



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 6 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

2025 年 7 月份活動表

慶祝香港特別行政區 成立 28 周年 各項優惠活動

想知道更多 7 月 1 日優惠，
歡迎登入政府專頁：



文化藝術及消閒優惠

6 月中至 7 月初

- ▶ 活化歷史建築伙伴計劃的 12 個項目加開**免費導賞團**，以及推出**餐飲、消費及住宿優惠**等

7 月 1 日 免費開放

- ▶ **香港濕地公園**
- ▶ 康文署轄下多項**康樂設施**及**香港科學館**和**香港太空館**的常設展覽
- ▶ 西九文化區 M+ 標準門票涵蓋的所有展覽
- ▶ **香港故宮文化博物館**所有專題展覽

公共交通優惠

7 月 1 日 免費乘搭

- ▶ 天星小輪「尖沙咀-灣仔」航線
 - ▶ 富裕小輪「中環-紅磡」及「北角-觀塘-啟德」航線*
 - ▶ 新渡輪「中環-長洲」、「中環-梅窩」及「北角-紅磡/九龍城」航線*
- *將派發乘船券，名額有限



7 月 1 日生日 免費乘搭

- ▶ 富裕小輪「屯門-東涌-沙螺灣-大澳」、「中環-紅磡」及「北角-觀塘-啟德」航線



港鐵 7 月 1 日

- ▶ 經「MTR Mobile」抽獎送出**71 000 份電子單程票**
- ▶ **機場快線**：小童八達通免費、樂悠咭半價



7 月 1 日至 3 日

全線載客電車
免費乘搭



飲食消費優惠及獎賞活動

7 月 1 日或指定日子

提供優惠或舉辦推廣活動

- ▶ 各大商場及百貨公司
- ▶ 食環署部分公眾街市
- ▶ 飲食業界
- ▶ 香港國際機場
- ▶ 房委會轄下商場
- ▶ 香港科學園
- ▶ 「本地魚菜直送」網店及手機應用程式
- ▶ 香港旅遊發展局「香港盛夏派對」

7 月 1 日

- ▶ 於「綠在區區」社區回收網絡(包括智能回收箱)進行回收，可獲**雙倍「綠綠賞」積分***
- *不適用於廚餘回收



文化藝術及消閒優惠

7 月 1 日

- ▶ 昂坪 360 小童及長者來回標準纜車門票



二八折

- ▶ 山頂纜車優惠套票(來回)



八五折

香港海洋公園



7 月 3 日或之前入園

- ▶ 「二人/三人/四人同行」成人門票

七折或八折

7 月 1 日至 3 日

- ▶ 指定熊貓商品
- ▶ 熊貓主題食品或飲品



八五折

《香港國安法》四大重點：

勾結外國或者境外勢力危害國家安全罪 第 29 至 30 條

透過以下行為勾結外國或者境外機構、組織、人員，對國家安全造成危害：

- 1 向其提出特定請求
- 2 與其進行串謀實施特定行為
- 3 接受其指使、控制、資助等實施特定行為

特定請求或行為包括：對香港選舉進行操控、對香港或中國進行制裁、以及透過各種非法方式引發香港居民對中央人民政府或香港特區政府的憎恨等

資料來自：<https://www.police.gov.hk/offbeat/1198/chi/9005.html>

溫故知新

分裂國家罪 第 20 至 21 條

不論是否使用武力或以武力相威脅的分裂行為，包括「港獨」、「台獨」、「藏獨」及「疆獨」等

顛覆國家政權罪 第 22 至 23 條

以武力、威脅使用武力或其他非法手段的顛覆國家政權行為，包括造謠惑眾、惡意誹謗或製造仇恨，煽動對國家政權的仇恨情緒

恐怖活動罪 第 24 至 28 條

犯罪者進行可造成嚴重社會危害的恐怖活動，以圖實現政治主張，而社會普遍認為政治主張與憲法制度、法律制度、社會制度相關

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 8 月活動表派發事項

2025 年 8 月活動表會於 7 月 21 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

6月23日(一)

派發 7 月活動表及開始提交活動報名表

6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

6月30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。

7月2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 **7月4日(五)**前繳交費用及領取活動票，如 7 月 5 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。

如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

活動退款安排：

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 7 月) MK/P0002259

活動日期：7 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/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**個別諮詢**及**滋味廚房**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
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 (2025 年 7 月)

MK/P0002262

活動日期：7 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：\$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 (7 月)

MK/P0002261

活動日期：7 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，改善長者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：7 月 2 日至 31 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 (關注血糖人士適用)	\$246/850 克
雅培金裝加營養 (雲呢啡味)	\$203/900 克

