


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  5561 0584 (星期日及公眾假期休息)
電郵：mknecc@bokss.org.hk 印刷日期：2024 年 10 月 19 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 11 月份活動表

2024 施政報告懶人包

主題：「齊改革、同發展、惠民生、建未來」

照顧長者

- 「長者院舍照顧服務券計劃」服務券總數增加兩成至 6 000 張
- 優化「廣東院舍照顧服務計劃」，提供更多選擇和支援
- 在 2027 年底前增加 6 200 個資助安老院舍照顧服務及 900 個長者資助日間護理服務名額；
- 通過「院舍輸入護理員特別計劃」紓緩本地院舍人手短缺

發展銀髮經濟

成立「促進銀髮經濟工作組」，

- 促進「銀色消費」構建樂齡友善消費
- 發展「銀色產業」推動樂齡產品市場化及產業化
- 推廣「銀色品質保證」推動樂齡產品認證
- 推廣「銀色財務及保障安排」協助長者作妥善財務安排並加強保障
- 釋放「銀色生產動力」再培訓及再就業等方向釋放銀色生產動力

精準扶貧

資助綜合社會保障援助（綜援）長者入住廣東省安老院

- 合資格長者每月可獲 5,000 元資助，名額共 1 000 個

增強殘疾人士支援

- 設立 14 間「綜合社區康復中心」
- 增設 90 個朋輩支援工作員職位
- 在新界東增設殘疾人士地區支援中心
- 增加約 1 040 個日間、住宿及學前康復服務名額

支援照顧者

- 擴展「地區服務及關愛隊伍-支援長者及照顧者計劃」至全港十八區
- 研究建立護老者和殘疾人士照顧者資料庫，識別高風險個案，及早介入支援

加強大灣區醫療協作

- 擴展「長者醫療券大灣區試點計劃」至大灣區九個內地城市

 READ MORE

想知道多啲 2024 年施政報告嘅內容
可以掃描 QR Code 或登入政府施政報告網址：
<https://www.policyaddress.gov.hk/>



更新中心手機 WhatsApp 電話號碼事項

由 2024 年 8 月起，中心服務資訊將透過新 WhatsApp 號碼發放。

為確保會員能順利地接收廣播訊息，請：

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，如需電話聯絡，
請致電 2390 6574 與當值職員聯絡。

2024 年 12 月活動表派發事項

2024 年 12 月活動表會於 11 月 18 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

10月21日(一)

派發 11 月活動表及開始提交活動報名表

10月24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

10月25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。

10月28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 **10月30日(三)**前繳交費用及領取活動票，如 10 月 30 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>

健康活動

1S V-Health 互動負重運動計劃 (2024 年 11 月) MK/P0001911

活動日期：11 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/P0001944

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：11 月 5 日(二) (個別諮詢)

日期：11 月 19 日(二) (滋味廚房)

專項檢查：量度腰圍、BMI
及 護士個別諮詢



內容：認識中風、BMI 及護心飲食短講
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

1S-單車遊世界 (2024 年 11 月) MK/P0001928

活動日期：11 月 1 至 30 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

單車運動獎勵計劃

在接下來由 9 月份開始，中心將會推行單車獎勵計劃，鼓勵各位老友記參與車遊世界多做運動，計劃詳情如下：
累計每月參加次數，若個人每月出席率有 90%，可獲得禮物 1 份。

2S-我和物理治療師的約會 (11 月)

MK/P0001913

活動日期：11 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：11 月 1 日至 30 日

時間：上午 9:00 - 下午 5:00

負責職員：祝姑娘

***9 月份起，雅培怡保康
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)	\$246/850 克
雅培金裝加營素 (雲呢啡味)	\$192/900 克

健康講座(11 月) - 認識糖尿病

MK/P0001951

活動日期：11 月 11 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：由衛生署職員講解糖尿病的成因、誘發因素、症狀、併發症及預防和治療糖尿病的原則。

負責職員：祝姑娘

普及健體運動操(11 月)

MK/P0001952

活動日期：11 月 22 日(五)

