



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

陳德生紀念長者鄰舍中心



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

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：2025 年 11 月 14 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

2025 年 12 月份活動表

社區牙科支援計劃 簡介

1月1日起
擴大服務範圍



口腔及x光檢查



鑲配活動假牙



移除牙橋或牙冠;
杜牙根



洗牙、補牙、脫牙
(每次上限3隻)

服務對象：

- 長者生活津貼的受惠人
- 長者社區照顧服務券計劃 (第二級共同付款級別)
- 家居支援服務 (第一或第二級別收費)
- 獲醫院管理局「醫療費用減免」

收費：



- 每次洗牙;每顆杜牙根、補牙或拔牙收費\$50
- 每副活動假牙\$1,000

符合以下資格，費用將獲可獲減免



- 75歲或以上「長者生活津貼」受惠人
- 家居支援服務(第一級別收費)
- 醫療費用減免機制全數減免

申請方法：

- 向參與計劃牙科診所預約

計劃詳情及牙科診所名單，
參閱衛生署社區牙科服務網頁



https://www.communitydental.gov.hk/tc/cdsp/introduction_of_cdsp.html



費用全免的 關愛基金「長者牙科服務」
最後申請日期為 2025年12月31日
有需要人士請預早預約申請!

更新中心手機 WhatsApp 電話號碼事項

中心服務資訊可透過以下 WhatsApp 號碼 發放。

有興趣透過 WhatsApp 接收最新廣播訊息，請按以下指示操作：

第一步：

掃描 QR code 將中心 WhatsApp 電話號碼 -

5561 0584 儲存為聯絡人



儲存為聯絡人

第二步：

掃描 QR code 開始傳送訊息。如你希望接收廣播訊息，請透過 WhatsApp 傳送「同意」/「Okay」/「👉」。



開始傳送訊息



此號碼只供 WhatsApp 訊息發放，不設職員接聽來電，敬請留意。

如需電話聯絡，請致電 2390 6574 與當值職員聯絡。

2026 年 1 月活動表派發事項

2026 年 1 月活動表會於 12 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

11 月 17 日(一)

派發 12 月活動表及開始提交活動報名表



11 月 20 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



11 月 24 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。



11 月 27 日(四)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 **12 月 1 日(一)**前繳交費用及領取活動票，如 12 月 1 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 (2025 年 12 月) MK/P0002366

活動日期：12 月 1 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/P0002412

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：12 月 9 日(二) (個別諮詢)

日期：12 月 16 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：指導量度血糖、烹調低糖餐
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 / 鄭姑娘

非會員\$110/ 6 個月



1S-單車遊世界 (2025 年 12 月)

MK/P0002378

活動日期：12 月 1 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：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 (12 月)

MK/P0002369

活動日期：12 月 1 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 / 祝姑娘



售賣奶粉 (請先致電查詢存貨量)

活動日期：12 月 1 日至 31 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)

雅培金裝加營素(雲呢嚕味)

\$203/900 克

健康檢查

活動日期：12 月 6 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



健康講座(12 月) - 長者常見的氣喘問題

MK/P0002428

活動日期：12 月 8 日(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：由衛生署職員講解長者氣喘的原因，慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點，以及教導改善呼吸的運動。

負責職員：祝姑娘



「肌」不可失

MK/P0002440

活動日期：12 月 30 日(二)

時 間：下午 3:30 - 4:30

地 點：中心喜樂及福樂房

費用：\$10

名 額：8 人

對 象：中心會員

內 容：透過運用鈴壺、藥球及拉力帶等運動，訓練核心肌力!

