

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：2026 年 2 月 20 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 3 月份活動表

長者道路安全 Elderly Safety on Roads

應該 DO's...

- 出行前，預先計劃好安全的路線，選擇適當的行人過路設施及無障礙通道設備。
Plan in advance a safe route before the journey with proper crossing facilities and barrier-free access facilities.
- 預留充裕時間，輕鬆出行，小心留意道路情況，不要心急橫過馬路。
Allow adequate time, pay attention to road conditions and be patient for crossing.
- 盡量使用行人天橋、行人隧道、「綠色人像」過路處或「斑馬線」橫過馬路。即使可能要多走幾步，亦要使用這些設施。
Use footbridges, subways, 'Green man' crossings or 'Zebra' crossings to cross roads. Use these facilities even if a detour is required.



不應該 DON'Ts...

- 走近大型車輛的「盲點」，特別是不要靠近車頭前方範圍。
Enter 'blind spots' of large vehicles, in particular areas in front of vehicles.
- 以為揮手便可截停駛近的車輛並橫過馬路。
Cross road by simply waving hands to stop approaching vehicles.
- 從慢駛或停定車輛之間的空隙穿過並橫過馬路。
Cross road by emerging from gaps between slow-moving or stationary vehicles.



提提大家，2026 年 4 月起，\$2 乘車優惠將改為「兩蚊兩折」收費，
即\$10 或以下車費維持\$2，高於\$10 的車費則收取其原價 2 折。

科技生活小幫手

智能小語伴

1. 語音求救

- 用家可透過簡單語句即時啟動求助程序，無需觸碰，直達親友

伯伯，夠鐘食血壓藥啦！



東東，今日天氣如何？

2. 人性化陪伴聊天

- 裝置能持續學習用家習慣與語氣，並透過語音互動提供貼身提醒及交流，如天氣提示、心情關懷等

今天天晴，氣溫25度，有風，天氣不錯，適合外出散步。



3. 提示食藥功能

- 設定食藥時間，到點發聲提示

<產品現於中心展示，有興趣會員/護老者可向職員查詢及於中心內試用>

2026 年 4 月活動表派發事項

2026 年 4 月活動表會於 3 月 23 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

2月23日(一)

派發 3 月活動表及開始提交活動報名表

2月26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

3月2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。

3月4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 **3月2日(一)**前繳交費用及領取活動票，如 3 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 (2026 年 3 月) MK/P0002471

活動日期：3 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/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：3 月 10 日(二) (個別諮詢)

日期：3 月 24 日 (二) (滋味廚房)

專項檢查：手握力測試 及
護士個別諮詢



內容：認識膽固醇、烹調低膽固醇食物
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



1S-單車遊世界 (2026 年 3 月)

MK/P0002378

活動日期：3 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 (3 月)

MK/P0002472

活動日期：3 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：3 月 2 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 (關注血糖人士適用)	\$246/850 克
雅培金裝加營養(雲呢嚕味)	\$203/900 克

健康檢查

活動日期：3 月 7 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(3 月) - 肥胖的疑惑

MK/P0002528

活動日期：3 月 9 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：由衛生署職員講解肥胖的定義，怎樣才知道自己是否過重或肥胖及肥胖與健康的關係以及減肥的要點及坊間對減肥的謬誤。
負責職員：祝姑娘



普及健體運動操(3 月)

MK/P0002529

活動日期：3 月 13 日(五)
活動時間：下午 2:00 - 4:00
地點：中心喜樂及福樂房
名額：20 人
活動對象：中心會員
費用：全免
內容：由康文署合資格健體教練帶領會員進行健體操
備註：參加者需活動前填寫體適能問卷，評估結果顯示身體狀況合適後，可參加此活動。
負責職員：祝姑娘



14 日肌力挑戰「Challenge」(3 月) MK/P0002534

訓練二頭肌(肱二頭肌)的好處不僅能塑造手臂線條,使上臂更結實有型、增加視覺上的強壯感,還能顯著提升手臂力量,讓日常生活中提重物、拉取物品更加輕鬆。強健的二頭肌還能穩定肩關節與肘關節,預防運動傷害

所以嚟緊 3 月份既「14 日肌力挑戰」:二頭肌(肱二頭肌),希望參加者可以係 1 個月內有 14 日到中心運用阻力帶(每次做 20 下阻力帶運動),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

體適能樂活耆園計劃(FITNESS FUN YARD)

本計劃會連續進行為期 8-10 星期的體適能運動,目的令參加者養成一個持續做運動的習慣,最終達致強身健體!

