



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



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

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：mkneec@bokss.org.hk

印刷日期：2025 年 9 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

## 2025 年 10 月份活動表



2025/26

# 流感疫苗接種季節又到喇!

所有年滿六個月或以上人士，除有已知禁忌症外，  
每年都應該接種流感疫苗，減少出現併發症及死亡機會。

高風險組別人士可到哪裏獲免費或資助接種流感疫苗?



50歲或以上

一般人士：

☒ 家庭醫生

☒ 地區康健中心

長期病患人士：

☒ 定期覆診的  
公營或私家診所



孕婦

☒ 家庭醫生

☒ 公營或私家  
產前檢查診所



18至49歲

長期病患人士：  
合資格的智障  
或傷殘人士：

☒ 家庭醫生

☒ 地區康健中心

☒ 定期覆診的  
公營或私家診所



2至18歲以下

一般兒童：

☒ 家庭醫生

☒ 疫苗學校外展  
接種計劃

長期病患兒童：

☒ 定期覆診的  
公營或私家診所



6個月至未滿2歲

☒ 家庭醫生

☒ 母嬰健康院

備註：

- (1) 其他人士，包括居於院舍的院友、醫管局長期住院病人、醫護人員、家僱業從業員及從事養豬及屠宰豬隻行業的人士，相關機構會安排接種流感疫苗。
- (2) 參與「疫苗資助計劃」的家庭醫生或私家診所名單可參閱：<https://apps.hcv.gov.hk/public/tc/SPS/Search>。
- (3) 提供流感疫苗接種的地區康健中心名單可參閱：<https://www.dhc.gov.hk/tc/siv.html>。
- (4) 可獲免費或資助接種流感疫苗的長期病患類別可參閱：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/46393.html>。
- (5) 合資格的智障或傷殘人士包括持有殘疾人士登記證（註名「智障」或「弱智」）或由註冊醫生/指定機構簽發的證明書、領取傷殘津貼人士及領取綜援標準金額類別為「殘疾程度達100%」或「需要經常護理」的人士。
- (6) 6個月至未滿2歲兒童的家長可透過網頁預約在母嬰健康院接種疫苗：[https://booking.covidvaccine.gov.hk/forms/sivfhs/index\\_tc.jsp](https://booking.covidvaccine.gov.hk/forms/sivfhs/index_tc.jsp)。

# 18歲或以上的接種者必須登記醫健通



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



疫苗接種計劃



Vaccination Schemes

查詢 | 2125 2125  
Enquiry



衛生署  
Department of Health

# 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，不設職員接聽來電，敬請留意。

如需電話聯絡，請致電 2390 6574 與當值職員聯絡。

## 2025 年 11 月活動表派發事項

2025 年 11 月活動表會於 10 月 20 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22日(一)**

派發 10 月活動表及開始提交活動報名表

**9月25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29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。

**10月2日(四)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 **9月29日(一)**前繳交費用及領取活動票，如 10 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：

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 (2025 年 10 月) MK/P0002366

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/P0002368

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 <b>個別諮詢</b> 及 <b>滋味廚房</b> 各一次> |                                |
| 日期： 日期待定 (個別諮詢)                                             | 日期：日期待定 (滋味廚房)                 |
| 專項檢查：MoCA(五分鐘版) 及<br>護士個別諮詢                                 | 內容：認識認知障礙、烹調護腦飲食<br>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 / 鄭姑娘 非會員\$110/ 6 個月



1S-單車遊世界 (2025 年 10 月) MK/P0002378

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：全免  
內 容：用運動單車遊覽世界各地  
報名方法：請先報名登記，祝姑娘將致電參加者確認該月使用時段。  
備 註：活動前需由護士評估身體情況是否適合參加活動。  
負責職員：祝姑娘