活動時間：下午 2:00 - 4:00

地點：中心喜樂及福樂房

活動對象：中心會員

名額：20 人

費用：全免

內容：由康文署合資格健體教練帶領會員進行健體操

備註：參加者需活動前填寫體適能問卷，評估結果顯示身體狀況合適後，可參加此活動

負責職員：祝姑娘

教育及發展類活動

資訊科技 - 智能手機應用 (11 月)

MK/P0001936

活動日期：11 月 6 日(三)及 27 日(三)(共兩堂)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：中心喜樂福樂房

名 額：15 人

活動對象：中心會員

內容：網上超市購物及電子支付概念

備註：會員需自備有足夠電量的智能手機

負責職員：卓姑娘

英文歌謠工作坊**MK/P0001956**

活動日期：11月7日(四) 活動時間：上午 10:00 - 11:00
 活動對象：中心會員 名額：12人
 地點：中心恩慈房 費用：全免
 內容：由教學經驗豐富的導師教授，用耳熟能詳的歌曲學習英語。
 導師：朱壽裕先生
 備註：如參加人數不足 10 人，活動將會取消
 負責職員：梁姑娘

飛鏢體驗日**MK/P0001950**

活動日期：11月9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

英文用語工作坊(旅遊篇)**MK/P0001957**

活動日期：11月14日(四) 活動時間：上午 10:00 - 11:00
 活動對象：中心會員 地點：中心恩慈房
 名額：12人 費用：全免
 內容：由教學經驗豐富的導師教授，用簡易方法學習英語。
 導師：朱壽裕先生
 備註：如參加人數不足 10 人，活動將會取消
 負責職員：梁姑娘

11月份例會~照顧者支援專線服介紹**MK/P0001947**

活動日期：11月18日(一) 時間：上午 9:15 - 10:15
 名額：30人 地點：中心喜樂及福樂房
 對象：中心會員及照顧者
 內容：邀請照顧者支援專線王姑娘主講
 負責職員：馮姑娘 <如有興趣敬請報名>

做個醒目投資人(參觀投委會理財教育體驗館)**MK/P0001961**

活動日期：12月9日(一)
 集合時間：上午 11:00(荃灣地鐵站)成功報名後以 Whatsapp 通知集合地點
 參觀時間：上午 11:45 - 下午 1:00
 名額：20人 費用：全免
 地點：投委會理財教育體驗館(荃灣白田壩街 45 號南豐紗廠 3 樓 304 室)
 對象：中心會員
 內容：透過理財農場遊戲，親身感受努力耕種帶來的豐碩收成！不過，你必須做正確的財務決定，才可享受豐收的喜悅。
 負責職員：曾先生
 <活動不設旅遊巴接載，參加者須自行到集合或活動地點>

義工類活動**長青義工組****MK/P0001904**

活動日期：11月4日(二) 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

義織-入門班**MK/P0001903**

活動日期：11月6、20、27日(逢三，共三堂)
 活動對象：中心義工優先
 地點：中心恩慈房
 內容：義工秀梅教參加者鈎織掛飾/飾物
 負責職員：梁姑娘

活動時間：下午 2:00 - 3:30
 名額：8人

2024 長者友善社區**MK/P0001958**

活動日期：11月14日(四)

活動時間：下午 1:30 - 3:30

活動對象：中心會員

名額：10人

地點：中心喜樂及福樂房

內容：由長者義工擔任「長者友善大使」，與理工大學學生交流意見，透過講座、匯報等活動，讓長者增加對「長者友善社區」的認識。

負責職員：梁姑娘

松柏義工組**MK/P0001907**

活動日期：11月20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/P0001908**

活動日期：11月21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

關愛探訪日(2024年11月)**MK/P0001959**

活動日期：11月22日(五)

活動時間：上午 10:00 - 11:00

地點：會員家中

名額：5人

活動對象：參加關愛探訪-義工訓練的義工

內容：到長者家中進行探訪及關顧

負責職員：梁姑娘

**腦伴師友-遊戲師****MK/P0001906**

活動日期：11月25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/IPAD

負責職員：梁姑娘

義工嘉許禮暨團年飯 2025

活動日期：2025年1月4日(六)

地點：百樂金宴國際宴會廳(九龍灣宏天廣場)

