



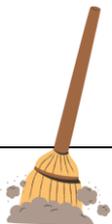
保良局劉陳小寶長者地區中心

2026 年 1 月

煥然一新！



迎接新一年以煥然一新的家居環境作開始，肯定是個明智的選擇！整理物件能提升精神健康，心情變得輕鬆，而整潔的環境可以讓你感到平靜、放鬆或愉悅，還可以改善睡眠質素，從而增強免疫系統。我們可以運用五常法(常組織、常整頓、常清潔、常規範、常自律)的清潔和整理方式，將物品有條理地存放，讓我們保持一個整潔、舒適的居住環境。

<p>(一) 常組織</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 檢視物品，將常用物品和私人物品集中存放，方便應用。不需要的東西便應扔掉，以防家中堆積雜物。 ✧ 目標：只保留必需品，並將其數量降到最低。 	<p>(二) 常整頓</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 物品應分類、分區存放，亦應以標籤記認，常用物品應擺放在肩至膝之間的高度，以方便拿取。物品的重量亦是安排擺放位置時的考慮因素，重的物品應放最下，以確保拿取時不易受傷。 ✧ 目標：人人皆可快速取用、方便歸還。
<p>(三) 常清潔</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✧ 不隨處亂放物品，用過的東西要馬上清理，以保持環境整潔，時刻確保環境光亮明潔，以防絆倒、跌傷等意外發生。 ✧ 目標：創造一塵不染、無瑕疵的環境。 	<p>(四) 常規範</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 以直線或直角方式擺放家具，可有效增加空間，減少碰撞的機會。貯存容器以透明為佳，亦應加上提示及安全警告標籤。 ✧ 目標：維持整潔標準，形成系統化的管理。
<p style="text-align: center;">(五) 常自律</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 今天的事今天做，時刻自我督促。定期檢查家具及家居環境設計，確保安全。 ✧ 目標：養成良好的安全習慣與文化。 	

資料來源：五常法：家居安全舒適有法則(2025)。房協長者通。

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

歲月悠揚大匯演

- 日期：1月22日(四)
時間：下午2:30 – 5:00
地點：藍田(東區)社區會堂
內容：為學員提供一個表演平台表演中心各班組的成果，讓他們將所學所長得以發揮，並藉此機會增加班組學員間之分享和交流
對象：中心會員
名額：300人
費用：全免
報名方法：於1月8日(四)例會後開始登記派票，派完即止
負責職員：譚浩義 先生、溫芷蕎 姑娘

保良局中華服飾日 2025

- 日期：1月24日(六)
時間：下午2:30 – 4:30
地點：本中心
內容：為響應保良局服飾日，於活動當天穿上中國傳統服飾 或 相關飾物，營造中國傳統節日氣氛
對象：中心會員
名額：不限
備註：1. 凡捐款港幣 100 元或以上可獲發捐款收據供申請退稅之用
於例會後，可向負責職員索取贊助表格
2. 凡出席活動之會員，請穿著中國傳統服飾 或 相關飾物
負責職員：楊宏峰 先生、黎天衛 先生、羅瑞均 姑娘

「黎」慶新春好心「程」

- 日期：2月2日(一)
時間：上午10:30 – 11:30(第一場)及
下午2:30 – 3:30(第二場)
地點：雅悅
內容：與中心會員共慶新春
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：160人(每場80人)
費用：\$25
報名方法：1月12日(一)上午09:30開始購票
負責職員：黎天衛 先生、程芷群 姑娘



06:30 晚間活動 – 「吳」「芷」係玩遊戲咁簡單

日期：1月29日(四)
時間：下午6:30 – 8:00
地點：雅悅
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：精彩遊戲與你度過一晚
名額：60人
費用：\$10
報名方法：1月7日(三)例會後開始購票
負責職員：溫芷蕎 姑娘、吳雪儀 姑娘



5 測你 5 脂 (1-3 月)

日期：1月22日、2月26日、3月19日(四)
時間：上午9:00 – 10:00
地點：雅悅
內容：只需幾滴血即可快速測試5項血脂/血糖數值
(總膽固醇/高膽固醇/低膽固醇/三酸甘油酯/血糖)
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：25人
費用：\$85/次
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：建議檢測前至少空腹8小時