**報名需知**  
◇ 每個月共踏 8 次  
◇ 每個時段只限一人使用  
報名時請選擇時段組別，選擇後將不獲更改  
  
**參加者使用時間(每日每次 25 分鐘)**  
A 組：上午 9:30-12:15 時段內  
B 組：下午 2:00- 4:45 時段內  
C 組：上午及下午時段皆可

## 2S-我和物理治療師的約會 (10 月)

MK/P0002369

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：10 月 1 日至 31 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<br>(關注血糖人士適用) | \$246/850 克 |
| 雅培金裝加營素(雲呢拿味)       | \$203/900 克 |

## 健康講座(10 月) - 精神健康工作坊：正向心理 MK/P0002377

活動日期：10 月 27 日(一) 時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：中心喜樂及福樂房 費用：全免  
名額：20 人 對象：中心會員  
內容：由衛生署職員講解認識正向心理學中有關幸福快樂的概念及研究成果、學習如何在日常生活中增加幸福快樂感覺、減低因心情低落而患上心理疾病的風險。  
負責職員：祝姑娘

## 教育及發展類活動

### 共融·共享-拇指琴高班

MK/P0002371

活動日期：10 月 14 日至 12 月 2 日(逢二，共八堂)  
活動時間：11:30-12:30  
活動對象：以往參加老有所為活動計劃拇指琴班學員優先/中心會員  
名額：10 人 費用：\$50 (8 堂)  
地點：中心喜樂福樂房  
內容：由導師教授參加者卡林巴琴進階彈奏技巧，讓參加者學習歌曲後，應用於服務上，學以致用。  
備註：  
(1)參加者必需出席 100%課堂  
(2)是次活動參加者需與幼稚園學生開設活動教授一首聖誕歌  
(3)請先登記，由職員再作篩選，職員會於 WhatsApp 確認報名是否成功。  
負責職員：梁姑娘／曾先生  
<活動獲社會福利署老有所為計劃贊助>



## 10 月份例會

MK/P0002359

活動日期：10 月 20 日(一) 時間：上午 9:15 - 9:45  
名額：20 人 地點：喜樂、福樂房  
對象：中心會員 內容：派發 11 月份活動表  
負責職員：梁姑娘／曾先生

## 香港歷史博物館--紀念抗戰勝利八十周年展覽

MK/P0002379

活動日期：10月20日(一) 時間：下午2:30(中心集合)  
名額：20人 參觀時間：下午3:15-4:45  
地點：香港歷史博物館(尖沙咀漆咸道南100號) 費用：全免  
對象：中心會員  
內容：展覽透過約183件從中國國家博物館、本地文博單位及收藏家商借的抗戰文物，輔以本館的藏品及搜集得來的歷史照片和錄像，全面闡述中國人民抗日戰爭的始末、中國共產黨在抗戰的中流砥柱角色、香港在全民族抗戰的重要角色，以及中國戰場與世界反法西斯戰場聯為一體的意義，表現出中華民族萬眾一心、同仇敵愾的抗戰精神，對終結戰爭和維護和平做出了重大貢獻。

負責職員：祝姑娘

<活動獲大會安排旅遊巴接載參加者往返中心及參觀地點>

## 如果可以……早一點準備!(生命教育活動)

MK/P0002316

活動日期：10月21日(二)  
集合時間：下午1:15(中心集合) 費用：全免  
參觀時間：下午2:00 - 3:45 名額：20人  
地點：鑽石山殯儀館 對象：中心會員  
內容：講座~介紹生前規劃《善壽服務》、  
認識環保殯葬、參觀棺木陳列室及撒灰花園。

