

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](mailto:mknec@bokss.org.hk) 印刷日期：2024 年 6 月 15 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 7 份活動表

# 港區國安法知多點

《香港國安法》第三章明確規定四類危害國家安全的罪行，以下是部分重點：



### 分裂國家罪 第20至21條

不論是否使用武力或以武力相威脅的分裂行為，包括「港獨」、「台獨」、「藏獨」及「疆獨」等



### 顛覆國家政權罪 第22至23條

以武力、威脅使用武力或其他非法手段的顛覆國家政權行為，包括造謠惑眾、惡意誹謗或製造仇恨，煽動對國家政權的仇恨情緒



### 恐怖活動罪 第24至28條

犯罪者進行可造成嚴重社會危害的恐怖活動，以圖實現政治主張，而社會普遍認為政治主張與憲法制度、法律制度、社會制度相關



### 勾結外國或者境外勢力危害國家安全罪 第29至30條

透過以下行為勾結外國或者境外機構、組織、人員，對國家安全造成危害：

- 1 向其提出特定請求
- 2 與其進行串謀實施特定行為
- 3 接受其指使、控制、資助等實施特定行為

特定請求或行為包括：對香港選舉進行操控、對香港或中國進行制裁、以及通過各種非法方式引發香港居民對中央人民政府或香港特區政府的憎恨等

資料來自：<https://www.police.gov.hk/offbeat/1198/chi/9005.html>



如大家想知更多港區國安法實施細則，可到以下網站瀏覽更多。

政府新聞處-

<https://www.isd.gov.hk/nationalsecurity/chi/law.html>

## 中心一般活動 (如免費活動、講座等) 報名流程圖

6月17日(一)

派發6月活動表及開始提交活動報名表

6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

6月21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。

6月24日(一)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**6月21日(五)**前繳交費用及領取活動票，如6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。

如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

### 活動退款安排：

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 8 月活動表會於 7 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 7 月) MK/P0001782

活動日期：7 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/P0001783

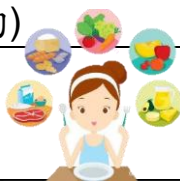
透過資深護士專業會診及早介入，與長者進行血壓、血糖及專項檢查和個別諮詢服務，包括病歷評估、藥物管理及膳食營養意見等。協助長者建立健康生活模式、預防疾病及減低併發症的風險。

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：7 月 5 日(五) (個別諮詢)

日期：7 月 19 日(五) (滋味廚房)

專項檢查：認識膽固醇及  
護士個別諮詢



內容：手握力測試、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 次、

負責職員：何先生 / 鄭姑娘

非會員\$110/ 6 次



## 1S-單車遊世界 (2024 年 7 月)

MK/P0001790

活動日期：7 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 (7 月)

MK/P0001787

活動日期：7 月 2 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：7 月 2 日至 31 日

時間：上午 9:00 -下午 5:00

負責職員：祝姑娘

\*5 月份起，雅培金裝加營素奶粉費用已上調，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

**平安鐘一線通講座－護腦，健腦有辦法****MK/P0001788**

活動日期：7月5日(五) 時間：下午 2:00 - 3:00

地點：中心喜樂及福樂房 名額：15人 費用：全免

內容：由平安鐘一線通職員在講座會介紹從日常生活多元化活動以延緩及預防認知障礙症。如健腦小遊戲，飲食方法，學習新技能等等。

負責職員：祝姑娘

**中醫講座－穴位舒眠技巧****MK/P0001784**

活動日期：7月15日(一) 時間：上午 11:00 - 12:15

地點：中心喜樂及福樂房 名額：40人 費用：全免

內容：由中醫講解失眠成因，簡介失眠的利弊，日常生活須要注意的生活及分享穴位舒眠技巧，協助放鬆身體、緩解焦慮，改善生活質素。

負責職員：何先生

備註：本活動與油尖旺地區康健站合辦

**健康講座(7月)－頸，腰背痛的成因****MK/P0001785**

活動日期：7月29日(一) 時間：上午 10:00 - 11:00 名額：20人

地點：中心喜樂及福樂房 費用：\$2(會員)、\$5(非會員)

內容：由衛生署職員講解脊柱的構造與頸，腰毛病的關係，簡介正確脊柱的姿勢，日常活動時的姿勢需注意事項及護理運動。

負責職員：祝姑娘

**平安鐘一線通講座－簡易 app 教學****MK/P0001789**

活動日期：7月29日(一) 時間：下午 2:00 - 3:00

地點：中心信實及良善房 費用：全免 名額：15人

內容：由平安鐘一線通職員在講座會教長者使用一些容易及實用的 app。例如 MTR，香港出行易

負責職員：祝姑娘

**教育及發展類活動****愛羣學苑~方型踏步運動班****MK/P0001805**

活動日期：2024年7月10日至2024年12月18日(逢三，共22堂)

