

保良局劉陳小寶長者地區中心  
2025 年 11 月  
攜手同行二十載 溫情洋溢樂滿堂

光陰似箭，溫情永駐！今年，我們摯愛的長者中心迎來了成立 20 周年的里程碑！這二十年來，感謝您與我們攜手同行，見證中心的成長與點滴。為慶祝這個意義非凡的時刻，中心將舉辦一系列精彩活動，誠邀各位會員齊來參與，共創美好回憶！

自中心成立以來，我們始終秉持「以人為本，關愛長者」的服務理念，致力為會員提供多元化的活動與支援，促進身心健康，共建溫暖社群。我們堅信，長者是社會的寶貴財富，他們的智慧與經驗值得被珍視。透過專業服務與真誠關懷，我們希望協助長者活出豐盛晚年，實踐「老有所為、老有所樂」的願景。

二十年來，中心的每一步成長都離不開您的信任與參與。未來，我們將繼續堅守使命，創新服務，與您共寫更多動人篇章。讓我們一同舉杯，祝賀中心 20 歲生日快樂，也祝願各位會員健康常伴、笑口常開！

## Q&A

不經不覺，本中心自 2005 年投入服務至今，已在藍田服務 20 年，大家又知唔知中心的歷史呢？不如等我考下大家。

長中知多少：大家知道以下圖片是現在的  
什麼地方嗎？

選項：創新科技資源中心/接待處/雅聚



呂案：創新科技資源中心

## 冬至暖在心聚餐 2025

日期：12月13日(六)  
時間：下午12:00-2:00  
地點：德田商場百匯軒  
內容：中銀義工與長者一同歡度冬至  
對象：80歲或以上中心會員(出生年份為1945年12月31日或以前，以身份証為準)  
名額：220人  
費用：全免  
登記詳情：

1. 登記日期：11月24日(一)9:30至11月26日(三)5:00親身或電話報名  
(如報名人數超過220人，會以抽籤決定)
  2. 11月28日(五)公佈入選名單，中心張貼名單及發放至中心WhatsApp社群
  3. 若成功入選，12月1日(一)按入選名單安排的時間親身或由直系親屬領取入場券
- 備註：如12月3日(三)5:00仍未領取入場券，將會由後備補上  
\*活動由中銀香港愛心活力義工隊 贊助\*
- 負責職員：何季迎 姑娘、張偉豪 先生

### 開心無敵「長中」人

日期：11月12日(三)  
時間：上午9:45-10:45(第一場)及  
上午11:15-12:15(第二場)  
地點：雅悅  
內容：精彩遊戲，慶祝長者月  
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：11月8日(六)上午10:00開始購票  
負責職員：蕭婷 姑娘、鄭婉寧 姑娘、  
實習同學 張禕琳 姑娘



### 「長」「長」「長」你入嚟玩

日期：11月16日(日)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：透過互動遊戲，與會員  
慶祝長者日  
對象：中心會員  
名額：80人  
費用：全免  
報名方法：11月5日(三)例會後報名  
負責職員：王雅婷 姑娘、鄭婉寧 姑娘及  
譚浩義 先生

### 10-12月旅行 - 「雅」俗共賞與「李」同遊

日期：11月14日(五)  
時間：上午9:00-下午5:00  
內容：尖沙咀文物探知館(設有導賞服務)→尖沙咀龍堡酒店享用自助餐→M+博物館(費用已包門票)  
對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：48人  
費用：\$280  
報名方法：請到中心購票，額滿即止  
備註：1. 請於上午9:00於中心一樓雅悅集合，逾時不候  
2. 是次旅行不會派發禮物，敬請參加者留意  
負責職員：王雅婷 姑娘 及 李浩賢 先生

### 晚間活動 - 「吳」洗急，有「李」份

日期：11月27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：11月5日(三)例會後開始購票  
負責職員：李育勤 先生、吳雪儀 姑娘



## 電子遊戲玩玩樂

日期：11月17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：11月28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：11月10及17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：11月5日(三)例會後報名  
負責職員：李浩賢 先生

## 健康檢查 11 月

日期：11月15日(六)  
時間：上午10:00-11:30  
地點：雅悅  
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



## 長新冠與肌肉流失-雅培

日期：11月19日(三)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅悅  
內容：認識長新冠與肌肉流失的關係及如何減慢肌肉的流失  
對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：80人(免費)  
合辦機構：美國雅培公司  
報名方法：不需報名，可自行出席講座  
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：11月13(四)及28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：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(已額滿)  
費用：\$50  
報名方法：11月5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8日 - 11月29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(十七)

日期：11月24日(一)  
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：11月6日(四)例會後派票  
(需親身取票)  
負責職員：蕭婷 姑娘



