

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

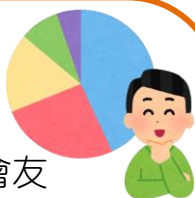
負責職員：李浩賢 先生、譚浩義 先生

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

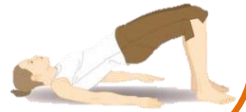
長者跆拳道班

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！



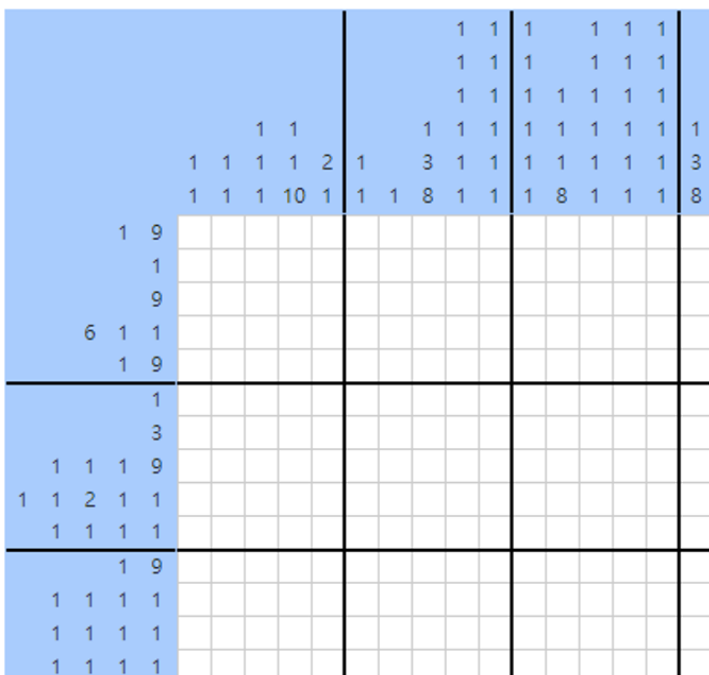
動動「腦」友記

「數織」是一種邏輯遊戲，遊戲十分簡單，玩家只要根據格子上方及左側的提示數字填黑格子就可以了！

有研究指透過遊戲、拼圖或其他腦部訓練，更有助減慢記憶力衰退，大家不妨嘗試一下在下方的遊戲吧！

大家可以試一下以下題目：

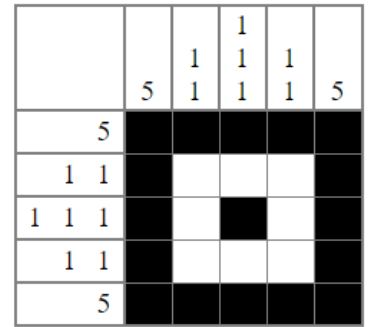
(1)



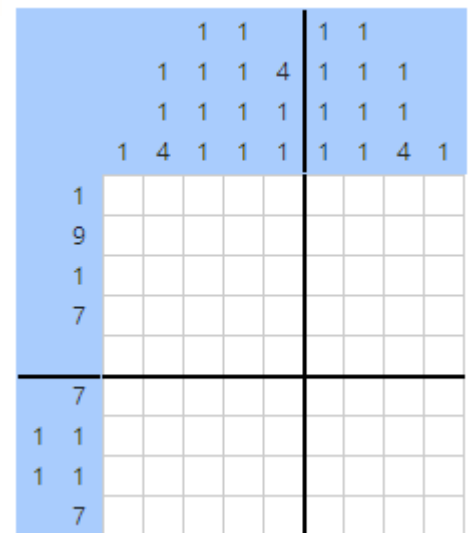
以下為數織例子：

1. 上方及左側的提示數字寫有 5，代表在該行/列需填黑 5 個相連的格子；
2. 提示數字寫有 1 1 1 則代表該行/列填黑一個格子後需留至少一格空白再填黑另一格

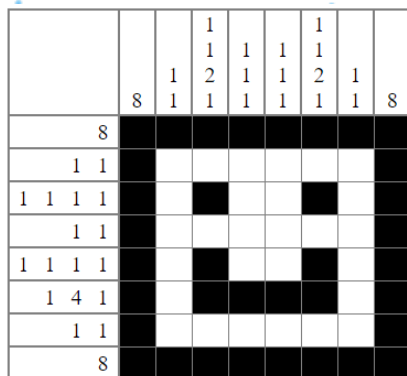
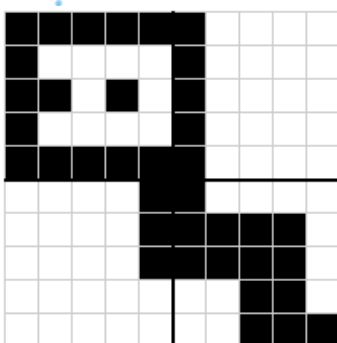
答案會在
3 月月訊公佈



