

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](mailto:mknec@bokss.org.hk) 印刷日期：2026 年 4 月 18 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

## 2026 年 5 月份活動表

### 夏日炎炎，慎防中暑及中風！

踏入夏天，室內外溫差大，長者對溫度轉變的適應能力及排汗功能較為弱，特別患有慢性疾病的體弱長者，需加倍注意身體狀況。

#### 夏天亦是中風高峰期！

- 高溫加快水分流失，長者對口渴感覺較遲鈍，喝水不足導致血液黏稠，增加血栓及隱形脫水風險。
- 炎熱室外與極凍冷氣房溫差太大，令血管瞬時劇烈收縮，高血壓長者易腦血管受損。
- 有高血壓、高血脂或心腦血管疾病的長者，夏天血壓波動大，增加中風風險。

### 中暑症狀

  
疲倦乏力

  
冒冷汗

  
鼻塞

  
頭痛

  
腸胃不適

  
身體僵硬

### 中暑處理



  
移動到陰涼處

  
幫患者降溫

  
意識清醒補水

  
嚴重立即送醫



  
泡冰水

  
酒精擦身體

  
吃退燒藥

### 預防中暑

#### 保持涼爽

-  以輕便、透氣衣物為佳
-  保持室內環境涼爽
-  以窗簾遮蔽陽光

#### 提高警覺

正午應減少外出

  
24h

若有不適應立即離開高溫環境，並解開衣物，補充水分

若不適症狀加劇時，應立即就診

#### 補充水份

-  每日攝取足夠白開水 (2000 c.c.)
-  多攝取蔬菜、水果
-  避免攝取含糖飲料與酒精
-  避免飲用冰品以免腸胃不適

資料來源：香港特別行政區政府 衛生署長者健康服務

### 長者津貼 2026

政府已公布長者生活津貼（長生津）、高齡津貼（生果金）、傷殘津貼及綜援將由 2026 年 2 月 1 日起調升 2.2%。預計於立法會財委會通過財政預算案後發放款項（最終安排以政府公布為準）！

高齡津貼（生果金）	長者生活津貼（長生津）	傷殘津貼	
由 \$1,640 增至 \$1,675	由 \$4,250 增至 \$4,345	普通傷殘津貼	由 \$2,095 增至 \$2,140
		高額傷殘津貼	由 \$4,190 增至 \$4,280

資料來源：香港特別行政區政府 社會福利署

## 科技生活小幫手

### 體徵偵測雷達

- 實時生命體徵偵測：呼吸、心跳
- 如有異常數據，立即上報應用程式，通知親友
- 裝置無鏡頭、無接觸，適合放於睡房及浴室
- 偵測範圍達 2X2 米



〈產品現於中心展示，有興趣會員/護老者可向職員查詢〉



### 樂齡科技閣

## 10日任務挑戰

參加者在5月份內到中心，每日完成3個任務，可獲1個印，儲滿10個印可獲一份小禮物！

### 任務 1

完成「腦友記」內的訓練遊戲：

- 老香港：懷舊配對



### 任務 2

完成至少5分鐘的「單車遊世界」訓練。



### 任務 3

完成「智能復康訓練球」內的訓練遊戲：

飛行火箭



## 2026年6月活動表派發事項

2026年6月活動表會於5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

**4月20日(一)**

派發 5 月活動表及開始提交活動報名表

**4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

**4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。

**4月29日(三)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 **4月29日(一)**前繳交費用及領取活動票，如 4 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 (2026 年 5 月) MK/P0002471

活動日期：5 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/P0002533

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：5 月 12 日(二) (個別諮詢)

日期：5 月 26 日 (二) (滋味廚房)

專項檢查：脂肪比例測試及  
護士個別諮詢



內容：認識冠心病、烹調低油餐食物  
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



### 2S-我和物理治療師的約會 (5 月)

### MK/P0002472

活動日期：5 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 / 祝姑娘



## 售賣奶粉 (請先致電查詢存貨量)

活動日期：5月2日至30日  
時間：上午9:00 - 下午5:00  
負責職員：祝姑娘

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(雲呢嚙味)	\$203/900 克

## 14日肌力挑戰「Challenge」(5月) MK/P0002600

肱三頭肌 (Triceps Brachii) 位於上手臂後側，由長頭、外側頭、內側頭組成，佔手臂肌肉體積約三分之二，主要功能是伸展肘關節、穩定肩關節。它是打造結實手臂線條、消除蝴蝶袖 (拜拜肉) 的關鍵，亦能強化推撐動作的力量。

所以嚟緊5月份既「14日肌力挑戰」：拉力帶三頭肌練習，希望參加者可以係1個月內有14日到中心進行拉力帶練習，每次完成可蓋1個印，儲滿14個印可有小禮物1份以作鼓勵。

