



地址：九龍荔枝角道 168 號萬盛閣一樓

電話：2390 6574 5561 0584

電郵：[mknec@bokss.org.hk](mailto:mknec@bokss.org.hk)

中心開放時間：星期一至六上午 9 時至下午 5 時

(星期日及公眾假期休息)

印刷日期：2025 年 8 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 9 月份活動表

### 「長者友善樓宇」認證計劃

「推動長者友善樓宇設計」工作組已完成制訂長者友善樓宇設計的方案，由今年中起分批落實於新建的私人住宅樓宇、商住樓宇和長者經常出入的商業處所（例如商場及診所等）外，亦適用於這些類別的現存樓宇的改建及加建工程。

將落實的方案主要內容如下：

（一）促進空間通達性(\*\*強制性)，提高長者的行動能力，例如在住宅樓宇正門提供自動門、採用較寬闊的公用走廊和住宅單位大門、容許於現有建築物加建升降機塔、使用防滑物料等；

（二）鼓勵住宅單位採用靈活彈性的設計(建議)，方便將來改裝，例如加闊室內走廊和門、採用趟門洗手間、浴室內裝設扶手／淋浴座椅等；

（三）提升長者幸福感(建議)，例如在休憩空間為長者提供健身或其他設施、在戶外公用地方設置休憩設施的遮蓋等；以及

（四）便利採用樂齡科技和物聯網(建議)，例如在家居和公共地方提供高速的互聯網服務，支援安裝智慧卡系統、活動感應器等。

附件

### 方案涵蓋四個範疇

活動性及通達性

易於改動的靈活彈性設計

幸福感

樂齡科技和物聯網

設計方案適用於住宅樓宇以及商住樓宇的住用部分。除特別指明者外，與公用部分相關的設計，亦適用於商住樓宇的非住用部分及長者經常出入的商業處所(例如商場及診所等)，以及這些類別的現存樓宇的改建及加建工程。

# 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 10 月活動表派發事項

2025 年 10 月活動表會於 9 月 22 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18日(一)**

派發 9 月活動表及開始提交活動報名表



**8月21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25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。



**8月28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 **8月29日(五)**前繳交費用及領取活動票，如 9 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 9 月) MK/P0002259

活動日期：9 月 1 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/P0002260

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：手握力測試量度 及<br>護士個別諮詢                                    | 內容：認識膽固醇、烹調低膽固醇食物<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 / 鄺姑娘 非會員\$110/ 6 個月

1S-單車遊世界 (2025 年 9 月) MK/P0002262

活動日期：9 月 1 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**  
由 2024 年 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%，可獲得禮物乙份。

## 2S-我和物理治療師的約會 (9 月)

MK/P0002261

活動日期：9 月 1 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



## 售賣奶粉 (請先致電查詢存貨量)

活動日期：9 月 1 日至 30 日  
時間：上午 9:00 - 下午 5:00  
負責職員：祝姑娘  
\*6 月份起，雅培金裝加營養費用已上調，敬請留意。

| 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 |
| 雅培金裝加營養(雲呢拿味)       | \$203/900 克 |

## 健康檢查

活動日期：9 月 13 日(六) 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：梁姑娘



## 教育及發展類活動

### 愛羣學苑-方型踏步運動班

活動日期：9 月 10 日至 11 月 26 日(三)  
活動時間：下午 2:00 至 3:30  
名額：14 人(12 人才開班，故先登記)  
費用：\$60(10 堂)  
地點：中心喜樂及福樂房  
對象：中心會員  
內容：教授一種源於日本的防跌運動，經臨床試驗方型踏步運動可鍛練及增強下肢力，減少長者跌倒風險。  
備註：  
(1)如有興趣，請先留名以預留名額，不需預先繳費。  
(2)負責職員會聯絡留名會員。  
導師：合資格指導員  
負責職員：梁姑娘、曾先生