時間：下午 2:00 - 3:30(每堂 1.5 小時)

地點：中心喜樂及福樂房

對象：中心會員 名額：10人

費用：\$99/人(會員) \$150/人(非會員)

內容：教授一種源於日本的防跌運動，經臨床試驗方型踏步運動可鍛練及增強下肢力，減少長者跌倒風險。

備註：(1)如有興趣，請先留名以預留名額，不需預先繳費。  
(2)負責職員會聯絡留名會員。

導師：合資格指導員

負責職員：梁姑娘/曾先生



## 接觸生活話咁易(電子錢包篇)

MK/P0001804

活動日期：7月4、11、18日(逢四，共三堂) 時間：上午10:00-11:30  
地點：中心信實及良善房 名額：8人  
對象：55-70歲人士 / 中心會員  
內容：建立/認識支付寶帳戶，如何支付、優惠和滿足生活所需。  
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



## 愛羣學苑-簡易易筋十二式

MK/P0001772

課程日期：7月10日至9月11日(三)共10堂 名額：20人  
時間：上午11:00-中午12:00 地點：本中心(喜樂、福樂)  
對象：中心會員 費用：\$165  
內容：教授簡單、易學的易筋十二式運動。  
負責職員：曾先生 導師：何雪開導師  
<報名日期：6月24日開始，不設電話或Whatsapp報名>

## 集體舞蹈體驗

MK/P0001799

活動日期：7月8日(一) 時間：下午2:00 - 3:30  
名額：20人 地點：中心喜樂及福樂房  
費用：\$30 對象：中心會員  
內容：集體舞蹈 負責職員：曾先生



## 愛羣學苑 2024 開學禮暨畢業典禮

MK/P0001781

活動日期：7月20日(六) 時間：待定  
名額：46人 地點：青衣明愛聖若瑟中學  
費用：待定  
內容：有嘉許學員、分享、活動體驗等 <詳情留意中心宣傳>  
對象：中心會員  
負責職員：梁姑娘、曾先生

## 7月份例會

MK/P0001779

活動日期：7月22日(一) 時間：上午9:15 - 10:00  
名額：20人 地點：中心喜樂及福樂房  
對象：中心會員 負責職員：曾先生

**資訊科技 - 智能手機應用 (7月)****MK/P0001806**

活動日期：7月23日(二) 時間：下午2:30 - 3:30  
地點：中心信實/良善房 活動對象：中心會員  
內容：手機操作及Google地圖應用 名額：10人  
備註：會員需自備有足夠電量的智能手機  
負責職員：卓姑娘

**義工類活動****義織-入門班****MK/P0001749**

活動日期：7月3、10、17、24日(逢三，共四堂)  
活動時間：下午2:00 - 3:30 活動對象：中心義工優先  
地點：中心恩慈房 名額：8人  
內容：義工秀梅教參加者鈎織掛飾/飾物  
備註：如參加人數不足5人，活動將會取消  
負責職員：梁姑娘

**義織****MK/P0001749**

活動日期：7月3、10、17、24日(逢三，共四堂)  
活動時間：上午10:00 - 11:30 活動對象：中心義工優先  
地點：中心恩慈房 名額：8人  
內容：此活動為延伸6月義織的鈎織班，不設報名。  
負責職員：梁姑娘

**腦伴師友-遊戲師****MK/P0001797**

活動日期：7月22日(一) 活動時間：下午2:00 - 3:00  
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：與長者玩桌上遊戲  
負責職員：梁姑娘

**Rummikub 魔力橋體驗****MK/P0001798**

活動日期：7月23日(二) 時間：下午2:30 - 4:00  
地點：中心喜樂及福樂房 對象：中心會員  
名額：8人  
內容：由義工教授參加者一同體驗數字牌遊戲，齊齊鍛鍊邏輯思考力。  
負責職員：梁姑娘