## 芭蕾舞班：銀髮芭蕾舞

日期：10月27日 - 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 (10-12月)

日期：10月2日 - 12月31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

※ 11月26日(三)下午2:30 進行簡介及優先抽籤購買12月使用票(雅悅)

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」





## 智友-認知障礙症藥物講座

日期：11月29日(六)  
時間：上午10:00-12:00  
地點：雅悅  
內容：認知障礙症疾病及藥物知識，  
認識坊間聲稱有用的補充品等等  
\*\*\*簡單一對一藥物諮詢(需帶藥和藥袋)\*\*\*  
(即場抽籤名額：6位)  
協辦機構：香港藥學服務基金  
對象：中心會員，護老者及被護者  
名額：60人  
收費：全免  
負責職員：林沛瓊 姑娘、杜燕珊 姑娘



## 2025 流感疫苗注射服務

日期：11月12日(三)  
時間：下午2:00-4:00  
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(18歲至49歲人士)  
名額：100人  
報名方法：請參加者攜帶身份證到中心  
填寫「使用疫苗同意書」  
備註：1. 請參加者按照提示票分配的  
時間準時出席  
2. 參加者需於注射疫苗前填妥  
「使用疫苗同意書」  
3. 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、譚浩義 先生



## 男士活動

### (男) 男能可貴

日期：11月5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) 男士去郊遊(11月)

日期：11月11日(二)  
時間：下午2:00-4:00  
集合地點：雅膳  
內容：與男會員一齊去郊遊，  
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

### (男) 男士活動-飛出新一頁

日期：11月7、14、21、28(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：11月5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) 糖尿病患者的健康飲食

日期：11月3日(一)  
時間：上午 10:00–11:00  
地點：雅悅  
內容：認識與糖尿病相關的健康飲食  
名額：60 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) 11 月工作坊

日期：11月14日(五)  
時間：下午 2:30 – 4:30  
地點：雅悅  
內容：小學生探訪，放鬆壓力  
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) 認識糖尿病講座

日期：11月17日(一)  
時間：下午 2:00 – 3:00  
地點：雅悅  
內容：認識糖尿病相關的知識  
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

## (NC) 蕭閒藝術-心花放

日期：11月10日(一)  
時間：下午 2:30 – 4:30  
地點：雅薈  
內容：由 NC 藝術師教授扭扭花束  
對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：8 人  
收費：全免  
報名方法：請與負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘



# 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(已額滿)  
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：11月13日(四)及27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：11月6, 13, 20, 27日(逢四)  
12月4, 11, 18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：11月27日(四)上午9:05  
抽籤12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】			二〇二五年十一月份		
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
						1	十二	
	<div>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>					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)		
2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 十八	8 十九		
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(11月)(堂) 10:00 芭蕾舞班：銀髮芭蕾(樂) 10:00 (護)糖尿病患者的健康飲食(悅) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 02:30 「蕎」裝日本人(膳)	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) 09:45 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 10:00 例會(悅) 01:30 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(11月)(堂) 03:15 (男)男能可貴(悅)  例會後： 報名：「長」「長」「長」你入嚟玩 購票：晚間活動－「吳」洗急，有「李」份	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)/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(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅)  例會後 派票：點唱我金曲(十七)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(11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 聲波震動訓練儀(11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 (NC)幸福來「琳」(膳) 11:00 中樂團(樂) 01:00 長者司儀班(薈) 02:30 啡同小可(堂)  10:00 購票：開心無敵「長中」人		
9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六		
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(11月)(堂) 10:00 芭蕾舞班：銀髮芭蕾(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 02:30 (NC)蕭閒藝術-心花放(薈) 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) 02:00 (男)男士去郊遊(膳) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:15 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) 09:45 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 09:45 開心無敵「長中」人(第一場)(悅) 11:15 開心無敵「長中」人(第二場)(悅) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:00 2025 流感疫苗注射服務(悅/樂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 02:30 耆義樂聚(薈)	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 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 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) 02:30 「棋」實有你份(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 10-12月旅行－「雅」俗共賞與「李」同遊(悅) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(11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 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 03:00 (NC)11月工作坊(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 健康檢查 11月(悅) 10:00 (NC)幸福來「琳」(膳) 11:00 中樂團(樂) 01:00 長者司儀班(薈) 02:30 長中爆谷台(悅)		
16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 初一	21 初二	22 初三		
02:30 「長」「長」「長」你入嚟玩(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(11月)(堂) 10:00 芭蕾舞班：銀髮芭蕾(樂) 10:00 電子遊戲玩玩樂(膳) 02:00 (NC)認識糖尿病講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 02:30 「蕎」裝日本人(膳) 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 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) 09:45 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 長新冠與肌肉流失-雅培(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 03:15 雅培加營素奶粉售賣(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) 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) 09:45 聲波震動訓練儀(11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 聲波震動訓練儀(11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) 10:00 (NC)幸福來「琳」(膳) 11:00 中樂團(樂) 01:00 長者司儀班(薈)		
23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十		
02:45 長中爆谷台(悅)  30 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(11月)(堂) 10:00 點唱我金曲(十七)(悅) 10:00 芭蕾舞班：銀髮芭蕾(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 啡同小可(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) 02:15 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)	09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 02:30 聲波震動訓練儀簡介及購票日(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 周大福創建：長者愛心義剪服務(樂) 02:30 購票：聲波震動訓練儀(悅)	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 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) 02:30 長中爆谷台(悅) 06:30 晚間活動－「吳」洗急，有「李」份(悅) 09:05 抽籤：12月足底按摩	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅)/智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(11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 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 02:30 「棋」實有你份(薈)  公佈冬至暖在心聚餐 2025 抽籤名單	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 智友-認知障礙症藥物講座(悅) 10:00 (NC)幸福來「琳」(膳) 11:00 中樂團(樂) 01:00 長者司儀班(薈)		

