

# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2026 年 2 月 馬不停蹄獻祝福

馬年將至，2月17日（二）就是大年初一，現中心全體同工率先為大家送上節慶祝福，與大家喜迎新春！

服務經理 陳翬然姑娘

春到人間花似錦，  
福臨門戶喜相連。  
藍田燈火迎新歲，  
長中歌聲賀豐年。

副經理 張翠韻姑娘

駿馬奔騰新景象，  
「翠」意盎然添喜慶，  
「韻」華流彩賀豐年，  
福星高照迎春來

義工發展及外展服務團隊

爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇。  
義工外展齊參與，藍田長者福滿來。

長者及護老者服務團隊

金馬迎春福氣到，長者安康享晚晴；  
護老者奉獻情意重，新年溫馨好事到。

輔導服務團隊

龍騰四海迎新春，馬到成功福滿倉。  
精神奕奕身體健，神采飛揚樂盈盈。

醫護康健團隊

敬愛的長者們：  
值此新春之際，智友醫社團隊謹  
向您致以最誠摯的祝福。  
願新歲安泰順遂，  
智慧長存，親友常伴，  
醫護相守，居於社群安樂  
願我們與您同心同行  
在彼此的支持與陪伴中，攜手迎  
向更加豐盛、亮麗的來年。

行政團隊

馬年來到，祝各位老友記：  
馬到成功，精神抖擻，  
平安年年常在，健康馬力全開！

# 特別推介

## 2026 敬老賀新春

- 日期：2月26日(四)(農曆正月十日)  
時間：上午9:00 - 下午4:00  
地點：亞洲博覽館 HALL 2 (赤鱗角航展道1號)  
內容：精彩表演、嘉賓新春祝賀、午膳、抽獎  
對象：中心金卡會員  
名額：98人  
費用：\$120  
抽籤日期：2月13日(五)或之前向職員登記，  
2月14日(六)上午10:00公佈抽籤結果  
負責職員：溫芷蕎 姑娘、鄭婉寧 姑娘、黎天衛 先生、譚浩義 先生  
溫馨提示：  
1. 參與2026年3月4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21日(六)下午5時前購票，否則當放棄論



## 長中陪你大一歲 (2026年1-3月)

- 日期：2月12日(四)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：雅悅  
內容：透過精彩的活動共慶生日會  
對象：1-3月生日之會員  
名額：80人  
費用：\$20  
報名方法：2月4日(三)例會後開始購票  
備註：購票時請出示身份證  
負責職員：蕭婷 姑娘、程芷群 姑娘



## 甘曲閃閃唱不停

- 日期：3月7日(六)  
時間：下午1:30 - 4:30  
地點：雅悅/雅樂  
內容：勁歌熱舞及經典時代曲表演  
對象：中心金卡會員  
名額：130人(雅悅90人及雅樂(轉播區)40人)  
協辦機構：甘詠潮歌班同學會  
報名方法：於2月14日(六)下午5:00前向負責職員報名；  
2月20日(五)下午3:00公佈抽籤結果  
負責職員：溫芷蕎 姑娘、李紅雨 姑娘、譚浩義 先生



## 晚間活動 – 馬年「沛」你賀新「晞」

日期：2月26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：2月4日(三)例會後開始購票

負責職員：林沛瓊 姑娘、梁俊晞 先生



## 5 測你 5 脂 (1-3 月)

日期：2月26日(四)  
時間：上午9:00 – 10:00  
地點：雅悅  
內容：只需3分鐘即可快速檢測5項血脂/血糖值, 早測早知早防範三高。  
(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

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小時更佳



## 防跌健骨飲食要訣 – 三花

日期：2月25日(三)  
時間：下午2:30 – 4:00  
地點：雅悅  
內容：瞭解長者容易跌倒的原因，  
通過飲食、運動防跌的方法

對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：50人(免費)

