

保良局劉陳小寶長者地區中心

2025 年 10 月

重陽節



秋高氣爽，又到重陽節。重陽節習俗糅合了多種民俗文化，包括祭祖、登高、賞秋、戴茱萸、食糕餅等等，傳承至今又增加了「敬老」的意義。

重陽節為每年的農曆九月初九日，「九」在古代是「陽數」，因此九月初九被稱為「重陽」。傳承到現代，重陽節又被賦予了新的意義：敬老。2012 年，每年農曆九月初九為「老年節」，以提醒社會孝順及尊愛長者，發揚中國傳統孝道的美德。於是，登高賞秋、感恩敬老就成為當今中國最主要的重陽習俗。每到重陽，各地都會舉行敬老活動，營造關愛、尊敬老人的氛圍。重陽節因此又發展為「敬老節」，希望每位老人家，都能富貴長命的意義。



1) 吃重陽糕

重陽節也叫老年節，年輕的人會將重陽糕贈送給長輩品嚐，唐朝及宋朝時，重陽節講究吃糕，就如同中秋節吃月餅一樣，都是應節的食品。因「糕」與「高」同音，古人又相信「百事皆高」的說法，所以重陽節登高的時候吃糕，象徵步步登高。



2) 敬老活動

「九九」諧音「久久」，代表老人高壽，某些地區為了弘揚「敬老崇孝」的傳統，特別訂定以重陽節為「敬老節」，於重陽節這一天，各地都展開敬老活動，喚醒民眾重視老人、尊敬老人以這一天為「敬老節」真是再恰當不過了。

3) 賞菊、飲菊花酒

酒是節慶必備的飲料，重陽節是九月九日，九九與菊酒諧音，所以要喝菊花酒。九月已是秋天菊花盛開，故九月又稱「菊月」。相傳喝菊花酒能延年益壽，活得長「久」。



大家可藉著老年節表達對長者的敬意與關懷，與他們聊聊天。
中心亦會繼續舉辦不同的活動，送上不同的祝福，讓長者可以開心渡過每一天。

資料來源：重陽節——中國法定老年節 <https://ls.chiculture.org.hk/tc/explore/0217>

重陽節的典故與習俗 <https://www.sim.org.tw/festival65.html>

特別推介

2025 流感疫苗注射服務

- 日期：11月12日(三)
時間：下午2:30 – 4:30
地點：雅悅/雅樂
內容：採用四價流感疫苗注射
費用：1. 全免(50歲或以上會員) / 2. \$180(19歲至49歲人士)
名額：100人
報名方法：10月8日(三)例會後開始登記報名；
10月25日(六)下午2:30請參加者攜帶身份證到中心填寫「使用疫苗同意書」
備註：1. 參加者需於注射疫苗前填妥「使用疫苗同意書」
2. 不適合服用抗凝血藥物、對雞蛋、新霉素或對流感疫苗有過敏反應之人士
負責職員：李紅雨 姑娘、鄭婉寧 姑娘



甘曲閃閃唱不停

- 日期：10月11日(六)
時間：下午1:30 – 4:30
地點：雅悅
內容：勁歌熱舞及經典時代曲表演
對象：中心金卡會員
名額：85人
協辦機構：甘詠潮歌班同學會
報名方法：9月29日(一)下午5:00前向負責職員登記；
10月3日(五)上午10:00公佈抽籤結果
負責職員：溫芷蕎 姑娘、李浩賢 先生、李紅雨 姑娘



長中陪你大一歲 (2025年10-12月)

- 日期：10月20日(一)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：雅悅
內容：透過精彩的活動共慶生日會
對象：10-12月生日之會員
名額：80人
費用：\$20
報名方法：10月8日(三)例會後開始購票
備註：購票時請出示身份證
負責職員：譚浩義 先生、鄭梓斌 先生



晚間活動 – 「天天」同你「珈珈」油

- 日期：10月30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：精彩遊戲與你歡度一晚
名額：80人
費用：\$10
報名方法：10月8日(三)例會後開始購票
負責職員：黎天衛 先生、蔡珈琳 姑娘



電子遊戲玩玩樂

日期：10月27日(一)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅膳
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