費用：待定

內容：義工分享、表揚義工、精彩表演、午宴及抽獎。

對象：獲獎義工、中心會員

負責職員：曾先生

<活動詳情及報名方法，敬請留意12月份活動表>

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：卓姑娘

復康用品借用(10-12/2024)

MK/P0001927

活動日期：11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、助行架、拐杖等復康用品，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復康用品

負責職員：祝姑娘

會員資源閣代購 (2024-2025)

MK/P0001812

活動日期：11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：祝姑娘

護老兄弟組

MK/P0001943

活動日期：11月11日(一)

時間：下午2:30 - 3:30

對象：男性護老者

名額：12人

地點：中心恩慈房

內容：讓男士們在小组中彼此分享交流。

備註：歡迎未參加本聚會的男士加入

負責職員：馮姑娘

護老者講座—認識白內障

MK/P0001949

活動日期：11月18日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心喜樂及福樂房

對象：護老者及會員

名額：18人

費用：全免

內容：由衛生署職員講解白內障的成因、症狀、治療及處理方法，提點視障人士生活上須注意之事項。

備註：本活動與衛生署健康外展隊合辦

負責職員：祝姑娘

護老者鬆一鬆

MK/P0001934

活動日期：11月22日(五)

時間：下午2:30 - 3:30

對象：護老者優先

名額：15人

地點：中心恩慈房

內容：齊來玩遊戲，放鬆身心

負責職員：馮姑娘

護老者及認知障礙症社區支援隊服務—認知障礙症服務

護老喘息空間 (11 月)

MK/P0001935

活動日期：11 月 12 日(二) - 紮染體驗一 時間：下午 2:00 - 3:30
11 月 26 日(二) - 紮染體驗二 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：12 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

創意藝術小手作

MKP00001937

活動日期：11 月 15、29 日及 12 月 6 日(五) 時間：上午 10:00 - 11:00

活動對象：有支援需要護老者優先 名額：10 人

地點：本中心 費用：\$15

內容：教授伸展運動、強化上下肢肌肉運動及認識正確姿勢。

備註：另聘小手作導師教授

負責職員：卓姑娘

「友善社區推廣大使」聚會

MKP00001938

活動日期：11 月 18 日(一) 時間：下午 2:30 - 3:30

地點：中心恩慈房 費用：全免

內容：讓義工學習有關認知障礙症及護老者的知識，加強成為「友善社區
推廣大使」的信心，共同構建照顧者及認知障礙友善社區。

備註：歡迎「友善社區推廣大使」報名

負責職員：卓姑娘

認知障礙症教育街站及管理員訓練(2024 年 11 月)

MKP00001945

活動日期：11 月 18 日(一) 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



社交及康樂類活動

活「德」精彩 2024 日營

MK/P0001954

活動日期：11 月 12 日(二)

活動時間：上午 9:00 - 下午 4:00

地點：保良局賽馬會北潭涌度假營

費用：\$20

名額：40 人

內容：表演、遊戲、營內活動、BBQ 午膳等

負責職員：曾先生、梁姑娘、長者義工組協助

如有興趣人士，請於 10 月 21 日至 25 日到中心，憑有效會員證登記抽籤，

10 月 28 日上午 9:30 進行電腦抽籤，中籤人士可於 10 月 30 日上午 9:00 開始到中心報名

<活動獲油尖旺民政事務處贊助>



燒烤包內容(每人份量)

牛排(1 件)豬排(1 件)雞全翼(2 隻)雞肉腸(2 條)

芝士腸(2 條)金沙骨(1 件)牛丸(2 粒)魚蛋(2 粒)

墨魚丸(2 粒)粟米(半條)方包(1 片)時果(1 個)

紙包飲品(1 盒)

<請勿自攜食物，否則須繳付\$150 附加費>

德生速「剪」(11月)**MK/P0001920**

活動日期：11月13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：由義工協助修剪頭髮
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

2024「老有所為活動計劃」頒獎典禮小型聚會

活動日期：11月13日(三) 活動時間：下午2:30 - 4:00
地點：中心喜樂及福樂房 對象：中心會員
名額：40人 費用：全免
內容：嘉許得獎團體、嘉賓及團體表演、網上有獎問答遊戲、抽幸運號碼
環節……等
負責職員：梁姑娘

