



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：mknec@bokss.org.hk

印刷日期：2025 年 10 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 11 月份活動表



近日，反詐騙協調中心發現多宗假冒內地旅遊局（包括廣州、深圳等地）騙案，一名七旬男事主更被騙 1200 萬。

<手法>

1. 騙徒隨機致電市民，聲稱受害人身份（如回鄉證）在內地被盜用，用於開設公司或處理文件。
2. 隨後將電話轉駁至假冒公安人員，聲稱需進行「調查」。
3. 假冒公安以調查為由，要求受害人提交銀行帳戶資料；或者下載手機應用程式，輸入銀行帳號、密碼及一次性驗證碼。
4. 騙徒利用受害人提供的資料，迅速轉走銀行存款。

<警方呼籲>

- 如收到聲稱來自內地旅遊局的來電，請保持警惕，不要輕易相信對方的身份
- 不要透露個人資料，包括身份證號碼、銀行帳戶資料等
- 即使發送訊息的陌生人能說出你的個人資料，並不代表他是真正的執法人員，因為騙徒可以通過非法手段取得市民的個人資料
- 警剔來電顯示「+86」「+67」「+447」為首的電話號碼
- 如有懷疑，可致電「防騙易 18222」熱線查詢。

資料來源：香港警務處

更新中心手機 WhatsApp 電話號碼事項

中心服務資訊可透過以下 WhatsApp 號碼 發放。

有興趣透過 WhatsApp 接收最新廣播訊息，請按以下指示操作：

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 12 月活動表派發事項

2025 年 12 月活動表會於 11 月 17 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

10月20日(一)

派發 11 月活動表及開始提交活動報名表



10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



10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。



10月30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 **11月3日(一)**前繳交費用及領取活動票，如 11 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 (2025 年 11 月) MK/P0002366

活動日期：11 月 1 至 29 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/P0002412

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 17 日(一) (個別諮詢)

日期：11 月 27 日 (四) (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
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 11 月)

MK/P0002378

活動日期：11 月 1 至 29 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 (11 月)

MK/P0002369

活動日期：11 月 1 至 29 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：11 月 1 日至 29 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(雲呢嚕味)	\$203/900 克

健康講座(11 月) - 長者常見皮膚問題的護理

MK/P0002408

活動日期：11 月 10 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：由衛生署職員講解長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法。
負責職員：祝姑娘

「鼓」動身心工作坊

MK/P0002399

活動日期：11 月 18 日(二) 時間：下午 4:00 - 5:30
地點：中心喜樂及福樂房 費用：全免
名額：15 人 對象：中心會員
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>

骨質密度測試 暨 互動負重運動體驗日

MK/P0002412

活動日期：11 月 27 日 (四) 活動時間：下午 3:00 - 5:00
對象：中心會員 名 額：8 人(有興趣參加 V-Health 互動負重運動計劃長者優先)
地點：本中心 費用：\$10
內容：於手腕部位進行骨質密度測試，並提供 5 分鐘 V-Health 互動負重運動機體驗。
負責職員：何先生 / 祝姑娘

教育及發展類活動

11 月份例會

MK/P0002400

活動日期：11 月 17 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 12 月份活動表
負責職員：曾先生

<道路安全非一般問答比賽>話劇演出 2025 MK/P0002405

活動日期：2025年12月8日(一)

活動時間：下午3:00至4:00

名額：40人 費用：全免

地點：本中心 對象：中心會員

內容：道路安全訊息話劇。

負責職員：曾先生

<活動由大細路劇團演出>



義工類活動

全「民」運動(11月)

MK/P0002397

活動日期：11月1、8及29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

內容：由義工民生教授伸展運動，
以鼓勵大家持續運動，達致強身健體果效！

負責職員：曾先生



義織(2025年11月)

MK/P0002398

活動日期：11月5、12、19及26日(逢三，共四堂)

活動時間：上午10:00 - 11:30

活動對象：中心義工優先(此組暫不招收新參加者)

名額：8人

地點：中心大堂

內容：由義工秀梅教參加者鉤織聖誕掛飾

負責職員：曾先生



義織-入門班

MK/P0002398

活動日期：11月5、12、19及26日(逢三，共四堂)

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：由義工秀梅教參加者鉤織

負責職員：曾先生

長青義工組

MK/P0002372

活動日期：11月6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：羅先生



德生速「剪」(11月)

MK/P0002358

活動日期：11月19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，請於剪髮前先自行清洗頭髮

負責職員：曾先生



腦伴師友-遊戲師聚會

MK/P0002391

活動日期：11月24日(一)

活動時間：中午11:00 - 12:00

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

松柏義工組

MK/P0002374

活動日期：11月19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：11月20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



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

復康用品借用(10-12/2025)

MK/P0002243

活動日期：11月1至29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(2025-2026)

