

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 9 月 20 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 10 月份活動表

照護食標準指引

簡介

香港社會服務聯會積極推動「照護食」發展，為吞嚥困難人士、照顧者及業界提供不同的「照護食」資訊及緩解方案，並期望達到以下目標：

- 增加公眾對「照護食」的認識
- 為吞嚥困難人士、照顧者及業界提供專業資訊及互動平台
- 推動健全及可持續發展的「照護食」市場環境
- 政策倡議，促進實踐
- 結合國際及本地業界現行採用的對策以發展具獨特性的本地「照護食」標準指引



照護食標準指引的特點

- 清晰的標準指引劃分及等級定名
- 測試方法以用家為本，專業版以數據先行，精確可靠；簡易版以實踐為要，操作簡易
- 對照不同的「照護食」標準，方便吞嚥困難人士、照顧者及業界快捷直接掌握對換資訊
- 提供本地化烹調範例作參考

標準指引

市場上不同機構、院舍及產品供應商，對於吞嚥困難人士的食物要求和需要，各有準則，各有應用，照護食標準指引的制定，旨在整合一套統一標準供業界參考。

指引以國際吞嚥障礙飲食標準(IDDSI)為基礎，並按市場需要，糅合現行的各種照護食方案，以食物的軟硬度及黏稠度作測試，加入適用者生理狀況描述及食品狀態描述，另備烹調範例及不同標準級別對照表等資料，結合成

一套全面，簡單、實用及本地化的標準指引，讓使用者、照顧者、專業人士、廚師及生產商於實踐前作多角度考量。

標準指引劃分為以下部分：1. 七大元素、2. 標準級別對照表、3. 應用範例、4. 照護食標籤、5. 照護食迷思及小貼士、6. 個人評估工具。每一部分皆有其特定意義及參考重點，讓業界及個人用家更易掌握。

1 七大元素

七大元素分別為：



即掃查看

「照護食標準指引」七大元素電子版本



按食物及飲品的狀態劃分不同等級



因應不同等級而定名



描述不同程度吞嚥困難人士在進食時的生理狀況



描述不同等級的食物外觀、形態及狀況等



個人用家測試方法：透過預先訂立的驗證要求，按照不同狀態下食物及飲品的數據，區分不同等級
生產商/入口商測試方法：利用簡單及容易的測試方式(例如餐叉、湯匙、筷子及針筒)，按照食物及飲品的不同狀態，區分不同等級



按照不同等級的食物及飲品，提供可行的烹調方法



因應各種照護食標準制定等級對照表，方便使用者

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 11 月活動表派發事項

2024 年 11 月活動表會於 10 月 21 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

9月23日(一)

派發 10 月活動表及開始提交活動報名表

9月26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

9月27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。

9月30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2日(三)**前繳交費用及領取活動票，如 10 月 3 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 (2024 年 10 月) MK/P0001911

活動日期：10 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/P0001910

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：10 月 15 日(二) (個別諮詢)

日期：10 月 22 日(三) (滋味廚房)

專項檢查：隨機血糖測驗、黃斑病變測試
及 護士個別諮詢

內容：糖尿病知識短講、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 次、

負責職員：何先生 / 鄺姑娘 非會員\$110/ 6 次



1S-單車遊世界 (2024 年 10 月) MK/P0001928

活動日期：10 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

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 (10 月)

MK/P0001913

活動日期：10 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：10 月 2 日至 31 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

普及健體運動操(10 月)

MK/P0001898

活動日期：10 月 4 日(五)

地點：中心喜樂及福樂房

名額：20 人

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

活動時間：下午 2:00 - 4:00

活動對象：中心會員

費用：全免

「FUN」蘭木柱體驗及雙人隊際比賽

MK/P0001923

體驗活動

日期：10 月 8 日(二)

時間：上午 10:00-中午 12:00

地點：摩士公園門球場

內容：由合資格芬蘭木柱指導員與參加者一同認識木芬蘭木柱的規則及玩法。

名額：20 人 費用：全免

負責職員：曾先生及芬蘭木柱指導員

雙人比賽活動

日期：10 月 15 日(二)

