



保良局劉陳小寶長者地區中心

2026 年 3 月

世界睡眠日



國際研究表示，原來人生有 1/3 的時間在睡覺，你知道睡眠的重要嗎？

睡眠能讓我們疲倦的身體得到充分的休息，像飲食與運動一樣，是保持身心健康的基石。每年「世界睡眠醫學學會」都會在全球發起慶祝「世界睡眠日」，而今年將於 3 月 13 日舉行，目的是提高大眾對睡眠的重要性，建立健康的睡眠習慣。這一年的主題是「睡得好，活得更好」，意味良好的睡眠品質可擁有更好的生活質素。

人平均每天睡眠時長約為 7 至 8 小時，良好的睡眠品質包含三項條件：

- 1) 充足睡眠時間：時間長度應足以在第二天能夠精神爽利、神采奕奕。
- 2) 睡眠連續性：保持不間斷睡眠，較少短暫或突發醒來。
- 3) 深層睡眠：處於深度睡眠狀態。

若持續睡眠不足（少於或等於 6 小時）有機會增加高血壓、心臟病、憂鬱症、焦慮症等等身心慢性疾病的風險。

究竟如何建立良好的睡眠習慣？不妨參考以下小秘訣：

適宜進行	不宜進行
✓ 每晚獲得充足的睡眠時間	✗ 睡覺前吃大餐
✓ 保持固定規律的作息模式	✗ 睡前至少 4 小時內喝過多水
✓ 使用舒適的寢具	✗ 睡前 6 小時內攝取含咖啡因飲品 (如咖啡、茶、可可等)
✓ 營造舒適的睡眠環境，保持適當的睡眠室溫並通風，避免強光照射。	✗ 在床上看電子產品(電視或手提電話)

資料來源：World Sleep Society. (2026). *World Sleep Day*. <https://worldsleepsociety.org/>

特別推介

1-3月旅行 – 「温」馨農莊「蕭蕭」烤

日期：3月10日(二)
時間：上午9:00 – 下午4:30
內容：中心出發參觀錦田鄉村俱樂部，包括士多啤梨園、動物農莊→於園區內享用自助燒烤
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：58人
費用：會員\$268 / 非會員\$288
報名方法：即日開始購票
備註：1. 請參加者於旅行當天準時於上午9:00於中心一樓雅悅集合，逾時不候
2. 是次旅行不設禮物派發，敬請參加者留意
負責職員：蕭婷 姑娘、温芷蕎 姑娘

桌桌有娛

日期：3月24日(二)
時間：下午2:00 – 4:30
地點：雅樂
內容：與會員一起學習桌遊玩法及體驗桌遊的快樂
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：16
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：程芷群 姑娘、譚浩義 先生

「中電燃料費資助計劃」簡介會

日期：3月16日(一)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：雅悅
內容：簡介計劃的申請內容、流程及所需文件；當日會派發籌號，申請者需要按籌號上的時間於3月20日(五)下午2:30到中心申請
計劃內容：中電向用戶提供600港元的一筆過燃料費資助，合資格申請人士必須符合以下三項條件：
1) 65歲或以上；2) 獨居/雙老戶及3) 正在領取綜合社會援助計劃(綜援)/長者生活津貼
對象：符合申請資格的中心會員
名額：110人(於3月16日(一)10:00參加簡介會)
費用：全免
報名方法：3月10日(二)下午5:00前向負責職員報名；
3月11日(三)上午10:00公佈抽籤結果
負責職員：程芷群 姑娘、譚浩義 先生

手工「筒」樂日

日期：3月26日(四)
時間：上午10:00 – 11:30
地點：雅薈
內容：廁紙筒手工製作
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：10
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：李浩賢 先生

續會日

日期：4月8日(三)及9日(四)
時間：上午9:00 – 下午1:00
地點：雅悅
內容：全年度續會日，是日提供豐富續會禮物
對象：中心所有金卡及銀卡會員
名額：不限
報名方法：請向負責職員取提示卡
負責職員：温芷蕎 姑娘

點「梓」運動咁簡單

日期：3月28日(六)
時間：下午2:30 – 3:30
地點：雅樂
內容：用運動小工具鍛鍊身體及腦部
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：15人
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：鄭梓斌 先生

晚間活動 - 今晚精「蔡」玩不「婷」

日期：3月26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：60人
費用：\$10



報名方法：3月4日(三)例會後開始購票
負責職員：王雅婷 姑娘、蔡珈琳 姑娘

5 測你 5 脂 (3 月)

