


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：mknec@bokss.org.hk

印刷日期：2024 年 8 月 17 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 9 月份活動表

天文台新增「極端酷熱」特別天氣提示 加強酷熱天氣警告服務



天文台今年 5 月下旬加強酷熱天氣警告服務，因應極端高溫的情況推出新的特別天氣提示，並更新警告的注意事項。當酷熱天氣警告生效時，如氣溫普遍會達到極端程度（35.0 度或以上），天文台會發出特別天氣提示，並透過「我的天文台」流動應用程式推送通知，提醒公眾注意極端酷熱天氣並採取相應的預防措施。

資料來自：https://www.hko.gov.hk/tc/education/friends_hko/e-newsletter/vol90/ex_hot_tips.html

預防中暑小貼士

- 盡量在遮蓋物(例如太陽傘、簷篷)之下工作，減低被陽光直接照射機會，防止曬傷
- 盡量減少體力勞動的需要，需要時使用工具協助
- 穿着通爽、淺色及鬆身的衣物，以方便排汗並減少身體吸熱
- 多飲水或其他適當的飲料，以補充足夠的水份及鹽份，並**避免**喝含酒精、咖啡、茶或其他含或咖啡因的飲品，以防脫水；及
- 於適當時間在清涼地方休息，避免長時間戶外工作等

資料來自：<https://www.oshc.org.hk/tchi/main/hot/Heat/>

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 9 月活動表派發事項

2024 年 9 月活動表會於 8 月 19 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

8月19日(一)

派發9月活動表及開始提交活動報名表

8月22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

8月23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。

8月26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**8月27日(二)**前繳交費用及領取活動票，如8月29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 9 月) MK/P0001782

活動日期：9 月 2 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/P0001815

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：9 月 9 日(一) (個別諮詢)

專項檢查：脂肪比例測試
及 護士個別諮詢



日期：9 月 16 日(一) (滋味廚房)

內容：冠心病短講、烹調低油餐 及
滋味廚房美食分享

活動時間：下午 2:00 - 5:00

名額：12 人

負責職員：何先生 / 鄺姑娘

地點：中心信實、良善及和平房

費用：會員\$80 / 6 次、

非會員\$110/ 6 次



1S-單車遊世界 (2024 年 9 月)

MK/P0001790

活動日期：9 月 2 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。

1S-運動體能測試暨樂齡科技體驗日 MK/P0001876

活動日期：9月4日(三)
時間：下午2:30 - 5:00 (每節20分鐘)
對象：中心會員 費用：全免
名額：20人
內容：
- 運動體能測試了解你的身體機能
- 體驗中心樂齡科技用品
負責職員：何先生 / 祝姑娘



2S-我和物理治療師的約會 (9月)

MK/P0001787

活動日期：9月2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：9月2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
雅培金裝加營養 (雲呢啡味)	\$192/900克

「FUN」蘭木柱體驗及雙人隊際比賽

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：\$10/隊

負責職員：曾先生及芬蘭木柱指導員

地板冰壺體驗及四人隊際比賽

日期：10月10日(四)體驗日

10月17日(四)比賽日

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、試玩及比賽

名額：32人(8隊) 費用：\$20/隊

負責職員：曾先生

三葉球體驗及雙人隊際比賽

日期：10月24日(四)體驗日

10月31日(四)比賽日

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、試玩及比賽

名額：16人(8隊) 費用：\$10/隊

負責職員：曾先生

教育及發展類活動

資訊科技 - 智能手機應用 (9月) MK/P0001874

活動日期：9月2日(一)及9月26日(四)(共兩堂) 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：中心恩慈房 活動對象：中心會員 名額：15人
 內容：手機點餐攻略
 備註：會員需自備有足夠電量的智能手機
 負責職員：卓姑娘

瑜珈球運動體驗 MK/P0001860

活動日期：9月27日(五) 活動時間：下午3:00-4:30 費用：全免
 地點：中心信實及良善房 對象：中本心會員優先 名額：20人
 內容：由義工與參加者一同體驗運用瑜珈球做運動
 負責職員：曾先生 <活動由50+義工推廣計劃義工帶領>

飛鏢體驗日 MK/P0001875

活動日期：9月14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

9月份例會 MK/P0001856

活動日期：9月23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

簡易電子賀卡、GIF動畫體驗 MK/P0001859

活動日期：9月16日(一) 時間：下午2:30 - 3:30
 名額：10人 地點：中心喜樂及福樂房
 對象：本中心會員優先 費用：免費
 內容：學習簡單節日拍攝技巧、學習制作電子賀卡、應節GIF動畫等
 負責職員：曾先生 <活動由CSL X長者安居協會智能手機應用班提供>