負責職員：曾先生

<此活動由中心提供旅遊巴接載參加者往返中心及參觀地點>



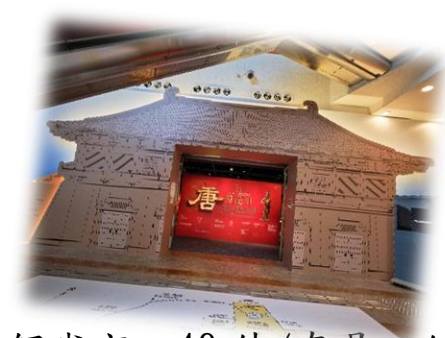
## 「唐風萬里：多元交融開放的盛世」展覽及導賞

MK/P0002361

活動日期：11月3日(一)  
時間：下午1:30(中心集合)  
參觀時間：下午14:15-15:45  
名額：20人  
地點：古物古蹟辦事處(尖沙咀彌敦道136號)  
費用：全免  
對象：中心會員  
內容：活動共展出298件/套展品來自內地十個省市、49件/套是一級文物、29件/套是香港出土的重要唐朝文物。展覽透過八個單元，以文物多角度呈現唐代多元、交融、開放的盛世時代。

負責職員：曾先生

<活動獲大會安排旅遊巴接載參加者往返中心及參觀地點>



## 義工類活動

### 長青義工組

MK/P0002372

活動日期：10月2日(四) 活動時間：下午2:00 - 3:00  
活動對象：長青義工 地點：中心喜樂福樂房  
內容：透過聚會訓練義工增加探訪技巧  
負責職員：梁姑娘／羅先生

## 義織(2025 年 10 月) MK/P0002373

活動日期：10 月 8、15、22 日(逢三，共三堂)

活動時間：上午 10:00 - 11:30

活動對象：中心義工優先

名額：8 人

地點：中心大堂

內容：義工秀梅教參加者鈎織掛飾玩偶

負責職員：曾先生

## 義織-入門班

MK/P0002373

活動日期：10 月 8、15、22 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：中心大堂

內容：義工秀梅教參加者鈎織熊仔掛飾

負責職員：曾先生

## 德生速「剪」(10 月)

MK/P0002358

活動日期：10 月 15 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，請於剪髮前先自行清洗頭髮

負責職員：曾先生



## 松柏義工組

MK/P0002374

活動日期：10 月 22 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/P0002375

活動日期：10 月 23 日(四)

活動時間：上午 10:00 - 10:30

活動對象：關心義工

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

MK/P0002376

活動日期：10 月 27 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：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