飛鏢體驗日

日期：10月24及31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



布袋球研習社

日期：10月13及27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：10月8日(三)例會後報名
負責職員：李浩賢 先生

健康檢查 10 月

日期：10月20日(一)
時間：上午10:00-11:30
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
名額：20人(免費)
對象：中心金卡及銀卡會員
報名方法：請向負責職員報名，未參加過的會員優先
負責職員：李紅雨 姑娘



認識痛風症飲食-三花

日期：10月15日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅悅
內容：認識痛風症，瞭解導致痛風的因素及痛風患者的飲食要則
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：80人(免費)
報名方法：10月8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，如需購買奶粉請於例會後登記



「棋」實有你份-棋藝及桌上遊戲小組

日期：10月17及24日(五)
時間：下午2:30-4:30
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：每場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：10月20日，11月3、17日，
12月1、15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
費用：\$50
報名方法：10月8日(三)例會後開始購票
負責職員：溫芷蕎 姑娘

長者司儀班

日期：11月1日-11月22日(逢六)
時間：下午1:00-2:00
地點：雅薈
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：由專業司儀導師教授司儀技巧
名額：15人
費用：\$40/4堂
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黎天衛 先生



點唱我金曲(十六)

日期：10月27日(一)
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：10月9日(四)例會後派票
(需親身取票)
負責職員：蕭婷 姑娘



芭蕾舞班：銀髮芭蕾

日期：10月27日至12月1日(逢一)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅樂
內容：由專業芭蕾舞導師教授芭蕾舞，
可改善姿勢、柔軟度和平衡力。
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：12人
費用：\$365(6堂)
協辦機構：香港芭蕾舞團
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：鄭婉寧 姑娘



聲波震動訓練儀-簡介及購票日(11月)

日期：10月17日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：1. 介紹聲波震動訓練儀先進的垂直聲波震動系統的功能和好處
2. 購買聲波震動訓練儀11月使用票(逢星期一、三、五)
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：80人(免費)
報名方法：不需報名，可自行出席
負責職員：李紅雨 姑娘、鄭梓斌 先生
備註：1. 使用者需要簽署健康聲明書
2. 每人當天只能購買6節11月使用票，如需購買更多節數，
需在11月其他日子購票

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) 10 月工作坊

日期：10 月 18 日 (六)
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：20 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) 處理長期患病壓力講座

日期：10 月 20 日 (一)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：從護老者角度講解如何處理長期患病的壓力
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

男士活動

(男) 男能可貴

日期：10 月 8 日 (三)
時間：下午 3:15 – 4:15
地點：雅悅
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：提供男士會員相關資訊，介紹男士會員優先活動
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) 男士驛站 (10 月)

日期：10 月 20 (一)
時間：下午 3:00–4:00
集合地點：雅薈
內容：與男會員一齊放鬆，玩下活動傾下計！
對象：中心金卡及銀卡男會員
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

(男) 男士活動-飛出新一頁

日期：10 月 3、10、17、24 及 31 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



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：10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：王雅婷 姑娘



(護) 流行性感冒講座

日期：10月13日(一)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：雅悅
內容：認識流行性感冒的預防方法
對象：護老者及被護者
名額：60 人
報名方法：守護相聚期間派票
負責職員：王雅婷 姑娘

(護) 預防長者受虐講座

日期：10月15日(三)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：雅悅
內容：認識如何處理和預防長者受虐
對象：護老者及被護者
名額：60 人
收費：全免
報名方法：守護相聚期間派票
負責職員：王雅婷 姑娘

(護) 羽毛球體驗日

日期：10月16日(四)
時間：下午 2:45 – 4:15
地點：藍田(東區)社區會堂 2 樓
內容：教授羽毛球的知識、基本規則和正確姿勢
對象：護老者及被護者
名額：8 人
收費：全免
報名方法：守護相聚期間抽籤
負責職員：王雅婷 姑娘



(護) 護老者健體運動

日期：11月3日(一)
時間：下午 2:30 – 4:30
地點：雅樂
內容：由康文署教練帶領做健體運動
對象：護老者及被護者
名額：18 人
收費：全免
報名方法：守護相聚期間抽籤
負責職員：王雅婷 姑娘
備註：參加者需簽署健康聲明書



