

保良局劉陳小寶長者地區中心

2025 年 4 月

豐盛晚年

豐盛晚年的關鍵就是保持活躍的退休生活。長者可以透過「休閒生活」、「持續學習」及「工作轉型」作出生活重整，從而獲得更愉快的生活。

1. 「休閒生活」是指透過參與休閒活動的機會，認識新朋友，並能幫助長者保持身心健康和提升生活的質素。
2. 透過「持續學習」，長者可以與時並進，不斷裝備自己以適應身體及生活上的轉變，令晚年生活更豐盛。
3. 長者可以透過工作轉型繼續貢獻社會，例如根據個人興趣和個性，尋找適合自己的義工項目。

至於如何實踐，就有以下方法：

休閒生活	持續學習	工作轉型
<p><u>體能方面</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 散步 ● 耍太極 <p><u>娛樂方面</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 聽音樂 ● 參觀展覽 <p><u>社交方面</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 參加長者中心的活動 ● 朋友聚會 ● 家庭節日慶祝 <p><u>健腦方面</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學習應用手機/平板電腦 ● 玩電腦/平板電腦遊戲 ● 下棋 	<ul style="list-style-type: none"> ● 善用公營機構的設施，如康樂及文化事務署轄下的博物館、圖書館、康樂設施等 ● 參與非牟利及政府資助團體舉辦的課程及活動 ● 利用其他自學的方式，例如觀看互聯網資訊及視頻、在線課程和書籍等 	<p><u>投身公益或社會事務</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 參與宗教團體或長者中心舉辦的探訪 ● 參與義賣活動 ● 參與環保回收活動 ● 投身公益或社會事務

生活重整是一個促進健康的過程。長者可在長者地區中心長者參與活動，透過不同班組實現休閒生活，持續學習及工作轉型，重新鞏固個人的價值，藉此促進自己的身、心、靈和社交的健康，締造精彩、豐盛的晚年，開創人生新一頁。

資料來源：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_living/lifestyle_redesign_for_successful_and_fruitful_age.html

中心地址：九龍藍田德田邨碧雲道 223 號藍田社區綜合大樓一樓及德欣樓地下 B 翼

耆英智多星熱線：2177 6166

傳真：2177 6121

耆英網絡通：plkdecc.hk

特別推介

晚間活動 - 「蕭蕭」笑笑「紹文」笑

日期：4月24日(四)
時間：下午6:30 - 8:00
地點：雅悅
對象：中心金/銀卡會員
內容：精彩遊戲與你歡度一晚
名額：60人
費用：\$10
報名方法：4月2日(三)例會後開始購票
負責職員：蕭婷 姑娘、何紹文 先生



買餸知多D! - 商品說明條例講座

日期：4月14日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：雅悅
內容：認識有關商品說明及不良營商手法，及如何保障自己作為消費者的權益
對象：中心金卡會員
名額：80人
協辦機構：香港海關消費者保障科
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：張灝延 先生

點唱我金曲(十)

日期：4月28日(一)
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
費用：全免
報名方法：4月3日(四)例會後派票
(需親身取票)
負責職員：蕭婷 姑娘



血糖檢測

日期：4月10日(四)及17日(四)
時間：上午9:00 - 9:30
地點：雅悅
內容：由護士/保健員提供血糖檢測服務
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



另眼相看 - 眼睛健康工作坊

日期：4月26日(六)

時間：第一場(黃斑部病變)：上午9:30-11:30

第二場(白內障)：下午12:30-2:30

第三場(青光眼)：下午3:00-5:00

地點：雅悅

內容：認識黃斑部病變、白內障以及青光眼等眼科疾病的眼科資訊工作坊、以及基本眼科檢查。

對象：中心金卡會員

名額：每場30人(共90人)

協辦機構：香港醫護學生 以及 奧比斯香港

報名方法：4月3日(四)例會後開始登記，4月10日(四)下午5時截止登記；
4月14日(一)下午3時公佈抽籤名單。

備注：每人只可登記一場作抽籤。

負責職員：溫芷蕎 姑娘



健康牙齒講座+牙齒檢查+牙科診療

日期：4月16日(三)

時間：下午2:00-5:00

地點：雅悅(講座)，雅樂(檢查)

內容：健康牙齒講座、簡單牙齒檢查

對象：55歲或以上的中心會員

(領取長者生活津貼優先，但不適用於綜援受助人士)

