



保良局劉陳小寶長者地區中心

2026 年 7 月

夏日小貼士-預防中暑 4 大要訣

夏天來了，陽光熱情，晚風也變得更溫柔；泳池、海邊和各種戶外活動都開始熱鬧起來！可是夏日炎炎，氣溫一路上升，身體在高溫下很容易超過負荷，出現中暑的風險，尤其是長時間曝曬、流汗卻沒及時補水，或本身較不耐熱的人，長者更需要特別留意。

1. 事前準備：

查看天氣報告，留意有否熱浪侵襲的風險及酷熱天氣警告，盡量選擇在氣溫較低的日期安排戶外活動。家中擺放溫度計，隨時監測室內溫度，避免室內溫度過高。

2. 保持涼爽：

穿著適合的衣服，例如輕便、寬鬆、淺色的棉質衣服，有助散熱及吸汗，盡量留在室內涼爽、通風的地方。保持室內良好通風，保持通爽，盡量開窗、開風扇，或適時開冷氣。

3. 定時補充足夠水分：

保持水分充足，避免曝曬，留意小便顏色是否偏深黃，顏色代表身體水分的多寡，注意適量補充水分，咖啡因、酒精會加速水分流失，口渴時避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。

4. 做好防護措施：

避開中午高溫時段，選擇早晨或黃昏外出。出外謹記撐傘或戴闊邊帽，需要時戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡。

戶外活動時，帶備並補充大量水分，要適時到有蓋、蔭涼處休息，以便恢復體力，避免在戶外進行劇烈運動，或長程的登山、遠足等活動。



再次提提大家，夏天很美，也值得好好享受——只要用對方法防曬、補水與降溫，就能把清涼與安全一起帶進每一天，平平安安迎接熱情的季節！



資料來源：一線通平安鐘. (2026)。酷熱天氣中暑四大中伏位-認清症狀及防中暑貼士

檢自 <https://www.schsa.org.hk/elderlyblog/health/>

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

防騙智方便講座(一)

日期：7月22日(三)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：雅樂
對象：中心會員
內容：宣傳防騙訊息，提高防騙意識
名額：20人
費用：全免
協作機構：康業服務有限公司
備註：如報名人數過多將會進行抽籤，
結果將於7月18日(六)公佈
報名方法：7月8日(三)例會後報名
負責職員：李浩賢 先生

防騙智方便講座(二)

日期：8月5日(三)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：雅樂
對象：中心會員
內容：宣傳防騙訊息，提高防騙意識
名額：20人
費用：全免
協作機構：康業服務有限公司
備註：如報名人數過多將會進行抽籤，
結果將於7月30日(四)公佈
報名方法：7月8日(三)例會後報名
負責職員：李浩賢 先生

長者失禁講座

日期：7月18日(六)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：雅悅及雅樂
內容：由專業醫生講解長者小便失禁
資訊，認識泌尿保養
對象：中心金卡會員及銀卡會員
名額：100人(雅悅80人，
雅樂[轉播區]20人)(費用全免)
合辦機構：香港人科醫學會
報名方法：7月8日(三)例會後開始登記至額
滿為止
備註：凡參加本次活動，可獲小禮物一份
負責職員：余雪盈 姑娘、蕭婷 姑娘

化妝班

日期：7月16日 - 10月8日(逢四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅薈
內容：透過示範和實習，學習化妝
技巧及了解個人形象
對象：中心金卡會員及銀卡會員
名額：12人
費用：\$500(10堂)
報名方法：7月8日(三)例會後報名
負責職員：鄭婉寧 姑娘

長中陪你大一歲 (2026年7-9月)

日期：7月10日(五)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：雅悅
內容：透過精彩的活動共慶生日會
對象：中心金卡會員及銀卡會員
名額：80人
費用：\$25
報名方法：請到接待處購票報名
備註：購票時請出示身份證
負責職員：溫芷蕎 姑娘、鄭梓斌 先生

耆樂融融慶回歸

日期：7月11日(六)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅悅
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：精彩遊戲，慶祝香港回歸
名額：80人
費用：\$25
報名方法：請到接待處購票報名
負責職員：余雪盈 姑娘、王雅婷 姑娘