## 護老者服務

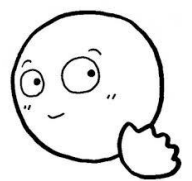
### 中心護老者招募

2025 年 4 月至 2026 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

| 2025 年 10 月份                                                                  |  |                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                                            |  |                                                                                                      |  |                                                                                                                                               |                        |                                                                 |                                                   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|
| 星期一                                                                           |  | 星期二                                                                                                                                       |                                                                                                     | 星期三                                                                                                                        |  | 星期四                                                                                                  |  | 星期五                                                                                                                                           |                        | 星期六                                                             |                                                   |  |
| 1                                                                             |  | 十一2                                                                                                                                       |                                                                                                     | 初十1                                                                                                                        |  | 十一2                                                                                                  |  | 十二3                                                                                                                                           |                        | 十三4                                                             |                                                   |  |
|                                                                               |  |                                                                                                                                           |                                                                                                     | 國慶日                                                                                                                        |  | 12:15 德生飯堂<br>2:00 長青義工組                                                                             |  | 8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練<br>11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(1)<br>12:15 德生飯堂<br>2:30 護老中秋慶團圓                                                                      |                        | 9:00 民生運動班<br>10:15 愛羣學苑~粵曲班(1)<br>2:00 愛羣學苑~國畫入門(7)            |                                                   |  |
| 中秋節6                                                                          |  | 十六7                                                                                                                                       |                                                                                                     | 寒露8                                                                                                                        |  | 十八9                                                                                                  |  | 十九10                                                                                                                                          |                        | 廿十11                                                            |                                                   |  |
| 12:15 德生飯堂                                                                    |  | 中秋節翌日                                                                                                                                     |                                                                                                     | 9:30 愛羣學苑~太極班(1)<br>10:00 義織(2025 年 10 月) (1)<br>11:00 簡易易筋十二式(1)<br>2:00 義織-入門班(1)<br>2:00 愛羣學苑-方型踏步運動班(4)                |  | 9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(1)<br>11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(1)<br>12:15 德生飯堂                                            |  | 8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練<br>9:30 護老兄弟組<br>11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(2)<br>12:15 德生飯堂<br>1:00 油尖旺『長者友善社區』工作坊 2025                                            |                        | 9:00 民生運動班<br>10:15 愛羣學苑~粵曲班(2)<br>愛羣學苑~國畫入門班(暫停)<br>2:00 飛鏢體驗日 |                                                   |  |
| 廿二13                                                                          |  | 廿三14                                                                                                                                      |                                                                                                     | 廿四15                                                                                                                       |  | 廿五16                                                                                                 |  | 廿六17                                                                                                                                          |                        | 廿七18                                                            |                                                   |  |
| 10:00 護老者講座(10 月)- 精神健康工作坊：自我關懷<br>12:15 德生飯堂<br>2:30 中國國慶特備節目-國慶知多少          |  | 10:00 愛羣學苑-中國語文班(1)<br>10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊<br>11:30 共融·共享-拇指琴高班(1)<br>12:15 德生飯堂<br>2:00 護老喘息空間<br>2:30 認知障礙症社區教育街站暨商舖教育外展服務(2025 年 10 月) |                                                                                                     | 9:30 德生速「剪」<br>9:30 愛羣學苑~太極班(2)<br>10:00 義織(2025 年 10 月) (2)<br>11:00 簡易易筋十二式(2)<br>2:00 愛羣學苑-方型踏步運動班(5)<br>2:00 義織-入門班(2) |  | 9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(2)<br>11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(2)<br>12:15 德生飯堂                                            |  | 8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練<br>10:00 減壓手作齊齊整(1)<br>11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(暫停)<br>12:15 德生飯堂<br>1:00 油尖旺『長者友善社區』工作坊 2025<br>2:30 玩轉腦朋友(1)                    |                        | 9:00 民生運動班<br>10:15 愛羣學苑~粵曲班(3)<br>2:00 愛羣學苑~國畫入門班(8)           |                                                   |  |
| 廿九20                                                                          |  | 九月21                                                                                                                                      |                                                                                                     | 初二22                                                                                                                       |  | 霜降23                                                                                                 |  | 初四24                                                                                                                                          |                        | 初五25                                                            |                                                   |  |
| 9:15 10 月份例會<br>12:15 德生飯堂<br>2:30 香港歷史博物館--紀念抗戰勝利八十周年展覽                      |  | 10:00 愛羣學苑-中國語文班(2)<br>10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊<br>11:30 共融·共享-拇指琴高班(2)<br>12:15 德生飯堂<br>1:15 如果可以.....早一點準備<br>2:30 「友善社區推廣大使」-認知遊戲試一試        |                                                                                                     | 9:30 愛羣學苑~太極班(3)<br>9:30 松柏義工組<br>10:00 義織(2025 年 10 月) (3)<br>11:00 簡易易筋十二式(3)<br>2:00 義織-入門班(3)<br>2:00 愛羣學苑-方型踏步運動班(6)  |  | 9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(3)<br>10:00 關心大使組<br>11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(3)<br>12:15 德生飯堂<br>2:30 資訊科技 – 智能手機應用(10 月) |  | 8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練<br>10:00 減壓手作齊齊整(2)<br>11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(暫停)<br>12:15 德生飯堂<br>1:00 油尖旺『長者友善社區』工作坊 2025<br>2:30 玩轉腦朋友(2)                    |                        | 9:00 民生運動班<br>10:15 愛羣學苑~粵曲班(4)<br>2:00 愛羣學苑~國畫入門班(1)           |                                                   |  |
| 初七27                                                                          |  | 初八28                                                                                                                                      |                                                                                                     | 重陽節29                                                                                                                      |  | 初十30                                                                                                 |  | 十一31                                                                                                                                          |                        |                                                                 |                                                   |  |
| 10:00 健康講座(10 月)- 精神健康工作坊：正向心理<br>12:15 德生飯堂<br>2:00 腦伴師友-遊戲師                 |  | 10:00 愛羣學苑-中國語文班(3)<br>10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊<br>11:30 共融· 共享-拇指琴高班(3)<br>12:15 德生飯堂<br>2:30 護老者強身班                                          |                                                                                                     | 重陽節                                                                                                                        |  | 9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(4)<br>11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(4)<br>12:15 德生飯堂<br>2:30 護老者鬆一鬆                             |  | 8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練<br>10:00 全港長者硬地滾球大賽<br>10:00 減壓手作齊齊整(3)<br>11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(暫停)<br>12:15 德生飯堂<br>1:00 油尖旺『長者友善社區』工作坊 2025<br>2:30 和諧粉彩工作坊 |                        |                                                                 |                                                   |  |
| 中心於公眾假期暫停開放，敬請留意：<br>10 月 1 日(三) 國慶日<br>10 月 7 日(二) 中秋節翌日<br>10 月 29 日(三) 重陽節 |  |                                                                                                                                           | 離職感言-社工-尹嘉晴姑娘<br>本人於 9 月 30 日離開崗位，非常榮幸能於中心認識各位會員，我祝願大家身體健康、生活愉快！期望大家繼續積極參與及享受中心的各項活動。有緣再會，祝福大家幸福安康。 |                                                                                                                            |  | 離職感言-社工-梁雯雯姑娘<br>本人於 10 月 6 日離開崗位，快樂不知時日過，在這 6 年間感謝各位義工及會員的包容和陪伴。祝大家身體健康，開心自在！                       |  |                                                                                                                                               | 社工-卓明慧姑娘已於 8 月 28 日離職。 |                                                                 | 聖經金句：<br>你們奉我的名無論求甚麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。<br>約翰福音 14:13 |  |