<此活動獲老有所為計劃贊助>

10-12月份生日Party**MK/P0001948**

活動日期：11月15日(五) 活動時間：下午2:30-3:30
地點：中心喜樂及福樂房
對象：只限10-12月份生日會員 名額：50人
費用：全免
內容：慶祝生日、遊戲、抽獎
負責職員：曾先生



<活動由50+義工推廣計劃義工帶領>

陳德生 2024 粵曲班同學聯歡演唱會**MK/P0001960**

活動日期：11月30日(六) 活動時間：上午9:30 - 下午1:15
對象：中心會員 名額：30人
地點：中心喜樂及福樂房 費用：\$5
內容：粵曲班同學表演 負責職員：曾先生

活「德」精彩 2024 派發長者日愛心小禮物

愛心小禮物由鈎織工作坊導師及義工團隊製作，並將於11月份派發小禮物100個(多用途掛袋，可放手機等小型物品)，有關抽籤及領取安排如下：

登記抽籤：11月1日至7日到中心進行拍會員證登記抽籤

領取禮物：成功中籤人士可於2024年11月14日至16日

到中心領取小禮物一份

負責職員：曾先生

<活動獲油尖旺民政事務處贊助>



2024 年 11 月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				十月 1	初二 2
				9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(2) 11:15 集體舞蹈進階(3) 12:15 德生飯堂 3:00 強肌緩痛伸展運動班(2)	10:15 愛羣學苑~粵曲班(5) 2:00 國畫入門工作坊(6) 4:00 共融·共享-丹青妙筆班(4)
初四 4	初五 5	初六 6	立冬 7	初八 8	初九 9
2:00 長青義工組	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) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所 (個別諮詢) 6:30 活「德」精彩~HIP HOP 舞作坊(4)	9:30 愛羣學苑~太極班(5) 10:00 義織-玩偶掛飾製作(5) 11:00 簡易易筋十二式(5) 12:15 德生飯堂 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動(17) 2:00 義織-入門班(1) 2:30 資訊科技-智能手機應用(1)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(6) 10:00 英文歌謠工作坊 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(6) 2:30 共融·共享-木偶音樂劇場(4)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(3) 11:15 集體舞蹈進階(4) 12:15 德生飯堂 3:00 強肌緩痛伸展運動班(3)	9:30 健康檢查 10:15 愛羣學苑~粵曲班(6) 2:00 國畫入門工作坊(7) 2:00 飛鏢體驗日 4:00 共融·共享-丹青妙筆班(5)
十一 11	十二 12	十三 13	十四 14	十五 15	十六 16
10:00 健康講座(11月) - 認識糖尿病 2:30 護老兄弟組	9:00 活「德」精彩日營 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) 12:15 德生飯堂 2:00 護老喘息空間 - 紮染體驗一	9:30 愛羣學苑~太極班(6) 9:30 德生速「剪」 10:00 義織-玩偶掛飾製作(6) 11:00 簡易易筋十二式(6) 12:15 德生飯堂 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動(18) 2:30 2024「老有所為活動計劃」頒獎典禮小型聚會	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(7) 10:00 英文用語工作坊(旅遊篇) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(7) 1:30 2024 長者友善社區 2:30 共融·共享-木偶音樂劇場(5)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(4) 10:00 創意藝術小手作(1) 11:15 集體舞蹈進階(5) 12:15 德生飯堂 2:30 10-12 月份生日會	10:15 愛羣學苑~粵曲班(7) 2:00 國畫入門工作坊(8) 4:00 共融·共享-丹青妙筆班(6)
十八 18	十九 19	二十 20	廿一 21	小雪 22	廿三 23
9:15 例會(11月份)~ 照顧者支援專線服務介紹 10:00 護老者講座—認識白內障 2:30 認知障礙症資訊宣傳街站 2:30 「友善社區推廣大使」聚會	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) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所 (滋味廚房) 6:30 活「德」精彩~HIP HOP 舞作坊(5)	9:30 愛羣學苑~太極班(7) 9:30 松柏義工組 10:00 義織-玩偶掛飾製作(7) 11:00 簡易易筋十二式(7) 12:15 德生飯堂 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動(19) 2:00 義織-入門班(2)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(8) 10:00 關心大使組 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(8) 2:30 共融·共享-木偶音樂劇場(6)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(4) 10:00 關愛探訪日 11:15 集體舞蹈進階(6) 12:15 德生飯堂 2:00 普及健體運動操(11月) 2:30 護老者鬆一鬆	10:15 愛羣學苑~粵曲班(8)
廿五 25	廿六 26	廿七 27	廿八 28	廿九 29	三十 30
2:00 腦伴師友-遊戲師	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) 12:15 德生飯堂 2:00 護老喘息空間-紮染體驗二 6:30 活「德」精彩~HIP HOP 舞作坊(6)	9:30 愛羣學苑~太極班(8) 10:00 義織-玩偶掛飾製作(8) 11:00 簡易易筋十二式(8) 12:15 德生飯堂 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動(20) 2:00 義織-入門班(3) 2:30 資訊科技-智能手機應用(2)	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) 2:30 共融·共享-木偶音樂劇場(7)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(6) 10:00 創意藝術小手作(2) 11:15 集體舞蹈進階(7) 12:15 德生飯堂	9:30 陳德生 2024 粵曲班同學聯歡演唱會