<參加者應評估自身能力，進行活動前先諮詢相關醫護人士是否合適參與活動>

負責職員：曾先生

## 健康檢查

活動日期：5月2日(六)  
活動時間：上午9:30 - 10:30

名額：20人

地點：中心大堂

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：祝姑娘



## 健康講座-《肌不可失》

MK/P0002609

活動日期：5月15日(五)

時間：下午2:30 - 3:30

名額：20人

地點：喜樂、福樂房

對象：中心會員

費用：全免

內容：由一線通平安鐘的專業導師同大家講解肌少症嘅成因、預防方法同日常鍛煉技巧。

負責職員：祝姑娘

## 教育及發展類活動

### 香花植物介紹(講座)

MK/P0002602

活動日期：5月4日(一)

時間：下午2:00 - 4:00

名額：30人

地點：喜樂、福樂房

對象：中心會員

費用：全免

內容：介紹認識香港常見香味植物

負責職員：曾先生

<活動由康樂及文化事務署「外展綠化推廣活動」提供>



## 5 月份例會

MK/P0002598

活動日期：5月18日(一)  
時間：上午9:15 - 10:00  
名額：20人  
地點：喜樂、福樂房  
對象：中心會員  
內容：派發6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(5月)

MK/P0002566

活動日期：5月2、9、16及23日(六)  
活動時間：上午9:00 - 9:45  
活動對象：中心會員  
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



### 義「織」· 易織進階(5月)

MK/P0002613

活動日期：5月6、13、20及27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  
地點：本中心  
費用：\$15(包1份材料)  
內容：由義工秀梅教參加者鉤織掛飾(可愛小貓)  
負責職員：曾先生



### 義「織」· 易織入門(5月)

MK/P0002612

活動日期：5月6、13、20及27日(逢三，共4堂)  
活動時間：下午2:00 - 3:30  
活動對象：中心會員(對鉤有興味人士)  
名額：10人  
地點：本中心  
費用：\$15(包1份材料)  
內容：由義工秀梅教參加者掛飾(丑魚漢頓)  
負責職員：曾先生



### 長青義工組

MK/P0002548

活動日期：5月7日(四)  
活動時間：下午2:00 - 3:00  
活動對象：長青義工  
地點：本中心  
內容：透過聚會訓練義工增加探訪技巧  
負責職員：羅先生



## 「剪」個靚髮(5月)

MK/P0002565

活動日期：5月20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/P0002588

活動日期：5月20日(三)  
活動時間：上午9:30 - 10:00  
活動對象：松柏義工  
地點：中心面見房  
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/P0002587

活動日期：5月21日(四)  
活動時間：上午10:00 - 10:30  
活動對象：關心大使義工  
地點：中心面見房  
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4-6月)

MK/P0002547

活動日期：5月28日(四)  
活動時間：下午2:30 - 3:30  
活動對象：中心遊戲師義工  
地點：本中心  
內容：讓義工學習不同類型的桌上遊戲，然後把所學透過義工服務，教導會員進行遊戲。  
負責職員：羅先生



## 有腦樂「UNO」X 啲氣茶室

MK/P0002571

活動日期：5月29日(五)  
活動時間：下午2:15 - 3:30  
活動對象：中心會員  
名額：10人  
費用：\$5(包1杯港式奶茶)  
地點：喜樂、福樂  
內容：與大家一同玩 UNO Card Game，又一同品嚐由啲氣茶室團隊為大家精心炮製的港式奶茶，歡迎大家約埋三五知己一齊 Tea - Tea。



<奶茶只供即場飲用，暫不作外賣>

負責職員：曾先生

## 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。

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！

負責職員：曾先生

## 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(4-6/2026)

MK/P0002576

活動日期：5 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：祝姑娘

### 會員資源閣代購 (2026-2027)

MK/P0002123

活動日期：5 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

### 護老者鬆一鬆

MK/P0002592

活動日期：5 月 5 日(二)

時間：下午 2:30 - 3:30

對象：護老者

名額：15 人

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

內容：椅子操

負責職員：周姑娘



活動日期：5月29日(五)  
 時間：下午2:15 - 4:00  
 對象：男性護老者  
 名額：10人  
 地點：中心喜樂福樂房  
 費用：全免  
 內容：美荷樓導賞團  
 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

## 「樂齡科技大使」招募

如果你有興趣學習使用樂齡科技產品，又願意定期協助其他長者使用樂齡科技進行訓練，歡迎大家成為中心「樂齡科技大使」！

①

「樂齡科技大使」學習使用各樂齡科技產品



(例如智能互動遊戲裝置)

