



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

地址：九龍荔枝角168道號萬盛閣一樓

電話：2390 6574 5561 0584

電郵：mknec@bokss.org.hk



浸信會愛羣社會服務處長者服務

Elderly Service Of Baptist Oi Kwan
Social Service – BOKSS



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



2026年11月 活動表

中心開放時間：

星期一至六上午9時至下午5時

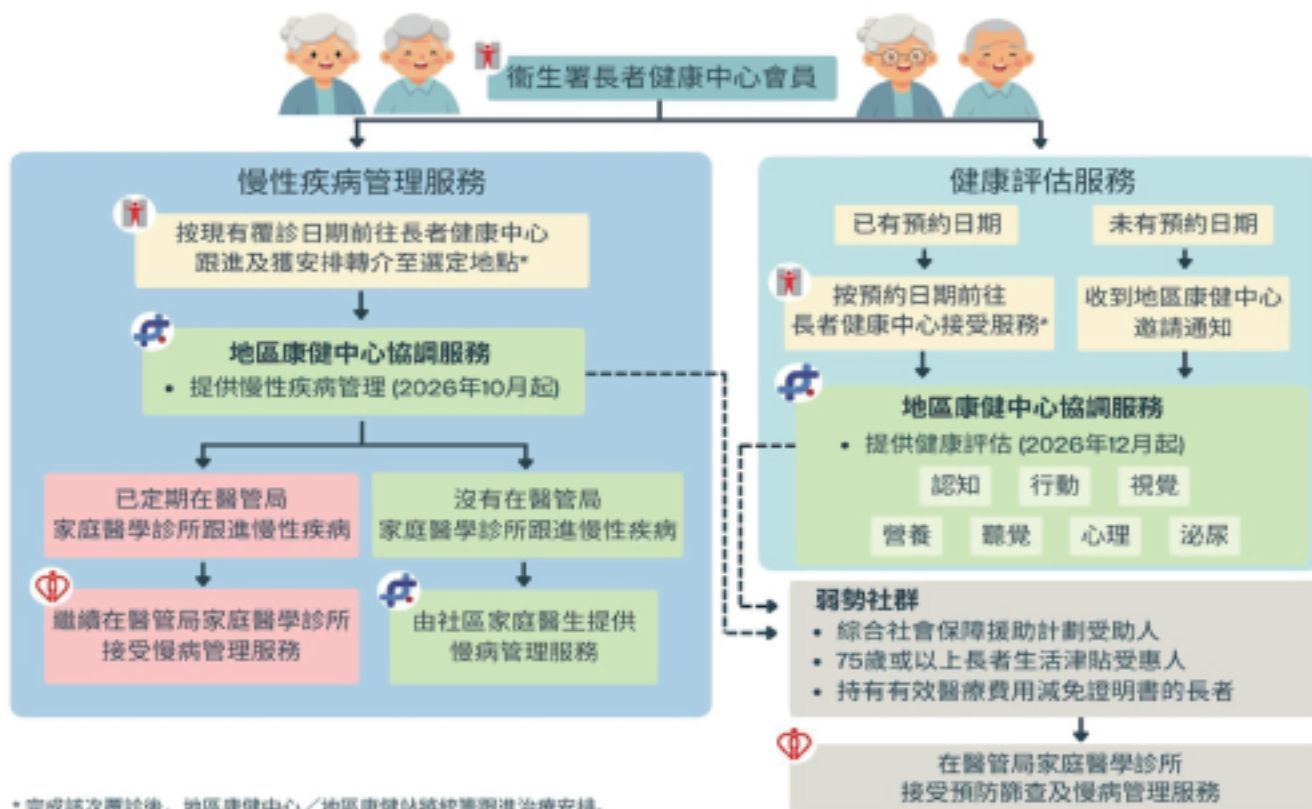
星期日及公眾假期休息

基層醫療署

長者健康中心服務整合

由2026年10月起，醫務衛生局轄下基層醫療署將分階段整合全港長者基層醫療服務 - 由以往的「長者健康中心」整合至「地區康健網絡」，服務點將會由現時18個大幅增至超過100個，涵蓋全港18區地區康健中心/地區康健站及醫管局指定的家庭醫學診所等。