健康檢查

活動日期：7 月 5 日(六) 時間：上午 9:30 - 10:30
名 額：20 人 地 點：中心恩慈房
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

健康講座(7 月) - 預防肌肉流失

MK/P0002247

活動日期：7 月 7 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：由衛生署職員講解肌肉流失的成因和影響、肌肉流失和「肌肉減少症」的分別，預防肌肉流失的飲食及運動方法，課後體驗手握力測試，練習「強化肌肉運動八式」。
負責職員：祝姑娘

教育及發展類活動

資訊科技 - 智能手機應用(7 月)

MK/P0002241

活動日期：7 月 15 日(二) 時間：下午 2:30 - 3:30
地 點：中心喜樂福樂房 活動對象：中心會員
名 額：15 人 費 用：全免
內 容：小型無人機及運動相機初探
負責職員：卓姑娘



7 月份例會 ~ 電器安全知多 D

MK/P0002230

活動日期：7 月 21 日(一) 時間：上午 9:45 - 11:00
名 額：25 人 地 點：喜樂、福樂房
對 象：中心會員
內 容：機電工程署職員講解電器安全小知識、派發 8 月份活動表
負責職員：曾先生

參觀香港新聞博覽館

MK/P0002232

活動日期：7月23日(三) 時間：上午 11:00 - 12:00

名額：16人

地點：香港新聞博覽館(香港中環必列者士街2號)

對象：中心會員

內容：參觀活動，館內介紹香港開埠以來新聞行業的發展過程，並透過新聞片段，帶出香港百多年來在政治、經濟及社會的變化。

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>

參觀選舉資訊中心

MK/P0002233

活動日期：7月24日(四) 時間：下午 1:45 - 3:00

名額：14人 地點：長沙灣東京街西三號庫務大樓七樓

對象：中心會員

內容：有關選舉資訊講座、模擬投票、互動遊戲等，參加者可獲贈「票箱家族」的紀念品

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>

緊急應變中心-危機應變知識講座

MK/P0002249

活動日期：7月28日(一) 活動對象：中心會員及護老者

活動時間：下午 2:00 - 3:15

名額：20人

地點：中心喜樂福樂房

內容：透過講座，長者將能夠認識到安全知識和備災意識的重要性，學習如何預防事故、應對突發情況以及保護自己和他人的安全。這將有助於建立一個更安全的生活和工作環境。

負責職員：祝姑娘

參觀香港特別行政區立法會綜合大樓(活動預告)

中心申請8月份參觀香港特別行政區立法會綜合大樓，會員如有興趣參加，請留意中心宣傳!

共融·共享- 沙漏油尖旺

MK/P0002250

活動日期：7月3、10、17、24、31日(逢四、共八堂)
8月7、21、28日

活動時間：下午 2:00 - 3:30

活動對象：中心會員
費用：\$50 (8堂)

名額：10人

地點：中心喜樂福樂房

內容：透過學習沙畫，製作油尖旺現時的社區影像，讓參加者學習製作沙畫的技巧，其後將畫作製作成放影片向大眾展覽，達致社區共融。

備註：(1)參加是次活動的參加者，必須參與2次義工服務及油尖旺區定向
(2)參加者必需出席最少80%課堂
(3)請先登記，由職員再作篩選，職員會於6月28日WhatsApp確認報名是否成功。

(4)能完成以上1-2項資格者，將優先成功報名

(5)老有所為計劃贊助的活動，只可3項活動報名其中1項

負責職員：梁姑娘

<活動獲社會福利署老有所為計劃贊助>

共融·共享·「鏢」青學堂

MK/P0002251

飛鏢班活動日期:	口述影像班活動日期:
7月16、23、30日 8月6、13、19、27日 9月3日(逢三,共八堂) *注意8月19日當天是星期二*	9月10、17日(逢三,共兩堂)
活動時間: 下午 2:30-4:00	活動時間: 下午 2:00-3:00
活動對象: 50-70歲社區人士/會員優先報名	名額: 10人
費用: \$50 (10堂)	地點: 中心喜樂福樂房
內容: 由導師教授參加者學習飛鏢基礎教學技巧,參加者需同時學習兩堂口述影像,學習如何透過口語或文字敘述,將視障人士無法接收的影像訊息轉換成言辭符號,協助他們學習環境中各種影像障礙。	
備註: (1)參加是次活動的參加者,必須參與2次義工活動讓視障人士體驗飛鏢活動 (2)參加者必需出席最少80%課堂 (3)口述影像班必需出席100%課堂 (4)請先登記,由職員再作篩選,職員會於7月4日前WhatsApp確認報名是否成功。 (5)能完成以上1-3項資格者,將優先成功報名 (6)老有所為計劃贊助的活動,只可3項活動報名其中1項	
負責職員: 梁姑娘	

