

保良局劉陳小寶長者地區中心

2025 年 2 月

元宵節長中有「情」人

元宵節的意義

團圓與和諧：元宵節是春節的高潮，與家人共同慶祝這一天，象徵團圓、和諧和幸福。

祈福與歡慶：元宵節的燈火寓意光明、希望與吉祥，人們在這一天祈求新的一年平安順遂。

民俗傳承：元宵節的各種習俗和活動，充分體現了中國傳統文化的多樣性和趣味性，成為文化遺產的一部分。



元宵節現代的發展

隨著時間的推移，元宵節的慶祝形式更加多樣化。除了傳統習俗外，現代科技和文化融入使其更加豐富。例如：

大型燈展：許多城市舉辦盛大的燈會，結合現代光影技術，吸引了大量遊客。

文化活動：學校和社區舉辦猜燈謎比賽、燈籠製作比賽等，讓年輕人參與其中，傳承傳統文化。

國際影響：元宵節已成為海外華人社區的重要節日，也吸引了越來越多的外國人了解和參與。



元宵節作為中國傳統文化的重要節日，不僅承載著豐富的歷史和習俗，也象徵著人們對美好生活的向往與祈願。在現代社會中，元宵節既是一種文化的傳承，也是一種充滿歡樂的全民狂歡，展現了中國文化的活力與魅力。

今年 2025 年 2 月 12 日，農曆正月十五「元宵節」，是一年中的第一個月圓之夜，也是一元復始，大地回春的夜晚，大家都會一同慶祝。元宵節這天吃湯圓象徵「團圓、圓滿」之意，湯圓的名稱與「團圓」字音相近，象徵一家人團團圓圓、和睦幸福，人們也以此懷念離別的親人，並寄託對未來生活的美好願望。

「元宵節」亦是我們中國的情人節，說得上情人節，當然要同摯愛好友一起歡度。我們長中的老友記，都是有「情」之人，所以記住要抽時間同身邊的家人、好友分享心中的情話。大家可以主動關心對方、又可以欣賞對方的優點，加以讚美。最後，記得感謝對方一直在身邊帶來的開心時刻。

祝願各位老友記：「元宵快樂，幸福安康！」



特別推介

2025 敬老賀新春

日期：2月18日(二) (農曆正月廿一日)

時間：上午9:00-下午4:00

集合時間：上午9:00

地點：合和酒店(香港灣仔堅尼地道15號)

內容：精彩表演、嘉賓新春祝賀、午膳、抽獎

費用：\$100

對象：中心金卡會員

名額：93人

抽籤日期：2月10日(一)或之前向職員登記，

2月11日(二)上午10:00公佈抽籤結果

負責職員：秦演文 姑娘、溫芷蕎 姑娘、張灝延 先生、李紅雨 姑娘

溫馨提示：

1. 曾參與2024年12月3日東涌麗豪航天城活動之長者不接受報名
2. 中籤者請於2月13日(四)下午5時前購票，否則當放棄論



至 War 心 - 長者 War Game 體驗班 (軟彈)

日期：2月24日(一)

時間：上午11:00-下午1:00

集合時間：上午10:30(中心飯堂集合)

地點：油塘四山街22號美塘工業大廈4樓

內容：體驗新興運動軟彈 War Game 並從中享受運動的樂趣

對象：中心金卡會員及銀卡會員

名額：12人

費用：\$20

報名方法：2月6日(四)例會後向負責職員報名(先到先得)

備註：請穿着輕便裝備及留意身體狀況，報名參加前請考慮自己身體狀況是否適合參與

負責職員：李浩賢 先生、譚浩義 先生

1-3 月份旅行暨生日會-新春「義發發」

日期：2月11日(二)
時間：上午9:00 - 下午5:00
內容：參觀沙田車公廟、荃灣南豐紗廠，自助午膳於普慶餐廳任食2小時
名額：58人
費用：金卡會員 \$ 288
銀卡會員/非會員 \$ 388
報名：即日起接受報名
備註：請於上午9:00於中心集合，逾時不候
負責職員：秦演文 姑娘、譚浩義 先生

開心迎二月

日期：2月20日(四)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅悅
內容：精彩遊戲、以歌會友
對象：中心金卡會員
名額：80人
報名方法：於2月11日(二)下午5時前向負責職員報名；2月12日(三)下午3:00張貼結果
合辦機構：開心頻道
負責職員：溫芷蕎 姑娘、秦演文 姑娘