在長者健康中心預約覆診或檢查的長者，可免費登記成為地區康健中心會員，經評估後可直接進入「慢性疾病共同治理計劃」治療階段，由自選社區家庭醫生跟進。另外，如長者同時在衛生署長者健康中心和醫管局家庭醫學診所覆診，會獲安排在家庭醫學診所繼續跟進。



資料來源：<https://www.dhc.gov.hk/tc/index.html>

印刷日期：2026年10月24日

印刷份數：1000

編製：莫振宇 督印人：廖慧詩

中心一般活動 (如免費活動、講座等) 報名流程圖

10月26日 (一)

派發11月活動表及 開始提交活動報名表



10月29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30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。



11月2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31日(六)**前繳交費用及領取活動票，如 11月2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：

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 >

如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

2026年12月活動表派發事項

2026年12月活動表會於11月23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	✓	✗	✗	✗
八號風球 或 黑色暴雨訊號	✗	✗	✗	✗

備註：「✓」活動照常；「✗」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：

11月2日至31日

時間：上午 9:00 - 下午 5:00

負責職員：莫先生

售完即止



雅培怡保康
(關注血糖人士適用)
\$246罐/850克

11月2日起加價



雅培金裝加營素
(雲呢噠味)
\$215罐/850克

15 V-Health互動負重運動計劃 (2026年11月)

MK/P0002817

活動日期：11月2至31日 名 額：36人

地 點：中心大堂 費 用：\$60 (每月收費，一星期使用3次)

活動對象：中心會員

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/P0002844

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10日(二) (個別諮詢)

日期：11月24日(二) (滋味廚房)

專項檢查：隨機血糖測驗、脂肪比例測試
及護士個別諮詢

內容：認識冠心病及烹調低油餐

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 (11月)

活動日期：11月2至30日(獨立預約面見時間)

活動對象：有痛症/曾跌倒的會員

費用：會員\$30 (領取長生津或綜援會員\$5)

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



zoom

與匹克「CHAN」有個約會

MK/P0002852

活動日期：11月2、23日(一)

活動對象：中心會員

12月7、14及21日(一)

名額：10人

時間：上午9:15 - 11:00

費用：\$30

地點：梁顯理社區中心戶外多用途球場

內容：認識匹克球的基本玩法、互相切磋球技等

備註：戶外活動，請帶備足夠飲用水(場地有水機供補水)、
防曬、防蚊等用品、穿合適運動鞋(留意休閒、涼鞋、
行山、跑步等款式不合適)。

負責職員：曾先生(中國香港匹克球總會註冊教練)



健康檢查

活動日期：11月7日(六)

時間：上午9:30 - 10:30

地

點：中心大堂

對象：中心會員

名

額：20人

內容：由松柏義工協助量度血壓，血氧及度高磅重

負責職員：余姑娘



普及健體運動操(11月)

MK/P0002843

活動日期：11月13日(五) 活動對象：中心會員
活動時間：下午2:00 - 4:00 名額：20人
地點：中心喜樂及福樂房 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：莫先生

健康講座 — 睡眠健康

MK/P0002831

活動日期：11月16日(一) 活動對象：中心會員
時間：上午10:00 - 11:00 費用：全免
地點：中心喜樂福樂房 名額：25人
內容：由衛生署職員教授睡眠健康方法
負責職員：莫先生

「識」Mobility

MK/P0002850

活動日期：11月17日(二) 活動對象：中心會員
時間：下午2:00 - 2:45(第一時段) 名額：3人(每節)
下午3:00 - 3:45(第二時段) 費用：\$20
地點：本中心
內容：Stick Mobility分別針對三部份，包括下肢肌力、足部及核心肌群穩定性與胸背肌肉柔韌度。透過3枝專用棒，進行簡易伸展運動活動。
備註：· 活動要在瑜伽墊進行，需除鞋及穿襪進行運動。
· 如患有膝關節、腰部等問題，參加前請詢問醫生建議。
負責職員：曾先生(Stick Mobility Level I)