MK/P0002123

活動日期：11月1至29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

2025 年 11 月份					
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					十二1
					9:00 全「民」運動(1) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(4) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(1)
十四3	十五4	十六5	十七6	立冬7	十九8
10:00 護老者講座(11 月)- 壓力處理:認識精神壓力 12:15 德生飯堂 1:30 「唐風萬里：多元交融開放的盛世」展覽受導賞 2:30 智識整小組(1)	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(1) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(1) 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 11:15 共融·共享-拇指琴高班(4) 12:15 德生飯堂 2:30 護老手工樂	9:30 愛羣學苑~太極班(4) 10:00 義織(2025 年 11 月) (1) 11:00 簡易易筋十二式(4) 2:00 義織-入門班(1) 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動班(暫停) 2:30 2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	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 長青義工組	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(1) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(3) 12:15 德生飯堂 2:30 輕鬆畫粉彩	9;00 全「民」運動(2) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(5) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(2)
廿一10	廿二11	廿三12	廿四13	廿五14	廿六15
10:00 健康講座(11 月)- 長者常見皮膚問題的護理 12:15 德生飯堂 2:00 護老喘息空間 (11 月) - 手工扭扭條	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(2) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(2) 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 11:15 共融·共享-拇指琴高班(5) 12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑~太極班(5) 10:00 義織(2025 年 11 月) (2) 11:00 簡易易筋十二式(5) 2:00 義織-入門班(2) 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動班(6) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	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 2:30 10-12 月份生日 Party	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(2) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(4) 12:15 德生飯堂 2:30 玩轉腦朋友	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)
廿八17	廿九18	三十19	十月20	初二21	小雪22
9:15 11 月份例會 10:00 防走失教育小作坊 10:30 某種腦朋友(1) 10:30 照顧不離「耆」(1) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(1) 2:30 智識整小組(2)	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) 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 11:15 共融·共享-拇指琴高班(6) 12:15 德生飯堂 4:00 「鼓」動身心工作坊	9:30 德生速「剪」 9:30 松柏義工組 9:30 愛羣學苑~太極班(6) 10:00 義織(2025 年 11 月) (3) 11:00 簡易易筋十二式(6) 2:00 義織-入門班(3) 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動班(7) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(6) 10:00 關心大使組 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(6) 12:15 德生飯堂 2:30 護老者鬆一鬆 2:30 認知障礙症社區教育街站暨商舖教育外展服務(2025 年 11 月)	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(3) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(5) 12:15 德生飯堂 2:30 資訊科技 - 智能手機應用(11 月)	9:00 全「民」運動(暫停) 9:30 陳德生粵曲班 20 週年師生同樂日 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(暫停) 2:30 飛鏢體驗日
初五24	初六25	初七26	初八27	初九28	初十29
10:00 腦伴師友-遊戲師聚會 10:30 某種腦朋友(2) 10:30 照顧不離「耆」(2) 12:15 德生飯堂 2:30 智識整小組(3)	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) 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 11:15 共融·共享-拇指琴高班(7) 12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑~太極班(7) 10:00 義織(2025 年 11 月) (4) 11:00 簡易易筋十二式(7) 2:00 義織-入門班(4) 2:00 愛羣學苑-方型踏步運動班(8) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	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 2:00 護士診所(2) 3:00 骨質密度測試 暨 互動負重運動體驗日	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(4) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(6) 12:15 德生飯堂 2:30 護老者強身班	9:00 全「民」運動(3) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(7) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(3)
聖經金句： 經上說：凡信他的人必不至於羞愧。 羅馬書 10:11					

護老者講座(11月)-壓力處理:認識精神壓力**MK/P0002409**

活動日期：11月3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：由衛生署職員講解如何找出壓力的源頭，認識長期壓力對身、心和社交健康的影響，辨識有效的減壓方法。
負責職員：祝姑娘

護老手工樂**MK/P0002393**

活動日期：11月4日(二) 時間：下午 2:30 - 3:30
對象：護老者優先 名額：20人
地點：中心喜樂及福樂房 費用：全免
內容：一同以不同物料製作小手工，放鬆身心
負責職員：羅先生

**輕鬆畫粉彩****MK/P0002396**

活動日期：11月7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

**護老者鬆一鬆****MK/P0002388**

活動日期：11月20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

**資訊科技-智能手機應用(11月)****MK/P0002389**

活動日期：11月21日(五) 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
負責職員：周姑娘

**護老者強身班****MK/P0002392**

活動日期：11月28日(五) 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

**護老兄弟組****MK/P0002387**

活動日期：11月28日(五) 時間：待定
對象：男性護老者 名額：10人
地點：「站見」鐵路展(紅磡站) 費用：全免
內容：一同遊覽「站見」鐵路展
備註：歡迎未曾參與本聚會的男士加入
負責職員：周姑娘



照顧不離「耆」**MK/P0002415**

活動日期：11月17、24日及12月1、8、15、22日(逢一、共六堂)
 時間：上午10:30-12:00
 地點：中心喜樂福樂房
 對象：護老者
 內容：透過小組活動及練習，參加者能掌握更多減壓的方法，在平日生活中也能持續練習，好好關顧自己，達至自我關懷。
 負責職員：實習社工月姑娘