**復康用品借用(10-12/2025)****MK/P0002243**

活動日期：10月2至31日  
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 (2025-2026)****MK/P0002123**

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/P0002333**

活動日期：10月10日(五) 時間：上午9:30 - 12:00  
對象：男性護老者 名額：10人  
地點：九龍寨城公園 費用：全免  
內容：一同遊覽九龍寨城公園及展覽  
備註：歡迎未曾參與本聚會的男士加入  
負責職員：周姑娘

**護老者講座(10月) - 精神健康工作坊：自我關懷****MK/P0002380**

活動日期：10月13日(一) 時間：上午10:00 - 11:00  
地點：中心喜樂及福樂房 費用：全免  
名額：20人 對象：中心會員/護老者  
內容：由衛生署職員講解經常和過度的自我批評對精神健康的負面影響、認識自我關懷及其好處，學習在日常生活中實踐和培養自我關懷的方法。  
負責職員：祝姑娘

**資訊科技 - 智能手機應用(10月)****MK/P0002357**

活動日期：10月23日(四) 時間：下午2:30 - 3:30  
對象：護老者優先 名額：12人  
地點：中心喜樂及福樂房 費用：全免  
內容：基本手機操作及手機地圖應用  
負責職員：周姑娘

**護老者強身班****MK/P0002365**

活動日期：10月28日(二) 時間：下午2:30 - 3:30  
名額：18人 對象：護老者優先  
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

**護老者鬆一鬆****MK/P0002340**

活動日期：10月30日(四) 時間：下午2:30 - 3:30  
對象：護老者優先 名額：12人  
地點：中心喜樂及福樂房 費用：全免  
內容：齊來玩遊戲，鍛練頭腦，放鬆身心  
負責職員：周姑娘