點唱我金曲(二十五)

日期：7月17日(五)
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：由黃生伴奏，會員可跟隨伴奏表演
名額：80人(每場)
費用：全免
報名方法：不需報名，可自行出席
負責職員：蕭婷 姑娘

電子遊戲玩玩樂

日期：7月13及27日(一)
時間：中午12:00 - 1:00 (13/7)
上午10:00 - 11:00 (27/7)
地點：雅樂
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(每場)
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：鄭婉寧 姑娘



26年開心頻道-開心迎7月

日期：7月15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5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：7月8日(三)例會後登記，7月10日(五)下午5時截止登記，7月11日(六)下午3時公佈抽籤結果
備註：中籤者需準時於下午2:15集合，逾時名額會給予後備，後備者需於下午2:45分前到達。如中籤者無故缺席，會取消下次參加資格
負責職員：蕭婷 姑娘、鄭婉寧 姑娘

隋唐瓷韻：青花瓷紙碟製作

日期：7月25日(六)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：雅樂
對象：中心會員
內容：隋唐青花瓷紙碟製作
名額：16人
費用：全免
協作機構：瑞和街公共圖書館
備註：
1. 如報名人數過多，將會進行抽籤結果將於7月18日(六)上午10時公佈
2. 活動期間將進行攝影紀錄，活動照片或影片將提供予館方作宣傳及推廣用途。報名前請參加者充分了解並同意相關安排。
報名方法：於7月8日(三)例會後報名
負責職員：李浩賢 先生

甘曲閃閃唱不停

日期：7月18日(六)
時間：下午2:00 - 4:30
地點：雅悅/雅樂
內容：勁歌熱舞及經典時代曲表演
對象：中心金卡會員
名額：130人(雅悅90人及雅樂(轉播區)40人)
協辦機構：甘詠潮歌班同學會
報名方法：7月11日(六)下午5:00前向負責職員報名；7月13日(一)下午3:00公佈抽籤結果
負責職員：溫芷蕎 姑娘、李紅雨 姑娘、李浩賢 先生、鄭婉寧 姑娘

骨質密度檢查 – 雅培

日期：7月22日(三)
時間：下午2:30 – 4:00
地點：雅悅
內容：通過儀器檢查骨質密度
評估患骨質疏鬆的風險
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：25人(免費)
合辦機構：美國雅培公司
報名方法：7月8日(三)例會後開始報名
7月17日(五)下午4:00截止報名
7月18日(六)上午10:00公佈抽籤
結果及取活動票
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：當天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：7月22日(三)
時間：上午10:00 – 12:00
地點：雅薈
內容：介紹不同棋藝，如圍棋、中國
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
本月遊戲：智力插珠遊戲、瘋狂建築師
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



布袋球研習社

日期：7月27日(一)
時間：上午11:30 – 12:30
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：7月8日(三)例會後報名
負責職員：李浩賢 先生

飛鏢體驗日

日期：7月10及17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：黎天衛 先生



長者友善社區計劃

(友)「耆想的天空 2026」 跨區及同區考察

日期：6月29日 – 7月20日(逢一)
時間：上午10:30 – 12:00
集合地點：雅悅
內容：充權長者委員觀察及評估區內
交通設施對長者的友善程度
對象：「觀塘東安老服務聯盟」
長者友善社區委員
名額：36人(已額滿)
報名方法：有興趣參加可向負責職員查詢
負責職員：黎天衛 先生、溫芷蕎 姑娘

(友)「耆想的天空 2026」 委員培訓坊(第四次)

日期：7月15日(三)
時間：下午2:30 – 3:30
地點：雅樂
內容：由社工講解「交通」範疇的長者
友善社區知識，充權長者委員了
解評估長者友善交通設施的知識
和工具以及可行的倡議方法
對象：「觀塘東安老服務聯盟」
長者友善社區委員
名額：36人(已額滿)
報名方法：有興趣參加可向負責職員查詢
負責職員：黎天衛 先生、溫芷蕎 姑娘

男士活動

(男)男能可貴(7月)

日期：7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：不需報名，有興趣參加之
男士會員可自行出席活動
負責職員：黎天衛 先生