時間：上午 10:00-中午 12:00

地點：摩士公園門球場

內容：舉辦芬蘭木柱雙人比賽，有關比賽章程稍後公佈。

名額：16 隊 費用：全免

負責職員：曾先生及芬蘭木柱指導員

地板冰壺體驗 MK/P0001924

日期：10 月 10 日、17 日(四)

時間：上午 11:00-下午 1:00

地點：大角咀體育館多用途活動室(3)

內容：認識地板冰壺規則

名額：16 人 費用：\$10

負責職員：曾先生

三葉球體驗 MK/P0001925

日期：10 月 24 日、31 日(四)

時間：上午 11:00-下午 1:00

地點：大角咀體育館多用途活動室(3)

內容：認識三葉球規則

名額：16 人 費用：\$10

負責職員：曾先生

教育及發展類活動

「郵票說故事」-展覽導賞

MK/P0001919

活動日期：10月3日(四)

集合時間：上午10:15(九龍灣地鐵站)成功報名後以Whatsapp通知集合地點

參觀時間：上午11:00 - 中午12:00

名額：19人

地點：香港郵政大樓(九龍灣) 對象：中心會員

內容：導賞員將透過介紹郵品，讓參加者細味展覽的四大主題，包括：(一)回歸祖國、(二)國家成就、(三)香港發展及(四)服務市民，以郵票說好祖國同香港的故事。導賞員亦會帶領參加者到毗鄰的中央郵件中心參觀現代化的郵政設施，了解郵件處理的過程。

負責職員：曾先生 <每位導賞團參加者可獲發其中一款精美的明信片>

<9月24日上午9:00開始可透過二維碼進行登記>

<如登記人數多過19人，會以抽籤進行>



高智爾球體驗

MK/P0001918

活動日期：10月4日(五)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：大坑東運動場

活動對象：中心會員

名額：14人

內容：認識高智爾球的玩法

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

<高智爾球 wiser ball 源於美洲古時候的皇室運動，

2013年由美國推廣及復興的新興運動，是一項策略性的運動，體力勞動性低適合男女老幼。>



資訊科技 - 智能手機應用 (10月)

MK/P0001892

活動日期：10月8日(二)及30日(三)(共兩堂)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心喜樂福樂房

活動對象：中心會員

內容：香港天文台及出行易應用程式

名額：15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

緊急應變中心-危機應變知識講座

MK/P0001899

活動日期：10月10日(四)

活動對象：中心會員

活動時間：下午2:00 - 3:00

名額：20人

地點：中心喜樂福樂房

內容：透過講座，長者將能夠認識到安全知識和備災意識的重要性，學習如何預防事故、應對突發情況以及保護自己和他人的安全。這將有助於建立一個更安全的生活和工作環境。

負責職員：祝姑娘

共融·共享-丹青妙筆班

MK/P0001900

活動日期：10月12、19、26日

活動時間：下午4:00 - 5:00

11月2、9、16日及12月7、14日(逢六)

費用：\$40(8堂)

名額：10人

活動對象：中心會員

地點：中心喜樂福樂房

內容：學習繪畫國畫的基本技巧

備註：(1)參加是次活動的參加者，必須與幼稚園學生及其家屬開設活動。

(2)參加者必需出席最少80%課堂

(3)請先登記，由職員再作篩選

(4)中心會準備課堂物資

(5)能完成以上1-2項資格者，將優先成功報名

負責職員：梁姑娘

<活動獲社會福利署老有所為計劃贊助>



共融·共享-布偶音樂劇場

MK/P0001901

活動日期：10月17至12月19(逢四)

活動時間：下午2:30 - 4:00

費用：\$40(10堂)

名額：10人

活動對象：中心會員

地點：中心恩慈房

內容：參加者學習劇場故事創作，學習操作布偶的各種技巧

備註：(1)參加是次活動的參加者，必須與幼稚園學生及其家屬開設活動。

(2)參加者必需出席最少80%課堂

(3)請先登記，由職員再作篩選

(4)中心會準備課堂物資

(5)能完成以上1-2項資格者，將優先成功報名

負責職員：梁姑娘 <活動獲社會福利署老有所為計劃贊助>



共融·共享-啱氣茶室

MK/P0001902

活動日期：10月18及25日(逢五)