名額：35人(費用全免)

參加方法：4月7日(一)上午10時開始登記，

4月10日(四)下午5時截止報名；

4月11日(五)上午10時公佈抽籤名單。

負責職員：李紅雨 姑娘



認識健康食油一三花

日期：4月23日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅悅
內容：認識何謂健康的食油？認識脂肪酸？進食不夠脂肪的健康問題。
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：80人
費用：免費
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：講座後售賣雀巢三花奶粉，如需購買奶粉請於例會後登記。



電子遊戲玩玩樂

日期：4月12日(六)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅樂
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12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



桌上冰壺

日期：4月7日(一)及28日(一)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅樂
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：4月3日(四)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 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：4月2日(三)
時間：下午2:15-3:15
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) 自助按摩講座

日期：4月7日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：分享自助按摩的方法
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。

(NC) 基華學生之探訪

日期：4月28日（一）
時間：下午 1:50 – 2:50
地點：雅悅
內容：小學生探訪
對象：極有需要護老者及被護者
名額：35 人（費用全免）
合辦機構：中華基督教會基華小學（小六學生）
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 4 月工作坊

日期：4月9日（三）
時間：下午 2:30 – 4:00
地點：雅樂
內容：分享護老資訊
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

(NC) 高血壓知多少講座

日期：4月22日（二）
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：了解高血壓原因及應對方法
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



飛鏢體驗日

日期：4月11及25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-飛出新一頁

日期：4月11及25日(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



認知障礙症患者的環境介入及支援其生活的樂齡科技工具介紹

日期：4月24日(四)
時間：上午10:00-12:00
地點：雅薈/Zoom
內容：職業治療師分享認知障礙症患者所面對的環境問題，及可解決的方案，也會介紹能幫助患者的樂齡科技的資訊
對象：照顧者及職員
名額：80人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：梁錦輝 先生 及 杜燕珊 姑娘

中樂團

日期：4月26日-6月28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：\$47/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：4月26日-6月28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：\$54/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(一)

日期：4月15日-6月17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(已額滿)
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



懷舊金曲班(二)

日期：4月15日-6月24日(逢二)
時間：下午2:30-4:30
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(已額滿)
費用：\$135(共9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



普通話樂園

日期：4月17日-6月26日(逢四)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅膳
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
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：4月30日-6月25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
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



粵曲班

日期：4月17日－6月26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



手機 Apps 應用班

日期：4月17日－6月26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 (一)

日期：4月16日－6月18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



手機基礎班 (二)

日期：4月25日－6月27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



棋藝小組-國際象棋班

日期：4月11日及4月25日(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：4月3、10、17、24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：4月24日(四)上午9:05
抽籤5月份
導師：李國明 師傅
負責職員：黃頌然 先生



運動班組

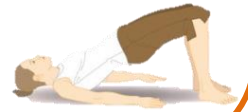
長者跆拳道班

日期：4月17日-6月26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：4月15日-6月17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：\$25/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：4月17日-6月26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：\$25/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：4月17日-6月26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：\$25/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：4月15日-6月17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：\$25/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：4月17日-6月26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：\$25/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	2 初五	3 初六	4 初七	5 初八
		09:00 運動無限耆(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅/樂) 02:00 新創建義剪服務(樂) 02:15 (護)守護相聚(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 智友醫社(耆) 09:30 足底按摩(賢) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅)	公眾假期 (清明節) 	09:00 運動無限耆(堂) 10:30 小四愛心之旅(悅)
6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 02:00 (護)自助按摩講座(悅) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 (NC)4月工作坊(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:00 智友醫社(耆) 09:05 耆義馬拉松探訪(膳) 09:30 足底按摩(賢) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	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) 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) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)
13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 賞鑿知多D!-商品說明條例講座(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 懷舊金曲班(一)(悅) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 壹期壹匯 2025(耆) 02:30 懷舊金曲班(二)(悅) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 飯堂會(悅) 09:30 買飯抽籤(悅) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 02:00 健康牙齒講座(悅)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 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(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(耆)	公眾假期 (耶穌受難節) 	公眾假期 (耶穌受難節翌日) 
20 廿三	21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九
02:45 長中爆谷台(悅)	公眾假期 (復活節星期一) 	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 懷舊金曲班(一)(悅) 02:00 (NC)高血壓知多少講座(悅) 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) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 認識健康食油-三花(悅) 03:15 三花奶粉售賣(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂)/足底按摩抽籤(悅) 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) 10:00 認知障礙症患者的樂齡科技工具講座(耆) 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(耆) 02:00 智友醫社(樂) 06:30 晚間活動-「蕭蕭」笑笑「紹文」笑(悅)	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)(耆) 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) 09:30 另眼相看-眼睛健康工作坊(悅) 12:30 另眼相看-眼睛健康工作坊(悅) 03:00 另眼相看-眼睛健康工作坊(悅)
27 三十	28 初一	29 初二	30 初三			
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 11:00 點唱我金曲(十)(悅) 01:50 (NC)基華學生之探訪(悅) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 啡同小可(堂) 10:00 懷舊金曲班(一)(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 懷舊金曲班(二)(悅) 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) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 毛筆班(膳)	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>活動地點： (悅)雅悅 (樂)雅樂 (耆)雅耆 (博)雅博 (賢)雅賢 (聚)雅聚 (膳)雅膳 (堂)大堂</p> </div>		

