

保良局劉陳小寶長者地區中心

2025 年 12 月

禦寒保暖小貼士

各位會員，近月氣溫轉變頻繁，出現溫度在短時間內急劇下降或上升。大家要密切留意天氣變化，尤其是香港天文台發出寒冷天氣警告時，更應提高警惕，以防因嚴寒而引致體溫過低。

1. 適當添衣

宜穿足夠的禦寒衣物，質料以乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好為佳，例如穿著輕便羽絨，裡面再穿一兩件衣服保暖，活動自如又保持血液循環順暢。另外，使用帽、圍巾、頸巾、手套和襪子，確保頭、頸、手和腳部都溫暖。



2. 禦寒飲食

宜多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和熱的食物，如熱奶、熱湯、粥、粉、麩和飯等。此外，不要誤信飲酒可以取暖，由於酒精能令血管擴張，在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失。

3. 家居保暖

保持家居環境溫暖及空氣流通。若選用電暖爐，需選購符合規格的電暖爐，另確保室內空氣流通，電暖爐要遠離門口、通道、或易燃物品，並要避免電力負荷過重及小心過熱，以免發生火警或灼傷等意外。

4. 適當活動

盡量留在室內或有陽光的地方。如必須外出，要適當穿著保暖禦寒衣物，並避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中。要盡量保持正常的日常活動。此外，作適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。



5. 關懷增暖

家人及親友的關懷和協助，能鼓勵及提醒長者作出恰當的禦寒措施。若認識獨居或患病的長者，請常致電或探訪問候，多加關懷，使長者倍感溫暖。

資料來源：衛生署長者健康服務 (2025)。天寒地凍要小心。

網址：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_living/cold.html

齊來投入選舉 共建美好社區



第八屆立法會選舉將於不久的日子舉行，立法會是香港特區管治架構的重要組成部分，立法會選舉是推動香港經濟發展、改善民生福祉的關鍵一步，與每一位市民息息相關。大家可在投票日行使公民權利和履行公民責任，積極投票，選出新一屆的立法會議員。

投票日詳情

投票日期：2025 年 12 月 7 日（星期日）

投票時間：上午 7:30 至晚上 11:30

已登記的選民可在當日指定時間內前往投票通知卡上指定的投票站，向工作人員出示有效的香港身份證正本或指定的替代文件，投下選票，為社會同創美好未來。



為響應及配合政府便利服務使用者投票措施，本中心在投票日當天的開放時間為上午 8 時至下午 6 時。

如有查詢，請與當值職員聯絡。

特別推介

聖誕共聚在長中

日期：12月22日(一)
時間：上午10:00-11:00(第一場)及
下午2:30-3:30(第二場)
地點：雅悅
內容：聖誕聚會日
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：12月5日(五)上午09:05開始購票
負責職員：鄭梓斌先生、李浩賢先生



5項血脂檢測

日期：12月18日(四)
時間：上午9:00-10:00
地點：雅悅
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：一滴血快速測試5項血脂數值
(血糖/總膽固醇/高/低膽固醇/三酸甘油酯)
名額：10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
備注：建議檢測前至少空腹2小時



晚間活動 - 與你「譚」心歇腳「婷」

日期：12月18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：80人
費用：\$10
報名方法：12月3日(三)例會後開始購票
負責職員：王雅婷 姑娘、譚浩義 先生



點唱我金曲(十八)

日期：12月24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：12月4日(四)例會後派票
(需親身取票)
負責職員：蕭婷 姑娘



25年開心頻道 - 開心十二月

日期：12月10日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅悅
內容：精彩遊戲、以歌會友(費用全免)
對象：中心金卡會員(未曾參加10月份開心頻道活動)
名額：60人(抽籤名額)、20人(開心頻道預留名額)
協辦機構：開心頻道
報名方法：12月3日(三)例會後登記，12月6日(六)下午5時截止登記，
抽籤結果會於12月8日(一)上午10時公佈
備註：中籤者需準時於下午2:20集合，逾時名額會給予後備
負責職員：蕭婷 姑娘、黎天衛 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：請向負責職員報名
負責職員：溫芷蕎 姑娘