②

定期協助其他長者使用樂齡科技進行訓練

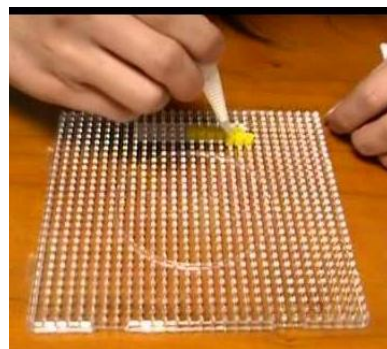


有興趣參與的會員可報名出席

5月12日(星期二)下午2:30-4:00 「樂齡科技大使聚會」

## 護老者 - 拼拼貼貼小組

活動日期：5月5、12、19、26日(逢星期二)  
 時間：下午2:30 - 4:30  
 名額：8人  
 對象：有支援需要護老者優先  
 地點：中心喜樂福樂房  
 費用：全免  
 內容：讓參加者運用拼豆、製作獨屬於自己的創作，提醒及實踐善待自己。  
 負責職員：羅先生



**認知障礙症社區教育街站暨商舖教育外展服務(2026年5月) MKP00002475**

活動日期：5月5日(二)  
 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

**「樂齡科技大使」聚會****MK/P0002605**

活動日期：5月12日(二)  
 時間：下午2:30 - 4:00  
 名額：12人  
 地點：福樂房  
 對象：有興趣成為「樂齡科技大使」的中心會員  
 內容：學習及試玩樂齡科技產品、學習如何教導其他長者使用樂齡科技產品  
 負責職員：陳姑娘

**玩轉腦朋友(2026年5月)****MK/P0002595**

活動日期：5月21日(四)  
 時間：下午2:30 - 3:15  
 地點：本中心  
 對象：懷疑/確診認知障礙症患者  
 名額：10人  
 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

**護老喘息空間****MK/P0002594**

活動日期：5月22日(五) 時間：下午2:00 - 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：透過製作碟古巴特手提包，感受自在空間。  
 負責職員：周姑娘

**社交及康樂類活動****德生飯堂(5月)****MK/P0002597**

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。  
 <4月22日開始售買5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>

## 友情有愛 2026

MKP/00002617

活動日期：5月16日(六) 時間：下午2:00 - 4:00  
地點：中心喜樂及福樂房 對象：中心會員、佐敦長者中心會員  
名額：60人(陳德生)、20人(佐敦) 費用：全免  
內容：歌影視明星黃韻材先生與多位嘉賓進行表演、禮物派發  
負責職員：曾先生

<此活動獨立進行抽籤>

<登記抽籤日期：28/4-30/4> <抽籤日期：4/5/2026>

<中籤者會以 WhatsApp 通知>

## 4-6 月份生日 Party

MK/P0002599

活動日期：5月14日(四)  
活動時間：下午2:30-3:30  
地點：喜樂、福樂  
對象：只限4-6月份生日會員參加  
名額：50人 費用：全免  
內容：慶祝生日、遊戲  
負責職員：曾先生



<活動由長青義工組帶領>

## 飛鏢體驗日

MK/P0002610

活動日期：5月2日(六)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：本中心  
對象：中心會員  
名額：8人 費用：全免  
內容：飛鏢遊戲與競技  
負責職員：祝姑娘



