 護航空間

對象：有需要護老者優先

內容：透過敘事實踐手法，與照顧者回顧與整理照顧旅程的起伏曲折，
尋找有效方法面對照顧工作，以更正面態度面對未來生活。

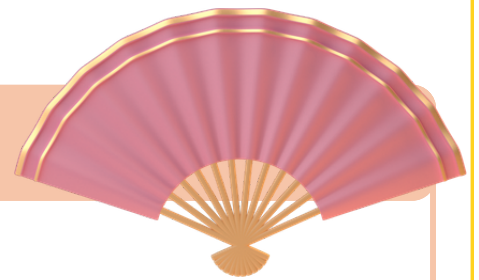
費用：全免

名額：7人

負責職員：社工陸詠欣姑娘

備註：活動由家庭及婚治療協會之一年制敘事實踐課程學生安排。

「護」愛 – 春暖花開絹絲扇 TY/P0002683



日期：2026年5月29日（星期五）

時間：下午2:30 – 3:30

地點：樂青薈 – 護航空間

對象：有需要護老者優先

內容：透過創作壓花絹絲扇，讓參加者走出照顧環境，專注藝術創作，
享受放鬆空間。

費用：全免

名額：8人

負責職員：社工陸詠欣姑娘



健腦活動

「智」老友齊齊玩2 TY/P00002686



日期：2026年5月18日及6月22日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室1及2

對象：懷疑或確診認知障礙症長者及護老者

內容：由義工及職員與認知障礙症患者進行不同認知活動，提升現實導向，記憶力及專注力，增加社交機會，延緩腦退化。

費用：全免

名額：15人

負責職員：陳淑貞姑娘

備註：活動由義工協助設計及帶領

我和「腦」友有一趟旅程 TY/P0002685

日期：2026年5月4、11、18；6月1、8及15日(共6節，逢星期一)

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：中心活動室1及2

對象：MOCA分數20分以下會員、已確診輕度至中度認知障礙症之會員優先

內容：透過敘事實踐手法，與參加者同行面對及適應與「認知能力退減」一起的人生，並以更積極態度面對生活。

費用：全免

名額：6人

負責職員：社工陸詠欣姑娘

備註：活動由家庭及婚治療協會之一年制敘事實踐課程學生安排。

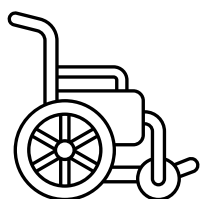
中心人事變動

各位會員，大家好！我係中心嘅實習社工蔡鈺詩姑娘。很高興可以在這短暫的4個月認識大家並與大家度渡過了許多愉快而難忘的時光。我將會在4月30日完成實習並離開正式離開這個充滿溫暖的大家庭。祝願大家身體安康，快樂常駐！



輪椅借用服務1 TY/P0002624

1. 按金費用	港幣一百元正
2. 借用方法	成為中心有效護老者或持有效會員証，或即時完成登記，前往詢問處辦理借用手續。
3. 借用數量	每人可借用1輛。
4. 借用手續	每輛輪椅可借用1-14日（包括公眾假期）。
5. 續借須知及手續	1. 視乎輪候情況，每次只可續借1次（包括公眾假期）。 2. 必須親身到本中心辦理借用手續。
6. 逾期、遺失或損壞	1. 申請者必須於指定日期內歸還物品，逾期歸還，每日罰款港幣二十元正。 2. 所借物品必須保持清潔、完整。如有損毀申請人需負責支付維修費或補購費。 3. 遺失則需照價賠償。



颱風及暴雨警告下活動安排

	酷熱/ 寒冷/ 天氣警告 	雷暴 警報 	黃色 暴雨 	紅色 暴雨 	黑色 暴雨 	1號 風球 	3號 風球 	「極端情況」 警報信號/ 8號或以上風球 
中心開放 上午9:00前	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗
中心開放 上午9:00後	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	立即關閉
室內活動	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✗	✗
戶外活動				✗	✗	✓	✗	✗