(男)男士去郊遊(7月)

日期：7月21日(二)
時間：下午 2:00 - 5:00
集合地點：本中心
內容：與男會員一同到鯉魚門
三家村郊遊，放鬆身心
對象：中心金卡及銀卡男會員
名額：10 人
費用：全免
報名方法：有興趣參加可向負責職員
查詢
負責職員：黎天衛 先生

(男)男士活動-飛出新一頁

日期：7月3、10、17、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：黎天衛 先生



健康檢查

健康檢查(7月)

日期：7月20日(一)
時間：上午 10:00 - 11:00
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：7月8日(三)例會後報名及派票
負責職員：李紅雨 姑娘



血糖檢測

日期：7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：建議檢測前至少空腹 2 小時



5 測你 5 脂(7月)

日期：7月23日(四)
時間：上午 9:00 - 10:00
地點：雅悅
內容：只需 3 分鐘即可快速檢測 5 項血脂
/血糖值，早測早知早防範三高
(總膽固醇/高膽固醇/低膽固醇/
三酸甘油酯/血糖)
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：8 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
備註：建議檢測前至少空腹 8 小時更佳



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：7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
報名方法：有興趣參加之護老者請與負責職員報名
負責職員：余雪盈 姑娘



(護) 骨質疏鬆症講座

日期：7月13日(一)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：講解骨質疏鬆症
對象：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：余雪盈 姑娘



(護) 「齊“掃”心事」講座

日期：7月31日(五)
時間：下午 2:30 - 4:30
地點：雅悅
對象：護老者及被護者和極有需要護老者及被護者
內容：講解囤積行為，介紹囤積相關社區資源
名額：80 人
費用：全免
協作機構：救世軍「齊“掃”心事」
報名方法：7月8日(三)例會後報名
負責職員：余雪盈 姑娘、蕭婷 姑娘

(護) 異「Cook」同工齊護老-計劃簡介會

日期：7月20日(一)
時間：下午 2:00 - 4:30
地點：雅悅
對象：護老者及被護者和中心金卡及銀卡會員
內容：簡介計劃內容，理念及方向，招募長者義工
名額：80 人
費用：全免
報名方法：7月8日(三)例會後報名
負責職員：余雪盈 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) 「粉墨留金」粵劇文化工作坊

日期：7月8日(三)
時間：下午 3:00 - 4:00
地點：雅樂
對象：極有需要護老者及被護者
內容：與學生義工製作金/銅箔畫
名額：30 人
費用：全免
協作機構：香港賽馬會「何以中華」
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘、李浩賢 先生

(NC) 正視肩膀痛講座

日期：7月27日(一)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：分享肩膀痛原因及應對方法
對象：極有需要護老者及被護者
名額：80 人
費用：全免
報名方法：不需報名，可自行出席
負責職員：蕭婷 姑娘

晚間活動 – 「陳」出不窮同「李」玩

日期：7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：精彩遊戲與你共渡一晚
名額：80人
費用：\$10
報名方法：7月8日(三)例會後開始購票
負責職員：李育勤 先生、陳銘康 先生

足底按摩

日期：7月2、9、16、23及30日(逢四)
8月6、13、20及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：7月30日(四)上午9:05
抽籤8月份
導師：李國明 師傅
負責職員：鄭婉寧 姑娘



聲波震動訓練儀 (7-9月)

日期：7月2日 – 9月30日(逢星期一至五)
時間：上午9:45 – 11:40 及 下午2:30 – 4:25
地點：大堂
內容：使用聲波震動儀的好處：增強肌肉力量、加強血液循環、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，每次10分鐘
報名方法：如有興趣參加，可直接向當值職員查詢及報名
※ 7月27日(一)上午9:30可以購買8月票
負責職員：鄭婉寧 姑娘、李紅雨 姑娘
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」

逢星期一至五



恆常班組

參加恆常班組/運動班組的學員，出席率需達到8成，方可優先參加下一季。

中樂團

日期：7月4日 – 9月12日(逢六)
時間：上午10:45 – 12:00
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：\$49/堂
名額：20人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黎天衛 先生