低糖飲食做得到 – 雅培

日期：1月21日(三)
時間：下午2:30 – 4:00
地點：雅悅
內容：拆解高糖、低糖食物的誤解，學習日常低糖飲食的方法
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：50人(免費)
合辦機構：美國雅培公司
報名方法：1月7日(三)例會後報名
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：活動後售賣 雅培加營素 奶粉，如需購買奶粉請向負責職員登記



「棋」實有你份 – 棋藝及桌上遊戲小組

日期：1月14日(三)
時間：上午10:00 – 12:00
地點：雅薈
內容：介紹不同棋藝，如圍棋、國際象棋及其他桌上遊戲並讓參加者一嘗當中樂趣，同時歡迎會員以義工身份協助每次活動
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：15人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：李浩賢 先生



「蕎」裝日本人

日期：1月12、26日，
2月9、23日
3月9日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：雅膳

對象：中心金卡及銀卡會員

內容：認識基礎日文生字、文法及文化

名額：12人(已額滿)

費用：\$50

報名方法：請向負責職員報名

負責職員：溫芷蕎 姑娘



點唱我金曲(十九)

日期：1月14日(三)

時間：上午10:00-11:30

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：1月8日(四)例會後派票
(需親身取票)

負責職員：蕭婷 姑娘



布袋球研習社

日期：1月12及26日(一)

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：12人

費用：全免

報名方法：1月7日(三)例會後報名

負責職員：李浩賢 先生

健康檢查 1 月

日期：1月19日(一)

時間：上午10:00-11:00

地點：雅樂

內容：定期測量及記錄身高、體重、
血壓、脈搏、血含氧、體溫。加強
關注自身健康狀況，建立管理健康的
的良好習慣，分享健康知識資訊

名額：20人(免費)

對象：中心金卡及銀卡會員

報名方法：1月7日(三)例會後報名

負責職員：李紅雨 姑娘



聲波震動訓練儀 (1-3 月)

日期：1月2日-3月30日(逢星期一、三、五)

時間：上午9:45-11:45 下午2:30-4:30

地點：大堂

內容：使用聲波震動儀的好處：鍛煉平衡力、增強肌肉力量、加強血液循環、
減低跌倒及骨折風險改善骨質疏鬆問題、減輕肌肉及關節疼痛問題

對象：中心金卡/銀卡會員

名額：每天16人

費用：每次\$5元，每次10分鐘

報名方法：如有興趣參加，請向當值職員查詢及報名
* 1月30日(五)上午9:00可以開始購買2月使用票

負責職員：李紅雨 姑娘、鄭梓斌 先生

備註：1. 參加者需要簽署健康聲明書，符合條件方可獲安排
2. 不適宜使用震動儀的人士：「嚴重骨質疏鬆者」
「更換關節、骨骼曾經接受金屬接駁手術者」「心臟安裝起搏器者」「孕婦」



飛鏢體驗日

日期：1月23及30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
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



電子遊戲玩玩樂

日期：1月5及26日(一)
時間：上午10:00-11:00
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：12人
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：溫芷蕎 姑娘、鄭梓斌 先生



男士活動

(男)男能可貴(1月)

日期：1月7日(三)
時間：下午3:15-4:15
地點：雅悅
對象：中心男會員
內容：透過不同活動發揮所長，並藉此強化男士支援網絡
名額：60人
報名方法：請與負責職員報名
負責職員：黎天衛 先生

(男)男士活動-飛出新一頁

日期：1月2、9、16、23及30日(逢五)
時間：上午10:30-下午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



(男)男士去郊遊(1月)

日期：1月23日(五)
時間：上午11:30-下午4:30
集合地點：雅悅
內容：與男會員一同去郊遊，舒展身心。
對象：中心男會員
名額：10人
費用：全免
報名方法：請與負責職員報名
負責職員：黎天衛 先生

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：1月7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：程芷群 姑娘



(護) 滋養幸福快樂人生講座

日期：1月12日(一)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：增加護老者對快樂和滿足感的認識，從而增進對心理健康的關注。
對象：護老者及被護者
名額：60人
參加方法：守護相聚期間派票
負責職員：程芷群 姑娘