心血管健康檢查-三花

日期：2月19日(三)
時間：下午2:00 - 4:30
地點：雅悅、雅樂
內容：透過心血管硬度檢查可以瞭解自己的心血管健康狀況，更有助找出潛藏健康風險，及早監察心血管硬度預防中風及心臟病等危疾。
對象：中心金卡、銀卡會員
名額：80人
費用：免費
報名方法：於2月例會後派籌。
負責職員：李紅雨 姑娘 溫芷蕎 姑娘



銀光閃耀 - 銀黏土體驗工作坊

日期：2月12日(三)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：雅樂
內容：一同體驗及製作純銀黏土介指
對象：中心金銀卡會員(銀會員優先)
費用：\$40
名額：10(已額滿)
報名方法：已於1月20日(四)公布抽籤結果
負責職員：黃頌然 先生

1-3 月 80 歲後生日會

日期：2月24日(一)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅樂
內容：精彩遊戲、生日拍照、生日禮物
對象：1-3月生日及80歲以上中心金卡會員
名額：20人
費用：\$20
報名方法：於2月5日(三)例會後開始購票
負責職員：黃頌然 先生 及 譚浩義 先生



血糖檢驗

日期：2月13日(四)及20日(四)
時間：上午9:00 - 9:30
地點：雅悅
內容：由護士提供血糖檢驗服務
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：30人
費用：\$20
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：李紅雨 姑娘



智友醫社-營養與大腦健康講座

日期：2月3日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅悅
講者：註冊營養師
內容：講解大腦所需的主要營養素，
飲食對認知功能的影響。
對象：護老者及被護者
名額：60人
負責職員：林沛瓊 姑娘、杜燕珊 姑娘

茶香四溢 - 長中茶藝班

日期：2月3、10、17日(一)(第二期)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅樂
內容：一同學習並享受品茶的樂趣，
並學習相關技巧
對象：中心金卡會員
費用：\$20
名額：每期10人(已額滿)
報名方法：已於1月15日公佈抽籤結果
負責職員：黃頌然 先生



點唱我金曲(八)

日期：2月15日(六)
時間：上午11:00 - 12:00
地點：雅悅
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：由義工(黃生)帶領及伴奏歌唱
名額：80人(每場)
費用：全免
報名方法：2月6日(四)例會後派票
(需親身取票)
負責職員：蕭婷 姑娘



護老者及被護者活動

護老者是指正持續地為長者提供照顧或支援的非受薪人士，一般為被照顧長者的家庭成員，如伴侶、子女、其他親友等。如有需要可登記成為中心護老者。

(護) 守護相聚

日期：2月6日(四)
時間：下午3:45 - 4:30
地點：雅悅
內容：分享長者及護老者資訊
對象：護老者及被護者
名額：80人
參加方法：有興趣參加之護老者
請與負責職員報名
負責職員：秦演文 姑娘



(護) 認識糖尿病講座

日期：2月10日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：分享糖尿病的飲食方法
對象：護老者及被護者
名額：80人
報名方法：守護相聚期間派票
協辦機構：衛生署
負責職員：秦演文 姑娘

極有需要護老者活動

極有需要護老者是在照顧體弱長者時面對沉重照顧壓力，或欠缺足夠社區支援的護老者。如有需要可登記成為中心極有需要的護老者。

長幼新春探訪

日期：2月8日(六)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅膳
內容：長幼共融，與幼稚園生一同感受新春氣氛
對象：極有需要護老者及被護者
合辦機構：鯉魚門循道衛理幼稚園
費用：全免(名額：15人)
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

愛心之旅

日期：2月24日(一)
時間：下午4:00-4:50
地點：雅悅
內容：與小學生互動遊戲、表演及接觸
對象：極有需要護老者及被護者
合辦機構：聖愛德華天主教小學
費用：全免(名額：30人)
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

2月工作坊

日期：2月11日(二)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅悅
內容：分享資訊
對象：極有需要護老者及被護者
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

長者活動(樂)講座

日期：2月24日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：了解合適長者的活動
對象：極有需要護老者及被護者
名額：80人(費用全免)
合辦機構：衛生署
報名方法：不需報名，可自行出席講座
負責職員：蕭婷 姑娘

「薰」出好心情-小組

日期：2月4日、11日、18日、25日(二)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈
內容：透過香薰精油，協助護老者放鬆心情，改善情緒
費用：\$20
名額：6人
對象：極有需要護老者及被護者
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

飛鏢體驗日

日期：2月21日(五)
時間：上午 9:30 - 10:30
地點：雅悅
內容：讓參加者感受飛鏢的樂趣
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：8人(已額滿，如報名需留後備)
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：譚浩義 先生



男士活動-飛出新頁

日期：2月7、14及21日(逢五)
時間：上午 10:30 - 12:30
地點：雅悅
內容：男士活動主題為飛鏢運動，在世界各地十分盛行，可訓練集中力、手部肌肉及團隊溝通等
對象：中心金卡及銀卡男會員
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：譚浩義 先生



