



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 7 月 18 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 8 月份活動表

《維持生命治療的預作決定條例》的主要條文 7月31日起實施

年滿18歲、精神能力自主的成年人可預先訂立：

1. 「預設醫療指示」 (不提供或撤去相關的維持生命治療) 及；
2. 「不作心肺復甦術命令」 (不進行心肺復甦術)

在符合先決條件下，拒絕接受指定的心肺復甦術或其他維持生命治療。

「預設醫療指示」標準表格提供指明執行的先決條件：

1. 罹患末期疾病；
(預期壽命短暫，僅得數日、數星期或數月的生命、現行治療的作用，只在於延遲死亡)；
2. 處於持續性植物人狀態或陷入不可逆轉昏迷；
3. 罹患其他晚期不可逆轉的壽命受限疾病；
(不屬上述兩類，指持續惡化及不可逆轉的疾病，而病情已到了晚期，及壽命受限)

申請預設醫療指示大致分為兩類渠道：

- (1) 告知主診醫生，透過醫管局系統處理
- (2) 找私家醫生或與社企合作的醫生協助

訂立需要完成以下步驟：

1. 製作指示 – 明確列明在嚴重疾病或瀕臨生命終結時，不想接受的維生治療。
2. 簽署文件 – 病人需在一名醫生和一名成年人見證下簽署(兩人無遺產利益)。
3. 存檔 – 將文件妥善保管，並告知家人及醫護人員，以確保需要時能被取用。



老友宅醫: <https://www.doctornowhome.com/預設醫療指示同遺囑、不急救紙有乜分別/>
醫務衛生局: healthbureau.gov.hk/cn/press_and_publications/otherinfo/241100_adlto/index.html
香港大學臨床腫瘤學系「家支援」: <https://support-plus.med.hku.hk/life-a-precious-journey.php?id=3cba8f29-8404-40ae-b8b4-e8ea66ada81d&d=3cba8f29-8404-40ae-b8b4-e8ea66ada81d&lang=TC>

中心一般活動 (如免費活動、講座等) 報名流程圖

7 月 20 日(一)

派發 8 月活動表及開始提交活動報名表

7 月 23 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

7 月 27 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。

7 月 28 日(二)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 **7 月 28 日(一)**前繳交費用及領取活動票，如 7 月 31 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>

2026 年 9 月活動表派發事項

2026 年 9 月活動表會於 8 月 24 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

售賣奶粉 (請先致電查詢存貨量)

活動日期：8 月 1 日至 31 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/ <u>850</u> 克

1S V-Health 互動負重運動計劃 (2026 年 8 月) MK/P0002677

活動日期：8 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**MK/P0002722**

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：8 月 4 日(二) (個別諮詢)



日期：8 月 25 日 (二) (滋味廚房)

專項檢查：隨機血糖測驗、量血壓
(坐/立)量度及 護士個別諮詢

內容：認識高血壓、指導自己量度血壓
及烹調低鹽飲食

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 (8 月)****MK/P0002678**

活動日期：8 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

健康檢查

活動日期：8 月 1 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****你今日飲左未？****MK/P0002725**

活動日期：8 月 3 日(一)

時

間：上午 11:00

地 點：本中心

名

額：25 人

費 用：全免

對

象：中心會員

內 容：講解消化系統與飲食健康關係與益處

負責職員：曾先生

〈講座由香港益力多乳品有限公司提供〉

匹克球新手體驗 II

MK/P0002727

活動日期：8月3、10及17日(一) 時間：上午9:15 – 11:00
地點：梁顯理社區中心戶外多用途球場
活動對象：中心會員(適合初接觸之人士參加)
名額：8人 費用：\$30
內容：認識匹克球的基本玩法
備註：戶外活動，請帶備足夠飲用水、防曬、防蚊等用品、穿運動鞋
負責職員：曾先生(中國香港匹克球總會註冊教練)