(護) 共聚一「廚」：法式低糖香蕉薄餅

日期：1月14日(三)
時間：下午 2:00 - 3:30
地點：雅薈
內容：一起製作簡易甜品，並進行靜觀飲食，放鬆身心。
對象：護老者及被護者
名額：8人
費用：\$10/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：程芷群 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) 1月工作坊

日期：1月28日(三)
時間：下午 2:30 - 4:30
地點：藍田(東區)社區會堂
內容：護老資訊，放鬆解壓
對象：極有需要護老者及被護者
名額：80人
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) 長者飲食營健大道講座

日期：1月26日(一)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：講解長者健康飲食
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

恆常班組

中樂團

日期：1月3日-3月21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：18人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黎天衛 先生



「二胡」研習班

日期：1月3日-3月21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(可先試堂)
名額：8人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黎天衛 先生



懷舊金曲班(一)

日期：1月6日-3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：請向負責職員報名
負責職員：譚浩義 先生



懷舊金曲班(二)

日期：1月6日-3月17日(逢二)
時間：下午2:15-4:15
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(現正熱烈招收新學員)
費用：\$150(共10堂)
導師：黃慕清 導師
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：譚浩義 先生



普通話樂園

日期：1月8日-3月12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：請向負責職員報名
負責職員：鄭婉寧 姑娘

粵曲班

日期：1月8日-3月19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
費用：\$150(共10堂)
導師：張秀蘭 導師
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：李浩賢 先生



恆常班組

毛筆班

日期：10月8日－1月28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：鄭婉寧 姑娘



血糖檢測

日期：1月8日(四)及22日(四)
時間：上午9:00－9:30
地點：雅悅
內容：定時測量血糖，瞭解自己的健康情況
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：30人
費用：\$20
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：建議檢測前至少空腹2小時



手機基礎班（一）

日期：1月7日－3月18日(逢三)
時間：下午12:30－1:30
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：1月9日－3月13日(逢五)
時間：下午12:30－1:30
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8日－3月19日(逢四)
時間：下午12:30－1:30
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
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

足底按摩

日期：1月8、15、22、29日(逢四)
2月5、12、26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
報名方法：1月29日(四)上午9:05
抽籤2月份
導師：李國明 師傅
負責職員：譚浩義 先生



運動班組

長者跆拳道班

日期：1月8日-3月12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20日-3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：鄭梓斌 先生



坐無虛「蓆」運動班(二)

日期：1月8日-3月19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：鄭梓斌 先生



坐無虛「蓆」運動班(三)

日期：1月8日-3月19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：鄭梓斌 先生



健腦運動有「椅」靠(一)

日期：1月20日-3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：鄭梓斌 先生



健腦運動有「椅」靠(二)

日期：1月8日-3月19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：鄭梓斌 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 十三	2 十四	3 十五	
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (薈)雅薈 (博)雅博 (賢)雅賢 (聚)雅聚 (膳)雅膳 (堂)大堂 </div>				公眾假期 (元旦) 		09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 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) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)
4 十六	5 十七	6 十八	7 十九	8 二十	9 廿一	10 廿二	
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 12:00 至FIT銀髮族運動班(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 02:30 長中爆谷台(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 懷舊金曲班(二)(悅) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂)(補堂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)(補堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 啡同小可 x 糕光時刻(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 12:30 手機基礎班(一)(薈) 02:15 (護)守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 03:15 (男)男能可貴(悅) 例會後： 派票：班組大匯演 購票：晚間活動-「吳」「芷」係玩遊戲咁簡單	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:00 智友醫社(薈) 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)/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) 12:30 手機 Apps 應用班(薈) 02:00 智友醫社(樂) 例會後： 派票：點唱我金曲(十九)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:30 手機基礎班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(12月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂)	
11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 12:00 至FIT銀髮族運動班(樂) 02:00 (護)滋養幸福快樂人生講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 02:30 「薈」裝日本人(膳) 03:00 布袋球研習社(樂) 09:30 購票：「黎」慶新春好心「程」	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 (護)共聚一「廚」：法式低糖香蕉薄餅(薈) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂)(補堂) 02:15 懷舊金曲班(二)(悅) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)(補堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 10:00 點唱我金曲(十九)(悅) 10:00 「棋」實有你份(薈) 12:30 手機基礎班(一)(薈) 02:00 (護)共聚一「廚」：法式低糖香蕉薄餅(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(12月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂)/智友醫社(薈) 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) 12:30 手機 Apps 應用班(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:30 手機基礎班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂)	
18 三十	19 初一	20 初二	21 初三	22 初四	23 初五	24 初六	
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) 09:45 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 10:00 健康檢查1月(樂) 12:00 至FIT銀髮族運動班(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 02:30 長中爆谷台(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) 11:00 壹期壹匯 2025(薈) 02:15 懷舊金曲班(二)(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) 09:45 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 12:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 雅培講座-低糖飲食做得到(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 03:15 雅培加營養奶粉售賣(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 5 測你 5 脂/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)/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) 12:30 手機 Apps 應用班(薈) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:00 智友醫社(樂) 02:00 班組大匯演(2樓會堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 09:45 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 (男)男士去郊遊(1月)(悅) 12:30 手機基礎班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(12月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 保良局中華服飾日(中心)	
25 初七	26 初八	27 初九	28 初十	29 十一	30 十二	31 十三	
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 (NC)長者飲食營健大道講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 02:30 「薈」裝日本人(膳) 03:00 布袋球研習社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 啡同小可 x 糕光時刻(堂) 10:00 懷舊金曲班(一)(悅) 02:15 懷舊金曲班(二)(悅) 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) 09:45 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 12:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 02:30 (NC)1月工作坊(2樓會堂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢)/交通安全大使(悅) 10:00 粵曲班(悅)/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) 12:30 手機 Apps 應用班(薈) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 06:30 晚間活動-「吳」「芷」係玩遊戲咁簡單(悅) 09:05 抽籤：2月足底按摩	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 09:45 聲波震動訓練儀(12月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:30 手機基礎班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(12月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	