粵曲班

日期：7月9日 – 9月17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



毛筆班

日期：7 月 8 日 - 9 月 23 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



手機基礎班

日期：7 月 8 日 - 9 月 23 日 (逢三)
時間：下午 1:00 - 2:00
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 (一)

日期：7 月 9 日 - 9 月 17 日 (逢四)
時間：下午 1:00 - 2:00
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)、WeChat (社交軟件) 及豆包 ai (ai 軟件)
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



手機 Apps 應用班 (二)

日期：7 月 10 日 - 9 月 25 日 (逢五)
時間：下午 1:00 - 2:00
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)、WeChat (社交軟件) 及豆包 ai (ai 軟件)
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



懷舊金曲班 (一)

日期：7 月 7 日 - 9 月 29 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：\$135 (共 9 堂)
導師：黃慕清 導師
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：李浩賢 先生



懷舊金曲班 (二)

日期：7 月 7 日 - 9 月 29 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 (現正熱烈招收新學員)
費用：\$135 (共 9 堂)
導師：黃慕清 導師
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：李浩賢 先生



長者跆拳道班

日期：7月2日－9月17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：7月7日－9月8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：\$26/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：7月9日－9月10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：\$26/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：7月9日－9月10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：\$26/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：7月7日－9月8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(已額滿，如報名需留後備)
費用：\$26/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：7月9日－9月10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：\$26/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】			二〇二六年七月份		
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六		
			1 十七	2 十八	3 十九	4 二十		
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 逢星期一至六 09:00 運動無限耆(堂) 逢星期一至五 09:45/2:30 聲波震動訓練儀(堂)			公眾假期 (香港特別行政區 成立紀念日) 	09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 02:15 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	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)	10:00 長中爆谷台(悅) 10:45 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 經典再現：雕版印刷創作(樂)		
5 廿一	6 廿二	7 廿三	8 廿四	9 廿五	10 廿六	11 廿七		
02:45 長中爆谷台(悅)	10:00 太極體驗班(樂) 10:30 (友)「耆想的天空 2026」跨區及同區考察(悅) 02:30 (智友)音樂小組(樂)	09:15 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 啡同小可 x 糕光時刻(堂) 10:00 例會(悅)/(樂) 01:00 手機基礎班(一)(薈) 02:15 (護)守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:15 (男)男能可貴(悅) 03:00 (NC)「粉墨留金」粵劇文化工作坊(樂)	09:00 血糖檢驗(悅)/ 智趣同行(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) 10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂) 01:00 手機 Apps 應用班(一)(薈) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:00 啡同小可 x 糕光時刻(堂) 02:15 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅)	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) 01:00 手機 Apps 應用班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 03:00 長中陪你大一歲(7-9月)(悅)	10:00 長中爆谷台(悅) 10:45 中樂團(樂) 01:30 啡同小可(堂) 02:30 耆樂融融慶回歸(悅) 03:00 公佈抽籤結果： 開心頻道-開心迎7月		
12 廿八	13 廿九	14 初一	15 初二	16 初三	17 初四	18 初五		
02:45 長中爆谷台(悅)	10:00 太極體驗班(樂) 10:30 (友)「耆想的天空 2026」跨區及同區考察(悅) 12:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 02:00 骨質疏鬆症講座(悅) 02:30 (智友)音樂小組(樂)	09:15 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 飯堂會(悅) 09:30 買飯抽籤(悅) 01:00 手機基礎班(一)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 (友)「耆想的天空 2026」委員培訓坊(第四次)(樂) 02:30 開心頻道-開心迎7月(悅)	09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 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 手機 Apps 應用班(一)(薈) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:15 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(悅) 02:30 化妝班(薈)	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) 01:00 手機 Apps 應用班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 點唱我金曲(悅)	10:00 長者失禁講座(悅/樂) 02:00 甘曲閃閃唱不停(悅/樂) 10:00 公佈抽籤結果:骨質密度檢查 10:00 公佈抽籤結果:隋唐瓷韻： 青花瓷紙碟製作 10:00 公佈抽籤結果:防騙智方便講座(一)		
19 初六	20 初七	21 初八	22 初九	23 初十	24 十一	25 十二		
02:45 長中爆谷台(悅)	10:00 健康檢查7月(樂) 10:30 (友)「耆想的天空 2026」跨區及同區考察(悅) 02:00 (護)異「Cook」同工齊護老-計劃簡介會(悅) 02:30 (智友)音樂小組(樂)	10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 懷舊金曲班(一)(悅) 11:00 壹期壹匯2026(薈) 02:00 男士去郊遊(堂) 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)	07:30 保良局賣旗日 2026(悅) 10:00 「棋」實有你份－棋藝及桌上遊戲小組(薈) 01:00 手機基礎班(一)(薈) 02:00 防騙智方便講座(一)(樂) 02:30 骨質密度檢查－雅培(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:15 售賣雅培加營養素奶粉(悅)	09:00 血糖檢驗(悅) 09:00 5測你5脂(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 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 手機 Apps 應用班(一)(薈) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:15 智友醫社(樂) 02:30 化妝班(薈) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:30 智友醫社(樂) 10:30 男士活動－飛出新一頁(悅) 01:00 手機 Apps 應用班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂)	10:00 長中爆谷台(悅) 10:45 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 隋唐瓷韻：青花瓷紙碟製作(樂)		
26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七	31 十八			
02:45 長中爆谷台(悅)	10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 11:30 布袋球研習社(樂) 02:00 正視肩膀痛講座(悅) 02:30 (智友)音樂小組(樂) 09:30 購票：聲波震動訓練儀(8月)	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)	10:00 長中爆谷台(悅) 01:00 手機基礎班(一)(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢)/ 交通安全大使(堂) 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 手機 Apps 應用班(一)(薈) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:15 智友醫社(樂) 02:30 化妝班(薈)/長中爆谷台(悅) 06:30 晚間活動－「陳」出不窮同「李」玩(悅) 09:05 抽籤：足底按摩(8月) 03:00 公佈抽籤結果:防騙智方便講座(二)	09:30 智友醫社(樂) 01:00 手機 Apps 應用班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 「齊“掃”心事」講座(悅)			