合辦機構：雀巢三花公司

報名方法：2月4日(三)例會後報名

負責職員：李紅雨 姑娘

備註：活動後售賣雀巢三花奶粉，  
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：2月25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：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(二十)

日期：2月11日(三)

時間：下午2:30 - 4:00

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：2月5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：2月16(一)及28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：12人

費用：全免

報名方法：2月4日(三)例會後報名

負責職員：李浩賢 先生

## 健康檢查 2 月

日期：2月11日(三)

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  
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：2月4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  
\* 2月27日(五)上午9:00可以開始購買3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：2月20及27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：2月16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(2月)

日期：2月4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：有興趣參加之男士會員可自行出席  
負責職員：黎天衛 先生

## (男)男士活動-飛出新一頁

日期：2月6、13、20及27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)男士驛站(2月)

日期：2月11日(三)  
時間：上午 11:15 – 下午 12:15  
集合地點：藍田(東區)社區會堂  
內容：與男會員體驗乒乓球，舒展身心。  
對象：中心男會員  
名額：15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：2月4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) 認識大腸癌講座

日期：2月9日(一)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：講解大腸癌的成因及預防方法。  
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」：芒果黃金毛巾卷

日期：2月10日(二)  
時間：下午 2:30 - 4:00  
地點：雅薈  
內容：一起製作賀年食品，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) 2月工作坊

日期：2月9日(一)  
時間：下午 2:30 - 4:30  
地點：雅樂  
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：30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) 認識消化不良講座

日期：2月23日(一)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：講解消化不良成因  
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：2-3月暫停，將於4月開始  
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：2月12日(四)及26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：2月5、12、26日(逢四)  
3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  
報名方法：2月12日(四)上午 9:05  
抽籤 3 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 十四	2 十五	3 十六	4 十七	5 十八	6 十九	7 二十	
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(2月)(堂) 10:30 「黎」慶新春好心「程」第一場(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(2月)(堂) 02:30 「黎」慶新春好心「程」第二場(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) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	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(2月)(堂) 10:00 例會(悅)(樂) 12:30 手機基礎班(一)(耆) 02:15 (護)守護相聚(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(2月)(堂) 03:15 (男)男能可貴(悅)  例會後: 購票:長中陪你大一歲 購票:晚間活動-馬年「沛」你賀新「晞」	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 智友醫社(耆) 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) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 12:30 手機 Apps 應用班(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅) 例會後: 派票:點唱我金曲(二十)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(2月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:30 手機基礎班(二)(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(2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) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 26年開心頻道-開心迎二月(悅)	
8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	
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(2月)(堂) 02:00 (護)認識大腸癌講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(2月)(堂) 02:30 「蕎」裝日本人(膳) 03:30 吉祥如意「義」馬到「工」成(悅) 02:30 (NC)2月工作坊(樂)	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) 02:30 (護)共聚「廚」:芒果黃金毛巾卷(耆) 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) 09:45 聲波震動訓練儀(2月)(堂) 10:00 健康檢查2月(樂) 11:15 男士驛站(2月)(2樓社區會堂) 12:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 聲波震動訓練儀(2月)(堂) 02:30 曬咕曬咕新年「彩」(耆) 02:30 點唱我金曲(二十)(悅)	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:00 智友醫社(耆) 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(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 長中陪你大一歲(2026年1-3月)(悅) 09:05 抽籤:足底按摩(3月)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(2月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:30 手機基礎班(二)(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(2月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂)  10:00 公佈2026敬老賀新春抽籤結果	
15 廿八	16 廿九	17 初一	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	
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(2月)(堂) 10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(2月)(堂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 布袋球研習社(樂)	 <p>公眾假期 (年初一)</p>		 <p>公眾假期 (年初二)</p>		 <p>公眾假期 (年初三)</p>	
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(2月)(堂) 02:00 (NC)認識消化不良講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(2月)(堂) 02:30 「蕎」裝日本人(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 啡同小可 x 糕光時刻(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2026(耆) 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 x 糕光時刻(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(2月)(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 「棋」實有你份-棋藝及桌上遊戲小組(耆) 12:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 三花講座-防跌健骨飲食要訣(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(2月)(堂) 03:15 雀巢三花奶粉售賣(悅)	09:00 運動無限耆(堂)/敬老賀新春 09:00 5測你5脂/血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 交通安全大使(堂) 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(耆) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(悅) 06:00 晚間活動-馬年「沛」你賀新「晞」(悅)	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(2月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:30 手機基礎班(二)(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(2月)(堂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 公佈廿四閃閃唱不停抽籤結果	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 03:00 布袋球研習社(樂)	
22 初六	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	
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(2月)(堂) 02:00 (NC)認識消化不良講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(2月)(堂) 02:30 「蕎」裝日本人(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 啡同小可 x 糕光時刻(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2026(耆) 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 x 糕光時刻(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(2月)(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 「棋」實有你份-棋藝及桌上遊戲小組(耆) 12:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 三花講座-防跌健骨飲食要訣(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(2月)(堂) 03:15 雀巢三花奶粉售賣(悅)	09:00 運動無限耆(堂)/敬老賀新春 09:00 5測你5脂/血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 交通安全大使(堂) 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(耆) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(悅) 06:00 晚間活動-馬年「沛」你賀新「晞」(悅)	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(2月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:30 手機基礎班(二)(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(2月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 03:00 布袋球研習社(樂)	
					09:00 購票:聲波震動訓練儀(3月)		
<p><b>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</b></p>							