**和諧粉彩工作坊****MK/P0002356**

活動日期：10月31日(五) 時間：下午2:30 - 3:30  
 對象：護老者優先 名額：10人  
 地點：中心喜樂及福樂房 費用：全免  
 內容：一同體驗和諧粉彩，放鬆身心  
 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****護老喘息空間 (10月) - 輕黏土手作****MKP0002354**

活動日期：10月14日(二) 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：透過製作輕黏土手作，護老者放鬆身心，紓緩日常照顧壓力。  
 負責職員：周姑娘

**玩轉腦朋友(2025年10月)****MKP0002363**

活動日期：10月17、24日(逢五)  
 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：透過認知訓練遊覽車，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

**減壓手作齊齊整****MK/P0002362**

活動日期：10月17、24、31日(逢五) 時間：上午10:00 - 12:00  
 地點：中心喜樂福樂房 活動對象：有支援需要護老者優先  
 名額：10人 費用：全免  
 內容：讓參加者運用不同物料創意藝術、製作屬於自己的小手作，從而達到自我關懷。  
 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(2025年10月)****MKP00002370**

活動日期：10月14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

**「友善社區推廣大使」- 認知遊戲試一試****MK/P0002364**

活動日期：10月21日(二) 時間：下午2:30 - 3:15  
 名額：10人 對象：中心會員  
 地點：中心喜樂福樂房 負責職員：羅先生  
 費用：全免  
 內容：讓參加者認識關於護老者及認知障礙症的訓練資訊，和一同體驗為認知障礙症長者而設的遊戲及訓練。

## 社交及康樂類活動

### 德生飯堂(10月)

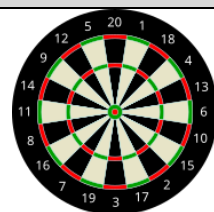
MK/P0002360

用餐日期：逢星期一、二、四、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。  
<9月24日開始售買10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>

### 飛鏢體驗日

MK/P0002381

活動日期：10月11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



### 中國國慶特備節目-國慶知多少

MK/P0002383

活動日期：10月13日(一) 時 間：下午2:30 - 3:30  
地 點：本中心 對 象：中心會員  
名 額：20人 費 用：全免  
內 容：透過小故事及問答比賽，讓參加者認識關於中國國慶的由來及香港慶祝國慶的資訊。  
負責職員：祝姑娘

### 「全港長者硬地滾球」大賽 2025

本年度中心有3隊隊員參加2025年10月31日(五)，「全港長者硬地滾球」大賽，如大家有興趣到場支持為他們打打氣，歡迎向職員報名。  
比賽地點：將軍澳體育館  
比賽時間：上午10:00  
負責職員：曾先生

<如有任何問題，歡迎與本人聯絡>



### 中心儲印大行動

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!

### 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)!

### 溫馨提示

各中心會員留意，請勿將雜物或不能溶解的物品掉入坐廁內，以免淤塞渠道!

## 實習學生介紹

大家好！我係港大實習學生侯詠好（侯姑娘），好高興認識大家，歡迎隨時喺中心搵我傾計～得閒亦都可以參加我哋舉辦嘅活動！



大家好，我係嚟自香港大學嘅社工學生陳月婷（月姑娘）。請大家多多支持我之後舉辦的活動或小組，到時見！

實習期：2025 年 9 月 22 日至 2026 年 4 月 4 日(每星期 2 天)



*Move Daily Stay Healthy!*



chill齡「肌」動「步」隊

50+人士限定專屬優惠

4次健身 + 4次跑步

\$580

**期間限定！** 報名即送一年會籍

計劃內容：為關注健康人士  
提供規律的心肺及負重訓練

報名可直接掃描QR Code或致電2377 3230查詢



主辦：本處長者社區支援及護理服務

## 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：

\*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 7、14、21 及 28 日(逢二)