「保良局好幫手(德田)」

「長者社區照顧服務券計劃」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

醫院管理局推動收費改革

醫院管理局（醫管局）三月二十五日公布，已經完成公營醫療收費改革檢討，期望透過改革公營醫療資助架構，理順公立醫院的服務供求、減少浪費濫用和加強醫療保障，令公營醫療系統的財政可持續。新的收費將於二〇二六年一月生效。

服務		現時收費	二〇二六年一月一日 生效收費
住院服務 (急症病床)	入院費	\$75	取消
	住院每天	\$120	\$300
住院服務 (療養／復康、護養及 精神科病床) 住院每天		\$100	\$200
日間程序及治理	入院費	\$75	取消
	病床每天	\$120	\$250
日間醫院 (老人科、復康)		\$60 / \$55	\$100
社康護理服務 (普通科)、 社區專職醫療服務		\$80	\$100
社康護理服務 (精神科)		免費	免費
精神科日間醫院		\$60	免費
急症室		\$180	\$400 (第 I (危殆)、II (危急) 分流類別費用豁免)
專科門診 (包括專職 醫療診所)	首次	\$135	\$250
	覆診	\$80	
	處方藥物	藥物每項\$15， 最多 16 星期	藥物每項\$20， 最多四星期
病理檢驗服務 (適用於專科門診)	基礎項目	不另收費	免費
	進階項目		\$50
	高端項目		\$200
非緊急放射 造影服務	基礎項目	不另收費	免費
	進階項目		\$250
	高端項目		\$500
家庭醫學 門診服務	診治費用	家庭醫學專科門診 首次 \$135 覆診 \$80 普通科門診 \$50	\$150
	處方藥物	家庭醫學專科門診 藥物每項\$15， 最多 16 星期 普通科門診 處方藥物不另收費	藥物每項\$5， 最多四星期

資料來源: <https://www.info.gov.hk/gia/general/202503/25/P2025032500311.html>

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)

				1				1		
			1	2	1			1	2	1
	8	1	2	1	10	1	2	1	8	
7										
1										
9										
1 1 1										
1 1 1 1 1										
1 1 1 1 1										
1 1 1										
1 1 1 1 1										
1 1 1 1 1										
1 1 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
5 月月訊公佈



			1	1	
	5	1	1	1	5
5					
1 1					
1 1 1					
1 1					
5					

(2)

		2	4	5	5	5	4	2
2 2								
7								
7								
5								
3								
1								

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，如正確可獲得小禮物乙份。

(每月名額 20 份，派完即止)

4 月 7 日開始核對。

				1			1			
			1	1	1	1	1	1	1	1
			1	1	1	1	1	1	1	1
1										
7										
1										
7										
1										
9										
1 1										
7										
1 1 1 1										
1 5 1										
1 1										
5										

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

動動「腦」友記

3 月答案

社工資訊齊分享

踏入 2025-2026 新年度，《快樂小故事》專欄已華麗轉身，現由《社工資訊齊分享》粉墨登場，與大家分享各類資訊。

「長期護理服務」你要知

「姑娘，我想排老人院！我聽人地講，要排好多年架，我想排定先～」

中心不時收到長者或照顧者的查詢，希望申請政府資助老人院。今次，讓我們為大家簡介安老服務重點之一：「長期護理服務」，包括「院舍照顧服務」及「社區照顧服務」。

長期護理服務		
	社區照顧服務	院舍照顧服務
1.	長者日間護理中心	護理安老院
2.	改善家居及社區照顧 / 綜合家居照顧（體弱個案）	護養院
3.	長者社區照顧服務券計劃	長者院舍照顧服務券計劃
4.	/	廣東院舍照顧服務計劃