每名參加者會先參加「體能挑戰日」,之後會按參加者的程度分派到其中一組「健體訓練班」及「樂齡健體閣」進行為期 8 星期(每星期一至二節的運動)。「費用全免」!

計劃名額:50 人

負責職員:曾先生

「體能挑戰日」

MK/P0002540

日期:2026 年 4 月 23 日(四)

時間:1:00-5:15(每節 10-12 人,分時段進行)

內容:測量身體組合成分、手握力、血壓、步速測試……

「健體訓練班」

日期:2026 年 5 月 6 日至 6 月 24 日(三)8 堂

時間:1:00-5:15(每堂 60 分鐘)

(每節 10-12 人,分時段進行)

內容:參加者於體能挑戰日完成測試,會按體能分派到不同程度及強度的訓練班進行活動

負責職員:曾先生

<活動由中國香港體適能總會提供>

「樂齡健體閣」

日期:2026 年 5 月 19 日至 7 月 7 日(二)8 堂

時間:1:00-5:15(每堂 30 分鐘)

(每節 8-10 人,分時段進行)

內容:運用反應燈、平衡腰帶等不同科技運動設備、另有電玩「體感大激鬥」等……

負責職員:曾先生

<活動由中國香港體適能總會提供>

教育及發展類活動

3 月份例會

MK/P0002538

活動日期:3 月 23 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 4 月份活動表及介紹社區服務

負責職員:曾先生



北歐健步行體驗

MK/P0002539

活動日期：3月5日(四)

時間：上午 9:30 - 11:30

名額：10人 地點：九龍公園

對象：中心會員 費用：\$50(體驗價) 非會員\$130

內容：認識北歐健步行的基礎知識、步行技巧及
使用健行杖的正確方法

<北歐式健走(Nordic Walking)是一種持專用手杖的全身性有氧運動，比普通步行能多燃燒約 20%~46% 的熱量，同時有效訓練上半身肌肉、減輕下肢關節壓力並提升平衡感。優點包括高效燃脂、保護膝蓋、適合各年齡層。>



備註：已接受報名

負責職員：曾先生

義工類活動

義織(3月)

MK/P0002537

活動日期：3月4、11、18及25日(逢三，共4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：12人 地點：本中心

內容：由義工秀梅教參加者鉤織掛飾

負責職員：曾先生

<每名參加者可領取2份材料，其中1份需要協助製作1個製成品交予中心，作其他活動贈送用>

義織-入門班(3月)

MK/P0002537

活動日期：3月4、11、18及25日(逢三，共4堂)

活動時間：下午 2:00 - 3:30

活動對象：中心義工優先

地點：本中心

名額：10人

內容：由義工秀梅教參加者掛飾

負責職員：曾先生

<每名參加者可領取2份材料，其中1份需要協助製作1個製成品交予中心，作其他活動贈送用>



長青義工組

MK/P0002463

活動日期：3月4日(三)