## 「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



# 長者日 消費優惠



Privileges on **Senior Citizens Day**

★ **16.11.2025 (星期日)** ★  
Sunday

長者咭持有人於指定商號尊享優惠

Exclusively for **Senior Citizen Card Holders**  
at Designated Companies



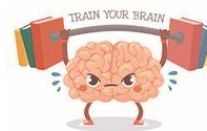
參與商號名單  
List of Participating Companies

立即下載  
Download

長者咭持有人  
可透過「智方便」加入電子長者咭  
Senior Citizen Card Holders  
can obtain the Electronic Senior Citizen Card  
via "IAM Smart"



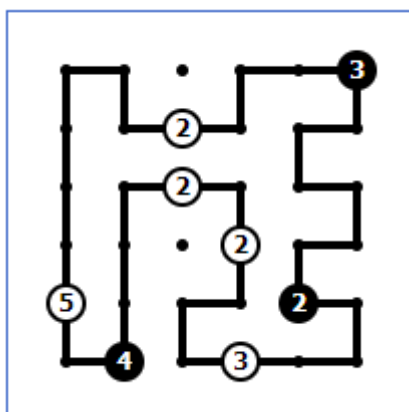
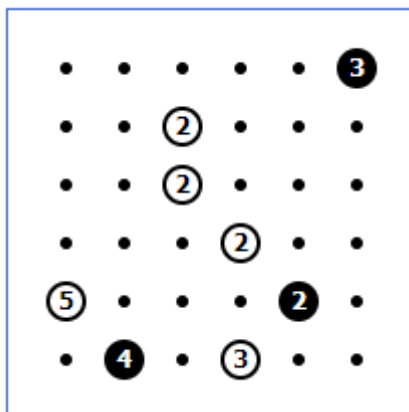
# 動動「腦」友記



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：

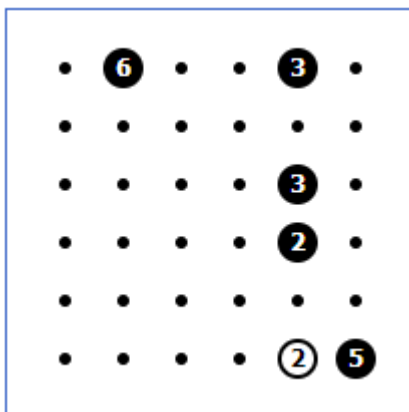


左方為信號燈的例子：

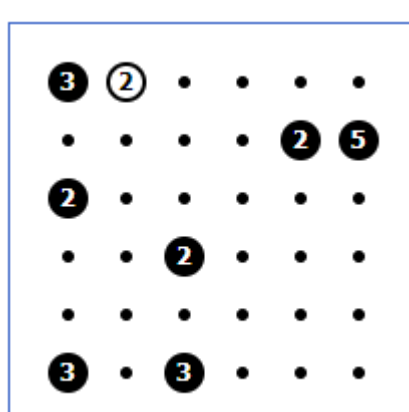
1. 路線必需經過所有數字圓點
2. 路線必需穿過白點，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。
3. 圓點上的數字提示該圓點會連住幾條線

大家可以試一下以下題目：

(1)



(2)