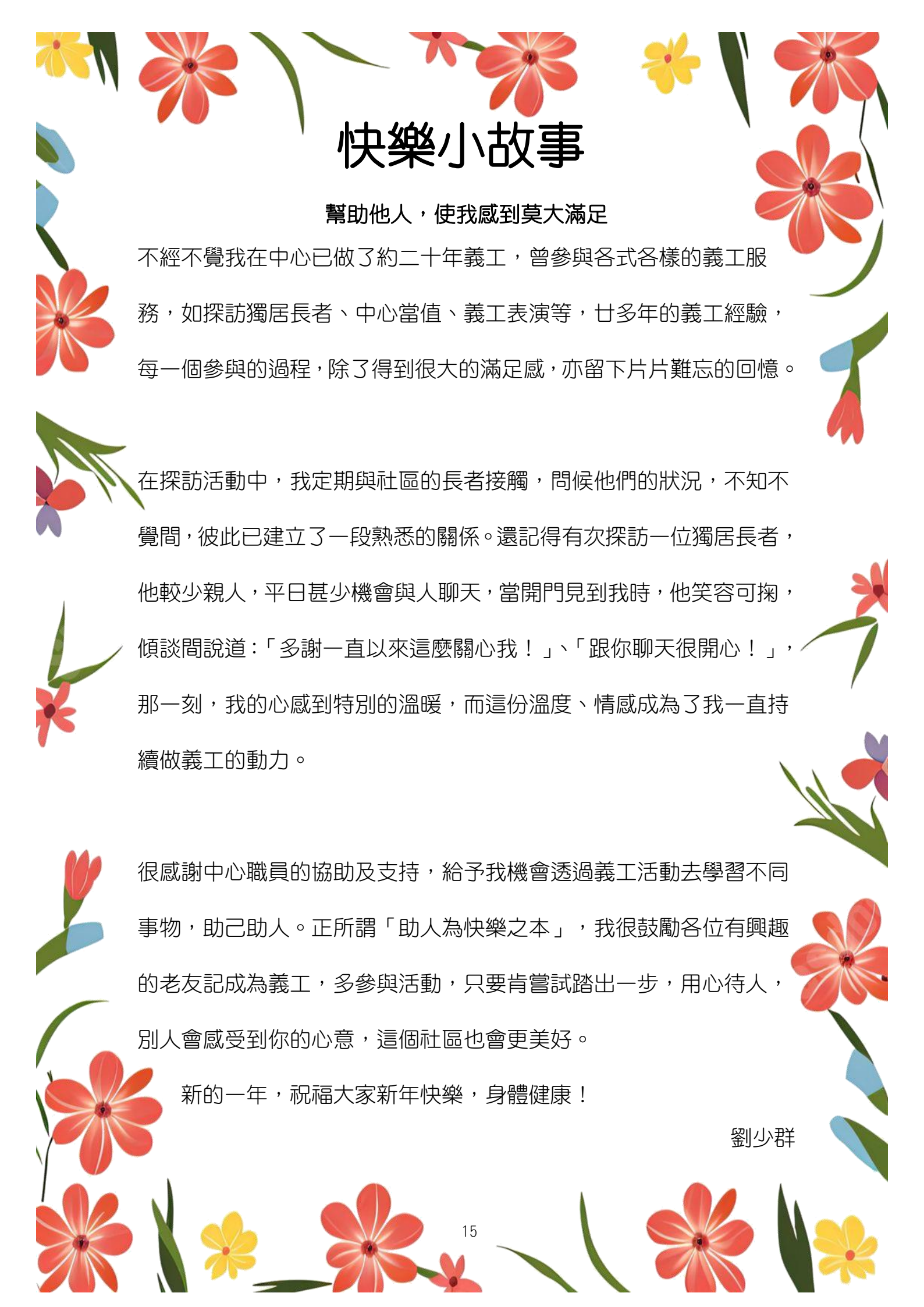
(2)



為鼓勵各位老友記多動動腦友記，如能解答到兩條問題者，可以到中心找職員核對答案，如正確可獲得小禮貌乙份。
(每月名額 20 份，派完即止)
例會後的星期五 2 月 7 日才開始核對。



動動「腦」友記
1 月答案



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

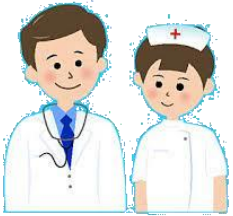
日期：2月27日(四)
時間：下午 9:30 – 10:30
地點：雅悅
內容：推廣交通安全
對象：長中先鋒義工
名額：20人
負責職員：許翠瑩 姑娘

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