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



2026年3月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
十四 2	元宵節 3	十六 4	驚蟄 5	十八 6	十九 7
9:00 健康樂同「行」~新春行大運 12:15 德生飯堂 2:30 與你「薰」享 (1) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(6) 10:00 護老者講座(3月)-寓運動於遊戲 10:00 愛羣學苑-中國語文班(1) 12:15 德生飯堂 2:30 護老者鬆一鬆	9:30 愛羣學苑~太極班(8) 10:00 義織(2026年3月)(1) 11:00 簡易易筋十二式(8) 2:00 義織-入門班(1) 2:00 長青義工組 2:30 「包」你健康	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(7) 9:30 北歐健步行體驗 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(7) 12:15 德生飯堂	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	9:00 全「民」運動(1) 9:30 健康檢查 10:15 愛羣學苑~粵曲班(7) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(7)
廿一 9	廿二 10	廿三 11	廿四 12	廿五 13	廿六 14
10:00 健康講座(3月)-肥胖的疑惑 12:15 德生飯堂 2:30 與你「薰」享 (2) 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(7) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(2) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(1)	9:30 愛羣學苑~太極班(9) 10:00 義織(2026年3月)(2) 11:00 簡易易筋十二式(9) 2:00 義織-入門班(2) 2:00 護老喘息空間 2:30 老友「機」智王(1)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(8) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(8) 12:15 德生飯堂	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(7) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(8) 12:15 德生飯堂 2:00 普及健體運動操(3月)	9:00 全「民」運動(2) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(8) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(暫停) 2:30 飛鏢體驗日 2:30 外傭護老培訓
廿八 16	廿九 17	三十 18	2月 19	春分 20	初三 21
12:15 德生飯堂 2:30 生死教育講座: 四道人生與同行 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(8) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(3) 12:15 德生飯堂 2:30 腦伴師友-遊戲師聚會	9:30 德生速「剪」(3月) 9:30 愛羣學苑~太極班(10) 10:00 義織(2026年3月)(3) 11:00 簡易易筋十二式(10) 2:00 義織-入門班(3) 2:30 老友「機」智王(2)	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	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(8) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(9) 12:15 德生飯堂	9:00 全「民」運動(3) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(9) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(8)
初五 23	初六 24	初七 25	初八 26	初九 27	初十 28
9:15 3月份例會 12:15 德生飯堂 2:00 護老喘息空間 2:30 認知障礙症社區教育街站暨商舖教育外展服務 3:30 「拇」動耆蹟(拇指琴練習)	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(9) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(4) 12:15 德生飯堂 2:00 護士診所(2) 3:30 護老兄弟組	9:30 愛羣學苑~太極班(暫停) 9:30 松柏義工組 10:00 義織(2026年3月)(4) 11:00 簡易易筋十二式(暫停) 2:00 義織-入門班(4)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(10) 10:00 關心大使組 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(10) 12:15 德生飯堂 2:00 照顧孫兒研究小組	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(9) 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(10) 12:15 德生飯堂 1:00 護老者綜合能力體驗工作坊	9:00 全「民」運動(4) 10:15 愛羣學苑~粵曲班(10)
十二 30	十三 31				
12:15 德生飯堂	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲班(10) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(5) 12:15 德生飯堂				

聖經金句:

我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

詩篇 23:6



全「民」運動(3月)

MK/P0002479

活動日期：3月7、14、21及28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



腦伴師友-遊戲師聚會

MK/P0002465

活動日期：3月17日(二)

活動時間：下午02:30 - 03:30

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



德生速「剪」(3月)

MK/P0002480

活動日期：3月18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



松柏義工組

MK/P0002473

活動日期：3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/P0002474

活動日期：3月26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



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(1-3/2026)**MK/P0002243**

活動日期：3月2至31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：3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

與你「薰」享**MKP00002521**

活動日期：3月2日、3月9日(一)

時間：下午 2:30 - 4:00

對象：護老者優先

名額：10人

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

內容：透過講座及擴香石製作，促進參加者對壓力及減壓技巧的認識，給護老者一個喘息的空間，減壓及放鬆身心。

備註：參加者需出席兩節活動後，可獲贈小禮物一份。

負責職員：實習社工侯姑娘

護老者講座(3月) - 寓運動於遊戲**MK/P0002530**

活動日期：3月3日(二)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：中心恩慈房(廚房)

費用：全免

名額：20人

對象：中心會員/護老者

內容：由衛生署職員講解帶領運動要訣，如何選擇或設計合適的遊戲形式及怎樣融合運動於遊戲中的資料及遊戲的安全守則。

負責職員：祝姑娘

**護老者鬆一鬆****MK/P0002523**

活動日期：3月3日(二)