<活動獲社會福利署老有所為計劃贊助>

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7月21前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 (7)老有所為計劃贊助的活動,只可3項活動報名其中1項	
負責職員: 梁姑娘	

<活動獲社會福利署老有所為計劃贊助>

義工類活動

義織-小八貓玩偶

MK/P0002253

活動日期: 7月2、9、16、23、30日(逢三,共五堂)	
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: 中心恩慈房
內容: 義工秀梅教參加者鈎織小八貓玩偶	負責職員: 梁姑娘

2025年7月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	初七 1	初八 2	初九 3	初十 4	十一 5
	香港特別行政區成立紀念日 (公眾假期)	9:30 愛羣學苑~太極班(1) 10:00 義織-小八貓玩偶(1) 11:00 簡易易筋十二式(1) 12:15 德生飯堂 2:00 義織-入門班(1)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段(10) 10:00 愛羣學苑~生活基礎英語班(1) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(10) 11:15 愛羣學苑~旅遊基礎英語班(1) 12:15 德生飯堂 2:00 護老喘息空間 - 健康豆腐咸甜2食 2:00 共融·共享- 沙漏油尖旺 (1)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(1) 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(1) 12:15 德生飯堂	9:30 健康檢查 10:15 愛羣學苑~粵曲班(1) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(7) 2:00 飛鏢體驗日
小暑 7	十四 8	十五 9	十六 10	十七 11	十八 12
10:00 健康講座(7月)-預防肌肉流失 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 12:15 德生飯堂 2:30 玩轉腦朋友(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) 12:15 德生飯堂 2:30 理大「退休與未來照護規劃」研究-問卷填寫A組(2) 3:30 理大「退休與未來照護規劃」研究-問卷填寫B組(2)	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 愛羣學苑~太極班(2) 10:00 義織-小八貓玩偶(2) 11:00 簡易易筋十二式(2) 12:15 德生飯堂 2:00 義織-入門班(2)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(1) 10:00 愛羣學苑~生活基礎英語班(2) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(1) 11:15 愛羣學苑~旅遊基礎英語班(2) 12:15 德生飯堂 2:00 共融·共享- 沙漏油尖旺 (2) 2:00 長青義工組	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(2) 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 11:15 愛羣學苑~集體舞蹈進階(2) 12:15 德生飯堂 4:00 強肌緩痛伸展運動班(1)	10:15 愛羣學苑~粵曲班(2) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(8)
廿十 14	廿一 15	廿二 16	廿三 17	廿四 18	廿五 19
10:00 護老者講座-骨質疏鬆症 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 12:15 德生飯堂 2:30 護老者鬆一鬆	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) 12:30 德生飯堂 2:30 資訊科技 - 手機應用	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 德生速「剪」 9:30 愛羣學苑~太極班(3) 10:00 義織-小八貓玩偶(3) 11:00 簡易易筋十二式(3) 12:15 德生飯堂 2:00 義織-入門班(3) 2:30 共融·共享-「鏢」青學堂(1)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(2) 10:00 愛羣學苑~生活基礎英語班(3) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(2) 11:15 愛羣學苑~旅遊基礎英語班(3) 12:15 德生飯堂 2:00 共融·共享- 沙漏油尖旺 (3)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(3) 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 11:15 集體舞蹈進階(3) 12:15 德生飯堂 4:00 強肌緩痛伸展運動班(2)	9:15 愛羣學苑開學禮 2025 暨畢業禮 10:15 愛羣學苑~粵曲班(暫停) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(暫停)
廿七 21	大暑 22	廿九 23	三十 24	六月 25	初二 26
9:45 7月份例會-電器安全知多D 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 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 玩轉腦朋友(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) 12:15 德生飯堂 2:30 一線通平安鐘服務簡介	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 愛羣學苑~太極班(4) 9:30 松柏義工組 10:00 義織-小八貓玩偶(4) 11:00 簡易易筋十二式(4) 11:00 參觀香港新聞博覽館 12:15 德生飯堂 2:00 義織-入門班(4) 2:30 共融·共享-「鏢」青學堂(2)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(3) 10:00 關心大使組 10:00 愛羣學苑~生活基礎英語班(4) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(3) 11:15 愛羣學苑~旅遊基礎英語班(4) 12:15 德生飯堂 1:45 參觀選舉資訊中心 2:00 共融·共享- 沙漏油尖旺 (4)	9:30 愛羣學苑~粵曲小曲班(4) 10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 11:15 集體舞蹈進階(4) 12:15 德生飯堂 4:00 強肌緩痛伸展運動班(3)	10:15 愛羣學苑~粵曲班(3) 2:00 愛羣學苑~國畫入門班(1)
初四 28	初五 29	初六 30	初七 31	聖經金句： 時常行善而不犯罪的義人， 世上實在沒有。 傳道書 7:20	
10:30 50+健身俱樂部~健身鍛鍊 12:15 德生飯堂 2:00 緊急應變中心-危機應變知識講座 2:00 腦伴師友-遊戲師	9:30 愛羣學苑-粵語流行曲(4) 10:00 愛羣學苑-中國語文班(4) 12:15 德生飯堂 2:30 「友善社區推廣大使」-認知遊戲識多D	8:30 50+健身俱樂部~跑步訓練 9:30 愛羣學苑~太極班(5) 9:30 護老兄弟組 10:00 義織-小八貓玩偶(5) 11:00 簡易易筋十二式(5) 12:15 德生飯堂 2:00 義織-入門班(5) 2:30 共融·共享-「鏢」青學堂(3)	9:30 愛羣學苑~強身健體八段錦(4) 10:00 愛羣學苑~生活基礎英語班(5) 11:00 愛羣學苑~拉筋運動班(4) 11:15 愛羣學苑~旅遊基礎英語班(5) 12:15 德生飯堂 2:00 護老喘息空間 - 健康豆腐咸甜2食 2:00 共融·共享- 沙漏油尖旺 (5)		