帶你遊花園

MK/P0002851

活動日期：11月12及26日(四) 活動對象：中心會員
時間：上午9:15 - 10:15 名額：10人
地點：大坑東遊樂場 費用：\$5
內容：透過1對健走杖，進行簡易伸展運動及健步活動。
備註：戶外活動，請帶備足夠飲用水、防曬、防蚊等用品、穿合適運動鞋及運動服。
負責職員：曾先生、(民生、麗玲(中國香港北歐式健步行協會領導員))



「鼓」動身心2.0

MK/P0002849

活動日期：11月23日(一) 活動對象：中心會員
時間：下午4:00 - 5:30 名額：15人
地點：中心喜樂及福樂房 費用：全免
內容：由敲擊樂導師引遵的音樂和敲擊樂器(膠桶及鼓棍)演奏活動，以幫助長者提升自信心，鼓勵他們表達自我、釋放壓力、改善情緒、訓練手眼協調，並培養對音樂的興趣!
負責職員：曾先生<活動由微笑共行負責>

教育及發展類活動

同創「耆」蹟~藝術達人(書法)

MK/ P0002853

活動日期：2026年11月2、9、23、30日(一)
2026年12月7、21、28日(一)
2027年1月4、11及18日(一)

活動對象：中心會員
名 額：10 人
費 用：\$50/10堂

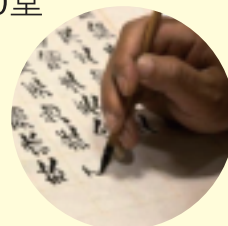
時 間：下午2:00-3:15(留意12月7日提早下午1:30進行)

地 點：本中心

內 容：書法是以漢字為核心的傳統視覺藝術，
活動學習以「行」書書寫。

負責職員：曾先生

* 參加者完成課堂後，需成為中心義工，協助參與日後與社區人士共融活動！
<活動獲社會福利署~老有所為活動計劃贊助>



唱遊古金

MK/ P0002840

活動日期：11月5及19日(四)
12月9(三)及17日(四)

活動對象：中心會員
名 額：20 人
費 用：\$40

時 間：下午2:00 – 3:30

地 點：中心喜樂福樂房

內 容：唱穿越古金歌曲，學習樂理，提升唱歌技巧

負責職員：莫先生



緊急應變中心-危機應變知識講座

MK/P0002846

活動日期：11月6日(五)

活動對象：中心會員及護老者

活動時間：下午2:00 - 3:00

名 額：20人

地 點：中心喜樂福樂房

費 用：全免

內 容：想學懂如何保障自己與家人的安全？本講座將傳授全方位實用備災與自救知識，內容涵蓋家居氣體及用電安全、火警逃生、升降機及交通事故應對、長者防跌以及最新防詐騙貼士等。助您掌握突發情況應對法，預防意外發生，打造更安全安心的生活環境！

負責職員：何先生

飛鏢體驗班

MK/ P0002839

活動日期：11月11及25日(三)

活動對象：中心會員

時 間：下午2:30 – 3:30

名 額：8人

地 點：中心信實良善房

費 用：免費

內 容：體驗飛鏢基本技巧

負責職員：莫先生



敲擊樂體驗11月至12月

MK/ P0002838

活動日期：11月12及26日(四)
12月10及24日(四)

活動對象：中心會員

時 間：A班下午2:00 – 3:00

名 額：20 人

B班下午3:00 – 4:00

費 用：\$40

地 點：中心喜樂福樂房

內 容：學習非洲鼓基本技巧，學習基本樂理，跟隨歌曲節奏合奏

負責職員：莫先生



活動日期：11月23日(一) 活動對象：中心會員
 時間：上午9:15 - 9:45 名 額：20 人
 地點：喜樂、福樂房 費 用：全免
 內 容：派發12月份活動表及介紹社區服務
 負責職員：曾先生