### 「樂齡財智」理財教育計劃-健康理財及防騙工作坊 MK/P0002270

活動日期：9 月 18 日(四)  
活動時間：下午 2:30-4:00  
活動對象：55-65 歲中心會員  
名額：30 人  
地點：中心喜樂福樂房  
內容：透過講座與互動環節，讓參加者學習實務理財知識、退休財務規劃技巧及防騙資訊，提升管理財務能力和防騙的意識。  
主辦機構：東華三院健康理財家庭輔導中心  
負責職員：尹姑娘



## 共融·共享-一級山藝

MK/P0002252

活動日期：9月22、29日(逢一，共兩堂)  
活動時間：9:00 (每堂3小時理論課，6小時外出遠足實習)  
活動對象：50-70歲社區人士/會員優先報名  
名額：10人  
費用：\$50 (2堂)  
地點：中心喜樂福樂房及戶外  
內容：讓參加者學習一級山藝，透過理論和實踐，讓參加者掌握登山運動及定向的基礎知識。  
備註：(1)參加是次活動的參加者，必須參與3次義工活動，包括制定中心行山路線及與沙畫班學生員於油尖旺區進行定向活動。  
(2)參加者必需出席100%課堂  
(3)活動需遠足實習，參加者需考慮身體狀況，參加活動  
(4)課程已包括申請一級山藝證書  
(5)請先登記，由職員再作篩選，職員會於WhatsApp確認報名是否成功。  
(6)能完成以上1-3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>

## 9月份例會

MK/P0002311

活動日期：9月22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10月份活動表  
負責職員：曾先生

## AI 是什麼?

MK/P0002314

活動日期：9月23日(二)  
活動對象：中心會員 名額：15人  
活動時間：上午10:00 - 11:00 地點：中心喜樂福樂房  
內容：認識熱門AI模型介紹、介紹DeepSeek基礎操作&使用技巧、AI使用小秘技及貼士等。  
負責職員：曾先生

什麼是AI?



<活動由CSL x 長者安居協會提供>

## 如果可以……早一點準備!

MK/P0002316

活動日期：10月21日(二) 參觀時間：下午2:00 - 3:30  
名額：18人 地點：萬國殯儀館(紅磡暢行道8號)  
對象：中心會員  
內容：講座~介紹生前規劃《善壽服務》、環保殯葬及參觀棺木陳列室。  
負責職員：曾先生

<活動不設旅遊巴接載，參加者須自行往返活動場地，  
成功報名人士會於活動前一星期收到通知集合時間及地點>

## 「人可以向上帝禱告」佈道會

活動日期：9月13日(六) 時間：上午9:15 - 下午1:30  
名額：22人 地點：沙田麗豪酒店  
對象：獨居、雙老(未曾參加過人士優先登記) 收費：待定  
內容：信息分享、福音粵曲、中式午膳  
負責職員：曾先生

<如有興趣認識福音人士，可先登記>

<登記並非代表成功報名，成功報名人士，稍後有職員個別通知>

## 義工類活動

### 「全港長者硬地滾球」大賽 2025(成員招募) MK/P0002315

中心將參加 2025 年 10 月 31 日(五)，由伸手助人協會主辦之「全港長者硬地滾球」大賽，現招募有興趣代表中心出賽成員。

· 如有興趣會員，可 3 人組成一隊(2 位正選、1 位後備)，如總隊數多過 2 隊，則會安排初選比賽，選出 2 隊代表中心出賽。

<如有任何問題，歡迎與本人聯絡>

負責職員：曾先生

### 義織-潮人玩偶

MK/P0002320

活動日期：9 月 3、10、17、24 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

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：梁姑娘

### 義織-入門班

MK/P0002320

活動日期：9 月 3、10、17、24 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：義工秀梅教參加者鈎織熊仔掛飾

負責職員：梁姑娘

### 長青義工組

MK/P0002254

活動日期：9 月 11 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

### 德生速「剪」(9 月)

MK/P0002234

活動日期：9 月 17 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



### 義聚-扭扭棒中秋燈籠

MKP0002321

活動日期：9 月 18 日(四)