## 「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](mailto: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](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

# 2026 年人口普查

人口普查為未來的規劃與發展提供重要的統計數據，有助政府了解本港人口及社會經濟特徵。人口普查的資料搜集工作將由以往集中在一個半月內進行，改為二零二六年一月一日至十二月三十一日期間分攤全年進行，獲選中的住戶在資料搜集期間只需填交一份問卷。

統計處鼓勵獲選中的住戶使用智能電話、桌面電腦或平板電腦便捷地填交網上普查問卷。處方亦會安排統計員到訪未回覆的住戶協助完成問卷。統計員在上門訪問時會身穿灰色背心制服，並攜帶統計員身份證及由統計處簽發的統計員身份證明書，以供識別。

統計處提醒市民慎防詐騙活動。人口普查不會要求住戶提供香港身份證、銀行戶口或信用卡資料，統計處亦不會主動致電、發送電子郵件或文字短訊給未有向處方提供聯絡資料的住戶。當統計處致電或發送文字短訊給香港境內的住戶時，會顯示來電號碼 18 2026 或短訊發送人名稱「#C&SD」。如市民懷疑遇到詐騙或需核實統計員的身分，應致電普查熱線 18 2026。

**提防假冒人口普查統計員**

緊記無須提供身份證、銀行戶口等敏感資料

可致電普查熱線 18 2026

核實統計員身份

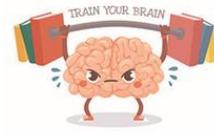
統計員身份證

灰色背心制服

ADCC  
Anti-Disruption Coordination Centre  
反詐騙協調中心  
1 8 2 2 2

資料來源：[https://www.censtatd.gov.hk/tc/press\\_release\\_detail.html?id=6737](https://www.censtatd.gov.hk/tc/press_release_detail.html?id=6737)