備註： ✓ 活動如常舉行 ✗ 活動取消  致電中心查詢

上午9:00前：

- 當日如天文台在惡劣天氣警告取消後，發出「極端情況」，中心將繼續關閉，直至等「極端情況」警報取消後兩小時內重新開放。
- 當日在八號或以上風球/黑色暴雨/極端天氣警告取消後，中心將於兩小時內重新開放。

上午9:00後：

- 當天文台在辦公時間內表示將會掛八號風球或「極端情況」警報，中心將安排服務使用者在安全情況下盡快離開。

活動抽籤安排

- ◆ 活動會按需要進行隨機抽籤
- ◆ 中心保留更改活動細則的最終決定權力，包括但不限於隨時暫停、更改或終止活動及其條款及細則，而毋須另行通知。部份活動基於活動設計需要或符合有關機構要求，均註明參加者條件或限制。一般情況下，未能符合有關條件之會員均不獲接受報名。
- ◆ 中心通訊內容如有更改，將不作個別通知，請各會員留意中心通告。

電話預約續會/新入會

在 2026 年 5 月內需續會會員，中心將致電各位會員到中心辦理手續。
欲加入本會之新會員，請致電中心 2433 6414 向職員預約辦理入會日期及時間。
屆時申請人請帶同身份證、會員年費(如下)到中心辦理手續。

會費：凡於本年度內 (2026年4月至2027年3月) 持有效中心會籍之會員年費，
如下：

50歲至59歲頤菁會員收費— \$60
60歲以上長者會員收費— \$21

中心將保留最終決定權

報名流程

- 1) 中心將於20/4起派發5月活動通訊；
- 2) 20/4-25/4期間遞交活動表方法：
 - a. 將已填妥的報名表交予中心職員
 - b. 以WhatsApp訊息遞交報名表至中心手機2433 6414；會員敬請留意。
- 4) 27/4進行活動抽籤，名單包括正選及後備次序的參加者。
- 5) 30/4 起本中心義工將以電話聯絡各位獲抽中出席活動之會員，並可於當日下午1時30分起到中心取活動票，獲抽中活動之會員，2/5或之前須繳費作實(如活動須收費)，如逾期，將視作棄權。
- 6) 如30/4 起會員未接獲中心電話，欲知抽籤結果或後補名額次序，可於辦公時間內致電中心(電話: 2433 6414)與當值職員查詢。
- 7) 活動一經收費及報名成功，如因個人理由退出活動，將不會作出退款安排。
- 8) 如非會員報名活動，需每活動多付非會員費\$30。



偶到服務獎勵計劃 (每日拍卡及打印花月月獎)

2023年4月起，各會員前往中心時請攜同個人有效會員卡進行電子拍卡及蓋印於印花紙上，每月拍卡及蓋印花次數最多會員可獲精美禮物一份。

名額80名，先到先得，送完即止。

拍卡及蓋印花時段：星期一至六

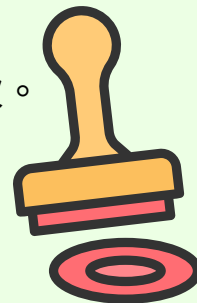
上午時段：上午9時至12時59分，下午時段：下午1時至5時

* 每個時段只可以拍卡一次及蓋印一次，每日最多可拍卡及蓋印兩次。

* 每月10日截止收取上月的印花紙。

* 每月17日公開獲獎名單。

* 每月換領禮物日期為當月17日至當月30日。



服務質素標準-標準2 檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

2.1 服務單位備有機制以檢討及修訂其有關的政策及程序。

2.2 服務單位備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

如對服務質素標準(SQS)有任何查詢或意見，歡迎向中心職員聯絡或反映。

中心資訊

- ◆ 通訊在每月例會上開始派發，請各會員可在辦公時間內到中心領取。
- ◆ 電子版通訊更可透過掃描QR code下載通訊：