愛羣學苑~集體舞蹈初階、進階

初階 (MK/P0001861)

活動日期：10月7日至12月9日(一)
 時間：下午2:00 - 3:30
 名額：15人
 費用：\$250(10堂)
 地點：中心喜樂及福樂房
 對象：中心會員(適合較少跳舞經驗或初學人士參加)
 導師：伍寶芳女士
 負責職員：曾先生
 <9月9日開始接受報名>

進階 (MK/P0001862)

活動日期：10月4日至12月20日(五)
 時間：上午11:15 - 中午12:45
 名額：15人
 費用：\$300(10堂)
 地點：中心喜樂及福樂房
 對象：中心會員(適合有跳舞經驗人士參加)
 導師：伍寶芳女士
 負責職員：曾先生
 <9月9日開始接受報名>

義工類活動

義織-入門班

MK/P0001852

活動日期：9月4、11、25日(逢三，共三堂) 活動時間：下午 2:00 - 3:30
活動對象：中心義工優先 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
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-小豬掛飾製作

MK/P0001852

活動日期：9月4、11、25日(逢三，共三堂) 活動對象：中心義工優先
活動時間：上午 10:00 - 11:30 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
負責職員：梁姑娘

中秋「義」聚~紮作燈籠 DIY

MK/P0001853

活動日期：9月10日(二) 活動時間：下午 2:15 - 4:15
地 點：中心恩慈房 活動對象：中心義工優先 名 額：10人
費 用：\$5
內 容：義工民生教參加者製作紮作燈籠，共渡佳節。
負責職員：梁姑娘



長青義工組

MK/P0001794

活動日期：9月19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

關愛探訪日(2024年9月)

MK/P0001854

活動日期：9月20日(五) 活動時間：下午 2:00 - 4:00
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/P0001797

活動日期：9月23日(一) 活動時間：下午 2:00 - 3:00
地 點：頤蒼綜合健康服務中心 活動對象：中心遊戲師義工
內 容：與長者玩桌上遊戲及 IPAD
負責職員：梁姑娘

2024年9月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
三十 2	八月 3	初二 4	初三 5	初四 6	白露 7
10:00 護老者講座—自我增值。晚年豐盛(二) 2:30 資訊科技-智能手機應用(1)	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(9) 10:00 愛羣學苑~中國語文班(9) 11:15 共融·共享-拇指琴初班(5) 12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑~太極班(8) 10:00 義織-小豬掛飾製作(1) 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(9) 2:00 義織-入門班(1) 2:30 1S-運動體能測試暨樂齡科技體驗日	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)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(8) 12:15 德生飯堂 2:00 護老喘息空間-幻彩琉璃	10:15 愛羣學苑~粵曲班(8) 2:00 國畫入門工作坊(8)
初七 9	初八 10	初九 11	初十 12	十一 13	十二 14
2:00 護士診所(個別諮詢) 2:00 護老樂聚迎中秋	9:30 愛羣學苑~粵語流行曲班(10) 10:00 愛羣學苑~中國語文班(10) 10:00 護老中秋慶團圓 11:15 共融·共享-拇指琴初班(6) 12:15 德生飯堂 2:15 中秋「義」聚~紮作燈籠 DIY	9:30 愛羣學苑~太極班(9) 9:30 德生速「剪」 10:00 義織-小豬掛飾製作(2) 11:00 簡易易筋十二式(9) 12:15 德生飯堂 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動(10) 2:00 義織-入門班(1)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(10) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(10)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(9) 12:15 德生飯堂 2:00 歌韻同歡迎佳節	9:30 健康檢查 10:15 愛羣學苑~粵曲班(9) 2:00 飛鏢體驗日
十四 16	十五 17	十六 18	十七 19	十八 20	十九 21
2:00 護士診所(滋味廚房) 2:30 簡易電子賀卡、GIF 動畫體驗	9:00 中秋「e」燈謎估估下(全日) 11:15 共融·共享-拇指琴初班(7) 12:15 德生飯堂 2:30 護老兄弟組	中秋節翌日	2:00 長青義工組	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(10) 12:15 德生飯堂 2:00 關愛探訪日 2:30 護老者鬆一鬆	10:15 愛羣學苑~粵曲班(10) 2:00 國畫入門工作坊(1)
廿一 23	廿二 24	廿三 25	廿四 26	廿五 27	廿六 28
9:15 例會(9月份) 10:15 認知障礙症資訊宣傳街站 2:00 腦伴師友-遊戲師	10:00 「友善社區推廣大使」聚會 11:15 共融·共享-拇指琴初班(8) 12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑~太極班(10) 9:30 松柏義工組 10:00 義織-小豬掛飾製作(3) 11:00 簡易易筋十二式(10) 12:15 德生飯堂 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動(11) 2:00 義織-入門班(3)	10:00 關心大使組 2:30 資訊科技-智能手機應用(2)	12:15 德生飯堂 2:00 護老喘息空間-懸掛小花瓶 3:00 瑜伽球運動體驗	
廿八 30					
10:00 護老者講座—退化性膝關節炎：日常生活篇					

