

保良局劉陳小寶長者地區中心

2025 年 1 月

蛇年如意



2025 年 1 月 28 日踏入農曆新年，保良局劉陳小寶長者地區中心全體同事祝大家：

營運經理 陳翬然姑娘：

蛇來運轉喜臨門
四季平安事事順
闔家歡樂滿幸福
長中與您慶新年

2025

醫護康健團隊：

金蛇起舞迎新歲
瑞氣盈門福星照
長者中心歡聲起
共慶佳節樂盈盈。



副經理 張翠韻姑娘：

翡「翠」樂「韻」奏和鳴
金蛇獻瑞賀新歲

長者及護老者服務團隊：

金蛇起舞
財運亨通
靈蛇駐足
事事順遂



輔導服務團隊：

新年歡喜樂滿堂，
萬事如意笑顏開。



行政團隊：

蛇騰喜浪迎新歲
喜樂豐倉送舊年
新春福瑞送吉祥
金蛇進家富滿堂



義工發展及外展服務團隊：

金蛇舞動春風起
瑞雪紛飛喜運來
義工外展迎新歲
老有所為在藍田



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

新年活動 - 鯉躍龍門賀新春

- 日期：1月17日(五)
時間：第一場：上午10:00 - 11:00;
第二場：下午2:30 - 3:30
地點：雅悅
內容：一同慶祝新年及享受節日氣氛！
對象：中心金卡會員
名額：每場80人(共兩場)
費用：\$20
報名方法：於1月10日(五)上午9:30派籌及購票
負責職員：蕭婷 姑娘 及 譚浩義 先生



大筆揮毫寫揮春

- 日期：1月14日(二)
時間：下午12:30 - 4:30
地點：雅悅
內容：由毛筆班導師帶領一眾學員為會員寫揮春
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：派完即止
報名方法：於例會登記
負責職員：張灝延 先生



點唱我金曲(七)

- 日期：1月25日(六)
時間：第一場：上午11:00 - 12:00 及 第二場：下午2:30 - 3:30
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(每場)，共160人
費用：全免
報名方法：1月9日(四)例會後派票(需親身取票)
負責職員：蕭婷 姑娘



血糖檢驗

日期：1月9日(四)及16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



認識心臟病-從心臟病年齡開始-雅培

日期：1月15日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅悅
內容：認識何謂心臟病年齡？如何從飲食及生活方式預防心臟病
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：40人
報名方法：於1月8日(三)例會後派票
協辦機構：美國雅培公司
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：講座後售賣奶粉，
如需購買奶粉請於例會後登記



晚間活動-「芷」氣東來「添」壽長

日期：1月23日(四)
時間：下午6:30-8:00
地點：雅悅
內容：精彩遊戲與您歡度一晚
對象：中心金卡會員
費用：\$10
名額：60人
報名方法：1月8日(三)例會後開始購票
負責職員：溫芷蕎 姑娘、張灝延 先生



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：中心會員(銀會員優先)
費用：\$40
名額：10
報名方法：1月8-11日 銀會員優先報名；1月13-18日 金會員報名；
1月20日(四)公布抽籤結果
負責職員：黃頌然 先生

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
報名方法：於 1 月 8 日例會後開始報名，並於 1 月 15 日公佈抽籤結果
負責職員：黃頌然 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。

智叻藝術家計劃展覽

日期：1月11日(六)
時間：上午 10:00 - 12:00
活動地點：觀塘海濱公園-發現號 V-Gallery
內容：欣賞匡智會會員創作的藝術作品，環保玻璃藝術、流體藝術、酒精墨水畫及陶藝作品等
對象：護老者及被護者
名額：10 人(旅遊車前往)
報名方法：守護相聚期間派票
協辦機構：匡智會
負責職員：秦演文 姑娘

(護) 守護相聚

日期：1月8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) 低脂飲食及烹調方法講座

日期：1月21日(二)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：分享健康的飲食方法
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。

「蕭」閒藝術(四)：扭扭大吉

日期：1月13日(一)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：雅薈
內容：藝術活動-製作扭扭大吉(由NC藝術家任助教)
對象：中心金卡及銀卡會員(6-8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



1月工作坊

日期：1月27日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅樂
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

睡眠健康講座

日期：1月20日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：了解長者常見睡眠問題
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

紮染出好心情

日期：1月18日(六)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：尖沙咀
(參加者需1:00在中心集合，再乘搭巴士出發)
內容：利用不同的顏料打造與別不同的扎染衣物，享受身心放鬆的一刻
費用：全免
名額：16人
對象：極有需要護老者及中心金卡會員
報名方法：11/1(六)前可向負責職員登記，13/1(一)公佈抽籤結果
負責職員：蕭婷 姑娘 及 李紅雨 姑娘