時 間：下午 2:30 - 3:30

地 點：本中心

對 象：中心義工優先

名 額：10 人

內 容：利用扭扭棒製作中秋燈籠

備 註：參加者需額外製作兩個，送給日間中心長者

負責職員：梁姑娘

### 松柏義工組

MK/P0002256

活動日期：9 月 24 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：梁姑娘



**關心大使組****MK/P0002255**

活動日期：9月25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：梁姑娘

**健康迎中秋-製作健康月餅 MK/P0002336**

活動日期：9月22日(一) 活動時間：下午2:30 - 4:00  
 地點：中心喜樂福樂房 活動對象：55-65歲中心會員  
 名額：10人  
 內容：由義工帶領參加者製作低卡冰皮月餅，以健康飲食方式感受節日氣氛，一同迎接健康中秋。  
 負責職員：尹姑娘

**腦伴師友-遊戲師聚會****MK/P0002258**

活動日期：9月29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：尹姑娘

**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(7-9/2025)****MK/P0002243**

活動日期：9月1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(2025-2026)****MK/P0002123**

活動日期：9月1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

**護老兄弟組****MK/P0002330**

活動日期：9月26日(五) 時間：上午9:30 - 11:00  
 對象：男性護老者 名額：10人  
 地點：本中心  
 內容：男士們到酒樓品茗及暢談近況  
 備註：歡迎未曾參與本聚會的男士加入  
 負責職員：周姑娘





**護老者鬆一鬆****MK/P0002331**

活動日期：9月29日(一) 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  
 內容：齊來玩遊戲，讓身心放鬆  
 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 (9月) - 礦香石****MKP0002329**

活動日期：9月5日(五) 時間：下午2:00 - 3:30  
 地點：中心喜樂福樂房 名額：每15人  
 對象：有支援需要護老者優先 費用：全免  
 內容：是次透過製作礦香石，護老者放鬆身心，紓緩日常照顧壓力。  
 負責職員：周姑娘

**「智」識整小組****MKP0002323**

活動日期：9月8、15、22日(逢一)  
 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：透過一同製作小手工，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

**護老手作齊齊整****MK/P0002324**

活動日期：9月9、16、23日(逢二) 時間：下午2:30 - 3:30  
 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

**認知友善照顧之道****MK/P0002326**

活動日期：9月15日(一) 時間：上午10:00 - 11:00  
 名額：18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：由衛生署護士分享與認知障礙症患者的相處方式及照顧者處理精神壓力的方法。  
 備註：本活動與衛生署健康外展隊合辦

**改善記憶講座 - 日常生活應用篇****MK/P0002327**

活動日期：9月22日(一) 時間：上午10:00 - 11:00  
 名額：18人 對象：中心會員  
 地點：中心喜樂福樂房 費用：全免  
 內容：由衛生署職員講解一些增強記憶的技巧、活動及輔助器具。  
 備註：本活動與衛生署健康外展隊合辦  
 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 9 月) MKP00002335**

活動日期：9 月 22 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

**護老中秋慶團圓****MKP00002325**

活動日期：10 月 3 日(五) 時間：下午 2:30 - 4:30

地點：中心喜樂福樂房

內容：透過製作應節月餅及品嚐應節食品，  
大家一同輕鬆快活同慶佳節。

名額：30 人

負責職員：羅先生 / 周姑娘

**社交及康樂類活動****德生飯堂(9 月)****MK/P0002312**

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。

<8 月 20 日開始售買 8 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/P0002334**

活動日期：9 月 13 日(六) 時間：下午 2:00 - 3:00

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

**歌韻同歡迎佳節 2025****MK/P0002322**

活動日期：9 月 27 (六) 活動時間：下午 2:00 - 4:30

費用：\$10 地點：中心喜樂及福樂房

活動對象：中心會員 名額：80 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：表演曲目將稍後張貼於中心大堂

負責職員：梁姑娘

**中心儲印大行動**

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!