## 2024年7月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
廿七 2	廿八 3	廿九 4	三十 5	小暑 6	
<b>香港特別行政區 成立紀念日</b>	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(1) 12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑~太極班(10) 10:00 義織(4) 12:15 德生飯堂 2:00 義織-入門班(1)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(10) 10:00 接觸生活話咁易(電子錢包篇)(1) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(10) 2:00 1S - 核心肌肉膠帶操 (進階同行班)(13) 2:00 魔法「義」人(1) 3:30 扭扭「義」人(1)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(暫停) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所 (個別諮詢) 2:00 平安鐘一線通講座—護 腦，健腦有辦法	9:30 健康檢查 10:15 愛羣學苑~粵曲班(1) 2:00 國畫入門工作坊(1) 2:00 飛鏢體驗日
初三 8	初四 9	初五 10	初六 11	初七 12	初八 13
2:00 集體舞蹈體驗	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(2) 10:00 愛羣學苑~中國語文班(1) 11:30 「傲靈。躍動」計劃 12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑~太極班(1) 10:00 義織(5) 11:00 簡易易筋十二式(1) 12:15 德生飯堂 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動(1) 2:00 義織-入門班(2) 2:30 「智」老友-懷舊時光機(1)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(1) 10:00 接觸生活話咁易(電子錢包篇)(2) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(1) 2:00 1S - 核心肌肉膠帶操 (進階同行班)(14) 2:00 魔法「義」人(2) 3:30 扭扭「義」人(2)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(1) 12:15 德生飯堂 2:30 照顧者 Carer Café - 園 路有你	10:15 愛羣學苑~粵曲班(2) 2:00 國畫入門工作坊(2)
初十 15	十一 16	十二 17	十三 18	十四 19	十五 20
10:00 護老者講座—正視肩頸痛 11:00 中醫講座 - 穴位舒眠技巧 2:00 護老喘息空間 - 盛夏一束花	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(3) 10:00 愛羣學苑~中國語文班(2) 11:30 「傲靈。躍動」計劃 12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑~太極班(2) 9:30 德生速「剪」 10:00 義織(6) 11:00 簡易易筋十二式(2) 12:15 德生飯堂 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動(2) 2:00 義織-入門班(3) 2:30 「智」老友-懷舊時光機(2)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(2) 10:00 接觸生活話咁易(電子錢包篇)(3) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(2) 2:00 1S - 核心肌肉膠帶操 (進階同行班)(15) 2:00 魔法「義」人(3) 3:30 扭扭「義」人(3)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(2) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所 (滋味廚房) 2:30 照顧者 Carer Café - 園 路有你	<b>9:00 愛羣學苑開學禮</b>  10:15 愛羣學苑~粵曲班(暫停) 2:00 國畫入門工作坊(暫停)
大暑 22	十八 23	十九 24	二十 25	廿一 26	廿二 27
9:15 例會(7月份) 10:15 認知障礙症資訊宣傳街站 10:30 硬地滾球活動 2:00 護老喘息空間 - 消暑西瓜凍 2:00 腦伴師友-遊戲師	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(4) 10:00 愛羣學苑~中國語文班(3) 11:30 「傲靈。躍動」計劃 12:15 德生飯堂 2:30 資訊科技 - 智能手機應用 2:30 Rummikub 魔力橋體驗	9:30 愛羣學苑~太極班(3) 9:30 松柏義工組 10:00 義織(7) 11:00 簡易易筋十二式(3) 12:15 德生飯堂 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動(3) 2:00 義織-入門班(4) 2:30 「智」老友-懷舊時光機(3)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(3) 9:30 護老兄弟組 10:00 關心大使聚會 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(3) 2:00 1S - 核心肌肉膠帶操 (進階同行班)(16) 2:00 長青義工組	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(3) 12:15 德生飯堂 2:30 照顧者 Carer Café - 園 路有你	10:15 愛羣學苑~粵曲班(3) 2:00 國畫入門工作坊(3)
廿四 29	廿五 30	廿六 31			
10:00 健康講座-頸、腰背痛的成因 2:00 平安鐘一線通講座—簡易 app 教學	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(5) 10:00 愛羣學苑~中國語文班(4) 11:30 「傲靈。躍動」計劃 12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑~太極班(4) 11:00 簡易易筋十二式(4) 12:15 德生飯堂 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動(4) 2:30 護老者鬆一鬆			

### 聖經金句

我們行善，不可喪志；  
若不灰心，到了時候就要收成。

加拉太書 6:9



我們行善，不可喪志；  
若不灰心，到了時候就要收成。  
加拉太書 6:9

**中心於下列公眾假期暫停開放，敬請留意：**

**7月1日(一) 香港特別行政區成立紀念日**



## 松柏義工組

MK/P0001795

活動日期：7月24日(三)