桌上冰壺

日期：2月10日及24日(一)
時間：下午 3:00-4:00 (2月10日)
 上午 10:00 - 11:00 (2月24日)
地點：雅悅
內容：遊玩桌上冰壺遊戲
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：12人
費用：全免
報名方法：2月6日(四)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘



布袋球同樂日

日期：2月15日及22日(六)
時間：下午 3:00 - 4:00
地點：雅樂
內容：認識及學習布袋球
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：8人
費用：全免
報名方法：2月6日(四)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘

電子遊戲玩玩樂

日期：2月8日(六)
時間：下午 3:00 - 4:00
地點：雅薈
內容：讓參加者一嘗電子遊戲的樂趣
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：每場 10人
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：張灝延 先生

長中小車隊

日期：2月10日(一)
時間：下午 3:00 - 4:00
地點：雅薈
內容：讓參加者一嘗電子賽車的樂趣
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：每場 10人
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：張灝延 先生

中樂團

日期：1月11日－3月15日(逢六)
時間：上午11:00－12:15
地點：雅樂
內容：由導師教導學員中樂合奏的技巧，
透過指揮讓學員演奏中樂，
從中學習欣賞中樂
對象：中心金卡會員
費用：\$45/堂
名額：12人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黃頌然 先生



二胡研習班

日期：1月11日－3月15日(逢六)
時間：上午9:30－10:30
地點：雅樂
內容：由導師教授學員拉奏二胡的
技巧，並培養學員的音樂感
對象：中心金卡會員
費用：\$52/堂
名額：11人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黃頌然 先生



懷舊金曲班

日期：1月7日－3月18日(逢二)
時間：上午10:00－12:00
地點：雅悅
內容：由資深導師教唱粵語懷舊曲
對象：中心金卡會員
名額：35人
費用：\$150(共10堂)
導師：黃慕清 導師
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：張灝延 先生



粵曲班

日期：1月9日－3月20日(逢四)
時間：上午10:00－12:30
地點：雅悅
內容：由資深導師以卡拉OK形式教
唱粵曲
對象：中心金卡會員
名額：20人(已額滿)
費用：\$150(共10堂)
導師：張秀蘭 導師
報名方法：如有興趣參加，請向負責職員查詢
負責職員：李浩賢 先生



普通話樂園

日期：1月9－3月13日(逢四)
時間：上午10:00－11:00
地點：雅薈
內容：以普通話教授具民族色彩的
民謠或歌曲
名額：14人
費用：\$29/堂(共12堂)
導師：劉麗華 老師
報名方法：請與負責職員查詢
負責職員：張灝延 先生

毛筆班

日期：1月8日－3月19日(逢三)
時間：下午2:30－4:00
地點：雅膳
內容：由專業導師教授毛筆技巧
名額：12人
費用：\$12/堂(共9堂)
導師：孟顯宗 老師
備註：請向負責職員報名
(已額滿；如報名需留後備)
負責職員：張灝延 先生



手機基礎班（一）

日期：1月8日－3月19日（逢三）
時間：下午 1:30－2:30
地點：雅薈
內容：學習在 Android 安卓系統手機上連接 WIFI、地圖、相機應用、九巴程式、Whatsapp 使用等基礎知識

對象：中心金卡會員

名額：6 人

費用：\$80 (10 堂)

報名方法：如有興趣參加，請向負責職員查詢

負責職員：李浩賢 先生



手機 Apps 應用班

日期：1月9日－3月20日（逢四）
時間：下午 1:30－2:30
地點：雅薈
內容：學習在 Android 安卓系統手機上使用 HAGO（預約睇醫生）、Keep（日記本）、Facebook（社交網站）。

對象：中心金卡會員

名額：6 人（已額滿）

費用：\$100 (10 堂)

報名方法：如有興趣參加，請向負責職員查詢

負責職員：李浩賢 先生

手機基礎班（二）

日期：1月10日－3月21日（逢五）
時間：下午 1:30－2:30
地點：雅薈
內容：學習在 Android 安卓系統手機上連接 WIFI、地圖、相機應用、九巴程式、Whatsapp 使用等基礎知識

對象：中心金卡會員

名額：6 人

費用：\$80 (10 堂)