長期護理服務

政府提供的「長期護理服務」需要通過統一評估，經評估確定其長期護理需要後，方可根據評估結果，申請獲配對的長期護理服務。



安老服務
統一評估機制

「雖然託賴我而家行得走得，自己照顧到自己，但遲啲行唔到，無人照顧我架，而家排定，等得黎都差唔多啦！」

因為統一評估將全面評估個人生活功能的缺損程度、臨床特徵和護理需要，同時加入考慮其他因素，包括認知障礙、環境危機及照顧者的情況等，從而識別申請人的長期護理需要，所以不一定可以「排住先」。

「姑娘，我想搵人送飯比我，可以點申請架？」

若然只需要送飯、陪診、家居清潔等家居支援服務，便不需要進行統一評估，可直接致電當區所屬綜合家居照顧服務隊查詢登記服務。



綜合家居照顧
服務隊名單

如有查詢，可與中心職員聯絡。祝大家身心康泰！生活愉快！

資料來源：社會福利署

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：4月29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



新創建義剪服務

日期：4月2日(三)

時間：下午 2:00 – 4:30

地點：雅樂

內容：由義工為長者提供剪髮服務

對象：中心會員

名額：35 人

負責職員：羅瑞均 姑娘



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 4 月

日期：4月11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 5 月

日期：5月2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

由現在開始，主要的義工活動及訊息會透過義工隊 whatsapp 社群發放，請義工掃描右圖二維碼加入義工社群。



耆義樂聚

日期：4月17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：4月15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：4月10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：4月24日(四)
時間：上午 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

外展諮詢站

長者支援服務隊每月會到各邨進行外展諮詢站，為各屋邨的長者提供長者資訊，並透過活動凝聚各邨的長者網絡。

屋邨	時間	日期
寶達邨	每月第一個星期五 (下午 3:00) 寶達邨達貴樓地下	4 月 11 日#
安達邨	每月第二個星期二 (上午 9:30) 安達邨羅馬廣場	4 月 8 日
啟田邨	每月第二個星期三 (上午 10:00) 啟田邨啟旺樓地下行人天橋	4 月 9 日
藍田邨	每月第二個星期五 (上午 10:00) 藍田邨藍泰樓平台	4 月 11 日#
廣田邨	每月第三個星期四 (上午 10:00) 廣田邨商場惠康對出空地	4 月 17 日
平田邨	每月第三個星期五 (上午 10:00) 平田邨平仁樓地下	4 月 11 日#
鯉魚門邨	每月第四個星期五 (上午 10:00) 鯉魚門邨鯉生樓對出空地	4 月 25 日

因公眾假期，4 月外展諮詢站日期有所調動，敬請留意。

備註：諮詢站屬戶外活動，如因天氣影響而取消，請恕中心未能即時通知，如有需要可致電中心查詢。

服務質素標準 SQS

標準 6 計劃評估及收集意見

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。

護士分享



身心機能再提升，活躍晚年樂盈盈。

----護士長李姑娘提提您

★ 續會通知 ★

凡於 2024 年 5 月入會之會員，請於 2025 年 5 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

4 月賣飯日期：4 月 16 日（星期三）

時間：上午 9：00-9：30（飯堂會）

上午 9：30（抽籤）

備注：是次售賣 5 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		

職員動向



實習社工
黃苑靖姑娘

各位老友記大家好！我係嚟自聖方濟各大學嘅實習社工黃苑靖，大家可以叫我開心姑娘呀~ 嚟緊去到 5 月尾都會係中心見到我，歡迎大家嚟同我打個招呼傾下偈，祝大家日日都開開心心~

大家好，我係聖方濟各大學實習社工梁景順（順仔），我將會在中心實習至 5 月尾，在這段時間歡迎各位老友記找我傾計。



實習社工
梁景順先生

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 5 月份例會時間表

日期：2025 年 5 月 7 日 (三) 上午 10:00

2025 年 5 月 8 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

右方二維碼便可加入中心 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 4 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