使用電器安全知多D講座

MK/P0002726

活動日期：8月17日(一) 時間：上午10:00
地點：本中心 名額：25人
費用：全免 對象：中心會員
內容：使用電器安全小貼士
負責職員：曾先生

<講座由機電工程署提供>

齊唱齊拍~港鐵屯門車廠音樂遊

MK/P0002732

活動日期：8月20日(四)
集合時間：下午2:15(中心集合)
活動時間：下午3:00-5:00
活動地點：港鐵屯門車廠
名額：25人
費用：全免(大會提供旅遊巴接載參加者往返)
對象：中心會員
內容：熱身遊戲、互動環節、參觀輕鐵及巴士展覽廳、體驗模擬駕駛室及導賞
負責職員：曾先生

<活動由樂苗基金主辦>

8月份例會

MK/P0002723

活動日期：8月24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9月份活動表及介紹社區服務
負責職員：曾先生



義工類活動

全「民」運動(8月)			MK/P0002685
活動日期：8月1、8、22及29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 內容：由義工 <u>民生</u> 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			
同創「耆」蹟~運動達人(椅子瑜伽)			MK/P0002733
活動日期：8月4、11、18及25日(二) 時間：上午11:30-12:30 地點：本中心 名額：12人 費用：\$50/4堂 對象：中心會員 內容：椅子瑜伽是利用椅子作為輔助工具的瑜伽形式，它讓練習者在有支撐的情況下，完成伸展、強化核心及改善平衡。 負責職員：曾先生 *參加者完成4堂活動後，需成為中心義工完成實習 (為中心到私營安老院舍帶領1次探訪活動) <活動獲社會福利署~老有所為活動計劃贊助>			
義「織」·易織進階(8月)			MK/P0002728
活動日期：8月5、12、19及26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 費用：\$15(包1份材料) 內容：由義工 <u>秀梅</u> 教參加者鉤織掛飾			地點：本中心 負責職員：曾先生
義「織」·易織入門(8月)			MK/P0002729
活動日期：8月5、12、19及26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 費用：\$15(包1份材料) 內容：由義工 <u>秀梅</u> 教參加者掛飾			地點：本中心 負責職員：曾先生
長青義工組			MK/P0002669
活動日期：8月6日(四) 活動對象：長青義工 內容：透過聚會訓練義工增加探訪技巧 負責職員：羅先生			活動時間：下午2:00-3:00 地點：本中心 

「剪」個靚髮(8月)

MK/P0002687

活動日期：8月19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 名額：8人
對象：中心會員 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/P0002680

活動日期：8月26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/P0002679

活動日期：8月27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7-9月)

MK/P0002673

活動日期：8月27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



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(7-9/2026)

MK/P0002665

活動日期：8 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：周姑娘

會員資源閣代購 (2026-2027)

MK/P0002628

活動日期：8 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：周姑娘

護老者鬆一鬆

MK/P0002707

活動日期：8 月 12 日(三)

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：伸展運動

負責職員：周姑娘



照顧者聚會 2026 - 社區資源介紹

MK/P0002721

活動日期：8 月 21 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：30 人

內容：介紹現時社區提供的照顧者支援服務

負責職員：陳姑娘

護老兄弟組

MK/P0002708

活動日期：8 月 28 日(五)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心喜樂福樂房

對象：男性護老者

名額：10 人 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

會員到中心完成「樂齡科技閣挑戰」，
每日每項任務可各獲1個金幣，
即日參加「健腦奇盒」遊戲體驗！



彈珠機



保齡球



參加者在8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 「單車遊世界」

完成至少5分鐘





任務 2 「快樂打地鼠」

拍打亮起紅燈的小圓盤，
完成秒數越快越好！



「智」識整小組 (2026 年 8 月) MK/P0002711

活動日期：	8 月 5 (三)、7(五)、10(一)、13 日(四)
時 間：	下午 2:30 - 3:30
名 額：	12 人
對 象：	懷疑/確診認知障礙症患者
地 點：	中心喜樂福樂房
費 用：	全免
內 容：	透過認知手工活動，齊來鍛煉腦筋
備 註：	請先登記，由職員再作篩選
負責職員：	羅先生