銀髮E世代小組

活動日期：11月13、20、27日、
 12月4、11、18日(共6節，逢星期五) 活動對象：中心會員
 時間：上午11:00 - 下午12:15 名 額：8人
 地點：本中心 (良善、信實) 費 用：全免
 內 容：透過學習主動搜尋、分享網上資訊及活用通訊軟件，解鎖智能手機的多元用途，認識更多網絡安全資訊，享受與朋友家人分享生活點滴的樂趣。
 負責職員：程姑娘 (實習社工學生)



義工類活動

義「織」·易織進階

活動日期：11月4、11、18及25日(逢三，共4堂)
 時間：上午10:00 - 11:30 活動對象：中心會員(已有基本鉤織技巧)
 地點：本中心 名 額：10 人
 內 容：由義工秀梅教參加者鉤織掛飾 費 用：全免
 負責職員：曾先生

義「織」·易織入門

活動日期：11月4、11、18及25日(逢三，共4堂)
 時間：上午10:00 - 11:30 活動對象：中心會員(對鉤有興趣人士)
 地點：本中心 名 額：10 人
 內 容：由義工秀梅教參加者掛飾 費 用：全免
 負責職員：曾先生

全「民」運動(11月)

MK/P0002801

活動日期：11月7及21日(六) 活動對象：中心會員
 時間：上午9:00 - 9:45 名 額：12 人
 地點：喜樂、福樂 費 用：全免
 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



長青義工組

MK/P0002810

活動日期：11月12日(四) 地 點：本中心
 時間：下午2:30 - 3:30 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：余姑娘



同你CHILL 一下~日營

MK/P0002796

活動日期：11月16日(一) 活動對象：中心會員
時 間：上午9:15 - 3:45 名 額：116 人
地 點：西貢戶外康樂中心 費 用：\$20(包午膳及旅遊巴)
內 容：有運動元素的集體遊戲、午膳、使用營內設施
負責職員：曾先生



<此活動獨立進行抽籤>

<登記抽籤日期：26/10-2/11/2026 <抽籤日期：3/11/2026>

<中籤者可於4/11開始報名交費及選旅遊巴座位> <活動獲油尖旺民政事務處贊助>

「義」「柔」未盡

MK/P0002858

活動日期：11月17日(二) 活動對象：已登記之義工
時 間：下午2:30 - 3:30 名 額：10人
地 點：本中心 費 用：全免
內 容：一起煲蕃薯糖水，以優惠價\$5給中心會員，體驗做半天小店主。
負責職員：余姑娘

腦伴師友-遊戲師聚會(2026年10-12月)

MK/P0002811

活動日期：11月18日(三) 地 點：本中心
時 間：下午2:30 - 3:30 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：余姑娘



「剪」個靚髮(11月)

MK/P0002803

活動日期：11月18日(三) 活動對象：中心會員
時 間：上午9:30(按時段進行) 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/P0002808

活動日期：11月25日(三) 地 點：中心面見房
時 間：上午9:30 - 10:00 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：余姑娘



關心大使組

MK/P0002809

活動日期：11月26日(四) 地 點：中心面見房
時 間：上午10:00 - 10:30 費 用：全免
內 容：向有需要關心的會員提供電話慰問服務
負責職員：余姑娘



社交及康樂類活動

德生飯堂(11月)

MK/P0002847

用餐日期：逢星期一至五
內 容：兩菜、一湯及白飯
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。
<10月28日開始售買11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>

齡萌Free Style

MK/P0002857

活動日期：11月10日(二)
時 間：上午11:00 - 12:00
集合地點：本中心
內 容：跳舞都可以很簡單，一起隨音樂節拍感受身體流動，
解放舞動的靈魂，一切由音樂帶動。
負責職員：余姑娘