日期：3月19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



勿失良肌:如何提升活動能力-雅培

日期：3月18日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅悅
內容：認識肌肉減少症的成因及預防方法
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：50人(免費)

合辦機構：美國雅培公司

報名方法：3月4日(三)例會後報名

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



「摺摺」領先

日期：3月25日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅薈
內容：與會員一起學習摺紙及體驗摺紙的快樂
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：12
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

四季養生之春季篇

日期：3月12日(四)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：由中醫師分享春季養生的宜忌，遵循季節養生的規律，做到“未病先防”，強身健體有方法

對象：中心金卡及銀卡會員
名額：80人
費用：全免

報名方法：3月4日例會後報名
負責職員：李紅雨 姑娘



「棋」實有你份- 棋藝及桌上遊戲小組

日期：3月18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、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



「蕎」裝日本人

日期：3月9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



點唱我金曲(二十一)

日期：3月30日(一)
時間：上午10:00 - 11:30 及
下午2:30 - 4:00
地點：雅悅
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：由黃生及一眾義工為大家表演
歌曲及帶領長者伴奏歌唱
名額：80人
費用：全免
報名方法：3月5日(四)例會後派票(需親身
取票，只可提取其中一個場次)
負責職員：蕭婷 姑娘



布袋球研習社

日期：3月9及16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：3月4日(三)例會後報名
負責職員：李浩賢 先生

健康檢查 3月

日期：3月16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：3月4日(三)例會後報名
負責職員：李紅雨 姑娘



聲波震動訓練儀 (4-6月)

日期：4月13日 - 6月29日(逢星期一、三、五)
時間：上午9:45 - 11:45 及 下午2:30 - 4:30
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元，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
* 3月9日(一)上午10:00可以登記4月使用票，當日不需付款
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：3月20及27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：3月23日(一)
時間：上午 10:00 – 11:00
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
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(3月)

日期：3月4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：有興趣參加之男士會員可自行出席
負責職員：黎天衛 先生

(男)男士活動-飛出新一頁

日期：3月6、13、20及
27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)男士去郊遊(3月)

日期：3月19日(四)
時間：下午 2:00 – 5:00
集合地點：本中心
內容：與男會員一同去郊遊，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

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：3月4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) 長者常見皮膚問題的護理講座

日期：3月9日(一)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：講解長者常見皮膚問題的成因及護理方法
對象：護老者及被護者
名額：60人
參加方法：守護相聚期間派票
負責職員：程芷群 姑娘

(護) 共聚一「廚」：草莓雪花梳乎厘

日期：3月11日(三)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：雅薈
內容：一起製作甜品，放鬆身心
對象：護老者及被護者
名額：8人
費用：\$10
參加方法：有興趣參加之護老者請與負責職員報名
備註：如人數過多將進行抽籤，及後個別通知中籤者。
負責職員：程芷群 姑娘



(護) 守護者義工聚會

日期：3月23日(一)
時間：上午 11:00 - 下午 12:30
地點：雅樂
內容：招募護老者義工，透過桌遊形式增進互相認識及了解義工服務
對象：護老者義工
名額：15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、譚浩義 先生

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) 3月工作坊

日期：3月14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：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) 認識白內障講座

日期：3月23日(一)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：講解白內障成因
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

中樂團

日期：1月3日-3月21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：18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：1月3日-3月21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：1月6日-3月17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：1月6日-3月17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：\$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：1月8日-3月12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/特別班 10人(已滿額)
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：1月8日-3月19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：2-3 月暫停，將於 4 月開始
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：3 月 12 日 (四) 及 19 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：1 月 7 日 - 3 月 18 日 (逢三)
時間：下午 12:30 - 1:30
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：1 月 9 日 - 3 月 13 日 (逢五)
時間：下午 12:30 - 1:30
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：1 月 8 日 - 3 月 19 日 (逢四)
時間：下午 12:30 - 1:30
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：3 月 5、12、19、26 日 (逢四)
4 月 2、9、16、23 及 30 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：3 月 26 日 (四) 上午 9:05 抽籤 4 月份，當日不需付費，需取提示卡
導師：李國明 師傅
負責職員：譚浩義 先生