活動時間：上午 9:30 - 10:00

活動對象：松柏義工

地點：中心恩慈房

內容：透過聚會訓練長者增加義工技巧

負責職員：梁姑娘



## 關心大使組

MK/P0001796

活動日期：7月25日(四)

活動時間：上午 10:00 - 10:30

活動對象：關心義工

地點：中心恩慈房

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

## 長青義工組

MK/P0001794

活動日期：7月25日(四)

活動時間：下午 2:00 - 3:00

活動對象：長青義工

地點：中心恩慈房

內容：透過聚會訓練義工增加探訪技巧

負責職員：梁姑娘

## 扭扭「義」人

MK/P0001767

日期：7月4、11及18日(逢四、共三堂)

時間：下午 3:30 - 5:00

地點：喜樂及福樂房

對象：中心義工

名額：6人

費用：全免

內容：學習簡單扭造型氣球技巧

備註：參加者須於日後中心活動時協助佈置。

負責職員：梁姑娘、曾先生

**<活動會收取\$100按金，出席3次課堂及完成2次實習後會退回有關按金，未能完成該費用會作為課程費用，報名時請留意>**

## 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(7-9/2024)

MK/P0001793

活動日期：7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：7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—正視肩頸痛

MK/P0001792

活動日期：7月15日(一) 時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心信實及良善房 活動對象：護老者及會員

名額：18人 費用：全免

內容：1. 理解肩頸痛的原因 2. 伸展和放鬆練習 3. 日常生活中的預防措施

備註：本活動與衛生署健康外展隊合辦

負責職員：祝姑娘

### 護老兄弟組

MK/P0001802

活動日期：7月25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

## 護老者鬆一鬆

MK/P0001801

活動日期：7月31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

## 護老者及認知障礙症社區支援隊服務—認知障礙症服務

### 「智」老友—懷舊時光機

MK/P0001800

活動日期：7月10至24日(逢星期三) 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及其家屬  
名額：12人  
內容：透過懷緬活動及分享，促進參加者溝通及社交能力，提升滿足感。  
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

MKP00001786

活動日期：7月22日(一) 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 / 祝姑娘



## 護老者及認知障礙症社區支援隊服務—護老者活動

### 照顧者 Carer Café - 「園」路有你

MK/P0001807

活動日期：7月12、19、26日(五) 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：參加者認識並學習製作不同盆栽，過程中體驗園藝治療的樂趣，放鬆身心  
備註：請先登記，由職員再作篩選  
負責職員：余姑娘

## 護老喘息空間

MK/P0001808

活動日期：7月15日(一)(盛夏一束花) 時間：下午2:00 - 3:30  
7月22日(一)(消暑西瓜凍) 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」(7月)

MK/P0001778

活動日期：7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  
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

### 飛鏢體驗日

MK/P0001791

活動日期：7月6日(六) 時間：下午2:00 - 3:00  
對象：中心會員 地點：中心信實／良善房  
費用：全免 名額：8人  
內容：飛鏢遊戲與競技 負責職員：祝姑娘

### 中心內借用魔力橋流程

- 請憑有效會員證到接待處登記借用，每個會員證每時段只可借用一副魔力橋。
- 借用時請點齊106隻牌數目，交還時亦請集齊106隻牌交還。
- 中心提供消毒用品予大家借用前後消毒用。
- 原則上，下一個時段沒有人借用，可供續借，但優先予沒使用過人士借用。
- 借用時段：

上午借用時段	下午借用時段
● 上午9:15-上午10:45	● 下午1:15-下午2:45
● 上午11:00-中午12:30	● 下午3:00-下午4:30

<此措施為鼓勵大家投入參與桌上遊戲，但亦鼓勵大家多參與不同類型的活動>

## 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：

服務時段	收費
每日	\$400

以上收費包括：早點、午餐、下午茶  
復康巴士接送：按接送地區，另行收費

\*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：7 月 4、11、18 及 25 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/P0001688

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並完成 4 條題目，使得每一行、每一列和每個 2x2 的區塊中的數字都是 1 到 4，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 7 月 25 日或以前交回中心，經核對後，於 7 月 31 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。

\*獎品兌換時間只限到 8 月 17 日，請各位老友記留意。

姓名： \_\_\_\_\_

會員號碼： \_\_\_\_\_

1、

	2	3	1
	3	2	4
2			3

2、

2			3
3		2	1
	2	3	
			2

3、

1			
4	2	3	
		1	
3	1		2

4、

3		1	
	1	2	
2		3	
	3		2

「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」有車縫經驗，能處理簡單的修改工序。

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 7 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 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。

## 2024 年 7 月會員續會安排

於 2024 年 7 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