聖經金句

當趁耶和華可尋找的時候尋找他，相近的時候求告他。

以賽亞書 55:6


當趁耶和華可尋找的時候尋找他，
相近的時候求告他。
以賽亞書 55:6



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



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
<ul style="list-style-type: none">● 上午 9:15-上午 10:45● 上午 11:00-中午 12:30	<ul style="list-style-type: none">● 下午 1:15-下午 2:45● 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>

「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 (暫停)

中心**暫停**縫補衣物服,敬請各位會員留意!



中心儲印大行動



大家於 10 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!

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：

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：11月7、14、21及28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/P0001953

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 或 3x3 的區塊中的數字都是 1 到 4 或 1 至 6，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。請您將答案填於橫線上，完成後，於 11 月 20 日或以前交回中心，於 11 月 24 日公佈得獎名額，經核對後全對及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 11 月的月尾，請各位老友記留意。

姓名： _____

會員號碼： _____

2	4		
	1	2	
		1	
	3	4	2

1	4	2	
	3	1	
	2		
4		3	

	5		2		6
2	4	6			3
1	2	4		6	5
5	6		4	2	1
4			6	3	2
6		2		1	

1	3		2	5	6
	6		3		4
	5	6	1		2
3		2	4	6	
5		1		4	
6	4	3		2	1

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 11 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 2024 年 11 月內到中心續會，續會費用為 \$21。

1. MK/M0000011	2. MK/M0000019	3. MK/M0000036	4. MK/M0000038	5. MK/M0000046
6. MK/M0000088	7. MK/M0000100	8. MK/M0000107	9. MK/M0000113	10. MK/M0000114
11. MK/M0000121	12. MK/M0000141	13. MK/M0000145	14. MK/M0000147	15. MK/M0000183
16. MK/M0000195	17. MK/M0000200	18. MK/M0000202	19. MK/M0000227	20. MK/M0000232
21. MK/M0000250	22. MK/M0000275	23. MK/M0000276	24. MK/M0000291	25. MK/M0000314
26. MK/M0000346	27. MK/M0000354	28. MK/M0000374	29. MK/M0000376	30. MK/M0000377
31. MK/M0000378	32. MK/M0000413	33. MK/M0000416	34. MK/M0000421	35. MK/M0000434
36. MK/M0000435	37. MK/M0000436	38. MK/M0000507	39. MK/M0000593	40. MK/M0000646
41. MK/M0000647	42. MK/M0000648	43. MK/M0000649	44. MK/M0000819	45. MK/M0000839
46. MK/M0000841	47. MK/M0000843	48. MK/M0000844	49. MK/M0000845	50. MK/M0000846
51. MK/M0000847	52. MK/M0000860	53. MK/M0001182	54. MK/M0001199	55. MK/M0001226
56. MK/M0001229	57. MK/M0001230	58. MK/M0001232	59. MK/M0001233	60. MK/M0001236
61. MK/M0001237	62. MK/M0001240	63. MK/M0001242	64. MK/M0001246	65. MK/M0001253
66. MK/M0001428	67. MK/M0001510	68. MK/M0001513	69. MK/M0001514	

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