聖經金句

倘若這人與那人
有嫌隙，總要彼此
包容，倘若這人與
那人，總要彼此包
容，彼此饒恕；主
怎樣饒恕了你們，
你們也要怎樣饒恕
人。

倘若這人與那人有嫌隙，
總要彼此包容，彼此饒恕；
主怎樣饒恕了你們，
你們也要怎樣饒恕人。
歌羅西書 3:13

中心於下列公眾假期暫停開放，敬請留意：

9月18日(三) 中秋節翌日



松柏義工組**MK/P0001795**

活動日期：9月25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：9月26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

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：9月2至30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/P0001812**

活動日期：9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：祝姑娘

護老者講座—自我增值。晚年豐盛(二)**MK/P0001869**

活動日期：9月2日(一) 時間：上午10:00 - 11:00 名額：18人

地點：中心恩慈房(廚房) 活動對象：護老者及會員 費用：全免

內容：講述歲月增長帶來的生活轉變而帶來的衝擊，講座旨在提供一些方法和建議，以實現自我增值和過上豐盛的晚年生活。

備註：本活動與衛生署健康外展隊合辦

負責職員：祝姑娘

護老中秋慶團圓

MK/P0001870

活動日期：9月10日(二) 時間：上午10:00 - 12:00 名額：15人
地點：中心恩慈房(廚房) 活動對象：護老者及會員 費用：全免
內容：製作冰凍月餅、猜燈謎及品嚐應節食品，共渡佳節。
備註：參加者需自備食物盒。
負責職員：卓姑娘

護老兄弟組

MK/P0001865

活動日期：9月17日(二) 時間：下午2:30 - 3:30
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：馮姑娘

護老者鬆一鬆

MK/P0001864

活動日期：9月20日(五) 時間：下午2:30 - 3:30 名額：15人
地點：中心喜樂及福樂房 對象：護老者優先
內容：齊來玩遊戲，放鬆身心
負責職員：余姑娘

護老者講座 — 退化性膝關節炎：日常生活篇 MK/P0001866

活動日期：9月30日(一) 時間：上午10:00 - 11:00 名額：18人
地點：中心恩慈房 對象：護老者及會員 費用：全免
內容：由衛生署職員講解膝部退化性關節炎的成因及處理方法，關節保護手則及解決因關節而引起的日常生活困難的方法。
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 (9月)

MK/P0001872

活動日期：9月6日(五)－幻彩琉璃 時間：下午2:00 - 3:30
9月27日(五)－懸掛小花瓶 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：10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

護老樂聚迎中秋

MKP00001873

活動日期：9月9日(一) 時間：下午2:00 - 3:30
地點：中心恩慈房(廚房) 活動對象：有支援需要護老者優
名額：15人 費用：全免
內容：製作團圓中秋燈籠、猜燈謎及品嚐應節食品，共渡佳節。
負責職員：卓姑娘

認知障礙症教育街站及管理員訓練(2024年9月) MKP00001816

活動日期：9月23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



「友善社區推廣大使」聚會 MKP00001871

活動日期：9月24日(二) 時間：上午10:00 - 11:00

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

社交及康樂類活動

愛心月餅2024抽籤安排

本中心獲煤氣公司贊助愛心月餅，如有興趣會員，請於26/8至3/9內，憑有效會員證拍咭登記抽籤，有關資料如下：

會員證登記拍咭日期：8月26日(一)至9月3日(二)

時間：上午9:00-下午5:00(辦公時間內)

抽籤日期：9月4日(三)，上午9:15於中心內進行

抽籤，中籤者可到中心或電話查詢。

領取日期：9月9日至13日(上午9:00-下午5:00辦公時間內)