長者跆拳道班

日期：1月8日-3月12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：1月20日-3月17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：1月8日-3月19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：1月8日-3月19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：1月20日-3月17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：1月8日-3月19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 十三	2 十四	3 十五	4 十六	5 十七	6 十八	7 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(3月)(堂) 02:30 聲波震動訓練儀(3月)(堂) 02:30 長中爆谷台(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) 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 x 糕光時刻(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(3月)(堂) 10:00 例會(悅)(樂) 12:30 手機基礎班(一)(耆) 02:15 (護)守護相聚(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(3月)(堂) 03:15 (男)男能可貴(悅) 例會後: 購票:晚間活動-今晚精「蔡」玩不「婷」	09:00 運動無限耆(堂)/智友醫社(耆) 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) 12:30 手機 Apps 應用班(耆) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:00 智友醫社(樂) 02:00 啡同小可 x 糕光時刻(堂) 02:30 例會(悅) 例會後: 派票:點唱我金曲(二十一)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(3月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:30 手機基礎班(二)(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(3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) 11:00 中樂團(樂) 01:30 甘曲閃閃唱不停(悅)
8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 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(3月)(堂) 10:00 聲波震動訓練儀分享會(樂) 02:00 (護)長者常見皮膚問題的護理講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(3月)(堂) 02:30 「蕎」裝日本人(膳) 03:00 布袋球研習社(樂) 10:00 抽籤:聲波震動訓練儀(4月)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 1-3月旅行-「溫」馨農莊「蕭蕭」烤(外出) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:00 耆義鈎織坊(耆) 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(3月)(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 12:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 (護)共聚一「廚」:草莓雪花梳乎厘(耆) 02:30 聲波震動訓練儀(3月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:00 智友醫社(耆) 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) 12:30 手機 Apps 應用班(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 中醫講座:春季養生(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(3月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:30 手機基礎班(二)(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(3月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC)3月工作坊(樂) 
15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三十	19 (二月) 初一	20 初二	21 初三
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(3月)(堂) 10:00 健康檢查(3月)(樂) 10:00 「中電燃料費資助計劃」簡介會(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(3月)(堂) 03:00 布袋球研習社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 02:00 男士去郊遊(堂) 10:00 懷舊金曲班(一)(悅) 02:00 耆義鈎織坊(耆) 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(3月)(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 「棋」實有你份-棋藝及桌上遊戲小組(耆) 12:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 雅培講座:勿失良肌-如何提升活動能力(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(3月)(堂) 03:15 雅培加營養奶粉售賣(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 5測你5脂/血糖檢驗(悅) 09:30 足底按摩(賢) 09:30 啡同小可 x 糕光時刻(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) 12:30 手機 Apps 應用班(耆) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:00 (男)男士去郊遊(3月) 02:30 耆義樂聚(悅)	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(3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(3月)(堂) 02:30 「中電燃料費資助計劃」登記(悅)	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) 02:30 長中爆谷台(悅)
22 初四	23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	28 初十
02:45 長中爆谷台(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(3月)(堂) 10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 11:00 (護)守護耆義工聚會(樂) 02:00 (NC)認識白內障講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(3月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(一)(悅)(補堂) 11:00 壹期壹匯 2026(耆) 02:00 耆義鈎織坊(耆) 02:00 桌桌有娛(樂) 02:15 懷舊金曲班(二)(悅)(補堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(3月)(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 「摺摺」領先(耆) 02:30 聲波震動訓練儀(3月)(堂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 交通安全大使(堂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 手工「筒」樂日(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 06:00 晚間活動-今晚精「蔡」玩不「婷」(悅) 09:05 抽籤:足底按摩(4月)	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(3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(3月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 點「梓」運動咁簡單(樂)
29 十一	30 十二	31 十三				
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(3月)(堂) 10:00 點唱我金曲(二十一)(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(3月)(堂) 02:30 點唱我金曲(二十一)(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(一)(悅)(補堂) 02:15 懷舊金曲班(二)(悅)(補堂)				

活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (耆)雅耆 (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

社會保障金額按年調整

社會福利署（社署）表示，政府已向立法會福利事務委員會提交文件，簡介調整綜合社會保障援助（綜援）計劃標準項目金額及公共福利金計劃（即高齡津貼、長者生活津貼和傷殘津貼）津貼金額的建議。