「棋」實有你份- 棋藝及桌上遊戲小組

日期：12月19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：15人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：李浩賢 先生



健康檢查 12 月

日期：12月8日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
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：12月3日(三)例會後報名
負責職員：李紅雨 姑娘



食物處理貼士 - 三花

日期：12月15日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅樂
內容：瞭解蔬果、肉類、五穀雜糧、奶製品等食物的分類及正確處理方法
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：30人(免費)
合辦機構：雀巢三花公司
報名方法：12月3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



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
* 12月11日(四)下午2:30進行簡介及優先抽籤購買1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」



飛鏢體驗日

日期：12月19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：12月8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



男士活動

(男)男能可貴(12月)

日期：12月3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)男士活動-飛出新一頁

日期：12月5、12、19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(12月)

日期：12月23日(二)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：雅薈
內容：與男會員一同製作聖誕手工，感受節日氣氛
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

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：12月3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) 認識消化不良講座

日期：12月9日(二)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：雅薈
內容：認識消化不良的成因及緩解方法
對象：護老者及被護者
名額：20人
參加方法：守護相聚期間派票
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。

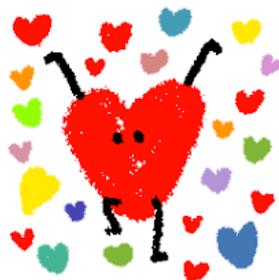
(NC) 12月工作坊

日期：12月15日(一)
時間：下午 3:45 – 5:00
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) 與你幸福。相聚

日期：12月24日(三)
時間：上午 10:00 – 11:30
地點：雅樂
內容：教授黏貼手工藝
對象：極有需要護老者及被護者
名額：15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



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(已額滿)
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：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10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：12月11日(四)及18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：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：12月4、11、18日 (逢四)
1月8、15、22、29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：12月18日(四)上午 9:05
抽籤 26 年 1 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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 十二	2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七
	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) 12:00 至FIT銀髮族運動班(樂) 02:30 「蕎」裝日本人(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂)	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) 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(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: 購票:晚間活動--與你「譚」心歇腳「婷」	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(十八)	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) 購票:聖誕共聚在長中	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂)
7 十八	8 十九	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四
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 電子遊戲玩玩樂(膳) 12:00 至FIT銀髮族運動班(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 02:30 健康檢查12月(樂) 10:00 25年開心頻道-開心十二月公佈抽籤結果	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 (護)認識消化不良講座(薈) 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) 09:00 飯堂會(悅) 09:30 買飯抽籤(悅) 09:45 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 25年開心頻道-開心十二月(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:00 智友醫社(薈) 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) 01:30 手機Apps應用班(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀簡介及購票日(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)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂)
14 廿五	15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 初一
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 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) 02:30 食物處理貼士講座-三花(樂) 03:15 雀巢三花奶粉售賣(樂) 03:45 (NC)12月工作坊(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 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:15 懷舊金曲班(二)(悅) 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 (幸福)平安夜愛心貼貼(樂) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 5項血脂檢測(悅)/血糖檢驗(悅) 09:30 足底按摩(賢) 09:30 交通安全大使(悅) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 01:30 手機Apps應用班(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(薈) 06:30 晚間活動-與你「譚」心歇腳「婷」	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(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 「棋」實有你份(薈) 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) 11:00 中樂團(樂)
21 初二	22 初三	23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 啡同小可(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 10:00 聖誕共聚在長中(第一場)(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 02:30 啡同小可(堂) 02:30 聖誕共聚在長中(第二場)(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 (男)男士驛站(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) 10:00 (NC)與你幸福.相聚(樂) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 02:30 點唱我金曲(十八)(悅)	公眾假期 (聖誕節) 	公眾假期 (聖誕節後第一個周日) 	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 長中爆谷台(悅)
28 初九	29 初十	30 十一	31 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(11月)(堂) 12:00 至FIT銀髮族運動班(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂)(補堂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)(補堂)	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) 02:30 聲波震動訓練儀(11月)(堂) 02:30 長中爆谷台(悅)			