負責職員：曾先生

<此運動涉及使用器械及體能運動，建議參加者諮詢相關醫護人士是否合適參與活動>
<參加者需填寫體能活動適應能力問卷>



教育及發展類活動

12 月份例會~電器安全知多 D

MK/P0002431

活動日期：12 月 22 日(一)

時 間：上午 10:00 - 11:00

名 額：25 人

地 點：喜樂、福樂房

對 象：中心會員

內 容：機電工程署職員講解電器安全小知識及派發 1 月份活動表

負責職員：曾先生

圓網球體驗

MK/P0002433

活動日期：2025 年 12 月 30 日(二) 活動時間：下午 2:15 至 3:15
名 額：8 人 費 用：全免
地 點：本中心 對 象：中心會員
內 容：圓網球(Roundnet)是一個講求團隊合作及反應的新興運動。活動內認識運動規則及進行簡單比賽



負責職員：曾先生

<此運動講求反應及手眼協調，活動期間有少量走動，參加者應評估是否合適參與活動>

義工類活動

義織(2025 年 12 月)

MK/P0002434

活動日期：12 月 3、10、17、24 及 31 日(逢三，共五堂)
活動時間：上午 10:00 - 11:30
活動對象：中心義工優先(此組暫不招收新參加者)
名 額：8 人 地 點：中心大堂
內 容：由義工秀梅教參加者鉤織掛飾
負責職員：曾先生



義織-入門班

MK/P0002434

活動日期：12 月 3、10、17、24 及 31 日(逢三，共五堂)
活動時間：下午 2:00 - 3:30
活動對象：中心義工優先 地 點：中心大堂
名 額：8 人
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/P0002372

活動日期：12 月 4 日(四) 活動時間：下午 2:00 - 3:00
活動對象：長青義工 地 點：中心喜樂福樂房
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(12 月)

MK/P0002397

活動日期：12 月 6、20 及 27 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
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



德生速「剪」(12 月)

MK/P0002358

活動日期：12 月 17 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，請於剪髮前先自行清洗頭髮
負責職員：曾先生



松柏義工組**MK/P0002374**

活動日期：12月17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/P0002375**

活動日期：12月18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/P0002391**

活動日期：12月29日(一)

活動時間：下午 2:30 - 3:30

地點：頤薈綜合健康服務中心

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

護老者服務**中心護老者招募**

2025年4月至2026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(10-12/2025)**MK/P0002243**

活動日期：12月1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：祝姑娘

會員資源閣代購 (2025-2026)**MK/P0002123**

活動日期：12月1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

護老者鬆一鬆**MK/P0002419**

活動日期：12月9日(二)