「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

公營醫療收費改革

醫院管理局（醫管局）的公營醫療服務獲政府高額資助。醫管局於 2026 年 1 月 1 日起實施公營醫療收費改革，透過改革公營醫療服務資助架構，引導市民善用醫療資源、減少浪費濫用，全方位加強對「貧、急、重、危」病人的醫療保障，從而提升醫療系統的可持續性，並維持公營醫療服務的高額資助。

公立醫院新舊收費對照

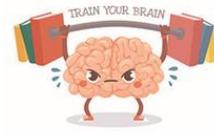
服務內容	現行收費(元)	2026年起新收費(元)
住院費用（急症病床）入院費	75	取消
住院費用（急症病床）每天	120	300
住院費用（療養／復原、護養及精神科病床）每天	100	200
日間程序及治理入院費	75	取消
日間程序及治理（病床）每天	120	250
日間醫院（老人科、復康）	60	100
社康護理服務（普通科）、社區專屬醫療服務	80	100
精神科日間醫院	60	免費
急症室	180	400（第 I（危殆）、II（危急）分流類別免費）
專科門診（包括專職醫療診所）首次及覆診	首次 135；覆診 80	250
專科門診（包括專職醫療診所）每項藥物	15（最多 16 星期）	20（最多 4 星期）
病理檢驗服務（適用於專科門診）進階項目（如免疫系統抗體檢查、特殊基因檢查）	免費	50
病理檢驗服務（適用於專科門診）高端項目（如基因排序、全基因檢查）	免費	200
非緊急放射造影服務基礎項目（如 X 光檢查）	免費	免費
非緊急放射造影服務進階項目（如超聲波、乳腺造影）	免費	250
非緊急放射造影服務高端項目（如電腦掃描、磁力共振）	免費	500
家庭醫學門診服務（包括普通科門診和家庭醫學專科門診）診金	首次 135；覆診 80	150
家庭醫學門診服務每項藥物	專科 15（最多 16 星期）、普通科免費	5（最多 4 星期）

註：新收費 2026 年 1 月 1 日生效

資料來源：

https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=281450&Lang=CHIB5&Dimension=100&Parent_ID=10044&Ver=HTML