活動時間：上午10:00 - 下午1:00

費用：\$40(2堂)

名額：10人

活動對象：中心會員

地點：星廚管理學校

內容：導師教授參加者製作港式茶點及學習港式奶茶的沖泡技巧。

備註：(1)參加是次活動的參加者，必須與社區人士開設活動。

(2)參加者必需出席100%課堂

(3)請先登記，由職員再作篩選

(4)能完成以上1-2項資格者，將優先成功報名

負責職員：梁姑娘 <活動獲社會福利署老有所為計劃贊助>



10月份例會~正確使用升降機

MK/P0001912

活動日期：10月21日(一)

時間：上午9:15 - 10:15

名額：25人

地點：中心喜樂及福樂房

對象：中心會員

內容：邀請機電工程署職員講解有關正確使用升降機、自動梯等小知識

負責職員：曾先生 <如有興趣敬請報名>

飛鏢體驗日

MK/P0001926

活動日期：10月26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

義工類活動

長青義工組

MK/P0001904

活動日期：10月3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

義織-玩偶掛飾製作

MK/P0001903

活動日期：10月9、16、23、30日(逢三，共八堂)

11月6、13、20、27日 活動對象：中心義工優先

活動時間：上午10:00 - 11:30 名額：8人

地點：中心恩慈房

內容：義工秀梅教參加者鈎織比卡超玩偶

負責職員：梁姑娘

義織-入門班**MK/P0001903**

活動日期：10月9、16、23、30日(逢三，共八堂) 活動對象：中心義工優先
 活動時間：下午2:00 - 3:30 名額：8人 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

松柏義工組**MK/P0001907**

活動日期：10月23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：10月24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10月)**MK/P0001905**

活動日期：10月25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：10月28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

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(10-12/2024)**MK/P0001927**

活動日期：10月2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、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：10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

護老兄弟組**MK/P0001893**

活動日期：10月22日(二) 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：中心恩慈房 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：馮姑娘

護老者鬆一鬆**MK/P0001894**

活動日期：10月25日(五) 時間：下午2:30 - 3:30 名額：15人
 地點：中心恩慈房 對象：護老者優先
 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 (10月)****MK/P0001895**

活動日期：10月7日(一)-心心掛飾 時間：上午10:00 - 11:30
 10月25日(五)-七彩掛飾 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：心心掛飾-中心喜樂及福樂房
 七彩掛飾-中心恩慈房
 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

玩轉腦朋友(2024年10月)**MK/P0001917**

活動日期：10月9日(三)及23日(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
 名額：12人
 內容：透過健腦遊戲及運動，齊來鍛煉腦筋
 備註：請先登記，由職員再作篩選
 負責職員：余姑娘

認知障礙症教育街站及管理員訓練(2024年10月)**MKP00001915**

活動日期：10月21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

**強肌緩痛伸展運動班****MKP00001897**

活動日期：10月25日、11月1、8日(五) 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：本中心 活動對象：有支援需要護老者優
 名額：15人 費用：全免
 內容：教授伸展運動、強化上下肢肌肉運動及認識正確姿勢。
 導師：由專業及合資格康體教練教授
 負責職員：卓姑娘

德生速「剪」(10月)

MK/P0001920

活動日期：10月16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，請於剪髮前自行清洗頭髮
負責職員：曾先生

活「德」精彩 2024 系列

鈎織工作坊

MK/P0001921

日期：10月2日至23日(逢三)
時間：下午2:00 - 3:30
活動地點：中心信實及良善房
費用：全免 名額：10人
內容：學習鈎織技巧，義工須協助鈎織共100份禮物，
於長者日活動派發予社區人士。



HIP HOP 舞工作坊

MK/P0001922

日期：10月8、15、22日、11月5日(星期二)
時間：晚上6:30-8:00(1.5小時)
日期：11月19及26日(星期二)
時間：晚上6:30-7:30(1小時)
費用：\$50(6堂、共8小時) 名額：10人
活動地點：本中心(喜樂及福樂房)
內容：學習HIP HOP舞蹈，完成課堂後，
安排參加者在11月份日營進行表演。