時間：下午 2:30 - 3:30

對象：護老者優先

名額：12人

地點：中心喜樂及福樂房

費用：全免

內容：靜觀及伸展操，放鬆身心。

負責職員：周姑娘



2025 年 12 月份					
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
十二1	十三2	十四3	十五4	十六5	十七6
10:30 某種腦朋友(3) 10:30 照顧不離「耆」(3) 12:15 德生飯堂 2:30 「友善社區推廣大使」-防走失識多D	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(5) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(5) 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 11:15 共融·共享-拇指琴高班(7) 12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑~太極班(7) 10:00 義織(2025 年 12 月) (1) 11:00 簡易易筋十二式(7) 2:00 義織-入門班(1) 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動班(9) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(8) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(8) 12:15 德生飯堂 2:00 長青義工組	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(5) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(7) 12:15 德生飯堂 2:30 護老喘息空間 (12 月) -和諧粉彩	9:00 全「民」運動(1) 9:30 健康檢查 10:15 愛羣學苑~粵曲班(9) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(5) 2:30 飛鏢體驗日
十九8	二十9	廿一10	廿二11	廿三12	廿四13
10:00 健康講座(12 月)-長者常見的氣喘問題 10:30 某種腦朋友(4) 10:30 照顧不離「耆」(4) 12:15 德生飯堂 3:00 <道路安全非一般問答比賽>話劇演出 2025	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(6) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(6) 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 11:15 共融·共享-拇指琴高班(8) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(1) 2:30 護老者鬆一鬆	9:30 愛羣學苑~太極班(8) 10:00 義織(2025 年 12 月) (2) 11:00 簡易易筋十二式(8) 2:00 義織-入門班(2) 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動班(10) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(9) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(9) 12:15 德生飯堂	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:00 芬蘭木柱共融盃 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(6) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(8) 12:15 德生飯堂	9:00 全「民」運動(暫停) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(10) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(6)
廿六15	廿七16	廿八17	廿九18	三十19	冬月20
10:00 護老者講座(12 月)-長者簡易保健運動 10:30 某種腦朋友(5) 10:30 照顧不離「耆」(5) 12:15 德生飯堂 2:30 護老者強身班	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(7) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(7) 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(2)	9:30 德生速「剪」 9:30 愛羣學苑~太極班(9) 9:30 松柏義工組 10:00 義織(2025 年 12 月) (3) 11:00 簡易易筋十二式(9) 2:00 義織-入門班(3) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(10) 10:00 關心大使組 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(10) 12:15 德生飯堂 2:30 認知障礙症社區教育街站暨商鋪教育外展服務 2:30 護老兄弟組	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(7) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(9) 12:15 德生飯堂	9:00 全「民」運動(2) 10:30 耆青樂聚-音樂分享會 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(7)
初三22	初四23	初五24	初六25	初七26	初八27
10:00 12 月份例會~電器安全知多D 10:30 某種腦朋友(6) 10:30 照顧不離「耆」(6) 12:15 德生飯堂 2:30 防走失教育小作坊	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(8) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(8) 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑~太極班(10) 10:00 義織(2025 年 12 月) (4) 11:00 簡易易筋十二式(10) 2:00 義織-入門班(4) 2:30 護老聖誕開心派對 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	聖誕節	聖誕節翌日	9:00 全「民」運動(3) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(8)
初十29	十一30	十二31	聖經金句: 就如罪作王叫人死；照樣，恩典也藉著義作王，叫人因我們的主耶穌基督得永生。 羅馬書 5:21		
12:15 德生飯堂 2:30 腦伴師友-遊戲師聚會	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(9) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(9) 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 12:15 德生飯堂 2:15 圓網球體驗 3:30 「肌」不可失	10:00 義織(2025 年 12 月) (5) 2:00 義織-入門班(5) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	新入職社工同工： 大家好！我係「護老者及認知障礙症社區支援服務隊」社工陳彥彤(陳姑娘 Vanus)，主要負責高支援需要嘅護老者服務、認知障礙症相關嘅社區支援服務等等… 好高興可以與大家相遇認識，期待日後同大家傾吓計、一齊發掘各種新奇有趣嘅活動！		
中心於公眾假期暫停開放，敬請留意： 12 月 25 日(四) 聖誕節 12 月 26 日(五) 聖誕節翌日					

護老者講座(12月)-長者簡易保健運動**MK/P0002429**

活動日期：12月15日(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/護老者
內容：由衛生署職員講解長者一些簡單的保健運動，適合體弱的長者或護老者，使患有慢性疾病的長者透過一些簡單的伸展運動，防止因長期坐椅或卧床而引致的關節僵硬。

負責職員：祝姑娘

**護老者強身班****MK/P0002436**

活動日期：12月15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/P0002418**

活動日期：12月18日(四) 時間：2:30 - 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：聖誕聚會 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」-防走失識多D****MKP0002364**

活動日期：12月1日(一) 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、設計及製作為認知障礙症長者而設的防走失小手作。

負責職員：羅先生

**護老喘息空間 (12月)-和諧粉彩****MKP0002425**

活動日期：12月5日(五) 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：透過和諧粉彩，護老者放鬆身心，紓緩日常照顧壓力。

負責職員：周姑娘

**認知障礙症社區教育街站暨商舖教育外展服務(2025年12月) MKP00002424**

活動日期：12月18日(四) 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



防走失教育小作坊

MK/P0002414

活動日期：12月22日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：中心喜樂福樂房
活動對象：懷疑/確診認知障礙症患者的照顧者
名額：8人
費用：全免
內容：讓參加者學習預防走失的知識，及運用不同物料創意藝術、製作屬於長者的防走失小手作。
負責職員：羅先生