恆常班組

中樂團

日期：10月4日－12月20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：16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：10月4日－12月20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：10月14日－12月16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：10月14日－12月16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(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



普通話樂園

日期：10月16日－12月18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：請與負責職員報名
負責職員：鄭婉寧 姑娘

粵曲班

日期：10月16日－12月18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－12月17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：10月9日(四)及23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：檢測前建議至少空腹兩小時



手機基礎班（一）

日期：10月15日－12月24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：10月17日－12月19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



手機 Apps 應用班

日期：10月16日－12月18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
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：10月2, 9, 16, 23, 30日(逢四)
11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：10月30日(四)上午9:05
抽籤11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：10月2日－12月11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：10月21日－12月23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：10月9日－12月11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：10月9日－12月11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：10月21日－12月23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：10月9日－12月11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

保良局劉陳小寶長者地區中心			【每月班 / 組 / 活動時間表】			二〇二五年十月份	
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
			1 初十	2 十一	3 十二	4 十三	
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			公眾假期 (國慶日) 	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 智友醫社(薈) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂)(補) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂)(補) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂)(補) 02:00 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(10月)(堂) 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) 02:30 聲波震動訓練儀(10月)(堂) 10:00 公佈抽籤結果：甘曲閃閃唱不停	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)	
5 十四	6 十五	7 十六	8 十七	9 十八	10 十九	11 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(10月)(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(10月)(堂)	公眾假期 (中秋節翌日) 	09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(10月)(堂) 10:00 例會(悅) 02:15 (護)守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(10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-「天天」同你「珈珈」油 報名：2025 流感疫苗注射服務	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:00 智友醫社(薈) 09:05 耆義馬拉松探訪(膳) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 啡同小可(堂)/足底按摩(賢) 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 例會(悅)/啡同小可(堂) 例會後： 派票：點唱我金曲(十六)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(10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(10月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 01:30 甘曲閃閃唱不停(悅)	
12 廿一	13 廿二	14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 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(10月)(堂) 10:00 (護)流行性感冒講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(10月)(堂) 03:00 布袋球研習社(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 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂)(補) 02:15 懷舊金曲班(二)(悅) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)(補)	09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(10月)(堂) 10:00 (護)預防長者受虐講座(悅) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 認識痛風症飲食-三花(樂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(10月)(堂) 03:15 雀巢三花奶粉售賣(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 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(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(薈) 02:45 (護)羽毛球體驗日(社區會堂2樓)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(10月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機基礎班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 「棋」實有你份(薈) 02:30 聲波震動訓練儀(10月)(堂) 02:30 聲波震動訓練儀簡介及購票日(悅) 02:30 購票：聲波震動訓練儀(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) 02:30 (NC)10月工作坊(樂)	
19 廿八	20 廿九	21 初一	22 初二	23 初三	24 初四	25 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(10月)(堂) 10:00 健康檢查10月(樂) 10:00 長中陪你大一歲(10-12月)(悅) 02:00 (NC)處理長期患病壓力講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(10月)(堂) 02:30 「薈」裝日本人(膳) 03:00 男士驛站(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 非洲鼓體驗工作坊(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 壹期壹匯2025(薈) 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(10月)(堂) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(10月)(堂)	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(薈) 02:00 智友醫社(樂)	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(10月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機基礎班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 「棋」實有你份(薈) 02:30 聲波震動訓練儀(10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)	
26 初六	27 初七	28 初八	29 初九	30 初十	31 十一		
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(10月)(堂) 10:00 電子遊戲玩玩樂(膳) 10:00 芭蕾舞班：銀髮芭蕾舞(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(10月)(堂) 02:30 點唱我金曲(十六)(悅) 03:00 布袋球研習社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 啡同小可(堂) 09:30 非洲鼓體驗工作坊(樂) 10:00 懷舊金曲班(一)(悅) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:15 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)	公眾假期 (重陽節) 	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 交通安全大使(堂)/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(薈) 02:00 智友醫社(樂) 06:30 晚間活動-「天天」同你「珈珈」油(悅) 09:05 抽籤：足底按摩(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(10月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機基礎班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 智友醫社照顧者支援(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(10月)(堂)		