時間：上午 9:00 - 10:00

(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>

# “鬧中取靜”成語遊戲

MK/P0002382

「鬧中取靜」出自明代陳繼儒《小窗幽記》：「世人皆喜種花，吾獨喜種竹，竹能鬧中取靜。」原意指在喧鬧的環境中尋求或保持內心的寧靜，形容人能在紛擾中保持清靜的心態或找到安靜的處所。後常用來比喻在繁忙或喧囂中尋求平靜與安寧。請您將答案填於橫線上，完成後，於 10 月 20 日或以前交回中心，於 10 月 23 日公佈得獎名額，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 10 月 31 日，請各位老友記留意。

姓名：\_\_\_\_\_

會員號碼：\_\_\_\_\_

|                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1.</p>  <p>我們都沒聲音了</p> <p>鴉 _____ 無 _____</p> | <p>2.</p>  <p>_____ 鳴 _____ 叫</p>   | <p>3.</p>  <p>_____ 差 _____ 錯</p>   |
| <p>4.</p>  <p>_____ 六 甲</p>                    | <p>5.</p>  <p>_____ 翼 _____ 飛</p> | <p>6.</p>  <p>一 _____ 之 _____</p> |
| <p>7.</p>  <p>收 _____ 成 _____</p>              | <p>8.</p>  <p>_____ 中 取 _____</p> | <p>9.</p>  <p>_____ 相 照</p>       |

## 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 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。

## 2025 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 2025 年 10 月內到中心續會，續會費用為 \$21。

|                 |                 |                 |                 |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. MK/M0000007  | 16. MK/M0000173 | 31. MK/M0000390 | 46. MK/M0000390 | 61. MK/M0001503 |
| 2. MK/M0000024  | 17. MK/M0000187 | 32. MK/M0000428 | 47. MK/M0000428 | 62. MK/M0001648 |
| 3. MK/M0000057  | 18. MK/M0000194 | 33. MK/M0000443 | 48. MK/M0000443 | 63. MK/M0001649 |
| 4. MK/M0000067  | 19. MK/M0000198 | 34. MK/M0000458 | 49. MK/M0000458 | 64. MK/M0001651 |
| 5. MK/M0000070  | 20. MK/M0000212 | 35. MK/M0000459 | 50. MK/M0000459 | 65. MK/M0001652 |
| 6. MK/M0000080  | 21. MK/M0000215 | 36. MK/M0000467 | 51. MK/M0000467 | 66. MK/M0001653 |
| 7. MK/M0000086  | 22. MK/M0000239 | 37. MK/M0000483 | 52. MK/M0000483 | 67. MK/M0001654 |
| 8. MK/M0000098  | 23. MK/M0000240 | 38. MK/M0000484 | 53. MK/M0000484 | 68. MK/M0001656 |
| 9. MK/M0000106  | 24. MK/M0000243 | 39. MK/M0000505 | 54. MK/M0000505 | 69. MK/M0001657 |
| 10. MK/M0000108 | 25. MK/M0000330 | 40. MK/M0000516 | 55. MK/M0000516 | 70. MK/M0001658 |
| 11. MK/M0000112 | 26. MK/M0000335 | 41. MK/M0000575 | 56. MK/M0000575 | 71. MK/M0001659 |
| 12. MK/M0000132 | 27. MK/M0000365 | 42. MK/M0000632 | 57. MK/M0000632 | 72. MK/M0001662 |
| 13. MK/M0000137 | 28. MK/M0000368 | 43. MK/M0000686 | 58. MK/M0000686 | 73. MK/M0001664 |
| 14. MK/M0000138 | 29. MK/M0000369 | 44. MK/M0000806 | 59. MK/M0000806 | 74. MK/M0001665 |
| 15. MK/M0000165 | 30. MK/M0000370 | 45. MK/M0000820 | 60. MK/M0000820 |                 |

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