飛鏢體驗日

日期：1月24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



男士活動-飛出新一頁

日期：1月3、10、17及24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：1月11日(六)及20日(一)
時間：上午 10:00 - 11:00(六)
下午 3:00 - 4:00(一)
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：1月9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：1月25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：1月9日(四)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘

「男」能可貴

日期：1月8日(三)
時間：下午 3:00 - 5:00
地點：雅樂
對象：中心金卡及銀卡男會員
內容：藉平台促進男士間彼此交流，強化支援網絡，透過不同活動發揮所長
名額：40人
參加方法：有興趣參加之中心男會員，請與負責職員報名
負責職員：黃頌然 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(已額滿，如報名需留後備)
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

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：1月10日－1月24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：1月2、9、16、23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：1月23日（四）上午 9:05

抽籤 2 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
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
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
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
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
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 初二	2 初三	3 初四	4 初五
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (蒼)雅蒼 (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) 09:00 智友醫社(蒼) 09:05 長者跆拳道班-補堂(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 普通話樂園-補堂(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) 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) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使大會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班-補堂(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團-補堂(樂)
5 初六	6 初七	7 初八	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二
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)	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) 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) 01:30 手機基礎班(一)(蒼) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 男士活動-男能可貴(樂)	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-補堂(樂) 09:05 耆義馬拉松探訪(膳) 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) 例會後:派票-點唱我金曲(七)(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)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 智叻藝術家計劃展覽(海濱公園) 10:00 桌上冰壺(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:00 詠春工作坊(男子班)(樂) 03:15 詠春工作坊(女子班)(樂)
12 十三	13 十四	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九
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 「蕭」間藝術(四):扭扭大吉(蒼) 02:30 茶香四溢-長中茶藝班(樂)	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) 12:30 大筆揮毫寫揮春(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)(蒼) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 認識心臟病-從心臟病年齡開始-雅培(悅) 03:15 雅培加營養奶粉售賣(悅)	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 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 耆義樂聚(蒼)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 10:00 鯉躍龍門賀新春(上午場)(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 鯉躍龍門賀新春(下午場)(悅) 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) 02:00 紮染出好心情(尖沙咀)
19 二十	20 廿一	21 廿二	22 廿三	23 廿四	24 廿五	25 廿六
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) 09:30 “雨”您慢步健康路4(樂) 02:00 (NC)睡眠健康講座(悅) 02:30 茶香四溢-長中茶藝班(樂) 03:00 桌上冰壺(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) 02:00 低脂飲食及烹調方法講座(悅) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 壹期壹匯(蒼) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機基礎班(一)(蒼)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 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 交通安全大使培訓日(悅) 18:30 晚間活動-「芷」氣東來「添」壽長(悅) 09:05 抽籤:足底按摩(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)(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 點唱我金曲(七)-第一場(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 點唱我金曲(七)-第二場(悅) 03:00 布袋球同樂日(樂)
26 廿七	27 廿八	28 廿九	29 初一	30 初二	31 初三	
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 長中爆谷台(悅) 02:30 (NC)1月工作坊(樂) 02:30 茶香四溢-長中茶藝班(樂)	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) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 啡同小可(堂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	公眾假期 (年初一) 	公眾假期 (年初二) 	公眾假期 (年初三) 	

「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

牙科街症網上登記系統

香港衛生署正式推出牙科街症網上登記系統，讓市民可以透過網上登記，避免親身前往診所排隊取籌的困擾。

服務範圍

牙科街症提供的緊急服務包括止痛或脫牙，但不包括 補牙、洗牙、鑲牙、拆除牙橋等服務，此外箍牙前的脫牙也不在服務範圍內。

應診者須知

1. 應診者必須出示有效身份證明文件。
2. 18 歲以下人士須家長或監護人陪同。
3. 為符合資格人士提供的牙科街症服務為免費；如非符合資格人士，診症費用為港幣\$1,190 元。

*如長者需協助登記，
請與當值職員聯絡。*

預約名額安排

預約名額會先以抽籤方式發放，公眾人士須於指定時間在本網站完成登記以進行抽籤，成功獲發預約名額的人士會於抽籤結果公佈後獲發短訊通知；若抽籤後尚有餘額，公眾人士可在指定時間以電話登記預約名額，詳情請留意衛生署相關網頁。