活「德」精彩日營

日期：11月12日(二)
時間：上午9:00 - 下午4:00
活動地點：保良局賽馬會北潭涌度假營
費用：待定 名額：58人
內容：表演、遊戲、營內活動、BBQ午膳等



<活動獲油尖旺民政事務處贊助>

負責職員：曾先生

2024年10月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	廿九 1	三十 2	九月 3	初二 4	初三 5
	國慶假期	9:30 愛羣學苑~太極班(1) 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(12) 2:00 活「德」精彩~鈎織工作坊(1)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(1) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(1) 11:00 「郵票說故事」參觀活動 2:00 長青義工組	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(10) 11:15 集體舞蹈進階(1) 12:15 德生飯堂 2:00 高智爾球體驗 2:00 普及健體運動操(10月)	10:15 愛羣學苑~粵曲班(1) 2:00 國畫入門工作坊(暫停)
初五 7	初六 8	初七 9	初八 10	初九 11	初十 12
10:00 護老喘息空間-心心掛掛 2:00 集體舞蹈初階(1)	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(1) 10:00 「FUN」蘭木柱體驗 10:00 愛羣學苑~中國語文班(1) 11:15 共融·共享-拇指琴初班(1) 12:15 德生飯堂 2:30 資訊科技-智能手機應用(1) 6:30 活「德」精彩~HIP HOP 舞作坊(1)	9:30 愛羣學苑~太極班(2) 10:00 義織-玩偶掛飾製作(1) 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(13) 2:00 義織-入門班(1) 2:00 活「德」精彩~鈎織工作坊(2) 2:30 玩轉腦朋友(1)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(2) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(2) 11:00 地板冰壺體驗 2:00 緊急應變中心-危機應變知識講座	重陽假期	9:30 健康檢查 10:15 愛羣學苑~粵曲班(2) 2:00 國畫入門工作坊(2) 4:00 共融·共享-丹青妙筆班(1)
十二 14	十三 15	十四 16	十五 17	十六 18	十七 19
2:00 集體舞蹈初階(2)	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(2) 10:00 「FUN」蘭木柱雙人隊際比賽 10:00 愛羣學苑~中國語文班(2) 11:15 共融·共享-拇指琴初班(2) 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(2)	9:30 愛羣學苑~太極班(3) 9:30 德生速「剪」 10:00 義織-玩偶掛飾製作(2) 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(14) 2:00 義織-入門班(2) 2:00 活「德」精彩~鈎織工作坊(3)	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) 11:00 地板冰壺體驗 2:30 共融·共享-木偶音樂劇場(1)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(1) 10:00 共融·共享-啱氣茶室(1) 11:15 集體舞蹈進階(2) 12:15 德生飯堂	10:15 愛羣學苑~粵曲班(3) 2:00 國畫入門工作坊(3) 4:00 共融·共享-丹青妙筆班(2)
十九 21	廿十 22	霜降 23	廿二 24	廿三 25	廿四 26
9:15 例會(10月份)~正確使用升降機 2:00 集體舞蹈初階(3) 2:30 認知障礙症資訊宣傳街站	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(3) 10:00 愛羣學苑~中國語文班(3) 11:15 共融·共享-拇指琴初班(3) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(滋味廚房) 2:30 護老兄弟組 6:30 活「德」精彩~HIP HOP 舞作坊(3)	9:30 愛羣學苑~太極班(4) 9:30 松柏義工組 10:00 義織-玩偶掛飾製作(3) 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(15) 2:00 義織-入門班(3) 2:00 活「德」精彩~鈎織工作坊(4) 2:30 玩轉腦朋友(2)	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) 10:00 關心大使組 11:00 三葉球壺體驗 2:30 共融·共享-木偶音樂劇場(2)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(暫停) 10:00 護老喘息空間-七彩掛飾 10:00 共融·共享-啱氣茶室(2) 10:00 關愛探訪日 11:15 集體舞蹈進階(暫停) 12:15 德生飯堂 2:30 護老者鬆一鬆 3:00 強肌緩痛伸展運動班	10:15 愛羣學苑~粵曲班(4) 2:00 飛鏢體驗日 2:00 國畫入門工作坊(4) 4:00 共融·共享-丹青妙筆班(3)
廿六 28	廿七 29	廿八 30	廿九 31		
2:00 腦伴師友-遊戲師 2:00 集體舞蹈初階(4)	9:00 全港硬地滾球大賽 9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(4) 10:00 愛羣學苑~中國語文班(4) 11:15 共融·共享-拇指琴初班(4) 12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑~太極班(5) 10:00 義織-玩偶掛飾製作(4) 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(16) 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(5) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(5) 11:00 三葉球體驗 2:30 共融·共享-木偶音樂劇場(3)		