報名方法：如有興趣參加，請向負責職員查詢

負責職員：李浩賢 先生



“雨”您慢步健康路 4

日期：1月6日－3月10日（逢一）
時間：上午 09:30－10:30
地點：雅樂/戶外
內容：定期量度檢測生命表徵、分享健康生活的資訊及齊做健體運動

對象：中心金卡會員

名額：10 人（已滿額）

費用：免費

參加方法：有興趣請與負責職員查詢和報名

負責職員：李紅雨 姑娘

棋藝小組-國際象棋班

日期：2月7日－2月28日（逢五）
時間：下午 2:30－4:30
地點：雅膳
內容：讓已學會國際象棋的會員互相切磋棋藝

對象：中心金卡會員

名額：8 人

費用：全免

報名方法：請向負責職員報名

負責職員：張灝延 先生



足底按摩

日期：2月6、13、20、27日（逢四）
時間：上午 9:30－下午 5:00
地點：雅賢
對象：中心金卡會員
內容：專業師父按摩足底穴位
名額：每日 9 人
費用：\$95/次
備註：2月27日（四）上午 9:05

抽籤 3 月份

導師：李國明 師傅

負責職員：黃頌然 先生



運動班組

長者跆拳道班

日期：1月16日-3月13日(逢四)
時間：上午9:05-10:05
地點：雅樂
內容：教授尊師重道精神、伸展運動、基礎動作、套拳、對拆及體能訓練
對象：中心金卡會員
名額：12人
費用：\$30/堂
協辦機構：香港實用跆拳道協會
負責職員：溫芷蕎 姑娘



坐無虛「蓆」運動班 (一)

日期：1月7日-3月11日(逢二)
時間：下午2:15-3:15
地點：雅樂
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛
對象：中心金卡會員
名額：15人(已額滿，如報名需留後備)
費用：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義 先生



坐無虛「蓆」運動班 (二)

日期：1月2日-3月13日(逢四)
時間：上午10:15-11:15
地點：雅樂
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛
對象：中心金卡會員
名額：15人(已額滿，如報名需留後備)
費用：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義 先生



坐無虛「蓆」運動班 (三)

日期：1月2日-3月13日(逢四)
時間：下午1:00-2:00
地點：雅樂
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛
對象：中心金卡會員
名額：15人(已額滿，如報名需留後備)
費用：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義 先生



健腦運動有「椅」靠 (一)

日期：1月7日-3月11日(逢二)
時間：下午3:15-4:15
地點：雅樂
內容：用不同運動小工具鍛鍊身體及腦部
對象：中心金卡會員
名額：15人(現正熱烈招收新學員)
費用：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義 先生



健腦運動有「椅」靠 (二)

日期：1月2日-3月13日(逢四)
時間：上午11:15-12:15
地點：雅樂
內容：用不同運動小工具鍛鍊身體及腦部
對象：中心金卡會員
名額：15人(已額滿，如報名需留後備)
費用：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義 先生