## 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!

## 煤氣愛心月餅 2025 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 15/9 至 19/9 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：9 月 15 日(一)至 9 月 19 日(五)

時間：上午 9:00-下午 5:00(辦公時間內)

抽籤日期：9 月 22 日(一)，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 29 日至 30 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)。



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



| 2025 年 9 月 份                                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 星期一                                                                                                                                           | 星期二                                                                                                | 星期三                                                                                                                          | 星期四                                                                                                                        | 星期五                                                                                                | 星期六                                                                                      |
| 初十1                                                                                                                                           | 十一2                                                                                                | 十二3                                                                                                                          | 十三4                                                                                                                        | 十四5                                                                                                | 十五6                                                                                      |
| 12:15 德生飯堂                                                                                                                                    | 9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(7)<br>10:00 愛羣學苑-中國語文班(7)<br>10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊<br>12:15 德生飯堂                    | 9:30 愛羣學苑~太極班(9)<br>10:00 義織-潮人玩偶(1)<br>11:00 簡易易筋十二式(9)<br>2:00 義織-入門班(1)<br>2:30 共融·共享-「鏢」青學堂(8)                           | 9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(7)<br>11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(6)<br>12:15 德生飯堂                                                                  | 8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練<br>9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(9)<br>11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(9)<br>12:15 德生飯堂<br>14:00 護老喘息空間－礦香石 | 10:15 愛羣學苑~粵曲班(8)<br>12:00 愛羣學苑~國畫入門(5)                                                  |
| 十七8                                                                                                                                           | 十八9                                                                                                | 十九10                                                                                                                         | 廿十11                                                                                                                       | 廿一12                                                                                               | 廿二13                                                                                     |
| 12:15 德生飯堂<br>2:30 「智」識整小組(1)                                                                                                                 | 9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(8)<br>10:00 愛羣學苑-中國語文班(8)<br>10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊<br>12:15 德生飯堂<br>2:30 護老手作齊齊整(1) | 9:30 愛羣學苑~太極班(10)<br>10:00 義織-潮人玩偶(2)<br>11:00 簡易易筋十二式(10)<br>2:00 義織-入門班(2)<br>2:00 愛羣學苑-方型踏步運動班(1)<br>2:30 共融·共享-「鏢」青學堂(9) | 9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(8)<br>11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(7)<br>12:15 德生飯堂<br>2:30 長青義工組                                                    | 8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練<br>9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(10)<br>11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(10)<br>12:15 德生飯堂                   | 9:15 「人可以向上帝禱告」佈道會<br>9:30 健康檢查<br>10:15 愛羣學苑~粵曲班(9)<br>2:00 愛羣學苑~國畫入門班(6)<br>2:00 飛鏢體驗日 |
| 廿四15                                                                                                                                          | 廿五16                                                                                               | 廿六17                                                                                                                         | 廿七18                                                                                                                       | 廿八19                                                                                               | 廿九20                                                                                     |
| 9:00 健康樂同「行」~與您同「行」下白泥<br>10:00 認知友善照顧之道講座<br>12:15 德生飯堂<br>2:30 「智」識整小組(2)                                                                   | 9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(9)<br>10:00 愛羣學苑-中國語文班(9)<br>10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊<br>12:30 德生飯堂<br>2:30 護老手作齊齊整(2) | 9:30 德生速「剪」<br>10:00 義織-潮人玩偶(3)<br>2:00 愛羣學苑-方型踏步運動班(2)<br>2:00 義織-入門班(3)<br>2:30 共融·共享-「鏢」青學堂(10)                           | 9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(9)<br>11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(8)<br>12:15 德生飯堂<br>2:00 長青義工組<br>2:30 「樂齡財智」理財教育計劃-健康理財及防騙工作坊<br>2:30 義聚-扭扭棒中秋燈籠 | 8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練<br>12:15 德生飯堂                                                                   | 10:15 愛羣學苑~粵曲班(10)<br>2:00 愛羣學苑~國畫入門班(暫停)                                                |
| 八月22                                                                                                                                          | 秋分23                                                                                               | 初三24                                                                                                                         | 初四25                                                                                                                       | 初五26                                                                                               | 初六27                                                                                     |
| 9:00 共融·共享-一級山藝(1)<br>9:15 9月份例會<br>10:00 改善記憶講座－日常生活應用篇<br>12:15 德生飯堂<br>2:30 「智」識整小組(3)<br>2:30 認知障礙症社區教育街站暨商鋪教育外展服務(2025年9月)<br>2:30 健康迎中秋 | 10:00 AI是什麼?<br>10:00 愛羣學苑-中國語文班(10)<br>10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊<br>12:15 德生飯堂<br>2:30 護老手作齊齊整(3)       | 9:30 松柏義工組<br>10:00 義織-潮人玩偶(4)<br>2:00 愛羣學苑-方型踏步運動班(3)<br>2:00 義織-入門班(4)                                                     | 9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(10)<br>10:00 關心大使組<br>11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(9)<br>12:15 德生飯堂                                                  | 8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練<br>09:30 護老兄弟組<br>12:15 德生飯堂                                                    | 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(暫停)<br>2:00 歌韻同歡迎佳節 2025                                                 |
| 初八29                                                                                                                                          | 初九30                                                                                               | 聖經金句：<br>有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他；三股合成的繩子不容易折斷。<br>傳道書 4:12                                                                        |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                                                                          |
| 9:00 共融·共享-一級山藝(2)<br>12:15 德生飯堂<br>2:00 腦伴師友-遊戲師<br>2:30 護老者鬆一鬆                                                                              | 9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(10)<br>10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊<br>12:15 德生飯堂                                          |                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                                                                          |