「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

流感疫苗知多啲

滅活流感疫苗、減活流感疫苗和重組流感疫苗都是有效預防流感的疫苗，
均獲「疫苗可預防疾病科學委員會」建議在香港使用。

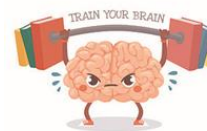
	滅活流感疫苗	減活流感疫苗	重組流感疫苗
適用年齡	六個月或以上	兩歲至四十九歲	十八歲或以上
接種方式	肌肉注射 (部分可作皮下注射)	噴鼻	肌肉注射
疫苗組合	● 含滅活 (已死亡) 流感病毒	● 含弱化流感病毒	● 以基因重組技術製造 ● 製作過程中不涉及蛋或流感病毒
接種時間表	● 接種疫苗後身體約需兩星期產生抗體來預防流感病毒 ● 每季接種一次，為冬季及夏季流感季節提供保護 ● 九歲或以上人士：一劑 ● 九歲以下的兒童： ○ 如過往曾接種流感疫苗，本季度只須接種一劑 ○ 如首次接種流感疫苗，要接種兩劑，並相隔至少28天		
與其他疫苗接種須知*	● 可於同日或相隔任何時間接種其他滅活或減活疫苗 ● 如同日接種：其他疫苗應於不同部位接種	● 如非同日接種，其他減活疫苗應相隔至少28天接種 ● 其他減活疫苗：沒有限制，可於同日或相隔任何時間接種	● 可於同日或相隔任何時間接種其他滅活或減活疫苗 ● 如同日接種：其他疫苗應於不同部位接種
*在知情同意下，新冠疫苗和流感疫苗可於同一到訪期間接種。			
對雞蛋敏感的人士	● 一般情況下能安全接種 ● 輕度過敏： ○ 可於基層醫療場所接種 ● 嚴重過敏： ○ 應由專業醫護人員在能識別及處理嚴重敏感反應的適當醫療場所內接種		● 不含雞蛋白質，一般情況下能安全接種
禁忌症 (不適宜接種的情況)**	● 對任何疫苗成分或接種任何流感疫苗後曾出現嚴重過敏反應 ● 出血病症患者或服用抗凝血劑的人士，應請教醫生	● 對任何疫苗成分或接種任何流感疫苗後曾出現嚴重過敏反應 ● 正服用阿士匹靈或含水楊酸鹽藥物的兒童和青少年 ● 患有哮喘或在過去12個月內曾患上喘鳴的兩歲至四歲兒童 ● 因任何原因導致免疫功能減弱的兒童及成人 ● 免疫系統嚴重受抑制而需在受保護的環境下接受護理的人士之緊密接觸者和照顧者 ● 懷孕 ● 在過去48小時曾服用流感抗病毒藥物	● 對任何疫苗成分或接種任何流感疫苗後曾出現嚴重過敏反應 ● 出血病症患者或服用抗凝血劑的人士，應請教醫生
**如發燒，可延遲至病癒後才接種疫苗。			
可能出現的副作用***	● 局部反應： ○ 痛楚 ○ 紅腫 ● 其他反應： ○ 發燒 ○ 發冷 ○ 疲倦 ○ 肌肉疼痛	● 鼻塞或流鼻水 ● 發燒 ● 喉嚨痛 ● 增加喘鳴的風險 (五歲以下的兒童患上反覆喘鳴或任何年齡的哮喘患者)	● 局部反應： ○ 痛楚 ○ 紅腫 ● 其他反應： ○ 發燒 ○ 發冷 ○ 疲倦 ○ 肌肉疼痛
***一般而言，流感疫苗的副作用輕微而且是暫時的。 若接種疫苗後出現持續發燒、嚴重過敏反應 (例如呼吸困難、口舌腫脹、風疹塊等) 或其他不良情況，請立刻諮詢醫生。			

以上資訊只供參考。有意接種流感疫苗的人士，請向家庭醫生查詢。

資料來源：衛生署 衛生防護中心

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/seasonal_influenza_vaccination_pamphlet_tc.pdf