第十屆中心委員會一委員大招募

中心自 2006 年起成立中心委員會，希望藉此加強中心與會員的溝通，以改善中心服務質素！各委員任期為兩年，中心每一季舉行一次會議。



第九屆中心委員會任期為 2024-2026 年度。

各委員任期將於今年 9 月屆滿。為繼續向各位老友記提供適切的服務，中心將於本月招募 2026-2028 年度**第十屆中心委員會**的委員，各個代表組別包括：護老組 (2 名)、長者支援組 (2 名)、義工組 (2 名)、膳食組 (2 名)、中心活動組 (3 名)、50-60 歲代表 (1 名)、以及 80 歲後代表 (1 名)。

WELCOME

從未登記成為委員的會員將優先報名，歡迎會員自薦或提名，詳見下表：

	自薦/提名類別	自薦/提名階段
第一階段	從未登記為委員之會員	7 月 8 日 - 7 月 31 日
第二階段 (只適用於第一階段未有足夠的提名委員)	歷屆委員 (最多只可重任一屆)	8 月 1 日 - 8 月 14 日

請於以上日期於接待處領取**提名紙**並放入接待處的**提名箱**內。收集自薦或提名名單後，中心將於各組別進行投票。如對以上資料有任何查詢，請向中心職員查詢；而第十屆中心委員會委員名單將於 8 月下旬公佈。

再一次感謝第九屆的各會員這兩年對中心的支持及意見，對中心的服務質素有很大幫助！各組別代表委員名單如下 (排名不分先後)：

張少玲、陳有妹、蔡元源、俞希珍、鍾玉珍、尹瑞嬌、陳燕嫦、

THANK YOU
SO MUCH

謝妮妮、林錦玉、張煥玲、林仕美、蔡玉鳳、謝毅玲

「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：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