護老者及認知障礙症社區支援隊服務—認知障礙症服務**智識整小組****MK/P0002394**

活動日期：11月3、17、24日(逢一) 時間：下午2:30-3:30
 地點：中心喜樂福樂房 活動對象：懷疑/確診認知障礙症患者及其照顧者
 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

護老喘息空間(11月)-手工扭扭條**MKP0002390**

活動日期：11月10日(一) 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：透過製作手工扭扭條，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11月)**MKP0002395**

活動日期：11月14日(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

**防走失教育小作坊****MK/P0002414**

活動日期：11月17日(一) 時間：上午10:00-12:00
 地點：中心喜樂福樂房 活動對象：懷疑/確診認知障礙症患者的照顧者
 名額：8人 費用：全免
 內容：讓參加者學習預防走失的知識，及運用不同物料創意藝術、製作屬於長者的防走失小手作。
 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11月)**MKP00002370**

活動日期：11月20日(四) 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



某種腦朋友**MK/P0002416**

活動日期：11月17、24日及12月1、8、15、22日(逢一、共六堂)
 時間：上午 10:30-12:00
 地點：中心喜樂福樂房 費用：全免
 對象：懷疑患有認知障礙或對於提升記憶力有興趣的中心會員
 名額：8人
 內容：透過多元健腦活動，增加長者腦部訓練及感官刺激，強化其認知能力，並促進參加者間之社交互動，從而延緩認知退化
 備註：請先登記，由職員再作聯絡
 負責職員：實習社工侯姑娘

社交及康樂類活動**德生飯堂(11月)****MK/P0002401**

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。
 <10月22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>

2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮小型聚會 MK/P0002404

活動日期：11月5日(三) 活動時間：下午 2:30 - 4:00
 地點：中心喜樂及福樂房 對象：中心會員
 名額：40人 費用：全免
 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
 <參與本計劃人士優先報名(名單可於接待處查詢)，其餘有興趣人士可於10月27日到中心登記>
 <此活動獲老有所為計劃贊助>

10-12月份生日 Party**MK/P0002403**

活動日期：11月13日(四) 時間：下午 2:30-3:30
 地點：喜樂、福樂 對象：只限10-12月份生日會員
 名額：50人 費用：全免
 內容：慶祝生日、遊戲等
 負責職員：曾先生

<活動由50+義工推廣計劃義工帶領>

**陳德生粵曲班 20週年師生同樂日****MK/P0002406**

活動日期：11月22日(六) 活動時間：上午 9:30 - 下午 1:15
 對象：中心會員 名額：30人
 地點：中心喜樂及福樂房 費用：\$5
 內容：粵曲班同學表演 負責職員：曾先生

飛鏢體驗日

MK/P0002410

活動日期：11月22日(六)
地點：本中心
名額：8人
內容：飛鏢遊戲與競技
負責職員：祝姑娘

時間：下午2:30 - 3:30
對象：中心會員
費用：全免



中心儲印大行動

 於11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!

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

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：11 月 4、11、18 及 25 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>

數獨系列遊戲

MK/P0002411

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 11 月 1 日開始收集，請於 11 月 21 日或以前交回中心，得獎名額於 11 月 24 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： _____

2	1		3
4		2	
1	4	3	

	2		4
	4	2	1
2		4	3

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

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

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：服務單位實施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。

2025 年 11 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 11 月內到中心續會，續會費用為 \$21。

1. MK/M0000019	16. MK/M0000230	31. MK/M0000531	46. MK/M0001237	61. MK/M0001673
2. MK/M0000020	17. MK/M0000236	32. MK/M0000547	47. MK/M0001240	62. MK/M0001675
3. MK/M0000036	18. MK/M0000250	33. MK/M0000647	48. MK/M0001242	63. MK/M0001676
4. MK/M0000038	19. MK/M0000273	34. MK/M0000798	49. MK/M0001246	64. MK/M0001677
5. MK/M0000055	20. MK/M0000336	35. MK/M0000819	50. MK/M0001428	65. MK/M0001679
6. MK/M0000084	21. MK/M0000374	36. MK/M0000839	51. MK/M0001510	66. MK/M0001682
7. MK/M0000097	22. MK/M0000376	37. MK/M0000843	52. MK/M0001513	67. MK/M0001683
8. MK/M0000100	23. MK/M0000377	38. MK/M0000844	53. MK/M0001514	68. MK/M0001684
9. MK/M0000121	24. MK/M0000385	39. MK/M0000845	54. MK/M0001666	69. MKIHS0000049
10. MK/M0000142	25. MK/M0000408	40. MK/M0000846	55. MK/M0001667	70. MKIHS0000051
11. MK/M0000145	26. MK/M0000416	41. MK/M0000847	56. MK/M0001668	71. MKIHS0000052
12. MK/M0000147	27. MK/M0000421	42. MK/M0000860	57. MK/M0001669	72. MKIHS0000053
13. MK/M0000195	28. MK/M0000436	43. MK/M0000922	58. MK/M0001670	
14. MK/M0000202	29. MK/M0000471	44. MK/M0000963	59. MK/M0001671	
15. MK/M0000216	30. MK/M0000524	45. MK/M0001232	60. MK/M0001672	

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