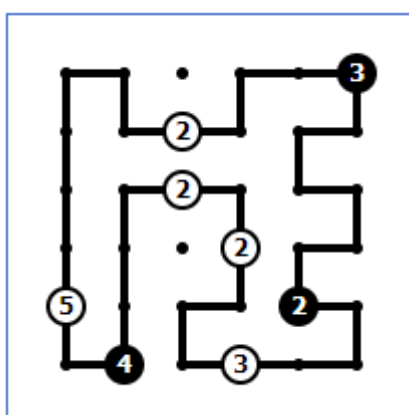
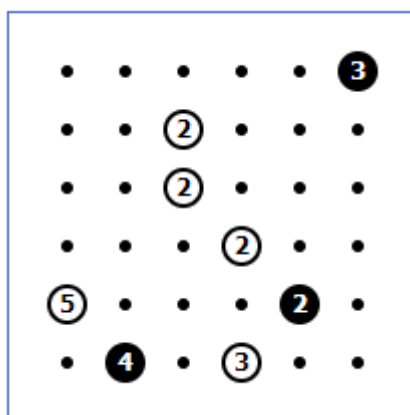
動動「腦」友記



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：

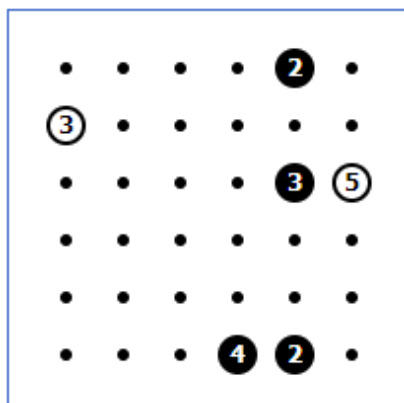


左方為信號燈的例子：

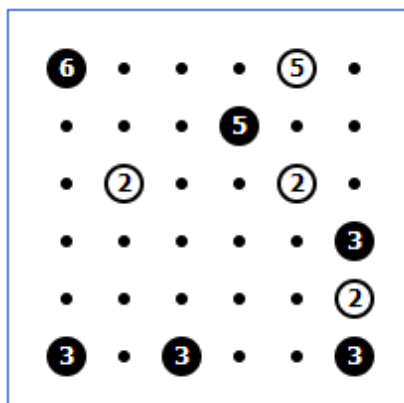
1. 路線必需經過所有數字圓點
2. 路線必需穿過白點，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。
3. 圓點上的數字提示該圓點會連住幾條線

大家可以試一下以下題目：

(1)



(2)



答案會在

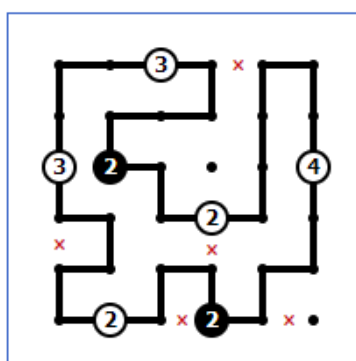
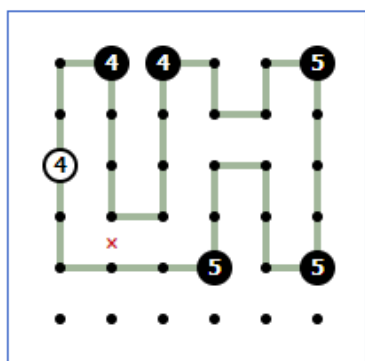
11 月月訊公佈

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)

10 月 10 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

9 月答案

社工資訊齊分享

「離院長者綜合支援計劃」

醫院管理局（醫管局）營運的「離院長者綜合支援計劃」為離院後有較高風險再次緊急入院的 60 歲或以上住院病人提供過渡性綜合支援服務。包括住宿、出院規劃、復康訓練、家居照顧等服務，服務為長者提供實務支援，期望減低不必要的再次入院；另為照顧者提供技巧訓練，減輕照顧壓力。