動動「腦」友記

成語劃詞遊戲是一種益智文字遊戲。玩家需要在佈滿隨機漢字的方格矩陣中，根據提示找出隱藏在縱、橫、斜各個方向上的特定四字成語。

守株待兔 畫蛇添足 千奇百怪 對牛彈琴
七上八下 亡羊補牢 五光十色 鳥語花香

做運動可以有助預防認知障礙症，多動腦筋多思考會更有幫助！大家不妨試試挑戰以下的遊戲。



蛇香愛活弓對龍兔守株待兔對
添蛇畫蛇添足七鳥接能車生彈
語生添千補厲對光接十對光指
莫杯鳥八奇能五羊對牛彈琴莫
香花語鳥生百厲下牛五語株百
下龍花杯千厲怪生七光助香影
鳥七香鹿兔影守奇守神牛鹿神
水上牢精亡羊補牢彈待百愛弓
助八色杯亡下五光十色百補畫
怪下為對光八十鹿待龍厲羊接

為鼓勵各位老友記多嘗試動動腦友記，如成功找出以上八個四字成語，可以到中心找職員核對答案，如全部正確可獲得小禮物乙份。
(每月名額20份，派完即止)

7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

答案會在
8月月訊公佈

動動「腦」友記

6月答案

1	6	8	2	5	4	7	9	3
2	9	3	7	8	1	6	5	4
7	5	4	6	9	3	8	2	1
8	7	6	5	3	2	1	4	9
9	4	5	1	7	8	2	3	6
3	1	2	9	4	6	5	8	7
5	2	9	4	1	7	3	6	8
4	8	7	3	6	5	9	1	2
6	3	1	8	2	9	4	7	5

社工資訊齊分享

「暫託服務」

「姑娘/先生，我平時要照顧個老人家，但我最近有事照顧唔到佢，你可唔可以幫下我？」中心不時收到照顧者的求助，因不同原因而有短暫時間未能照顧長者。今次，我為大家簡介兩種暫託服務，包括：「日間暫託服務」及「住宿暫託服務」，讓照顧者在有需要時能得到短暫的休息或處理其他事務，紓緩照顧壓力，亦鼓勵及協助長者盡可能居家安老。

日間暫託服務：

服務對象	1) 60 歲或以上，居於社區及沒有接受院舍照顧服務 2) 需要一般起居照顧及/或有限度護理的服務 3) 體格及精神適合群居生活環境 4) 健康情況及自我照顧能力符合提供日間暫託服務之中心/單位/院舍的照顧/護理程度 5) 長者 無須 經過「安老服務統一評估機制」評估
收費	1) 受資助的長者日間護理中心/單位及「改善買位計劃」的私營安老院，並提供長者日間/住宿暫託服務 ➢ 每日\$41.5 2) 參與「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位，並提供長者日間暫託服務 ➢ 每節\$21 (每五小時一節，不足五小時亦以一節計算) ➢ 每日\$42
服務期限	每位長者於每次服務申請日之前的 12 個月內，最多可累積 42 天的暫託服務使用期，可分期多次使用。



日間暫託服務

住宿暫託服務：

服務對象	1) 年齡 60 歲或以上 2) 體格及精神適合群體生活 3) 所需要的照顧程度應大致符合有關安老院舍所提供的服務性質和內容 4) 長者 無須 經過「安老服務統一評估機制」評估
收費	1) 護理安老宿位/合約院舍宿位 ➢ 每日\$62 2) 護養院宿位 ➢ 每日\$72
服務期限	每位長者於每次服務申請日之前的 12 個月內，最多可累積 42 天的暫託服務使用期，可分期多次使用。



住宿暫託服務

如有查詢，可致電社署熱線 2343 2255、照顧者支援專線 182 183 或與中心職員聯絡。
祝大家身心康泰！生活愉快！

資料來源：https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/drrr/

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 x 糕光時刻

- 日期：7月8日(三)上午9:00-12:00
7月9日(四)下午2:00-5:00
7月11日(六)下午1:30-2:30 (*啡同小可)
- 地點：大堂
- 內容：品嚐由義工親自制作的特色咖啡、朱古力及車輪餅
- 費用：咖啡/朱古力:\$5；車輪餅:\$10
- 對象：中心會員
- 備註：所有飲品、食品含有奶類成份
- 負責職員：許翠瑩 姑娘、羅瑞均 姑娘



保良局賣旗日 2026

- 日期：7月22日(三)
- 時間：上午7:30-11:30
- 地點：雅悅
- 名額：不限
- 對象：已登記長中義工
- 報名方法：如感興趣或欲知更多詳情，請與負責職員葉霖傑先生聯繫
- 備註：活動涉及體力勞動，請參加者留意身體狀況是否合適