新入職實習社工同工：

大家好，我是謝柏宇，新來的實習社工。我會在陳德生中心學習到八月初。請多多指教！



新入職實習社工同工：

大家好，我是梁家詠！我會實習到八月初，請大家多多指教。我也會在中心舉辦一些活動，希望大家也能跟我打招呼及支持我的活動。謝謝！



新入職同工：

大家好，我係新同事謝家豪，我在中心的時間會由6月4日至6月30日。請大家多多指教！！



中心於公眾假期暫停開放，敬請留意：
7月1日(二) 香港特別行政區成立紀念日



義織-入門班

MK/P0002253

活動日期：7月2、9、16、23、30日(逢三，共五堂)

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：中心恩慈房

內容：義工秀梅教參加者鈎織掛飾/飾物

負責職員：梁姑娘

德生速「剪」(7月)

MK/P0002234

活動日期：7月16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，請於剪髮前自行清洗頭髮

負責職員：曾先生



長青義工組

MK/P0002254

活動日期：7月10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

松柏義工組

MK/P0002256

活動日期：7月23日(三)

活動時間：上午9:30 - 10:00

活動對象：松柏義工

地點：中心恩慈房

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：7月24日(四)

活動時間：上午10:00 - 10:30

活動對象：關心義工

地點：中心恩慈房

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

腦伴師友-遊戲師

MK/P0002258

活動日期：7月28日(一)

活動時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心恩慈房

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，教導會員進行桌上遊戲。

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/P0002143**

活動日期：7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：中心借出輪椅復康用品，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復康用品
 負責職員：祝姑娘

會員資源閣代購(2025-2026)**MK/P0002123**

活動日期：7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

護老者講座—骨質疏鬆症**MK/P0002248**

活動日期：7月14日(一) 時間：上午10:00-11:00
 名額：18人 對象：護老者及會員
 地點：中心恩慈房
 費用：全免
 內容：由衛生署職員講解骨質疏鬆症的成因、病徵
 及減慢骨質疏鬆的方法，骨質疏鬆症的後果
 診斷、治療及預防方法。
 備註：本活動與衛生署健康外展隊合辦
 負責職員：祝姑娘

護老者鬆一鬆**MK/P0002236**

活動日期：7月14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：羅先生

**護老者講座—一線通平安鐘服務簡介****MK/P0002242**

活動日期：7月22日(二) 時間：下午2:30-3:30
 名額：20人 對象：護老者及會員
 地點：中心喜樂福樂房
 費用：全免
 內容：由一線通平安鐘職員介紹室內及戶外平安鐘
 服務、服務登記手續及政府津助資格等。
 備註：本活動由一線通平安鐘提供
 負責職員：卓姑娘