服務對象：

離院後有較高風險再次緊急入院的 60 歲或以上住院病人

服務期：

服務平均為期 6 – 8 個星期

服務內容：

- ◆ 護理服務
- ◆ 個人護理（如洗澡）
- ◆ 復康運動
- ◆ 送飯服務
- ◆ 陪診／護送
- ◆ 家居清潔
- ◆ 家居環境改裝
- ◆ 社區支援服務轉介
- ◆ 護老者訓練及支援等
- ◆ 輔導服務
- ◆ 日間或住宿暫託服務
- ◆ 非辦公時間緊急支援



「離院長者綜合支援計劃」

為出院長者提供過渡性支援，
包括五大服務：



- ✓ 專業護理
- ✓ 物理治療
- ✓ 職業治療
- ✓ 家居服務
- ✓ 其他支援

申請服務方法：

需由醫護人員或醫務社工轉介（必須於長者出院前提出申請，以評估是否符合資格）

*****長者們如需申請此服務，記得出院前與醫護人員或醫務社工提出申請*****

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：10月9日(四)、10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25杯
內容：品嚐由義工親自調配
特色咖啡或朱古力
費用：每杯\$5
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



「耆青連心樂融融」計劃

日期：10月13日(一)
時間：上午或下午
地點：義工上門探訪
內容：由港大醫學院學生義工上門探訪，以電子健康的元素，提升受訪者對自我健康的關顧 (每位參加者可獲贈禮物包一份)
名額：20人(先登記，超出人數抽籤)
對象：中心會員，需使用智能電話
負責職員：李鴻基先生

非洲鼓體驗工作坊

日期：10月21日及10月28日(二)
時間：上午9:30 – 10:30
地點：雅樂
內容：由義工教授，讓參加者體驗非洲鼓樂
名額：10人(先登記，超出人數抽籤)
對象：中心會員(對非洲鼓樂有興趣)
負責職員：李鴻基先生
備註：參加者必需連續參與2堂



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 10 月

日期：10 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 11 月

日期：11 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

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：10 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 2025

日期：10 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：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：10 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

日期：10 月 30 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	10 月 3 日
安達邨	每月第二個星期二(上午 9:30) 安達邨羅馬廣場	10 月 14 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	10 月 8 日
藍田邨	每月第二個星期五(上午 10:00) 藍田邨藍泰樓平台	10 月 10 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	10 月 16 日
平田邨	每月第三個星期五(上午 10:00) 平田邨平仁樓地下	10 月 17 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	10 月 24 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。

職員動向



劉靜宜 姑娘

各位老友記大家好！我係新入職嘅輔導組同事劉靜宜，可以叫我劉姑娘，好高興可以加入呢個大家庭，可以認識大家！大家見到我可以同我打下牙骰嫁！



林卓瑜 姑娘

各位老友記大家好！我是來自香港城市大學的實習社工琳琳姑娘，歡迎大家來找我聊天，請多多指教！

各位老友記大家好！我是來自香港城市大學的實習社工魚姑娘，期待在不同的活動見到大家！



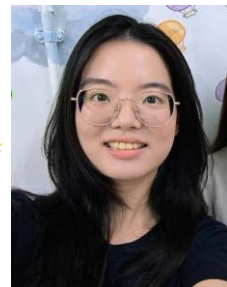
陳曉嵐 姑娘

各位老友記大家好，我是新來的實習社工繆姑娘，簡單叫我阿農都可以啊，歡迎大家閑時同我傾傾計，未來半年多多指教啦。

各位老友記大家好！我係新來嘅實習社工嵐姑娘。歡迎大家平日同我一齊傾多啲計，未來半年請各位多多指教！



張禕琳 姑娘



繆念農 姑娘



續會通知



凡於 2024 年 11 月入會之會員，請於 2025 年 11 月 30 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



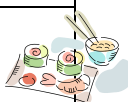
社區飯堂服務計劃

10 月賣飯日期：10 月 22 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 11 月飯餐。

膳食類別		對象及收費
時間		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	

服務質素標準 SQS

標準 13 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

護士分享

保持活躍就係好，身心舒緩冇煩惱！

----護士長李姑娘提提您



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 11 月份例會時間表

日期：2025 年 11 月 5 日(三) 上午 10:00

2025 年 11 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

右方二維碼便可加入中心 WhatsApp 公告群組)



編印信息

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 10 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