★ 系統會於網上登記截止後立即進行抽籤，成功獲分配名額的人士會獲發手機短訊通知，發送人名稱為「#DH-DENT_GP」。

港島區牙科街症診所

◎ 堅尼地城社區綜合大樓牙科診所

九龍區牙科街症診所

◎ 九龍城牙科診所

◎ 觀塘牙科診所

新界及離島牙科街症診所

◎ 大澳牙科診所

◎ 長洲牙科診所

◎ 方逸華牙科診所

◎ 大埔王少清牙科診所

GOV NEWS.HK 牙科街症服務網上登記系統 12月30日投入服務

登記流程 最新

- 服務對象：需緊急牙科街症服務人士
- 登記時間：早上6時至11時30分
- 登記方式：透過醫健通流動應用程式或衛生署牙科街症服務網頁進入系統作實名登記 (每人每日只限1次)

醫健通流動應用程式

衛生署牙科街症服務網頁

- 服務日子：登記翌日服務 (如翌日為周六或公眾假期，系統將不接受登記)
- 名額分配：以電腦自動抽籤方式分配 (一半名額會預留給65歲或以上長者優先抽籤)

資料來源：<https://www.dentalgp.gov.hk/booking/>

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	1	1						
		5	1	1	1	1	4	8	2	4	4	1
6												
1	1											
2	1	1										
	1	1										
6												
2												
5												
5												
2												
3												

答案會在
2月月訊公佈



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

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

				1		1			
			1	1	1	1	1	1	
	8	1	1	1	1	1	1	1	8
8									
1	1								
1	1	1	1						
	1	1							
1	1	1	1						
	1	4	1						
	1	1							
8									

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。

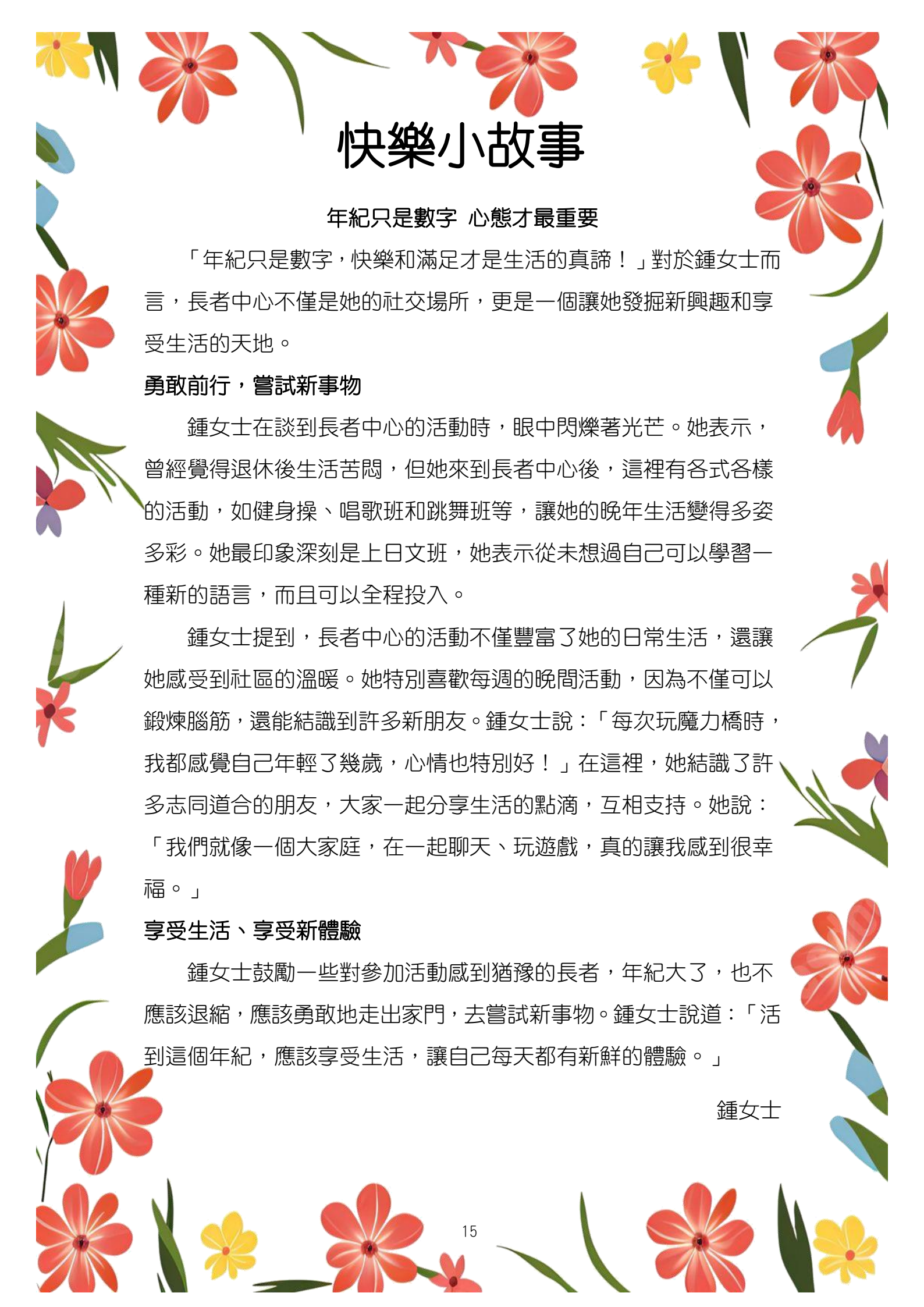
(每月名額 20 份，派完即止)