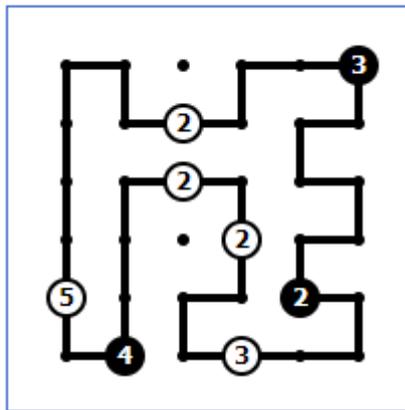
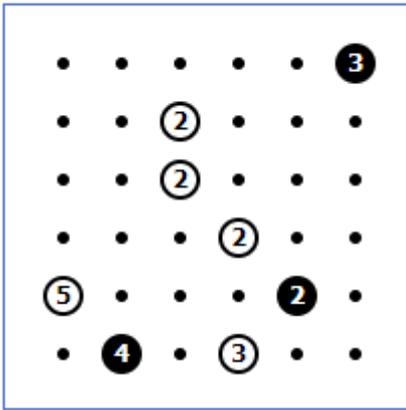
# 動動「腦」友記



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：

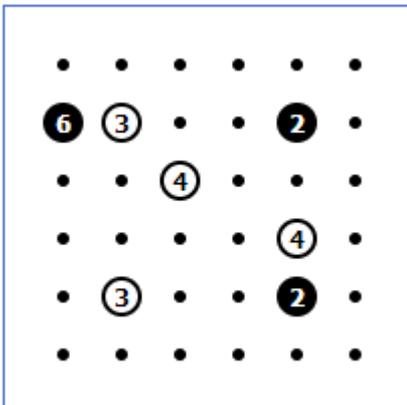


左方為信號燈的例子：

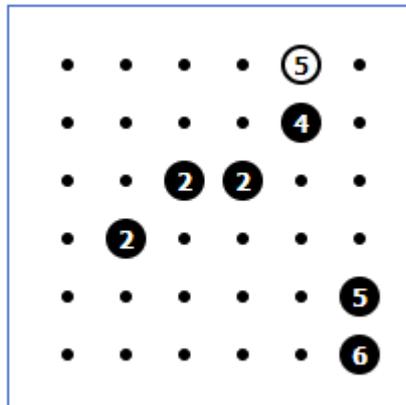
1. 路線必需經過所有數字圓點
2. 路線必需穿過白點，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。
3. 圓點上的數字提示該圓點會連住幾條線

大家可以試一下以下題目：

(1)



(2)



答案會在

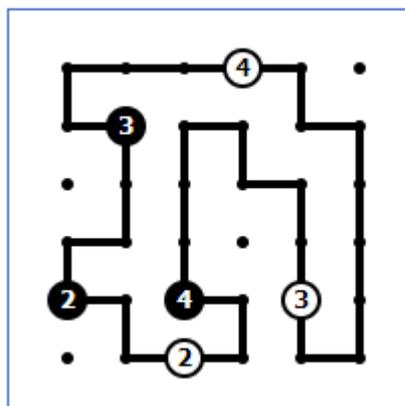
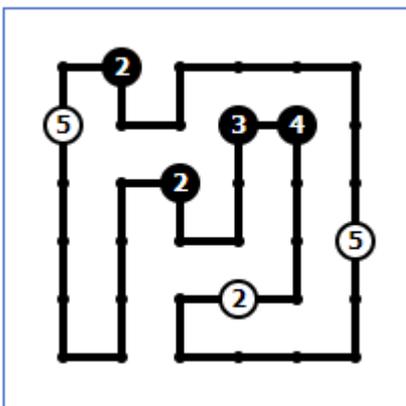
3 月月訊公佈

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)

2月6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

### 1 月答案

# 社工資訊齊分享

## 醫療費用減免申請

隨着公營醫療收費於 2026 年 1 月 1 日起改革，醫療費用減免機制同時優化，為有需要的病人提供援助。以下解答大家的常見問題：

### 我正使用醫療費用減免，新收費會影響我嗎？

現時持有的醫療費用減免證明書 (不論全額或部分減免) 在 2026 年 1 月 1 日醫療費用減免機制優化後仍然生效，直至減免有效期完結。醫管局會作出一次性過渡性安排，無需再次進行評估。

