

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new科技資源中心/接待處/雅聚



答案：創new科技資源中心

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

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：

- 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)
- 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
- 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
內容：中心金卡及銀卡會員
對象：中心金卡及銀卡會員
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：溫芷蒿 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



「薺」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：雅薺
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：溫芷薺 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：雅薺
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

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：鍛練平衡力、增强肌肉力量、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

2025 流感疫苗注射服務

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



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
 費 額：35人 (已額滿)
 導 用：\$150 (共10堂)
 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
 費 額：35人 (已額滿)
 導 用：\$150 (共10堂)
 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謡或歌曲
 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
 費 額：20人
 導 用：\$150 (共10堂)
 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
 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
 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



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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 十二
	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					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 「耆」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)	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 聲波震動訓練儀 (11 月) (堂) 03:00 例會 (悅)	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)
				例會後： 報名：「長」「長」「長」你入嚟玩 購票：晚間活動 - 「吳」洗急，有「李」份	例會後 派票：點唱我金曲 (十七)	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) / 血糖檢驗 (悅) 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) 03:00 耆義樂聚 (薈)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:05 長者跆拳道班 (樂) 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) 03:00 耆義樂聚 (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 「耆」裝日本人 (膳) 03:00 布袋球研習社 (樂)	09:00 運動無限耆 (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 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)	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 周大福創建： 長者愛心義剪服務 (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) 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) 03:15 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 (三) (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 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)	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)
30十一 02:45 長 中爆谷台 (悅)		09:30 報名：冬至暖在心聚餐 2025				09:05 抽籤：12 月足底按摩 公佈冬至暖在心聚餐 2025 抽籤名單

「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：ebeng@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

長者日 消費優惠



Privileges on Senior Citizens Day

★ 16.11.2025 (星期日 Sunday) ★

長者咁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

www.swd.gov.hk



立即下載
Download

長者咁持有人

可透過「智方便」加入電子長者咁
Senior Citizen Card Holders
can obtain the Electronic Senior Citizen Card
via "iAM Smart"



 社會福利署
Social Welfare Department



長者咁辦事處
Senior Citizen Card Office



查詢電話 Enquiry

2152 2847

資料來源: <https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/352/tc/scco/ParticipatingCompanies.pdf>

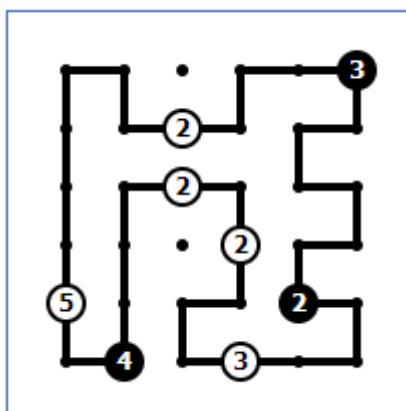
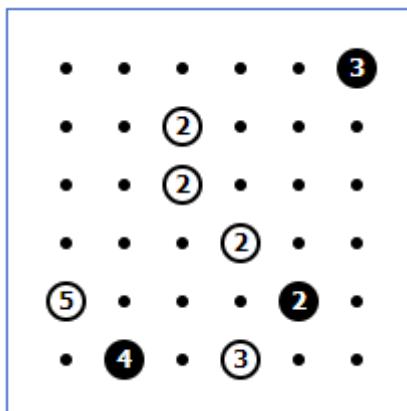
動動「腦」友記



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：

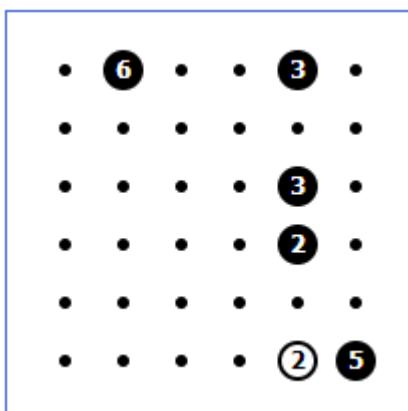


左方為信號燈的例子：

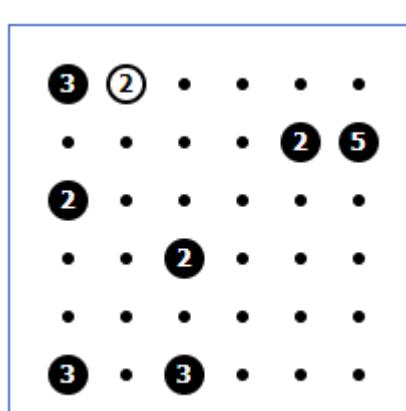
1. 路線必需經過所有數字圓點
2. 路線必需穿過白點，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。
3. 圓點上的數字提示該圓點會連住幾條線

大家可以試一下以下題目：

(1)



(2)



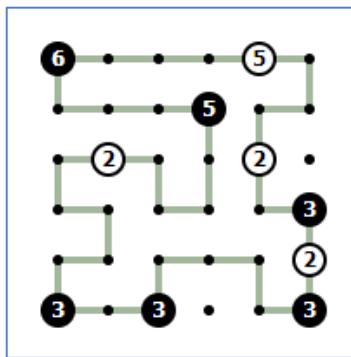
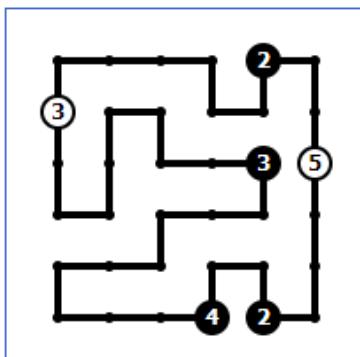
答案會在

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，就會申請老友出行冇寶「長者卡」同「樂悠咁」。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。

樂悠咁和長者卡的分別

樂悠咁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 歲即可申請樂悠咁享 2 元乘車優惠。

有別於樂悠咁，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



由於長者卡與樂悠咁的年齡證明並不一樣，各位記得帶齊「冇寶」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，請義工掃瞄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

耆義马拉松探訪

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（金咁）。

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	

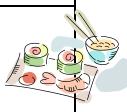
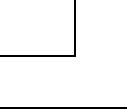
社區飯堂服務計劃

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)

備註: 是次售賣 12 月飯餐。

		對象及收費
膳食類別	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)



編印信息

督印人員：	陳翹然 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