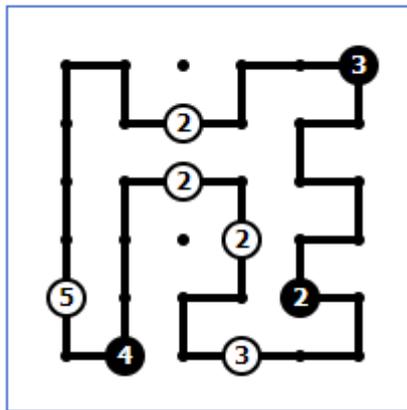
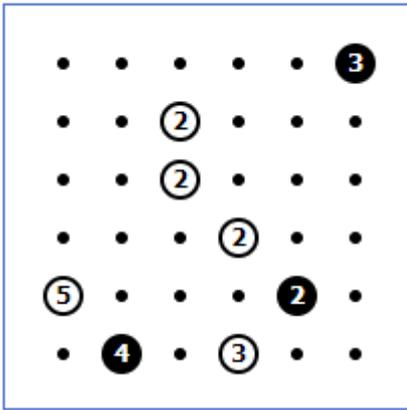
動動「腦」友記



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，大家不妨玩一玩下方的遊戲吧！

「信號燈」是一種邏輯遊戲，玩法簡單！畫出一條完整不中斷的路線就可以了！路線必需經過所有圓點，而圓點分為黑白兩種，路線必需穿過白點，相反，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。

例子：

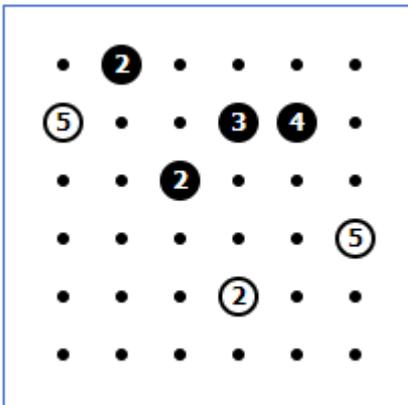


左方為信號燈的例子：

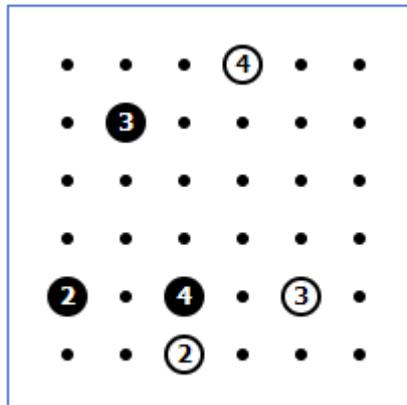
1. 路線必需經過所有數字圓點
2. 路線必需穿過白點，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。
3. 圓點上的數字提示該圓點會連住幾條線

大家可以試一下以下題目：

(1)



(2)



答案會在

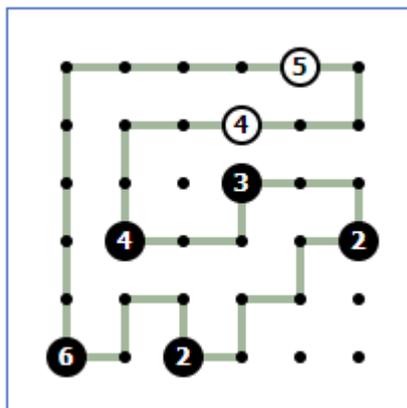
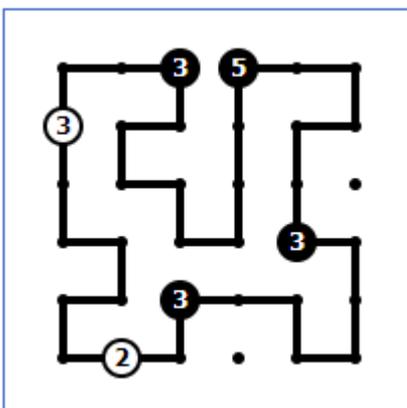
2 月月訊公佈

為鼓勵各位老友記多嘗試動動腦友記，如解答到兩條問題，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)

1 月 8 日開始核對

備注：如果成功解答後，會收回答題紙，並且需要本人親自領取小禮物



動動「腦」友記

12 月答案

社工資訊齊分享

綜合社會保障援助長者入住廣東院舍試驗計劃

1. 背景及目的

政府於 2025 年 10 月 1 日推出由關愛基金資助的「綜合社會保障援助長者入住廣東院舍試驗計劃」，為期三年。資助選擇赴粵養老的「綜援」受助長者入住「廣東院舍計劃」下的安老院。每名合資格長者每月可獲港幣 5,000 元資助，名額 1 000 個。