護老者運動樂(2026 年 8 月) MK/P0002623

活動日期：	8 月 10 日(一)	名 額：	12 人
時 間：	上午 10:30- 11:30	地 點：	中心喜樂福樂房
對 象：	護老者優先		
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		



護老喘息空間

MK/P0002706

活動日期：8月19日(三)

時間：下午2:30 – 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：製作夏日水果沙拉

負責職員：周姑娘

社交及康樂類活動

德生飯堂(8月)

MK/P0002724

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。

<7月22日開始售買8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>

7-9月份生日 Party

MK/P0002730

活動日期：8月17日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：喜樂、福樂 對象：只限7-9月份生日會員

名額：40人 費用：全免

內容：慶祝生日、遊戲等

負責職員：曾先生



<筆墨大冒險>互動劇場

MK/P0002731

活動日期：8月21日(五)

集合時間：下午1:30(中心集合) 名額：20人

活動時間：下午2:30-4:30(2小時) 費用：全免(提供旅遊巴接載參加者往返)

活動地點：元朗劇院演藝廳

對象：中心會員

內容：由藝術總監胡恩威策劃，聯同專業演員，將書法、水墨、音樂、表演、裝置藝術、互動科技與劇場體驗融為一體的體驗活動。

負責職員：曾先生

<活動由進念·二十面體主辦>

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!



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



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

陳德生紀念長者鄰舍中心

同創「耆」蹟

運動

藝術



1) 運動達人 (北歐式健步行領導員課程)

日期：8月29日(六)
時間：上午10:00-下午4:00
地點：本中心(理論課)·太子戶外場地(實習課)
費用：\$200(證書課程)"原價\$1,700"
名額：10人(50歲或以上人士)
* 活動會先進行面試篩選，完成學習後，亦需進行實習
(為中心帶領2次活動及探訪安老院舍1次)



2) 運動達人(匹克球基礎證書 + 進階課程)

日期：8月-9月(共6堂)
時間：上午9:00-11:00
地點：油麻地梁顯理社區中心戶外場
費用：\$200(證書課程)"原價\$1,600"
名額：10人(50歲或以上人士)
* 活動會先進行面試篩選，完成學習後亦需進行實習
(預計4-5/2027期間為中心向基層家庭/幼稚園家庭/長者中心帶領2次匹克球活動)



3) 運動達人(椅子瑜伽)

日期：8月4、11、18及25日(共4堂)
時間：上午11:30-12:30
地點：本中心
費用：\$50
名額：12人(50歲或以上人士)
* 活動會先進行面試篩選，完成學習後亦需進行實習
(為中心向安老院舍探訪帶領1次椅子瑜伽活動)



4) 藝術達人(禪繞畫)

日期：11月份(共4堂)
時間：待定
地點：本中心
費用：\$50
名額：10人(50歲或以上人士)
* 活動會先進行面試篩選，完成學習後亦需進行實習
(預計4-5/2027期間為中心向基層家庭/幼稚園家庭/長者中心進行推廣活動1次)



5) 藝術達人(書法)

日期：11月-12份(共10堂)
時間：待定
地點：本中心
費用：\$50
名額：10人(50歲或以上人士)
* 活動會先進行面試篩選，完成學習後亦需進行實習
(預計4-5/2027期間，為中心向基層家庭/幼稚園家庭/長者中心進行推廣活動1次)



6) 藝術達人(國畫)

日期：11月-12份(共10堂)
時間：待定
地點：本中心
費用：\$50
名額：10人(50歲或以上)
* 活動會先進行面試篩選，完成學習後亦需進行實習
(預計4-5/2027期間，為中心向基層家庭/幼稚園家庭/長者中心進行推廣活動1次)

QR CODE



對活動感興趣，歡迎經QR CODE登記，
負責同事會先進行面試篩選，
成功報名的參加者會獲另行通知。

(希望透過書法與國畫聯乘的揮春作品
製成WhatsApp sticker)