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

「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

「普通科門診」及「家庭醫學專科門診」 統一命名為「家庭醫學門診服務」

醫衛局宣布，醫管局轄下的「普通科門診」及「家庭醫學專科門診」統一命名為「家庭醫學門診服務」，74間普通科門診診所及社區健康中心將改名為「家庭醫學診所」及「家庭醫學綜合中心」。

在發展以家庭醫學服務模式聚焦照顧弱勢社群的策略下，基層醫療署已由今年三月底起分階段擴展「慢性疾病共同治理先導計劃」至醫管局轄下指定家庭醫學診所及家庭醫學綜合中心，為弱勢社群提供高血壓、高血糖和高血脂篩查，以及慢性疾病管理的服務。此外，醫管局亦在指定的家庭醫學診所及家庭醫學綜合中心加入婦女健康服務，為符合資格的弱勢社群婦女提供全面的預防性保健及健康促進。

機構標誌的設計構思和象徵：

 <p>基層醫療署 PRIMARY HEALTHCARE COMMISSION</p>		<p>緊密交織的繩結象徵各方夥伴的協作，「醫」、「社」合作，攜手編織地區康健網絡，保障市民健康。</p>
		<p>葉子代表生命力和復元力，象徵希望與新生，有如市民的健康。以繩結環繞葉片形態，寓意以各方協力以專業標準守護市民健康。</p>
		<p>紅點象徵基層醫療作為市民健康第一接觸點，開啟健康人生路。</p>

資料來源：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202510/10/P2025101000532.htm>

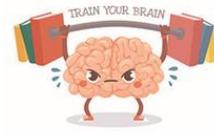
外展諮詢站

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	12月5日
安達邨	每月第二個星期二(上午 9:30) 安達邨羅馬廣場	12月9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	12月10日
藍田邨	每月第二個星期五(上午 10:00) 藍田邨藍泰樓平台	12月12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	12月18日
平田邨	每月第三個星期五(上午 10:00) 平田邨平仁樓地下	12月19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	12月18日 *本月因活動調動，所以改為星期四*

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。

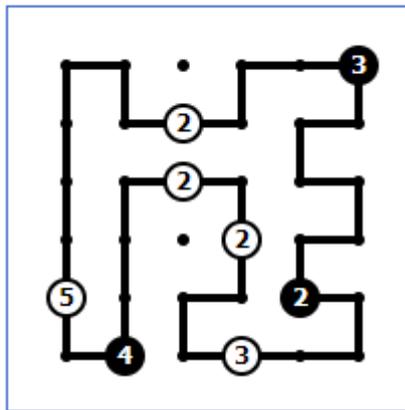
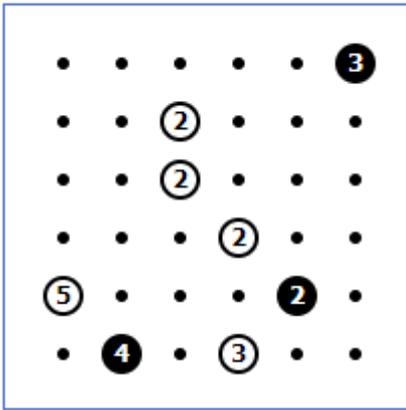
動動「腦」友記