2. 申領資格

- 申請人必須：
 1. 符合資格參加或已參加「綜援長者廣東及福建省養老計劃」（「綜援養老計劃」）：
 - (a) 香港永久居民，在本港居住最少 7 年；
 - (b) 年齡 65 歲或以上；及
 - (c) 在緊接申請日前，已連續領取綜援金最少 1 年
 2. 即將或已經入住指定安老院；及
 3. 沒有同時獲社署或其他機構資助安老院住宿費用。



新家園協會



社署網頁

3. 申請手續

- 申請人可向新家園協會（社署認可服務機構）或負責其綜援個案的社會保障辦事處提出申請。申請人如經醫生證明身體狀況不適宜作出聲明，應由獲社署核准代其申領綜援 / 「綜援養老計劃」的受委人簽署申請表格。
- 在辦理申請手續時，申請人請攜帶以下文件：
 - 香港身份證；
 - 領取綜援的證明文件；
 - 現時用以領取綜援的銀行戶口文件（可顯示帳戶號碼和持有人姓名）；及
 - 入住指定廣東安老院的相關文件（如有）。

4. 查詢

認可服務機構	新家園協會	社會福利署關愛基金組
地址	香港新界葵涌和宜合道 122 號新華銀行大廈 7 樓	香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 10 樓 1007 室
查詢電話	852 2815 7399	852 3422 3090
微信(手機號碼)	852 6970 8263	/
傳真	852 3565 5863	852 3427 9890
電郵	gds_pcssa@nha.org.hk	ccfenq@swd.gov.hk

資料來源：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/socsecu/comprehens/portableco/pilot_scheme/

https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/1512/tc/CCF-ERG%20Programme%20Brief_c_202510.pdf

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 x 糕光時刻

日期：1月7日(三)上午場/
1月27日(二)上下午場
時間：上午9:30-10:30/下午2:30-3:30
地點：大堂
名額：每節50杯/16份
內容：品嚐由義工親自制作的
特色咖啡或、朱古力、車輪餅
費用：咖啡/朱古力:\$5 車輪餅:\$10
對象：中心會員
備註：所有飲品、食品含有奶類成份
負責職員：許翠瑩 姑娘



周大福創建:長者愛心義剪服務

日期：2月4日(三)
時間：下午2:30-5:00
地點：雅樂
內容：由周大福創建義工提供基本
剪髮服務
名額：40人
對象：中心會員
負責職員：羅瑞均 姑娘

長中外展先鋒

日期：13/1(二) 安達邨；14/1(三) 啟田邨；9/1(五) 藍田邨；
15/1(四) 廣田邨；23/1(五) 鯉魚門邨；16/1(五) 平田邨
時間：上午10:00-11:00
地點：各邨指定地點
內容：協助街站運作，點名、做運動及遊戲互動
名額：每日2人
對象：長中先鋒義工
負責職員：葉霖傑 先生

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

2026年1月

日期：1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

2026年2月

日期：2月6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：1月15日(四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅膳
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：1月20日(二)
時間：上午11:00 - 12:00
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：1月8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：1月29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	1月2日
安達邨	每月第二個星期二(上午 9:30) 安達邨羅馬廣場	1月13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	1月14日
藍田邨	每月第二個星期五(上午 10:00) 藍田邨藍泰樓平台	1月9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	1月15日
平田邨	每月第三個星期五(上午 10:00) 平田邨平仁樓地下	1月16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	1月23日

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 1 服務資料

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 檢討及修訂政策

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

護士分享



要想健康快活，學會自己找樂。

——護士長李姑娘提提您

★ 續會通知 ★

凡於 2026 年 2 月入會之會員，請於 2026 年 2 月 28 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

1 月賣飯日期：1 月 19 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 2 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



林卓瑜 姑娘(左)
張禕琳 姑娘(右)

各位老友記，我地係城市大學嘅實習社工琳琳姑娘同魚姑娘。話咁快我地嘅實習於 1 月 2 日完結啦！同大家傾計好開心，係大家身上學到好多嘢！祝福大家身體健康、龍馬精神！我地有緣再見～

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)

2026 年 2 月份例會時間表

日期：2026 年 2 月 4 日 (三) 上午 10:00

2026 年 2 月 5 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：	2026 年 1 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