政府按既定機制，根據社會保障援助物價指數按年變動，建議綜援計劃標準項目金額和公共福利金計劃津貼金額由二〇二六年二月一日起上調 2.2%。

政府亦計劃根據相關機制調整綜援計劃租金津貼最高金額，並追溯至二〇二六年二月一日起生效。

公共福利金津貼金額 2026年2月起上調 2.2%

各項津貼		上調前 (每人)	上調後 (每人)	
高齡津貼(生果金)		\$1640	\$1675	
長者生活津貼		\$4250	\$4345	
普通傷殘津貼		\$2095	\$2140	
高額傷殘津貼		\$4190	\$4280	
綜援計劃 健全單身 受助人	長者	\$4250	\$4345	
	成人	\$2990	\$3055	
	兒童	\$3600	\$3680	
綜援計劃 家庭受助人	有不超過2名 健全成人/兒童	單親/須照顧家庭人士	\$3240	\$3310
		成人	\$2665	\$2725
		兒童	\$2980	\$3045
	有3名 健全成人/兒童	單親/須照顧家庭人士	\$2940	\$3005
		成人	\$2400	\$2455
		兒童	\$2670	\$2730
	有4名 健全成人/兒童	單親/須照顧家庭人士	\$2600	\$2655
		成人	\$2150	\$2195
		兒童	\$2385	\$2435

 **社署熱線 2343 2255**
詳情請瀏覽社署網站

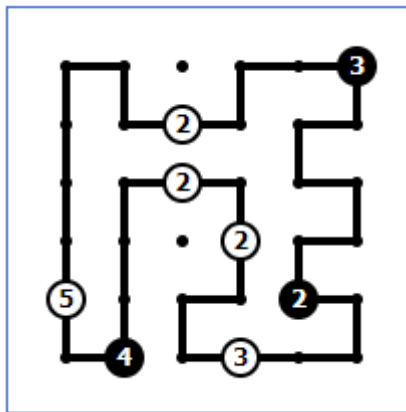
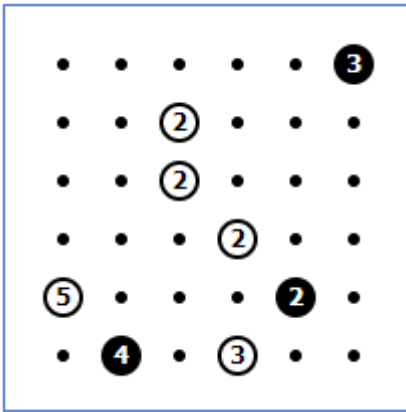
動動「腦」友記



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：

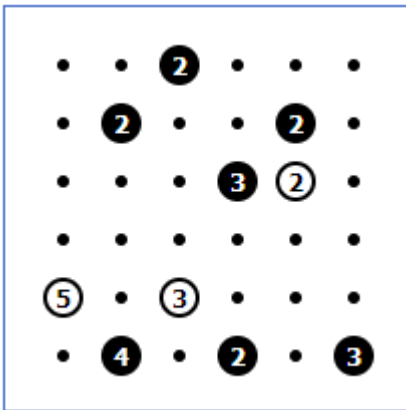


左方為信號燈的例子：

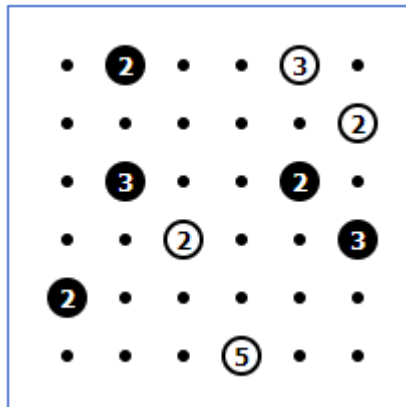
1. 路線必需經過所有數字圓點
2. 路線必需穿過白點，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。
3. 圓點上的數字提示該圓點會連住幾條線

大家可以試一下以下題目：

(1)



(2)



答案會在

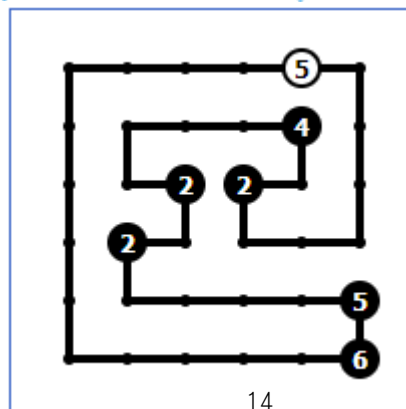
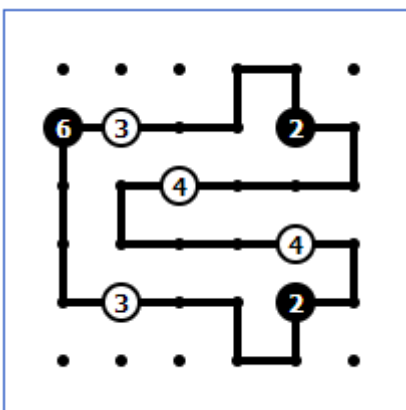
4 月月訊公佈