## 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：9 月 2、9、16、23 及 30 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/P0002050

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 9 月 22 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 9 月 30 日，請各位老友記留意。

姓名： \_\_\_\_\_

會員號碼： \_\_\_\_\_

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 2 |   |   | 3 |
|   |   | 4 | 2 |
|   | 2 | 3 |   |
| 1 | 3 |   |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | 4 |   |   |
| 2 |   | 4 | 1 |
| 3 | 2 | 1 |   |
|   |   |   | 3 |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 |   |   | 4 |   |
| 1 | 2 | 4 |   | 5 | 6 |
| 3 | 4 | 1 |   |   | 2 |
| 2 |   |   | 1 | 3 | 4 |
| 4 | 1 |   | 6 | 2 | 5 |
|   | 5 |   |   | 1 | 3 |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 |   | 1 | 5 | 3 |   |
| 4 | 5 |   | 1 | 6 |   |
|   | 4 | 6 |   | 5 | 1 |
| 1 | 3 |   | 4 | 2 |   |
|   | 1 | 2 |   | 4 | 5 |
|   | 6 | 4 | 2 |   | 3 |



## 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 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

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。

## 2025 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 2025 年 9 月內到中心續會，續會費用為 \$21。

|                |                |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 1.MK/M0000017  | 13.MK/M0000181 | 25.MK/M0000423 | 37.MK/M0000723 | 49.MK/M0001490 |
| 2.MK/M0000027  | 14.MK/M0000184 | 26.MK/M0000438 | 38.MK/M0000789 | 50.MK/M0001495 |
| 3.MK/M0000031  | 15.MK/M0000210 | 27.MK/M0000448 | 39.MK/M0001029 | 51.MK/M0001639 |
| 4.MK/M0000058  | 16.MK/M0000234 | 28.MK/M0000469 | 40.MK/M0001048 | 52.MK/M0001640 |
| 5.MK/M0000069  | 17.MK/M0000264 | 29.MK/M0000470 | 41.MK/M0001050 | 53.MK/M0001645 |
| 6.MK/M0000071  | 18.MK/M0000269 | 30.MK/M0000479 | 42.MK/M0001086 | 54.MK/M0001646 |
| 7.MK/M0000073  | 19.MK/M0000272 | 31.MK/M0000506 | 43.MK/M0001134 | 55.MK/M0001647 |
| 8.MK/M0000095  | 20.MK/M0000334 | 32.MK/M0000544 | 44.MK/M0001155 | 56.MK/M0001649 |
| 9.MK/M0000096  | 21.MK/M0000352 | 33.MK/M0000549 | 45.MK/M0001168 |                |
| 10.MK/M0000128 | 22.MK/M0000410 | 34.MK/M0000562 | 46.MK/M0001169 |                |
| 11.MK/M0000140 | 23.MK/M0000415 | 35.MK/M0000563 | 47.MK/M0001172 |                |
| 12.MK/M0000179 | 24.MK/M0000420 | 36.MK/M0000654 | 48.MK/M0001177 |                |

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