2026「老有所為活動計劃」頒獎典禮小型聚會

MK/P0002860

活動日期：11月4日(三)
活動時間：下午2:30 - 4:00
地 點：中心喜樂及福樂房
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：曾先生 <此活動獲老有所為計劃贊助>

出發，去海下灣追珊瑚！

MK/P0002856

活動日期：11月11日(三)
時 間：下午12:00 - 5:00
集合地點：本中心
內 容：乘坐玻璃底船穿梭於珊瑚群落之中，學習它們在海洋生態系統中的重要
角色。再探索珊瑚育養設施，揭開珊瑚保育工作的面紗。
備 註：1. 此活動需體健及良好的平衡力人士參加。因需要蹲低身體及上落船。
2. 由海下村至海下灣海洋生物中心的山路沿途有石級，步行需時約25分鐘。
3. 即日至10月30日或前登記，結果於11月3日公佈，11月6日前繳交費用。
負責職員：余姑娘

陳德生粵曲班師生同樂日

MK/P0002855

活動日期：11月14日(六)
活動時間：上午9:30 - 下午1:15
地 點：中心喜樂及福樂房
內 容：粵曲班同學表演
負責職員：曾先生

「宣」仔「宣」女同你過生日(10-12月)

MK/P0002854

活動日期：11月30日(一)
時 間：下午 3:30 - 4:30
地 點：本中心
內 容：中心邀請了宣道國際學校的學生義工與大家一齊慶祝生日，呢班「宣」仔
「宣」女個個都充滿熱血，將和大家玩遊戲、唱唱歌及聊聊天，亦準備了
一個小小表演給大家添喜慶。
負責職員：余姑娘

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(10-12/2026)

MK/P0002792

活動日期：11月2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，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：11月2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：周姑娘

護老者鬆一鬆

MK/P0002827

活動日期：11月11日(三)

活動對象：護老者

時間：下午2:30 – 3:30

名額：15人

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

內容：伸展活動

負責職員：周姑娘

護老兄弟組

MK/P0002828

活動日期：11月27日(五)

活動對象：男性護老者

時間：下午2:30-3:30

名額：10人

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

內容：茶聚及讓男士們在小組中彼此分享交流

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

「智」老友暫託日(2026年11月)

MK/P0002835

活動日期：11月2日(一)

活動對象：懷疑/確診認知障礙症患者

時間：上午9:30 – 中午11:30

名額：8人

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

內容：提供暫時看顧，為照顧者提供喘息空間。

**期間透過簡單手工藝與遊戲活動，促進社交互動及情緒表達，訓練認知能力。

負責職員：羅先生

玩轉腦朋友(2026年11月)

MK/P0002833

活動日期：11月4日(三)

活動對象：懷疑/確診認知障礙症患者

時間：下午2:30 - 3:15

名額：10人

地點：本中心

費用：全免

內容：透過認知訓練遊戲，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



「自」癒身心系列 - 漫活自然：茶·步·光影

MK/P0002752

活動對象：20個 中心會員/護老者家庭 (2-3人家庭)

費用：全免

負責職員：陳姑娘

內容：結合花茶製作、大自然散步、環保創作的家庭活動，
透過五感刺激與靜觀練習，完整體驗自然療癒力量！

活動共有三節
參加者須出席
全部三節活動

第一節：「森林茶會準備」運用五官感受食材，學習靜觀呼吸、製作花茶。

日期及時間：(第一場) 2026年11月10日 (二) 下午2:30 - 3:30

(第二場) 2026年11月10日 (二) 下午3:30 - 4:30

(三選一) (第三場) 2026年11月14日 (六) 上午10:30 - 11:30

地點：陳德生中心



第二節：「迪欣湖漫遊」外出迪欣湖，進行約1小時的感官探索及散步。

日期：2026年11月14日(六)

外出地點：迪欣湖活動中心 (中心提供旅遊巴接送往返)