護老兄弟組**MK/P0002244**

活動日期：7月30日(三) 時間：上午9:30-下午3:00
 對象：男性護老者 名額：10人
 地點：啟德站一帶
 內容：啟德站及啟德體育院一帶探索
 備註：歡迎未曾參與本聚會的男士加入
 負責職員：卓姑娘



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 (7 月)

MKP0002245

活動日期：7 月 3 日或 7 月 31 日(四) - 健康豆腐咸甜 2 食
時間：下午 2:00 - 3:30
地點：中心恩慈房
對象：有支援需要護老者優先
名額：每節 12 人
內容：透過美點製作，向護老者提供喘息空間，放鬆身心，以紓緩日常照顧壓力。

備註：

1. 此活動由李國賢長者基金會贊助
2. 由於場地有限，內容相同，會員只需報其中 1 節

負責職員：卓姑娘

玩轉腦朋友(2025 年 7 月)

MKP0002235

活動日期：7 月 7 日(一)、21 日(一)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
對象：懷疑/確診認知障礙症患者
名額：10 人
內容：透過健腦遊戲及運動，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



強肌緩痛伸展運動班

MK/P0002246

活動日期：7 月 11、18、25 日 (五) 時間：下午 4:00 - 5:00
地點：本中心 活動對象：有支援需要護老者優先
名額：15 人 費用：全免
內容：教授伸展運動、強化上下肢肌肉運動及認識正確姿勢。
導師：由專業及合資格康體教練教授
備註：此活動由李國賢長者基金會贊助
負責職員：卓姑娘

認知障礙症社區教育街站暨商舖教育外展服務(2025 年 7 月)

MKP00002265

活動日期：7 月 21 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



「友善社區推廣大使」- 認知遊戲識多 D

MK/P0002237

活動日期：7 月 29 日(二) 時間：下午 2:00 - 3:30
地點：中心喜樂及福樂房 費用：全免
名額：10 人
對象：護老者優先
內容：護老者一起認識關於護老者及認知障礙症的訓練資訊，和一同測試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(7月)

MK/P0002229

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。
<6月25日開始售買7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/P0002264

活動日期：7月5日(六) 時 間：下午 2:00 - 3:00
地 點：中心恩慈房 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



恭喜本處 #陳德生紀念長者鄰舍中心嘅長者勇奪
第一屆粵港澳大灣區長者紙飛機大賽團體賽冠軍

各位「飛」一般嘅長者用靈活手指同敏捷反應，
喺比賽中脫穎而出，展現咗「年紀唔係界限，
活力永無上限」嘅精神! 🏆

呢個獎項唔單止係技術嘅肯定，
更係團隊合作同歡樂嘅成果!
多謝主辦單位提供咁好玩嘅平台，
等長者可以發揮所長。

我哋會繼續鼓勵老友記活出精彩，玩轉銀齡人生!(By 梁姑娘)



中心儲印大行動

📌 於7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!

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：

服務時段	收費
每日	\$400

以上收費包括：早點、午餐、下午茶
復康巴士接送：按接送地區，另行收費

*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：7月3、10、17、24及31日(逢四)

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/P0002263

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 7 月 21 日或以前交回中心，於 7 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 7 月 31 日，請各位老友記留意。

姓名： _____

會員號碼： _____

1		3	2
2		4	
	1		4
4			

		1	4
4			
1		2	3
	2	4	

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

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

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 1、標準 2、標準 3 及標準 4 內容如下：

標準 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準 4：所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定

2025 年 7 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 7 月內到中心續會，續會費用為 \$21。

1. MK/M0000053	2. MK/M0000090	3. MK/M0000124	4. MK/M0000221	5. MK/M0000222
6. MK/M0000226	7. MK/M0000259	8. MK/M0000263	9. MK/M0000305	10. MK/M0000319
11. MK/M0000320	12. MK/M0000322	13. MK/M0000323	14. MK/M0000326	15. MK/M0000327
16. MK/M0000344	17. MK/M0000454	18. MK/M0000499	19. MK/M0000538	20. MK/M0000540
21. MK/M0000541	22. MK/M0000919	23. MK/M0000932	24. MK/M0000947	25. MK/M0001013
26. MK/M0001082	27. MK/M0001087	28. MK/M0001365	29. MK/M0001462	30. MK/M0001463
31. MK/M0001464	32. MK/M0001466	33. MK/M0001602	34. MK/M0001607	35. MK/M0001608
36. MK/M0001609	37. MK/M0001612	38. MK/M0001613	39. MK/M0001614	40. MK/M0001615
41. MK/M0001616	42. MK/M0001617	43. MK/M0001619	44. MKIHS0000046	

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