備註：以上運動班組請穿著合適運動服飾及運動鞋

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 初四
	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (蒼)雅蒼 (博)雅博 (賢)雅賢 (聚)雅聚 (膳)雅膳 (堂)大堂 </div>					09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 長中爆谷台(悅)
2 初五	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九	7 初十	8 十一
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 “雨”您慢步健康路4(蒼) 02:30 茶香四溢-長中茶藝班(樂) 02:30 智友醫社-營養與大腦健康講座(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 “薰”出好心情(蒼) 02:15 坐無虛“蓆”運動班(一)(樂) 03:15 健腦運動有“椅”靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅/樂) 10:00 智友園藝治療(蒼) 01:30 手機基礎班(一)(蒼) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 智友醫社(蒼) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(膳)/粵曲班(悅) 10:15 坐無虛“蓆”運動班(二)(樂) 11:15 健腦運動有“椅”靠(二)(樂) 01:00 坐無虛“蓆”運動班(三)(樂) 01:30 手機 Apps 應用班(蒼) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅) 03:45 守護相聚(悅) 例會後:派票-點唱我金曲(八)(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機基礎班(二)(蒼) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(膳) 02:30 耆英大使大會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 (NC)長幼新春探訪(膳) 11:00 中樂團(樂) 03:00 電子遊戲玩玩樂(蒼)
9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 “雨”您慢步健康路4(樂) 02:00 (護)認識糖尿病講座(悅) 02:30 茶香四溢-長中茶藝班(樂) 03:00 長中小車隊(蒼) 03:00 桌上冰壺(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 集合:旅行-新春『義發發』(悅) 09:30 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 “薰”出好心情(蒼) 02:15 坐無虛“蓆”運動班(一)(樂) 02:30 (NC)2月工作坊(悅) 03:15 健腦運動有“椅”靠(一)(樂) 10:00 公佈2025敬老賀新春抽籤名單及購票	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友園藝治療(蒼) 01:30 手機基礎班(一)(蒼) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 銀光閃耀-銀黏土體驗工作坊(樂) 03:00 公佈開心迎二月抽籤名單	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:00 智友醫社(蒼) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 耆義馬拉松探訪(膳) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 坐無虛“蓆”運動班(二)(樂) 11:15 健腦運動有“椅”靠(二)(樂) 01:00 坐無虛“蓆”運動班(三)(樂) 01:30 手機 Apps 應用班(蒼) 02:00 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機基礎班(二)(蒼) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 11:00 點唱我金曲(八)(悅) 03:00 布袋球同樂日(樂)
16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 廿五
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 飯堂會(悅) 09:30 買飯抽籤(悅) 09:30 “雨”您慢步健康路4(樂) 02:30 茶香四溢-長中茶藝班(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 2025 敬老賀新春(外出) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 “薰”出好心情(蒼) 02:15 坐無虛“蓆”運動班(一)(樂) 02:30 壹期壹匯2025(蒼) 03:15 健腦運動有“椅”靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友園藝治療(蒼) 01:30 手機基礎班(一)(蒼) 02:30 心血管健康檢查-三花(悅)&(樂) 02:30 毛筆班(膳) 03:15 雀巢三花奶粉售賣(悅)	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 坐無虛“蓆”運動班(二)(樂) 11:15 健腦運動有“椅”靠(二)(樂) 01:00 坐無虛“蓆”運動班(三)(樂) 01:30 手機 Apps 應用班(蒼) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 開心迎二月(悅) 02:30 耆義樂聚(蒼)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機基礎班(二)(蒼) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 03:00 布袋球同樂日(樂)
23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 三十	28 初一	
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 “雨”您慢步健康路4(樂) 10:00 桌上冰壺(悅) 10:30 集合:至War心-長者War Game 體驗班(軟彈)(飯堂) 02:00 (NC)長者活動“樂”講座(悅) 02:30 1-3月80歲後生日會(樂) 04:00 (NC)愛心之旅(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 耆義非洲鼓樂團(樂) 09:30 啡同小可(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 “薰”出好心情(蒼) 02:15 坐無虛“蓆”運動班(一)(樂) 02:30 啡同小可(堂) 03:15 健腦運動有“椅”靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友園藝治療(蒼) 01:30 手機基礎班(一)(蒼) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 09:30 交通安全大使(悅) 10:00 普通話樂園(膳)/粵曲班(悅) 10:15 坐無虛“蓆”運動班(二)(樂) 11:15 健腦運動有“椅”靠(二)(樂) 01:00 坐無虛“蓆”運動班(三)(樂) 01:30 手機 Apps 應用班(蒼) 02:00 智友醫社(樂) 09:05 抽籤:足底按摩(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 01:30 手機基礎班(二)(蒼) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(膳)	

「保良局好幫手(德田)」

「長者社區照顧服務」計劃服務簡介

計劃特點：

「錢跟人走」：長者可按個人需要，使用社區券選擇合適的社區照顧服務。

「能者多付」：長者及同住家人負擔能力越低，政府的資助越多。

多元化的服務選擇：長者可於一個曆月，向不多於 2 間認可服務單位，選擇社區券面值內的服務項目及服務組合。

參加長者資格：

在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊) 輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者。

服務範圍：

與現時的資助長者日間護理中心及改善家居及社區照顧服務相若。服務內容包括復康運動、護理服務、個人照顧、家居服務、護送服務、膳食服務、到戶看顧、到戶照顧者培訓及家居環境安全評估及改善建議。另外，部份認可服務單位亦提供住宿暫託服務、言語治療服務、軟餐(附加於日間中心服務/膳食服務)及租借輔助科技產品。

申請方法：

社署會向在中央輪候冊上的合資格長者發出邀請信，邀請他們參與計劃。合資格的長者可於社署網頁下載申請表格或透過「長者服務券資訊系統」遞交申請。長者服務券資訊系統 <https://vise.swd.gov.hk>



資料來源：社會福利署網頁

本中心保良局好幫手(德田)是其中一間認可服務單位，如有進一步查詢，歡迎與社工陳銘康先生聯絡。

『智友醫社同行計劃』

計劃內容：

醫管局聯網在轉介合適的長者參與計劃後，會與長者地區中心為長者共同訂定護理方案，並由長者地區中心因應相關長者及其護老者在不同範疇下的需要，安排有關活動和服務，例如：

為長者：

- 提升/改善認知能力
- 改善身體機能
- 提高家居安全知識
- 教授社交技巧
- 增強自理能力
- 提供護理、服藥指示

為護老者：

- 提供壓力管理訓練
- 提供輔導服務
- 教授護理知識
- 組織護老者支援小組



一般查詢 社會福利署 地址：香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 8 樓 835 室

電話：2892 5199 傳真：2832 2936 電郵：ebenq@swd.gov.hk

辦公時間：星期一至星期五上午 9 時至下午 6 時 (下午 1 時至 2 時及公眾假期休息)