<活動獲社會福利署老有所為計劃贊助>

2026 年 8 月份					
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
聖經金句： 喜樂的心乃是良藥； 憂傷的靈使骨枯乾。 (箴 17:22) 					十九1
					9:00 全「民」運動(1) 9:30 健康檢查 10:15 愛羣學苑~粵曲班(4) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(5)
廿一3	廿二4	廿三5	廿四6	立秋7	廿六8
9:15 匹克球新手體驗 II(1) 11:00 你今日飲左未? 12:15 德生飯堂 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(3) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(4) 11:30 運動達人~椅子瑜伽(1) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(1)	9:30 愛羣學苑-太極班(4) 10:00 義「織」·易織進階 (1) 11:00 愛羣學苑-簡易易筋十二式(4) 12:15 德生飯堂 2:00 義「織」·易織入門(1) 2:30 「智」識整小組(1)	9:30 愛羣學苑-強身健體八段錦(3) 11:00 愛羣學苑-拉筋運動班(3) 12:15 德生飯堂 2:00 長青義工組	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(4) 12:15 德生飯堂 2:30 「智」識整小組(2)	9:00 全「民」運動(2) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(5) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(6)
廿八10	廿九11	三十12	七月13	初二14	初三15
9:15 匹克球新手體驗 II(2) 10: 30 護老者運動樂 12:15 德生飯堂 2:30 「智」識整小組(3) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	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) 11:30 運動達人~椅子瑜伽(2) 12:15 德生飯堂 2:00 「傲靈·躍動」培訓課程(1)	9:30 愛羣學苑-太極班(5) 10:00 義「織」·易織進階 (2) 11:00 愛羣學苑-簡易易筋十二式(5) 12:15 德生飯堂 2:00 義「織」·易織入門(2) 2:30 護老鬆一鬆	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) 12:15 德生飯堂 2:30 「智」識整小組(4)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(5) 12:15 德生飯堂	9:00 愛羣學苑開學禮 9:00 全「民」運動(暫停) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(暫停) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(暫停)
初五17	初六18	初七19	初八20	初九21	初十22
9:15 匹克球新手體驗 II(3) 10:00 使用電器安全知多 D 講座 12:15 德生飯堂 2:30 7-9 月份生日 Party 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	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) 11:30 運動達人~椅子瑜伽(3) 12:15 德生飯堂 2:00 「傲靈·躍動」培訓課程(2)	9:30 「剪」個靚髮(8 月) 9:30 愛羣學苑-太極班(6) 10:00 義「織」·易織進階 (3) 11:00 愛羣學苑-簡易易筋十二式(6) 12:15 德生飯堂 2:00 義「織」·易織入門(3) 2:30 喘息空間	9:30 愛羣學苑-強身健體八段錦(5) 11:00 愛羣學苑-拉筋運動班(5) 12:15 德生飯堂 2:15 齊唱齊拍~港鐵屯門車廠音樂遊	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(6) 12:15 德生飯堂 1:30 <筆墨大冒險>互動劇場 2:30 照顧耆聚會 2026	9:00 全「民」運動(3) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(6) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(7)
十二24	十三25	十四26	十五27	十六28	十七29
9:00 運動達人~匹克球基礎(1) 9:15 8 月份例會 12:15 德生飯堂 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	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) 11:30 運動達人~椅子瑜伽(4) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(2) 2:00 「傲靈·躍動」培訓課程(3)	9:30 松柏義工組 9:30 愛羣學苑-太極班(7) 10:00 義「織」·易織進階 (4) 11:00 愛羣學苑-簡易易筋十二式(7) 12:15 德生飯堂 2:00 義「織」·易織入門(4)	9:30 愛羣學苑-強身健體八段錦(6) 10:00 關心大使組 11:00 愛羣學苑-拉筋運動班(6) 12:15 德生飯堂 2:30 腦伴師友-遊戲師聚會	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(7) 12:15 德生飯堂 2:30 護老兄弟組	9:00 全「民」運動(4) 10:00 北歐式健步行領導員課程 10:15 愛羣學苑~粵曲班(7) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(8)
十九31	新入職同工： 大家好，我係替假活動幹事張幸琳姑娘！由 6 月 23 日起，會喺呢度同大家相處兩個月。 好開心有機會同各位老友記認識！ 大家都可以多啲過嚟搵我，一齊傾計、玩遊戲呀！祝各位身體健康、萬事如意！ 				
9:00 運動達人~匹克球基礎(2) 12:15 德生飯堂 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)					