### 誰是符合醫療費用豁免資格？

社會福利署的綜合社會保障援助受助人，長者院舍照顧服務券計劃級別 0 院舍券持有人和 75 歲或以上長者生活津貼 (包括廣東計劃及福建計劃下) 受惠人是符合醫療費用豁免資格人士，求診時出示身份證明文件，職員透過聯機查詢系統確認資格後，即可獲豁免公營醫療服務的收費。

### 我有經濟困難未能負擔醫療服務收費，在那裡可以申請減免？

你可以向各公立醫院和診所的醫務社會服務部、所住地區的社署綜合家庭服務中心、保護家庭及兒童服務課申請減免繳費。醫務社工／社工或行政主任會處理有關申請，並會以家庭為基礎作出資格評估，考慮因素包括申請人患病所引致的經濟、社會和醫療情況。

### 申請減免醫療費用需要什麼證明文件？

你需要遞交醫療費用減免申請表，以及病人／申請人／同住而被納入經濟評估的家庭成員的身份證明、住址證明、收入證明及資產證明等。若是 74 歲或以下的長者生活津貼受助人，可提交領取長者生活津貼的證明，以豁免部份經濟審查。



醫療費用減免/  
安全網  
經濟審查計算程式

### 我如何知道家庭財務狀況是否符合申請資格？

你可以利用醫管局網頁的「經濟審查計算程式」初步評估家庭財務狀況，惟所得之結果僅供參考，必須正式提交申請，通過醫務社工／社工或行政主任之經濟審查，方可獲得減免資助。

資料來源：醫療費用減免 (適用於符合資格人士) (2026)。醫院管理局。取自：

[https://www.ha.org.hk/visitor/ha\\_visitor\\_index.asp?Content\\_ID=259365&Lang=CHIB5&Dimension=100](https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=259365&Lang=CHIB5&Dimension=100)

## 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：2月4日(三)上午場/  
2月24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



### 嚟咕嚟咕新年「彩」

日期：2月11日(三)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅薈  
內容：新春大吉和諧粉彩教學  
對象：長中先鋒義工  
名額：10人  
負責職員：張偉豪 先生

### 吉祥如意「義」馬到「工」成

日期：2月9日(一)  
時間：下午3:30-4:30  
地點：雅悅  
內容：開心玩樂陪義工們過新年  
名額：80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2月

日期：2月6日(五)  
時間：下午 2:30 – 4:30  
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3月

日期：3月6日(五)  
時間：下午 2:30 – 4:30  
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：2月26日(四)  
時間：下午 2:30 – 3:30  
地點：雅悅  
內容：主題培訓及活動回顧  
對象：長中先鋒義工  
名額：40人  
負責職員：梁俊晞 先生

## 壹期壹匯 2026

日期：2月24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：2月12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26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	2月6日
安達邨	每月第二個星期二 (上午 9:30) 安達邨羅馬廣場	2月10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	2月11日
藍田邨	每月第二個星期五 (上午 10:00) 藍田邨藍泰樓平台	2月13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	2月12日 (因農曆新年改早一星期)
平田邨	每月第三個星期五 (上午 10:00) 平田邨平仁樓地下	2月13日 (因農曆新年改早一星期)
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	2月27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。

## 護士分享



「活到老，學到老，健康也要管到老。」

----護士長李姑娘提提您

## 新年好推介

年廿四至大年初一 (2月11日至17日)  
農曆新年年宵市場



大年初一 (2月17日)  
國泰新春國際匯演之夜



大年初二 (2月18日)  
2026年農曆新年烟花匯演



# ★ 續會通知 ★

凡於 2026 年 3 月入會之會員，請於 2026 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 11 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 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	上午 8:25	\$5 
	上午 8:25		
午餐	上午 11:45	上午 12:10	\$15 
	上午 12:10		
晚餐	下午 5:00	下午 5:25	\$15 
	下午 5:25		

## 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。

## 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 3 月份例會時間表

日期：2026 年 3 月 4 日 (三) 上午 10:00

2026 年 3 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：	張翠韻 副經理
編輯人員：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2026 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