音樂劇培訓班

- 日期：8月至10月
- 時間：上午11:15-下午1:15
- 地點：雅樂
- 對象：中心金卡及銀卡會員
- 內容：由專業導師帶領完成20小時音樂劇綵排
- 費用：\$50
- 名額：15人
- 報名方法：需經面試及考核進行甄選，請與負責職員報名
- 負責職員：許翠瑩 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

2026 年 7 月

日期：7 月 3 日 (五)
時間：下午 2:30 – 4:30
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 8 月

日期：8 月 7 日 (五)
時間：下午 2:30 – 4:30
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：7 月 16 日 (四)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅悅
內容：主題培訓及活動回顧
對象：長中先鋒義工
名額：40 人
負責職員：梁俊晞 先生

壹期壹匯 2026

日期：7 月 21 日 (二)
時間：上午 11:00 – 12:00
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：7 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：7 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	地點	時間	日期
寶達邨	寶達邨達貴樓地下	每月第一個星期五(下午 3:00)	7 月 3 日
啟田邨	啟田邨啟旺樓地下行人天橋	每月第二個星期三(上午 10:00)	7 月 8 日
藍田邨	藍田邨藍泰樓平台	每月第二個星期五(上午 10:00)	7 月 10 日
安達邨	安達邨羅馬廣場	每月第二個星期二(上午 9:30)	7 月 14 日
廣田邨	廣田邨商場惠康對出空地	每月第三個星期四(上午 10:00)	7 月 16 日
平田邨	平田邨平仁樓地下	每月第三個星期五(上午 10:00)	7 月 17 日
鯉魚門邨	鯉魚門邨鯉生樓對出空地	每月第四個星期五(上午 10:00)	7 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。



保良局為您講解防騙訊息

騙徒手法層出不窮，近日有一宗騙案發生，有人冒認保良局職員問長者借錢，從中騙財。



假如有可疑人士以電話向你兜售物品或提供服務，就記得要先拒絕，收線後，再打電話比保良局職員或者打俾屋企人查詢及確認情況。

假如有可疑人士自稱保良局員工，在門外想入屋提供服務，請先確認員工身份。你可以查核員工的職員證或致電中心確認員工身份及所提供的服務，才開門讓職員入屋。

記住，**有疑問可先致電 2177 6299 查證**，千其唔好俾騙徒有機可乘呀！

職員動向



余雪盈 姑娘

大家好呀~我係新來的社工余姑娘，負責護老者活動，希望可以在中心和活動中與大家多多交流，請大家多多指教！

在這裡工作的日子，最開心就是認識到大家！這幾年不只是工作，更像是一段陪伴與成長的旅程。從每天的服務與協助，到與長者互動的點滴，我學到的不只是照顧與專業，是尊重！是耐心！是溫柔！是關愛！祝福咁多位未來一切順利，出入平安，健康快樂，每天都充滿溫暖。再次謝謝大家陪我走過這幾年。



譚浩義 先生



溫芷蕎 姑娘

大家好，我是溫姑娘。好開心在中心認識到大家(´ω`)。多謝大家分享你們的故事，與大家同行了一段旅程，在這一年半，和大家建立好多快樂回憶(´ω`...)。祝大家笑口常開，身體健康，出入平安，心想事成，一切都順利。\\9(´ω`)و /

大家好，我是負責護老者服務的社工程姑娘。好高興在這半年多認識到你們，感謝大家對我的包容，讓我在這裡度過一段快樂的時間。祝大家身體健康、生活愉快！



程芷群 姑娘

續會通知

凡於 2026 年 8 月入會之會員，請於 2026 年 8 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

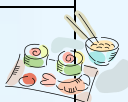
社區飯堂服務計劃

7 月賣飯日期：7 月 15 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 8 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 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。



護士分享

「飲食均衡要做到，身體健康自然好。」

-----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 8 月份例會時間表

日期：2026 年 8 月 5 日 (三) 上午 10:00

2026 年 8 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：	張翠韻 副經理
編輯人員：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2026 年 7 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