集合及解散時間：下午2:00 - 5:00

集合及解散地點：陳德生中心



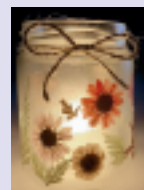
第三節：「個人療癒夜燈」利用植物素材及花茶樽，製作壓花小夜燈。

日期及時間：(第一場) 2026年11月20日 (五) 下午 2:00 - 3:15

(第二場) 2026年11月20日 (五) 下午 3:30 - 4:45

(第三場) 2026年11月21日 (六) 上午 10:30 - 11:30

地點：陳德生中心



<活動獲社會福利署九龍城及油尖旺區「愛·樂共融」齊創未來
地區綜合活動撥款計劃(2026-27)資助>

護老者運動樂(2026年11月)

MK/P0002834

活動日期：11月25日(三)

活動對象：護老者優先

時間：下午 2:30- 3:30

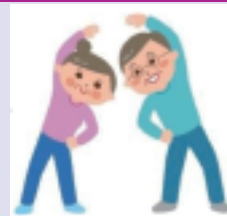
名額：12人

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



樂齡資訊知多口 (2026年11月)

MK/P0002832

活動日期：11月27日(五)

活動對象：護老者優先

時間：下午 2:30- 3:30

名額：12人

地點：中心信實房

費用：全免

內容：讓參加者透過了解樂齡科技產品及社區認知障礙症服務，
幫助日常照顧安排。

負責職員：羅先生



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



頤薈以「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。

頤薈綜合健康服務

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。

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

「指指點點」遊戲

MK/P0002845

「指指點點」是一個數數量遊戲，觀察圖片中的生物數量，並將各類生物的數量分別填於橫線上，完成後，於11月2日開始收集，並於11月23日或以前交回中心，得獎名額於11月26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11月30日，請各位老友記留意。

姓名：_____

會員號碼：_____



 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____	 _____
---	--	--	--	--	--	--	--

▶ 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5、標準6、標準7及標準8 內容如下：

標準5：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準7：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8：服務單位遵守一切有關的法律責任。有清楚的界定。

2026年11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11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。

MK/M0000019	MK/M0000212	MK/M0000471	MK/M0001232	MK/M0001672
MK/M0000020	MK/M0000216	MK/M0000524	MK/M0001237	MK/M0001673
MK/M0000036	MK/M0000230	MK/M0000531	MK/M0001240	MK/M0001675
MK/M0000038	MK/M0000236	MK/M0000547	MK/M0001246	MK/M0001676
MK/M0000080	MK/M0000240	MK/M0000647	MK/M0001412	MK/M0001682
MK/M0000084	MK/M0000250	MK/M0000819	MK/M0001428	MK/M0001683
MK/M0000097	MK/M0000273	MK/M0000839	MK/M0001458	MK/M0001684
MK/M0000100	MK/M0000336	MK/M0000844	MK/M0001513	MK/M0001807
MK/M0000112	MK/M0000376	MK/M0000845	MK/M0001514	MK/M0001808
MK/M0000121	MK/M0000377	MK/M0000846	MK/M0001649	MK/M0001838
MK/M0000142	MK/M0000385	MK/M0000847	MK/M0001666	MK/M0001839
MK/M0000145	MK/M0000408	MK/M0000860	MK/M0001667	MK/M0001840
MK/M0000147	MK/M0000416	MK/M0001026	MK/M0001668	MK/M0001841
MK/M0000195	MK/M0000421	MK/M0001088	MK/M0001669	
MK/M0000202	MK/M0000436	MK/M0001101	MK/M0001670	