時間：下午 2:30 - 3:30

對象：護老者

名額：12人

地點：中心喜樂福樂房

費用：全免

內容：伸展運動

負責職員：周姑娘



「包」你健康

MKP00002519

活動日期：3月4日(三) 時間：下午2:30 - 4:30
對象：護老者優先 名額：12人
地點：中心喜樂福樂房 費用：全免
內容：透過講座及互動式遊戲讓參加者認識健康飲食的知識，然後製作韓國特色料理讓參加者體驗食材選擇及烹調過程。
備註：參加者需自備餐具及食物盒
負責職員：實習社工月姑娘

老友「機」智王

MKP00002518

活動日期：3月11日、3月18日(三) 時間：下午2:30 - 4:00
對象：護老者優先 名額：10人
地點：中心喜樂福樂房 費用：全免
內容：透過講座及工作坊形式，讓參加者認識及分辨現今常見的網絡詐騙手法，提升網上安全意識和手機操作能力。
負責職員：實習社工月姑娘

外傭護老培訓

MK/P0002517

活動日期：3月14日(六) 時間：2:30 - 4:30
對象：現正照顧體弱長者之外傭 名額：15人
地點：中心喜樂福樂房 費用：全免
內容：1. 註冊護士教授生命體徵觀察及技巧，包括量度血壓、體溫及血糖
2. 註冊物理治療師教授正確扶抱、位置轉移、使用輪椅等基本技巧
語言：英語及粵語
負責職員：陳姑娘



護老兄弟組

MK/P0002522

活動日期：3月24日(二) 時間：下午3:30-6:00
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：遊覽大館
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

生死教育講座：四道人生與同行

MK/P0002526

活動日期：3月16日(一) 時間：下午2:30 - 3:30
對象：護老者優先 名額：40人
地點：中心喜樂及福樂房 費用：全免
內容：由殯明會職員講解「四道人生」，重新認識生命的意義，以及學習作為朋輩如何陪伴喪親者。
負責職員：羅先生

護老喘息空間

MK/P0002527

活動日期：3月23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：透過製作星之花，讓護老者放鬆身心。
負責職員：周姑娘



認知障礙症社區教育街站暨商舖教育外展服務(2025年3月) MKP00002475

活動日期：3月23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



社交及康樂類活動

德生飯堂(3月)

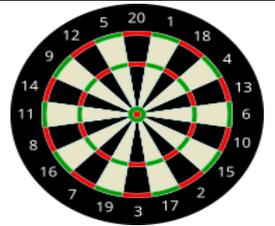
MK/P0002536

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。
<2月24日開始售買3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/P0002531

活動日期：3月14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



Chill齡「肌」動「步」隊-華潤隆地跨海跑比賽 2026

50+ Chill齡「肌」動「步」隊成員
獲機構贊助參加3月22日(日)，
「華潤隆地跨海跑·嘉年華 2026」
跑步比賽5公里賽事。
歡迎大家到場支持我們(5名成員及曾先生)，
為我們打打氣!



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/P0002532

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 3 月 2 日開始收集，請於 3 月 16 日或以前交回中心，得獎名額於 3 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 3 月 31 日，請各位老友記留意。

姓名： _____

會員號碼： _____

3	4		1
	3	1	
1	2		3

	3		4
1		2	
4			
	1	4	2

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

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

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！

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。

2026 年 3 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 2026 年 3 月內到中心續會，續會費用為 \$21。

1. MK/M0000149	6. MK/M0000879	11. MK/M0001335	16. MK/M0001564	21. MK/M0001715
2. MK/M0000180	7. MK/M0001178	12. MK/M0001340	17. MK/M0001638	22. MK/M0001716
3. MK/M0000646	8. MK/M0001298	13. MK/M0001342	18. MK/M0001712	
4. MK/M0000652	9. MK/M0001312	14. MK/M0001358	19. MK/M0001713	
5. MK/M0000869	10. MK/M0001313	15. MK/M0001559	20. MK/M0001714	

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