護老聖誕開心派對

MKP00002427

活動日期：12月24日(三) 時間：下午2:30 - 4:00
地點：中心喜樂福樂房
內容：大家一同輕鬆快活同慶佳節。
名額：25人
負責職員：周姑娘

社交及康樂類活動

德生飯堂(12月)

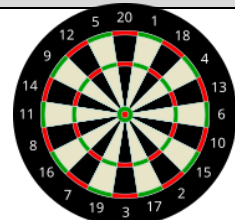
MK/P0002432

用餐日期：逢星期一、二、四、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。
<11月19日開始售買12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/P0002430

活動日期：12月6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



耆青樂聚-音樂分享會

MK/P0002439

活動日期：12月20日(六)
活動時間：上午10:30 - 中午12:00
活動對象：中心會員
名額：50人
地點：喜樂、福樂
內容：由上水鳳溪長者鄰舍中心會員進行音樂表演、參加者樂器體驗(試玩結他、木箱鼓)、禮物派發。
負責職員：曾先生



中心儲印大行動

大家於12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!

以及中心儲印大行動會於2026年1月起暫停，敬請各位會員留意!

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！



Move Daily Stay Healthy!



Chill齡「肌」動「步」隊

50+人士限定專屬優惠

4次健身 + 4次跑步

期間限定! 報名即送一年會籍

\$580



計劃內容：為關注健康人士
提供規律的心肺及負重訓練

報名可直接掃描QR Code或致電2377 3230查詢

主辦：本處長者社區支援及護理服務

投入選舉 共創未來

Join the Election Together We Create the Future

2025立法會換屆選舉
Legislative Council General Election

12月7日 | 7DEC

齊投票！



12月7日，齊投票

2025年12月7日（日）便是2025立法會換屆選舉，
中心亦會全日開放（上午9時至下午5時），
當日中心會有便利措施提供給各位會員，
詳情請參考中心活動海報。

到時見！

頤養綜合健康服務

頤養以「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>

“買櫝還珠”成語遊戲

MK/P0002438

「買櫝還珠」出自《韓非子·外儲說左上》。戰國時，楚國商人販珠於鄭，雕飾華美木匣盛珠。鄭人買匣，退還珠。韓非以此譬喻重視外表、捨本逐末之愚。成語後世用以諷刺捨棄實質、追求虛華者。全文僅述事實，無多餘評論。請您將答案填於橫線上，完成後，於 12 月 1 日開始收集，請於 12 月 22 日或以前交回中心，得獎名額於 12 月 24 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 12 月 31 日，請各位老友記留意。

姓名： _____ 會員號碼： _____

1.  買 _____ 還 _____	2.  _____ 心 _____ 箭	3. 日黑白月 _____ 白 _____ 明
4.  _____ 挑 _____ 一	5.  _____ 鹿 _____ 馬	6.  三 _____ 成 _____
7.  畫 _____ 點 _____	8.  _____ 網 之 _____	9. 口 ☒ 心 ☐ _____ 心 非

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。

2025 年 12 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 2025 年 12 月內到中心續會，續會費用為 \$21。

1. MK/M0000109	16. MK/M0000244	31. MK/M0000472	46. MK/M0001251	61. MK/M0001692
2. MK/M0000152	17. MK/M0000282	32. MK/M0000473	47. MK/M0001252	62. MK/M0001693
3. MK/M0000183	18. MK/M0000346	33. MK/M0000593	48. MK/M0001527	63. MK/M0001694
4. MK/M0000186	19. MK/M0000371	34. MK/M0000627	49. MK/M0001528	64. MKIHS0000055
5. MK/M0000188	20. MK/M0000413	35. MK/M0001039	50. MK/M0001687	
6. MK/M0000191	21. MK/M0000414	36. MK/M0001182	51. MK/M0001688	
7. MK/M0000232	22. MK/M0000446	37. MK/M0001215	52. MK/M0001690	
8. MK/M0000237	23. MK/M0000447	38. MK/M0001230	53. MK/M0001691	

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