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

2026 年 11 月份					
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
廿四2	廿五3	廿六4	廿七5	廿八6	立秋7
9:15 與匹克「CHAN」有個約會 9 30 「智」老友暫託日(11 月) 12:15 德生飯堂 2:00 藝術達人~書法(1) 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) 12:15 德生飯堂 4:00 活力健體伸展操	9:30 愛羣學苑-太極班(5) 10:00 義「織」· 易織進階 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 2:30 老有所為活動計劃」頒獎典禮小型聚會 2:30 玩轉腦朋友(11 月)	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 2:00 唱遊古金	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(6) 12:15 德生飯堂 2:00 危機應變知識講座	9:00 全「民」運動(1) 9:30 健康檢查 10:15 愛羣學苑-粵曲班(6) 2:00 愛羣學苑-國畫入門班(6)
十月9	初二10	初三11	初四12	初五13	初六14
12:15 德生飯堂 2:00 藝術達人~書法(2) 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) 11:00 齡萌 Free Style(2) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(1) 2:30 森林茶會準備 (第一場) 3:30 森林茶會準備 (第二場)	9:30 愛羣學苑-太極班(6) 10:00 義「織」· 易織進階 11:00 愛羣學苑-簡易易筋十二式(6) 12:15 德生飯堂 12:00 出發，去海下灣追珊瑚！ 2:00 義「織」· 易織入門 2:30 飛鏢體驗班(1) 2:30 護老者鬆一鬆	9:15 帶你遊花園 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 2:00 敲擊樂體驗 A 班(1) 2:30 長青義工 3:00 敲擊樂體驗 B 班(1)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(7) 11:00 銀髮 E 世代小組(1) 12:15 德生飯堂 2:00 普及健體運動操	9:00 全「民」運動(暫停) 9:30 陳德生粵曲班師生同樂日 10:30 森林茶會準備 (第三場) 2:00 迪欣湖漫遊 2:00 愛羣學苑-國畫入門班(暫停)
初八16	初九17	初十18	十一19	十二20	十三21
9:15 你 CHILL 一下~日營 10:00 健康講座- 睡眠健康 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) 12:15 德生飯堂 2:00 「識」Mobility(第一時段) 2:30 「義」「柔」未盡 3:00 「識」Mobility(第二時段)	9:30 「剪」個靚髮(11 月) 9:30 愛羣學苑-太極班(7) 10:00 義「織」· 易織進階 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 2:30 腦伴師友-遊戲師聚會	9:30 愛羣學苑-強身健體八段錦(6) 11:00 愛羣學苑-拉筋運動班(6) 12:15 德生飯堂 2:00 唱遊古金	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(8) 11:00 銀髮 E 世代小組(2) 12:15 德生飯堂 2:00 個人療癒夜燈 (第一場) 3:30 個人療癒夜燈 (第二場)	9:00 全「民」運動(2) 10:15 愛羣學苑-粵曲班(8) 10:30 個人療癒夜燈 (第三場) 2:00 愛羣學苑-國畫入門班(暫停)
十五23	十六24	十七25	十八26	十九27	二十28
9:15 匹克「CHAN」有個約會同 9:15 11 月例會 12:15 德生飯堂 2:00 藝術達人~書法(3) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習) 4:00 「鼓」動身心 2.0	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(7) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(8) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(2)	9:30 愛羣學苑-太極班(8) 9:30 松柏義工 10:00 義「織」· 易織進階 11:00 愛羣學苑-簡易易筋十二式(8) 12:15 德生飯堂 2:00 義「織」· 易織入門 2:30 飛鏢體驗班(2) 2:30 護老者運動樂(11 月)	9:15 帶你遊花園 9:30 愛羣學苑-強身健體八段錦(7) 10:00 關心大使 11:00 愛羣學苑-拉筋運動班(7) 12:15 德生飯堂 2:00 敲擊樂體驗 A 班(2) 3:00 敲擊樂體驗 B 班(2)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(9) 11:00 銀髮 E 世代小組(3) 12:30 德生飯堂 2:30 護老兄弟組 2:30 樂齡資訊知多 D (11 月)	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)
廿二30					
12:15 德生飯堂 2:00 藝術達人~書法(4) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習) 3:30 「宣」仔「宣」女同你過生日					

聖經金句：

「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」(帖前 5:16-18)

新同工介紹：

大家好，我係新入職活動幹事莫振宇（莫生），很高興來到這大家庭，我喜歡用音樂和大家分享故事，期望日後與你同渡歡樂時光。