詳情請參考社會福利署網頁：https://www.swd.gov.hk/dementiacampaign/tc/info_5.html

如對計劃進一步查詢，歡迎與中心職員聯絡

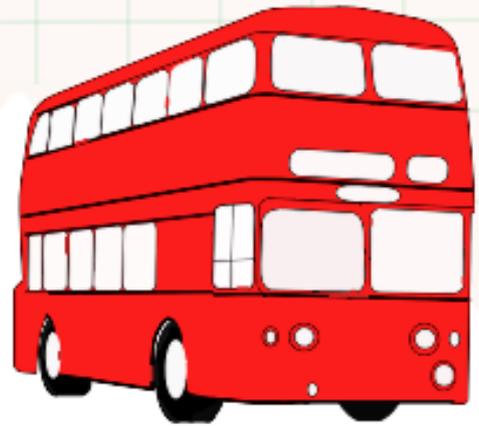


保良局
PO LEUNG KUK

避免長車短搭 節約公帑 共建和諧社會

什麼是長車短搭？

長車短搭是指乘坐長途巴士或其他交通工具，但只在短途下車，導致政府補貼的浪費。



為什麼要避免長車短搭？

節約資源

合理使用交通優惠，
減少不必要浪費。

造福他人

節省資金
造福更多人。

社會責任

每個人都有責任合理
使用公共資源，
共同維護社會和諧。

如何避免長車短搭？

選擇合適的交通工具

短途出行時，選擇短途巴士
或其他更經濟的交通方式。

合理規劃路線

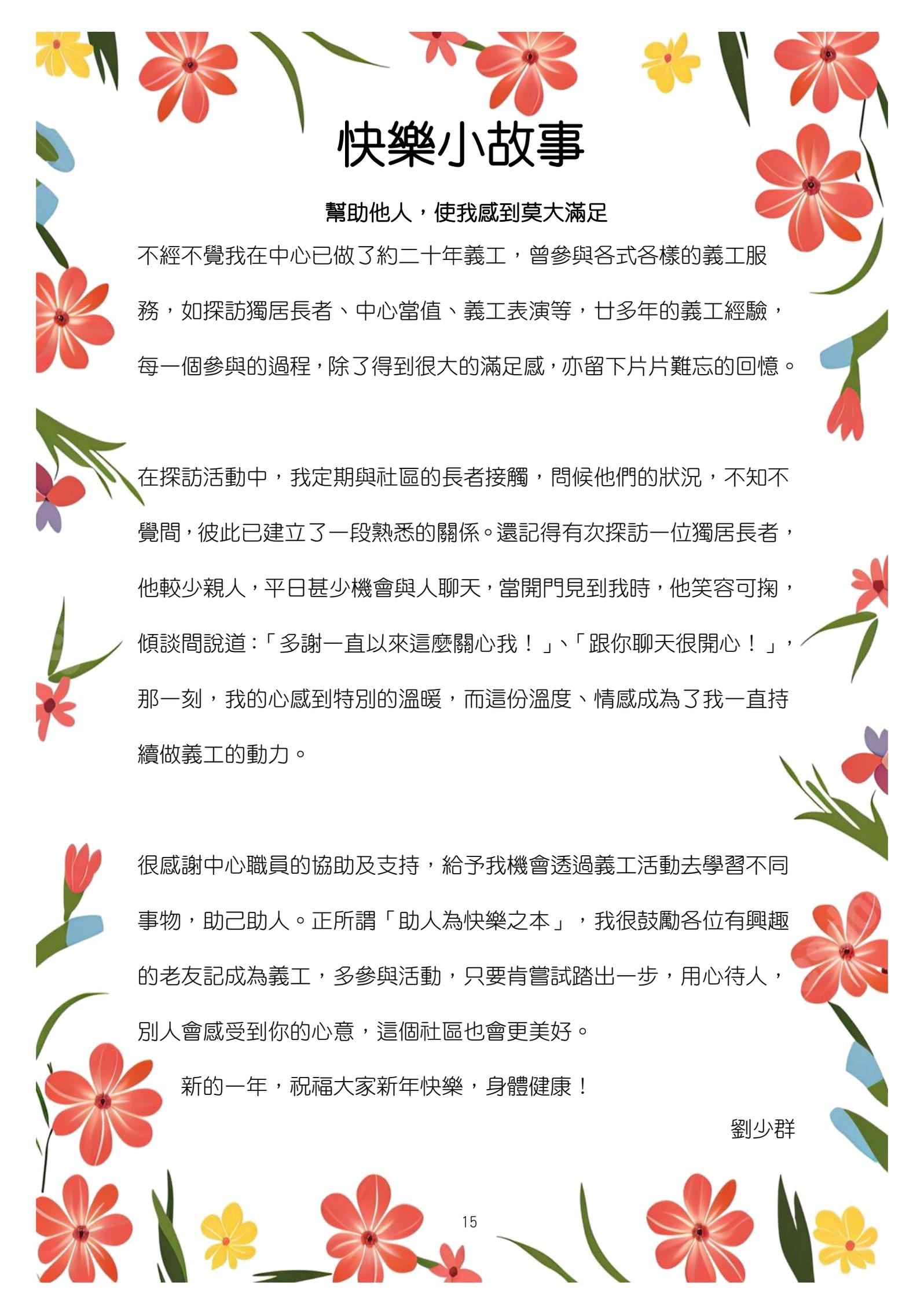
提前規劃好出行路線，
避免不必要的長途乘車。

例子：65歲或以上人士由德田邨乘巴士到廣田邨

路線	原價車資	政府補貼車資
603	\$6.6	\$4.6
216M	\$1.9	\$0

您的小小舉動，
能夠帶來大大的改變！





快樂小故事

幫助他人，使我感到莫大滿足

不經不覺我在中心已做了約二十年義工，曾參與各式各樣的義工服務，如探訪獨居長者、中心當值、義工表演等，廿多年的義工經驗，每一個參與的過程，除了得到很大的滿足感，亦留下片片難忘的回憶。

在探訪活動中，我定期與社區的長者接觸，問候他們的狀況，不知不覺間，彼此已建立了一段熟悉的關係。還記得有次探訪一位獨居長者，他較少親人，平日甚少機會與人聊天，當開門見到我時，他笑容可掬，傾談間說道：「多謝一直以來這麼關心我！」、「跟你聊天很開心！」，那一刻，我的心感到特別的溫暖，而這份溫度、情感成為了我一直持續做義工的動力。

很感謝中心職員的協助及支持，給予我機會透過義工活動去學習不同事物，助己助人。正所謂「助人為快樂之本」，我很鼓勵各位有興趣的老友記成為義工，多參與活動，只要肯嘗試踏出一步，用心待人，別人會感受到你的心意，這個社區也會更美好。

新的一年，祝福大家新年快樂，身體健康！

劉少群

外傭護老培訓試驗計劃 (第三期)

計劃內容：