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

*治療前需先接受評估，費用全免。

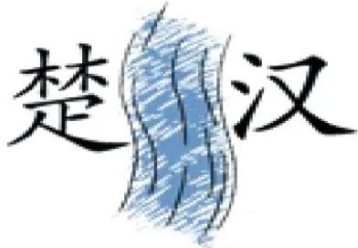
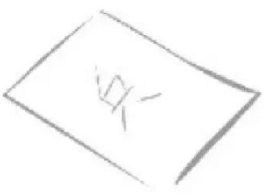
<歡迎向職員查詢服務內容及細節>

「揚眉吐氣」形容擺脫長期壓抑或困境後，終於展露自信、暢快自豪的興奮神情。
 這個成語最早出自唐代李白的〈與韓荊州書〉，他在信中希望對方給予提拔，讓自己能擺脫鬱悶、大展長才。

請將答案填於橫線上，完成後，於8月1日開始收集，並於8月20日或以前交回中心，得獎名額於8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8月31日，請各位老友記留意。

姓名：_____ 會員號碼：_____

1.  _____ 添 _____	2.  _____ 三 _____	3.  _____ 刀 _____
4.  _____ 怒 _____	5.  _____ 眉 _____	6.  _____ 似 _____
7.  楚 _____	8.  _____ 立 _____	9.  _____ 兵 _____

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。

2026 年 8 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 8 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/M0000004	2. MK/M0000005	3. MK/M0000010	4. MK/M0000023	5. MK/M0000063
6. MK/M0000064	7. MK/M0000065	8. MK/M0000066	9. MK/M0000104	10. MK/M0000105
11. MK/M0000139	12. MK/M0000156	13. MK/M0000159	14. MK/M0000217	15. MK/M0000292
16. MK/M0000314	17. MK/M0000328	18. MK/M0000351	19. MK/M0000381	20. MK/M0000432
21. MK/M0000450	22. MK/M0000462	23. MK/M0000515	24. MK/M0000530	25. MK/M0000539
26. MK/M0000554	27. MK/M0000595	28. MK/M0000790	29. MK/M0000794	30. MK/M0000795
31. MK/M0000804	32. MK/M0000925	33. MK/M0000946	34. MK/M0000961	35. MK/M0001069
36. MK/M0001070	37. MK/M0001080	38. MK/M0001090	39. MK/M0001113	40. MK/M0001115
41. MK/M0001116	42. MK/M0001117	43. MK/M0001118	44. MK/M0001119	45. MK/M0001120
46. MK/M0001121	47. MK/M0001123	48. MK/M0001125	49. MK/M0001128	50. MK/M0001129
51. MK/M0001133	52. MK/M0001137	53. MK/M0001138	54. MK/M0001139	55. MK/M0001256
56. MK/M0001300	57. MK/M0001345	58. MK/M0001382	59. MK/M0001406	60. MK/M0001459
61. MK/M0001471	62. MK/M0001472	63. MK/M0001474	64. MK/M0001483	65. MK/M0001484
66. MK/M0001485	67. MK/M0001621	68. MK/M0001625	69. MK/M0001630	70. MK/M0001636
71. MK/M0001777	72. MK/M0001778	73. MK/M0001780	74. MK/M0001781	75. MK/M0001782
76. MK/M0001783	77. MK/M0001784	78. MK/M0001786	79. MK/M0001787	

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