例會後的星期五 1 月 10 日才開始核對。

動動「腦」友記

12 月答案

			1	1		1	1					
			1	1	3	6	10	10	6	3	1	1
2												
4												
6												
4												
8												
6												
10												
2												
2												
2												



快樂小故事

年紀只是數字 心態才最重要

「年紀只是數字，快樂和滿足才是生活的真諦！」對於鍾女士而言，長者中心不僅是她的社交場所，更是一個讓她發掘新興趣和享受生活的天地。

勇敢前行，嘗試新事物

鍾女士在談到長者中心的活動時，眼中閃爍著光芒。她表示，曾經覺得退休後生活苦悶，但她來到長者中心後，這裡有各式各樣的活動，如健身操、唱歌班和跳舞班等，讓她的晚年生活變得多姿多彩。她最印象深刻是上日文班，她表示從未想過自己可以學習一種新的語言，而且可以全程投入。

鍾女士提到，長者中心的活動不僅豐富了她的日常生活，還讓她感受到社區的溫暖。她特別喜歡每週的晚間活動，因為不僅可以鍛煉腦筋，還能結識到許多新朋友。鍾女士說：「每次玩魔力橋時，我都感覺自己年輕了幾歲，心情也特別好！」在這裡，她結識了許多志同道合的朋友，大家一起分享生活的點滴，互相支持。她說：「我們就像一個大家庭，在一起聊天、玩遊戲，真的讓我感到很幸福。」

享受生活、享受新體驗

鍾女士鼓勵一些對參加活動感到猶豫的長者，年紀大了，也不應該退縮，應該勇敢地走出家門，去嘗試新事物。鍾女士說道：「活到這個年紀，應該享受生活，讓自己每天都有新鮮的體驗。」

鍾女士

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：1月28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 風濕科

日期：1月7日及1月21日(二)

時間：上午9:30 – 11:00

地點：雅悅

內容：以風濕作為主題，拆解大家對風濕的迷思

對象：長中先鋒義工

負責職員：葉霖傑 先生、許翠瑩 姑娘

義工活動

義工於接受培訓後為投入義工行列，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1月

日期：1月3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



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。



感謝各位義工在這一年的努力及付出。我們會於 2025 年 1 月 18 日(六)前，收集義工們的服務時數，請大家將義工簿交予義工隊同事。

耆義樂聚

日期：1月16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

日期：1月21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：2024 年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9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

交通安全大使培訓日

日期：1月23日(四)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：雅悅
內容：以互動形式推廣巴士安全
合辦機構：運輸署
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

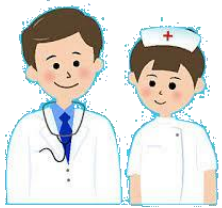
標準 1 服務資料

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。

護士分享咨詢



三餐多蔬果 健康伴你我

均衡飲食很重要，你我生活都需要

----護士長李慧敏提提您

冬日保暖小提示

長者保溫錦囊



長者保溫錦囊

天氣報告要留意，寒流驟到須添衣；
圍巾帽子加手套，厚暖適中活動宜。
野味肥肉害處多，酒入肚腸心更寒；
熱飲熱吃驅寒意，均衡飲食要遵守。
天寒地凍宜室內，外出活動忌久留；
暖爐送熱要開窗，確保空氣要流通。
大被蓋頭氣難順，屈腳阻礙血循環；
正確睡姿要留意，安眠入睡夢更甜。
運動驅寒且保暖，筋骨活動多舒展；
晴天晨運戶外行，陰冷雨天室內做。
遠親不如好近鄰，噓寒問暖顯關懷；
天寒地凍添暖意，長者安居樂悠悠。



衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

衛生署

長者健康資訊專線：2121 8080



2022年9月修訂

資料來源：<https://www.elderly.gov.hk>

★ 續會通知 ★

凡於 2024 年 2 月入會之會員，請於 2025 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 20 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		

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於。

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 2 月份例會時間表

日期：2025 年 2 月 5 日 (三) 上午 10:00

2025 年 2 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 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