由社會福利署撥款舉辦，藉著招募正在照顧體弱長者的外傭，以加強外傭照顧體弱長者的技巧，提高長者在社區的生活質素，支援長者「居家安老」。

服務對象：

已獲聘而現正或將會照顧長者的外傭（需先獲僱主推薦／允許，其僱主亦需在課程開始前已購買法定要求的僱員補償保險）

若有興趣或想了解更多，歡迎與李育勤先生或羅瑞均姑娘聯絡

是次活動費用全免

啡同小可

日期：2月25日(二)

時間：上午 9:30 – 10:30 / 下午 2:30 – 3:30

地點：大堂

名額：每節 20 杯，派完即止

內容：由義工親自調配特色拉花咖啡或朱古力，讓會員們可以享有一杯特色咖啡或朱古力的放鬆時間。

對象：中心會員

備註：**所有飲品含有奶類成份**

負責職員：許翠瑩 姑娘



守「護」天使. 醫社協作計劃 眼科

日期：3月11日(二)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：雅悅

內容：以眼科作為主題，拆解大家對眼部健康的迷思

對象：長中先鋒義工

負責職員：葉霖傑 先生、許翠瑩 姑娘 a

義工活動

義工於接受培訓後可投入義工行列，為中心提供多元化服務，支援長者需要，服務包括探訪獨居/雙老長者、電話慰問、中心當值、協助活動推行等。

耆英大使大會

2025年2月

日期：2月7日(五)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅悅
內容：宣傳義工及外展活動
對象：長中先鋒義工
負責職員：葉霖傑 先生

2025年3月

日期：3月7日(五)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅悅
內容：宣傳義工及外展活動
對象：長中先鋒義工
負責職員：葉霖傑 先生

大家現可以透過右邊 QR Code 以 Whatsapp 聯絡義工隊，如想收到義工隊廣播訊息，記得要在手機上儲存此號碼(61300589) 為聯絡人。



耆義樂聚

日期：2月20日(四)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅薈
內容：主題培訓及活動回顧
對象：長中先鋒義工
名額：15人
負責職員：梁俊晞 先生