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：

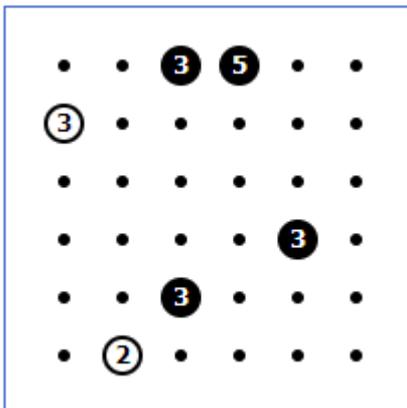


左方為信號燈的例子：

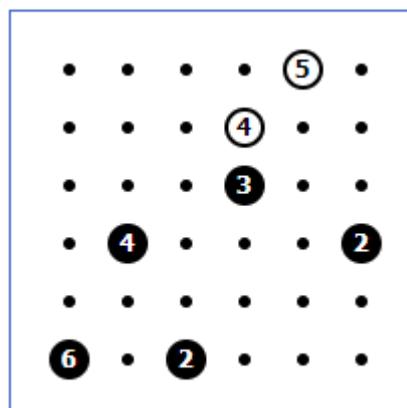
1. 路線必需經過所有數字圓點
2. 路線必需穿過白點，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。
3. 圓點上的數字提示該圓點會連住幾條線

大家可以試一下以下題目：

(1)



(2)



答案會在

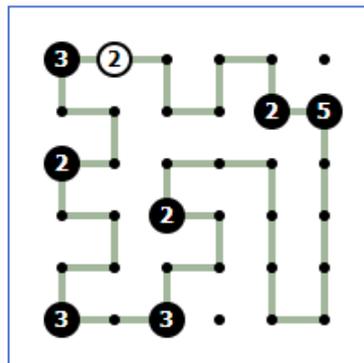
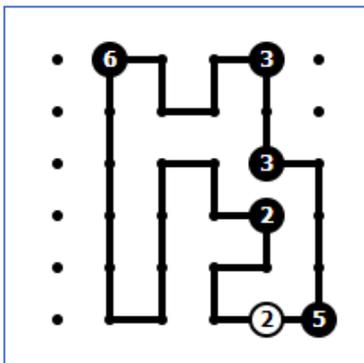
1 月月訊公佈

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)

12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

11 月答案

社工資訊齊分享

慢性疾病共同治理先導計劃

這個計劃為跨專業公私營合作，透過「一人一家庭醫生」和地區康健中心或地區康健站協作，讓市民能夠接受篩查和管理「三高」（高血壓、高血糖和高血脂）。

計劃目的：

- 提供便捷的慢性疾病篩查服務
- 為參加者度身訂造健康管理方案，控制慢性疾病風險因素
- 及早預防慢性疾病及減少相關併發症

申請對象：

- 45 歲或以上香港居民
- 沒有被確診患有糖尿病或高血壓
- 前往地區康健中心／站登記成為會員，加入「醫健通」，報名參加計劃

健康管理方案：

家庭醫生為以下參加者提供受資助診症及所需藥物：

診斷患有	受資助診症次數
高血壓及/或糖尿病	每年最多六次
血糖偏高	每年最多四次
高血脂	首個個人計劃年度最多四次，由第二個個人計劃年度起每年最多兩次

如對這個計劃有興趣，歡迎致電 31880301 聯絡觀塘地區康健站的職員

資料來源：醫務衛生局

<https://www.primaryhealthcare.gov.hk/cdcc/tc/gp/introduction.html>

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：12月3日(三)上午場；12月22日(一)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



長中外展先鋒

日期：9/12(二) 安達邨；10/12(三) 啟田邨；12/12(五) 藍田邨；
18/12(四) 廣田邨；18/12(四) 鯉魚門邨；19/12(五) 平田邨
時間：上午10:00-11:00
地點：各邨指定地點
內容：協助街站運作，點名、做運動及遊戲互動
名額：每日2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

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

2026年1月

日期：1月2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：12月30日(二)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅膳
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：12月16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：12月11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：12月18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

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。

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。

標準 4 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準 5 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準 6 計劃評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準 7 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準 9 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準 10 申請和退出

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準 11 評估服務使用者需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準 12 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

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。

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。

★ 續會通知 ★

凡於 2026 年 1 月入會之會員，請於 2026 年 1 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



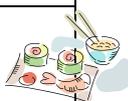
社區飯堂服務計劃

12 月賣飯日期：12 月 10 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 1 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		

護士分享



心胸寬大能撐船，健康長壽過百年。

----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)

2026 年 1 月份例會時間表

日期：2026 年 1 月 7 日 (三) 上午 10:00

2026 年 1 月 8 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 12 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