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)

3 月 6 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

2 月答案

社工資訊齊分享

及早識別抑鬱問題

本港長者患上抑鬱症（又稱老年抑鬱症或憂鬱症）相當常見。研究顯示，每 10 名長者就有 1 人患有抑鬱症狀或相關問題。及早檢測及介入，把握治療的最佳時間，對改善情緒、減低自殺風險及提升生活質素至關重要。因此，如果發現身邊人或自己出現持續情緒低落、興趣喪失，或日常生活受影響的情況，我們可透過自我測試作初步評估。

抑鬱症初步自我篩查 病人健康狀況問卷-9 (PHQ 9)

問題 (在過去兩個星期，你有多經常受以下問題困擾?)		完全不會	幾天	一半以上的天數	近乎每天
1.	做任何事都覺得沉悶或者根本不想做任何事	0	1	2	3
2.	情緒低落、抑鬱或絕望	0	1	2	3
3.	難於入睡；半夜會醒或相反地睡覺時間過多	0	1	2	3
4.	覺得疲倦或活力不足	0	1	2	3
5.	胃口極差或進食過量	0	1	2	3
6.	不喜歡自己 — 覺得自己做得不好、對自己失望或有負家人期望	0	1	2	3
7.	難於集中精神做事，例如看報紙或看電視	0	1	2	3
8.	其他人反映你行動或說話遲緩；或者相反地，你比平常活動更多、坐立不安、停不下來	0	1	2	3
9.	想到自己最好去死或者自殘	0	1	2	3

*請注意此測試只是初步評估，並不能代替專業臨床認知評估。如對測試結果有任何疑問，請尋求專業協助。

總分在 0-4 分 沒有抑鬱症狀，請繼續維持你良好的心理健康。

總分在 5-8 分 你可能有輕微抑鬱症的病徵，不妨考慮散散步，讓自己輕鬆一下，也可向你的朋友及家人表達你的感受。

總分在 9-27 分 建議找尋專業人士評估，例如精神科醫生，臨床心理學家、社工等。

資料來源：病人健康狀況問卷-9 香港中文大學醫院 (CUHK Medical Centre)

<https://www.cuhkmc.hk/tc/health-corner/psychiatry/psychiatry-depression/PHQ-9>

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：3月4、19日(三、四)上午場/
3月5日(二)下午場
時間：上午9:00-12:00/下午2:00-5:00
地點：大堂
名額：每節50杯/16份
內容：品嚐由義工親自制作的
特色咖啡或、朱古力、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



耆義鈎織坊

日期：3月10、17、24日(逢二)
時間：下午2:00-5:00
地點：雅薈
內容：為探訪編織紀念品
對象：長中先鋒義工
名額：15人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：葉霖傑 先生

長中外展先鋒

日期：10/3(二) 安達邨；11/3(三) 啟田邨；
13/3(五) 藍田邨；19/3(四) 廣田邨；
20/3(五) 平田邨；27/3(五) 鯉魚邨
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

周大福創建:長者愛心義剪服務

日期：3月30日(一)
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：30人
對象：中心會員
報名方法：請向負責職員報名
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

2026年3月

日期：3月6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4月

日期：4月10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：3月19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：3月24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：3月12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：3月26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	3月6日
安達邨	每月第二個星期二(上午 9:30) 安達邨羅馬廣場	3月10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	3月11日
藍田邨	每月第二個星期五(上午 10:00) 藍田邨藍泰樓平台	3月13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	3月19日
平田邨	每月第三個星期五(上午 10:00) 平田邨平仁樓地下	3月20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	3月27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 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。

★ 續會通知 ★

凡於 2026 年 4 月入會之會員，請於 2026 年 4 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

3 月賣飯日期：3 月 23 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 4 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



洗手步驟要記齊 勤於洗手滅病菌

----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 4 月份例會時間表

日期：2026 年 4 月 1 日 (三) 上午 10:00

2026 年 4 月 2 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：	張翠韻 副經理
編輯人員：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2026 年 3 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