壹期壹匯 2025

日期：2月18日(二)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅薈
內容：義工聚會及主題培訓
對象：新加入之長中先鋒義工
名額：10人
負責職員：許翠瑩 姑娘

耆義馬拉松探訪

日期：2月13日(四)
時間：上午 9:05 – 11:00
地點：雅膳(接待處)
內容：探訪區內有需要長者
對象：長中先鋒義工
名額：20人
負責職員：葉霖傑 先生

交通安全大使

日期：2月27日(四)
時間：下午 9:30 – 10:30
地點：雅悅
內容：推廣交通安全
對象：長中先鋒義工
名額：20人
負責職員：許翠瑩 姑娘

服務質素標準 SQS

標準 3 運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

護士分享咨詢



樂齡生活多姿彩，應用科技人人愛。

----護士長李慧敏提提您



各位，我是輔導服務組的社工梁姑娘，感恩 4 年前可以來到保良局工作，這幾年間有機會為各位老友記服務。感謝各位老友記及各中心同事給我在這裡美好快樂的回憶。我會掛住大家的！最後，新的一年，我祝各位身體健康，生活愉快。

職員動向

大家好，我是社工思姑娘呀，天下無不散的筵席，感謝一年來與各位老友記有美好回憶！祝大家新年快樂，身體健康，萬事如意!!!



★ 續會通知 ★

凡於 2024 年 3 月入會之會員，請於 2025 年 3 月 31 日前到本中心辦理續會手續，並繳交年費 21 元（金咭）。

續會時間	
星期一至六	上午 9:00 至下午 4:30

溫馨提示

如您的個人資料有更改，請儘快致電中心通知中心職員



社區飯堂服務計劃

2 月賣飯日期：2 月 17 日（星期一）

時間：上午 9：00-9：30（飯堂會）

上午 9：30（抽籤）

備注：是次售賣 3 月飯餐。

膳食類別		時間	對象及收費
			有需要人士
早餐	上午 8:10	\$5	
	上午 8:25		
午餐	上午 11:45	\$15	
	上午 12:10		
晚餐	下午 5:00	\$15	
	下午 5:25		

中心銀會員招募

歡迎 55-59 歲的您成為會員

現凡 55-59 歲的人士入會，可獲得價值超過\$50 的豐富禮物！而由現時金卡會員介紹銀會員入會，雙方可獲同等價值禮物。

而銀會員於本年度參加 3 次或以上活動可享有 1 次香薰按摩，銀會員需先向中心取活動紀錄卡。

*迎新優惠至 2025 年 3 月 31 日



中心開放時間

時間 / 星期	一	二	三	四	五	六	日
上午 7:30 - 上午 9:00（德欣樓地下）	★	★	★	★	★	★	
上午 9:00 - 下午 2:00（大樓 1 樓）	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
下午 2:00 - 下午 5:00（大樓 1 樓）	☺	☺	☺	☺	☺	☺	★
下午 5:00 - 下午 6:30（德欣樓地下）	★	★	★	★	★	★	
下午 6:30 - 晚上 9:00（德欣樓地下）		★		★			
★ 延長服務時間 ☺ 正常服務時間 公眾假期休息（除星期日外）							



暴風雨訊號下中心服務安排



	中心服務	戶內活動	戶外活動
1 號風球/黃雨	✓	✓	✓
3 號風球/紅雨	✓	✓	✗
8 號或以上風球/黑雨	✗	✗	✗

請會員留意在颱風及暴雨訊號下中心之開放及活動安排，詳情請閱有關之通告。



大家可以使用
二維碼(QR CODE)
進入本中心網頁

劉陳小寶長者地區中心

快樂小聚

日期：逢星期二下午

時間：3:00-4:00 (兩組)

內容：與職員暢談中心/個人之意見

備註：每組最多 8 人 (每組為半小時)

2025 年 3 月份例會時間表

日期：2025 年 3 月 5 日 (三) 上午 10:00

2025 年 3 月 6 日 (四) 下午 2:30

地點：雅悅

歡迎各位會員使用二維碼(QR CODE)
獲取中心電子月訊及最新資訊。

(先打開手機鏡頭並把手機向住

右方二維碼就可加入中心 WhatsApp 公告群組)



督印人員：	陳翬然 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2025 年 2 月
印刷數量：	1100 份



保良局
PO LEUNG KUK

郵票

回郵地址：

保良局劉陳小寶長者地區中心
九龍藍田德田邨碧雲道 223 號

藍田社區綜合大樓一樓

耆英智多星熱線：2177 6166

傳 真：2177 6121

耆英網絡通：plkdecc.hk