## 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！

### 離職感言-活動助理-祝姑娘

我將於5月8日為最後工作日期，  
5月9日離開崗位。

感謝各位老友記這兩年來的關顧，

祝姑娘會將回憶銘記於心。

期望將來有緣再會，祝大家生活  
食得，行得，瞓得，真係乜都  
得！



2026年5月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				十五 1	十六 2
<h1>祝大家母親節快樂!</h1>					9:00 全「民」運動(1) 9:30 健康檢查 10:15 愛羣學苑~粵曲班(3) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(暫停) 2:30 飛鏢體驗日
十八 4	立夏 5	二十 6	廿一 7	廿二 8	廿三 9
12:15 德生飯堂 2:00 香花植物介紹(講座) 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(8) 12:15 德生飯堂 2:30 認知障礙症社區教育街站暨商舖教育外展服務 2:30 護老者鬆一鬆 2:30 護老者 - 拼拼貼貼小組(1)	9:30 愛羣學苑~太極班(5) 10:00 義「織」·易織進階 (1) 11:00 簡易易筋十二式(5) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活者園-健體訓練班(1) 2:00 義「織」·易織入門(1)	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 長青義工組	8:30 Chill 齡「肌」動「步」隊-跑步身心伸展班 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(3) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(4) 12:15 德生飯堂	9:00 全「民」運動(2) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(4) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(3)
廿五 11	廿六 12	廿七 13	廿八 14	廿九 15	三十 16
12:15 德生飯堂 2:15 SMART 跨代虛擬運動工作坊(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(暫停) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(1) 2:30 「樂齡科技大使」聚會 2:30 護老者 - 拼拼貼貼小組(2)	9:30 愛羣學苑~太極班(6) 10:00 義「織」·易織進階 (2) 11:00 簡易易筋十二式(6) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活者園-健體訓練班(2) 2:00 義「織」·易織入門(2)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(7) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(7) 12:15 德生飯堂 2:30 4-6 月份生日 Party	8:30 Chill 齡「肌」動「步」隊-跑步身心伸展班 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(4) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(5) 12:15 德生飯堂 2:30 健康講座-《肌不可失》	9:00 全「民」運動(3) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(5) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(暫停) 2:00 友情有愛 2026
初二 18	初三 19	初四 20	初五 21	初六 22	初七 23
9:15 5 月份例會 10:00 2026 全港長者紙飛機大賽 12:15 德生飯堂 3:00 SMART 跨代虛擬運動工作坊(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(9) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活者園-樂齡健體閣(1) 2:30 護老者 - 拼拼貼貼小組(3)	9:30 「剪」個靚髮(5月) 9:30 愛羣學苑~太極班(7) 9:30 松柏義工組 10:00 義「織」·易織進階 (3) 11:00 簡易易筋十二式(7) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活者園-健體訓練班(3) 2:00 義「織」·易織入門(3)	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) 12:15 德生飯堂 2:30 玩轉腦朋友	8:30 Chill 齡「肌」動「步」隊-跑步身心伸展班 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(5) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(6) 12:15 德生飯堂 2:00 護老喘息空間	9:00 全「民」運動(4) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(6) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(4)
初九 25	初十 26	十一 27	十二 28	十三 29	十四 30
<h2 style="color: red;">佛誕翌日 (公眾假期)</h2>	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(6) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(10) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活者園-樂齡健體閣(2) 2:00 護士診所(2) 2:30 護老者 - 拼拼貼貼小組(4)	9:30 愛羣學苑~太極班(8) 10:00 義「織」·易織進階 (4) 11:00 簡易易筋十二式(8) 12:15 德生飯堂 1:00 體適能樂活者園-健體訓練班(4) 2:00 義「織」·易織入門(4)	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) 12:15 德生飯堂 2:30 腦伴師友-遊戲師聚會	8:30 Chill 齡「肌」動「步」隊-跑步身心伸展班 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(6) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(7) 12:15 德生飯堂 2:15 有腦樂「UNO」X 叫氣茶室 2:15 護老兄弟組	9:00 全「民」運動(暫停) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(7) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(5)

聖經金句：  
 你要保守你心，勝過保守一切，  
 因為一生的果效是由心發出。  
 箴言 4:23



中心於下列公眾假期暫停開放，敬請留意：  
 5月1日(五) 勞動節  
 5月25日(一) 佛誕翌日

# 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：

\*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

\*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/P0002611

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 5 月 2 日開始收集，請於 5 月 16 日或以前交回中心，得獎名額於 5 月 21 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 5 月 30 日，請各位老友記留意。

姓名： \_\_\_\_\_

會員號碼： \_\_\_\_\_

	3		
		2	3
	2	4	
1		3	2

	1		3
	3	4	1
	4	3	2


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

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

## 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?

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 13、標準 14、標準 15 及標準 16 內容如下：

標準 13: 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14: 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15: 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16: 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

## 2026 年 5 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 5 內到中心續會，續會費用為 \$21。

1. MK/M0000089	11. MK/M0000480	21. MK/M0000942	31. MK/M0001395	41. MK/M0001736
2. MK/M0000091	12. MK/M0000488	22. MK/M0000972	32. MK/M0001399	42. MK/M0001738
3. MK/M0000093	13. MK/M0000489	23. MK/M0000996	33. MK/M0001400	43. MK/M0001739
4. MK/M0000125	14. MK/M0000517	24. MK/M0001253	34. MK/M0001401	44. MK/M0001740
5. MK/M0000130	15. MK/M0000521	25. MK/M0001273	35. MK/M0001402	45. MK/M0001741
6. MK/M0000199	16. MK/M0000526	26. MK/M0001285	36. MK/M0001413	46. MK/M0001742
7. MK/M0000382	17. MK/M0000527	27. MK/M0001316	37. MK/M0001414	
8. MK/M0000401	18. MK/M0000719	28. MK/M0001379	38. MK/M0001576	
9. MK/M0000402	19. MK/M0000875	29. MK/M0001383	39. MK/M0001592	
10. MK/M0000453	20. MK/M0000938	30. MK/M0001392	40. MK/M0001735	

### 續會有「獎」

由 2025 年 4 月開始，凡續會會員均可獲續會禮物一份(禮物款式會不定期更換，並請於續會時領取及簽收，不設補領)!

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