聖經金句

我們得幫助，是在乎倚靠造天地之耶和華

詩篇 124:8



我們得幫助，是在乎倚靠造天地之耶和華的名。
詩篇 124:8

中心於下列公眾假期暫停開放，敬請留意：

10月1日(二) 國慶假期

10月11日(五) 重陽假期



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!

原本內容:

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)



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：10月3、10、17、24及31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 >

“不恥下問”成語遊戲

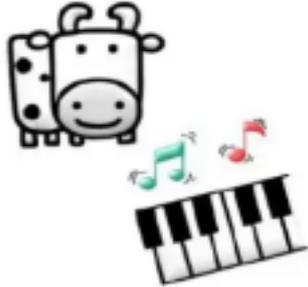
MK/P0001909

「不恥下問」這個成語源自於《左傳》中的一個故事，描述了晉國的名臣卻正謙虛地向比自己年幼的學生問問題的情況。反映了謙虛求教的品質，強調了在學習和成長過程中，不應該因為自己的地位或年齡而感到恥辱去尋求他人的幫助和指導。請您將答案填於橫線上，完成後，於 10 月 21 日或以前交回中心，經核對後，於 10 月 25 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 10 月 31 日，請各位老友記留意。

姓名： _____

會員號碼： _____

1.  _____ 爲 _____	2.  _____ 裏 _____	3.  _____
4.  _____ 勞 _____	5.  _____ 天 _____	6.  _____ 上 _____
7.  _____ 動 _____	8.  _____ 面 _____	9.  不 _____

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。

2024 年 10 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 10 月內到中心續會，續會費用為 \$21。

1. MK/M0000009	2. MK/M0000013	3. MK/M0000020	4. MK/M0000024	5. MK/M0000039
6. MK/M0000057	7. MK/M0000067	8. MK/M0000070	9. MK/M0000080	10. MK/M0000084
11. MK/M0000086	12. MK/M0000097	13. MK/M0000098	14. MK/M0000102	15. MK/M0000106
16. MK/M0000110	17. MK/M0000112	18. MK/M0000132	19. MK/M0000142	20. MK/M0000165
21. MK/M0000167	22. MK/M0000187	23. MK/M0000194	24. MK/M0000198	25. MK/M0000215
26. MK/M0000236	27. MK/M0000239	28. MK/M0000243	29. MK/M0000265	30. MK/M0000273
31. MK/M0000274	32. MK/M0000330	33. MK/M0000335	34. MK/M0000336	35. MK/M0000337
36. MK/M0000348	37. MK/M0000356	38. MK/M0000365	39. MK/M0000368	40. MK/M0000369
41. MK/M0000370	42. MK/M0000390	43. MK/M0000395	44. MK/M0000428	45. MK/M0000443
46. MK/M0000451	47. MK/M0000458	48. MK/M0000459	49. MK/M0000467	50. MK/M0000471
51. MK/M0000482	52. MK/M0000484	53. MK/M0000492	54. MK/M0000503	55. MK/M0000504
56. MK/M0000505	57. MK/M0000545	58. MK/M0000575	59. MK/M0000619	60. MK/M0000629
61. MK/M0000631	62. MK/M0000632	63. MK/M0000820	64. MK/M0000830	65. MK/M0001047
66. MK/M0001161	67. MK/M0001181	68. MK/M0001185	69. MK/M0001186	70. MK/M0001198
71. MK/M0001202	72. MK/M0001203	73. MK/M0001206	74. MK/M0001211	75. MK/M0001212
76. MK/M0001497	77. MK/M0001498	78. MK/M0001500	79. MK/M0001501	80. MK/M0001502
81. MK/M0001503	82. MK/M0001504	83. MK/M0001506	84. MK/M0001509	85. MKIH0000035

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