● 留意如未能於以上時間領取，則當作棄權，愛心月餅會給予後備參加者。

● 領取時請帶備有效會員證領取，中籤者可獲贈1個煤氣愛心月餅。

因應貨源，有機會安排不同款式愛心月餅，中心隨機派發不可選擇)。



德生速「剪」(9月) MK/P0001778

活動日期：9月11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

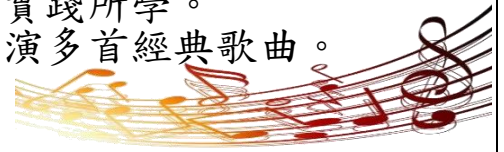
備註：基於衛生問題，請於剪髮前先自行清洗頭髮

負責職員：曾先生

歌韻同歡迎佳節

MK/P0001855

活動日期：9月13日(五) 活動時間：下午2:00-4:30 費用：\$5
地點：中心喜樂及福樂房 活動對象：中心會員 名額：100人
內容：發揮小曲班及粵語流行曲班學員的技能，實踐所學。
小曲班及粵語流行曲班學員與導師一同表演多首經典歌曲。
備註：表演曲目將張貼於中心大堂
負責職員：梁姑娘



中秋“e”燈謎估估下

MK/P0001858

活動日期：9月17日(二)
活動時間：上午9:00-下午4:00
地點：本中心內進行
內容：猜燈謎遊戲

<參加者需使用智能手機掃描二維碼參加活動>
<答中有獎，每名參加者可獲小禮物一份>
<此活動不用預先報名>

負責職員：曾先生

仲諗，想知點玩，到參
時帶埋手機嚟中心參
加就知!

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>

「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)



中心儲印大行動



大家於9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：9月5、12、19及26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/P0001867

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。請您將答案填於橫線上，完成後，於 9 月 20 日或以前交回中心，於 9 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 9 月 30 日，請各位老友記留意。

姓名： _____ 會員號碼： _____

		3	
	2		1
	3	2	4
	4	1	

	1	4	
4	2		1
	4	2	3


1		4	
	2		3
	1	3	4
			1

			3
	3	4	2
	1		
4		3	1

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 6、標準 7 及標準 8 內容如下：

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。

2024 年 9 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 9 月內到中心續會，續會費用為 \$21。

1. MK/M0000562	2. MK/M0000173	3. MK/M0000176	4. MK/M0000234	5. MK/M0001039
6. MK/M0000563	7. MK/M0000073	8. MK/M0000230	9. MK/M0000272	10. MK/M0001122
11. MK/M0000560	12. MK/M0000069	13. MK/M0000014	14. MK/M0000556	15. MK/M0001152
16. MK/M0000558	17. MK/M0000140	18. MK/M0000055	19. MK/M0000026	20. MK/M0001153
21. MK/M0000047	22. MK/M0000466	23. MK/M0000017	24. MK/M0000188	25. MK/M0001154
26. MK/M0000192	27. MK/M0000092	28. MK/M0000479	29. MK/M0000483	30. MK/M0001155
31. MK/M0000071	32. MK/M0000174	33. MK/M0000184	34. MK/M0000180	35. MK/M0001164
36. MK/M0000007	37. MK/M0000264	38. MK/M0000269	39. MK/M0000420	40. MK/M0001169
41. MK/M0000137	42. MK/M0000096	43. MK/M0000469	44. MK/M0000248	45. MK/M0001167
46. MK/M0000030	47. MK/M0000095	48. MK/M0000470	49. MK/M0000415	50. MK/M0001168
51. MK/M0000339	52. MK/M0000229	53. MK/M0000357	54. MK/M0000544	55. MK/M0001172
56. MK/M0000023	57. MK/M0000138	58. MK/M0000493	59. MK/M0000807	60. MK/M0001174
61. MK/M0000212	62. MK/M0000179	63. MK/M0000270	64. MK/M0000806	65. MK/M0001178
66. MK/M0000506	67. MK/M0000456	68. MK/M0000410	69. MK/M0000808	70. MK/M0001177
71. MK/M0000216	72. MK/M0000468	73. MK/M0000189	74. MK/M0000768	75. MK/M0000531
76. MK/M0000225	77. MK/M0000408	78. MK/M0000108	79. MK/M0000810	80. MK/M0001490
81. MK/M0000031	82. MK/M0000352	83. MK/M0000244	84. MK/M0000813	85. MK/M0001493
86. MK/M0000448	87. MK/M0000181	88. MK/M0000423	89. MK/M0000816	90. MK/M0001496
91. MK/M0000240	92. MK/M0000128	93. MK/M0000245	94. MK/M0000817	95. MK/M0001495

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