答案會在

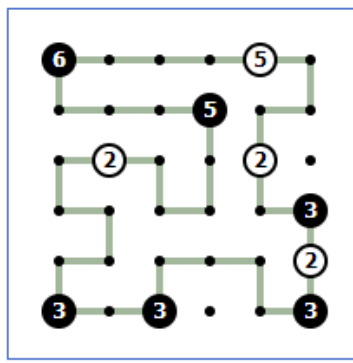
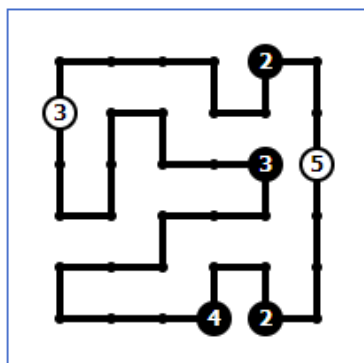
12 月月訊公佈

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)

11 月 5 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

### 10 月答案

# 社工資訊齊分享

## 電子長者卡

相信各位老友記一到合資格年齡，就會申請老友出行孖寶「長者卡」同「樂悠咭」。兩張卡分別在出行及購物方面為老友記帶來便利及優惠，在上季度，政府更推行電子長者卡，讓老友記更智能化地使用長者優惠。

### 樂悠咭和長者卡的分別

樂悠咭取代過去的長者八達通，並調整合資格年齡下降至 60 歲，只要年滿 60 歲即可申請樂悠咭享 2 元乘車優惠。

有別於樂悠咭，申請長者卡資格為年滿 65 歲或以上的香港居民，可以享用長者卡計劃優惠手冊內的優惠，包括飲食、購物、娛樂及超級市場等不同種類的優惠。

### 「智方便」版本電子長者卡（費用全免）

長者卡新申請人及現有持卡人均可透過「智方便」流動應用程式加入「智方便」版本電子長者卡



### 添加電子長者卡流程



由於長者卡與樂悠咭的年齡證明並不一樣，各位記得帶齊「孖寶」出街呀！

### 區內優惠貼士

- 飲食：區內參與優惠餐廳有麥當勞、大快活、吉野家、肯德基、必勝客、譚仔三哥米線和一粥麵，於商號消費可獲折扣優惠或獲贈飲品小食
- 飲食：香港聖安娜餅屋、美心西餅購買麵包 95 折
- 超級市場：逢星期三購買超市品牌貨品可獲 9 折

優惠不能盡錄，各位可隨時隨地透過智能手機，查閱「長者卡計劃」各區的優惠資訊。只需於智能電話應用程式商店，於搜尋欄輸入「長者卡計劃」，便可即時免費下載長者卡手機應用程式。

如對以上服務有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。

## 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：11月8日(六)下午場  
11月25日(二)  
時間：上午9:30-10:30  
下午2:30-3:30  
地點：大堂  
名額：每節30杯  
內容：品嚐由義工親自調配的特色咖啡或朱古力  
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



### 長者學苑-陶藝班

日期：11月26日、12月3日(逢三)  
時間：下午4:00-5:30  
地點：天主教普照中學  
內容：餐具製作  
名額：15人  
對象：長中先鋒義工  
負責職員：葉霖傑 先生

### 長者學苑-咖啡拉花班

日期：11月25、27日及  
12月2、4日(逢二、四)  
時間：下午4:00-5:30  
地點：天主教普照中學  
內容：學習咖啡文化及拉花技巧  
名額：15人  
對象：長中先鋒義工  
負責職員：葉霖傑 先生

### 周大福創建:長者愛心義剪服務

日期：11月26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

# 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 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

### 2025 年 12 月

日期：12 月 5 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：11 月 12 日 (三)  
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：11 月 18 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：11 月 13 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：11 月 27 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	11 月 7 日
安達邨	每月第二個星期二 (上午 9:30) 安達邨羅馬廣場	11 月 11 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	11 月 12 日
藍田邨	每月第二個星期五 (上午 10:00) 藍田邨藍泰樓平台	11 月 14 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	11 月 20 日
平田邨	每月第三個星期五 (上午 10:00) 平田邨平仁樓地下	11 月 21 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	11 月 28 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 15 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

### 標準 16 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

## 護士分享



千保健，萬保健，心態平衡是關鍵。

----護士長李姑娘提提您

# ★ 續會通知 ★

凡於 2024 年 12 月入會之會員，請於 2025 年 12 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





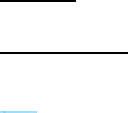
# 社區飯堂服務計劃

11 月賣飯日期：11 月 17 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 12 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	

# 職員動向

大家好，我是新入職的社工程姑娘，主要負責護老者活動，期待往後在活動中與大家交流，在中心亦歡迎和我談談天！



程芷群 姑娘

## 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 12 月份例會時間表

日期：2025 年 12 月 3 日(三) 上午 10:00

2025 年 12 月 4 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 11 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