

# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2026 年 4 月 世界地球日



大家有沒有留意近年冬天越來越冷，夏天越來越熱，天氣越來越反常？自工業革命以來，燃燒化石燃料排放大量溫室氣體，導致溫室效應加劇。全球現正面臨極端氣候，人類對地球造成的莫大負擔，導致地球「生病」了。我們住在地球，有使用各種資源與能源的權利，亦有保護地球的責任。

每年的 4 月 22 日為世界地球日，而今年的主題是「地球力」，意味號召全地球人凝聚力量，推動政府與企業加速太陽能、風能和水力發電等再生能源的發展與轉型。化石燃料產業長期主導全球能源市場，雖然我們已擁有邁向再生能源時代的技術與解決方案，但我們個人的影響力仍不容小覷。

從日常生活能做的小事開始，我們一人行多一步，便可保護地球，帶來改變：

### 1) 減少、重複使用與回收

每一項物品，在生產、運送的過程中都累積了不少的碳足跡。我們可減少一次性產品的使用，如塑料袋、瓶子和餐具，並自備購物袋、水壺和環保餐具。同時，亦可多回收紙張、塑料和金屬到回收箱裏，做好垃圾分類。

### 2) 多使用公共交通工具、多走路

駕駛車輛會造成大量溫室氣體排放。我們可多搭乘公共交通工具，減少碳足跡。如果是短途距離，我們可選擇走路或騎自行車，不但能減少二氧化碳排放，也能同時減少空氣污染，提高個人運動量！

### 3) 節約能源

我們可選擇轉用節能電器，如 LED 燈、貼有一級能源效益標籤的電器和太陽能設備。同時，亦記得在出門前關掉不必要的電器，減少待機能源消耗。

我們不妨趁著世界地球日，攜手行動，齊齊救救我們寶貴的地球！



資料來源：

台灣地球日。(2026, March 19). 2026 地球日 - 台灣地球日 地球力 行動有你, 地球有力! Our Power, our Planet.

<https://earthday.org.tw/2026-earthday-taiwan>

Beck. (2025, March 25). 2025 世界地球日響應「地球力」: 推動再生能源, 您我一起來. Greenpeace 綠色和平 | 臺灣.

<https://www.greenpeace.org/taiwan/update/24452/%E8%AA%8D%E8%AD%98%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%9C%B0%E7%90%83%E6%97%A5%E8%88%872022%E5%9C%B0%E7%90%83%E6%97%A5%E4%B8%BB%E9%A1%8C%EF%BC%8C%E7%82%BA%E3%80%8C%E6%8A%95%E8%B3%87%E6%88%91%E5%80%91%E7%9A%84/>

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

## 26 年開心頻道 – 開心四月

日期：4 月 27 日 (一)  
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 2 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：4 月 1 日 (三) 例會後登記，4 月 18 日 (六) 下午 5 時截止登記，抽籤結果會於 4 月 20 日 (一) 下午 3 時公佈  
備註：中籤者需準時於下午 2:15 集合，逾時名額會給予後備  
負責職員：蕭婷 姑娘、溫芷蕎 姑娘

## 4-6 月旅行-中英雲泉樂悠遊

日期：6 月 8 日 (一)  
時間：上午 9:00 – 下午 4:30  
內容：中心出發到沙頭角禁區 (不包括中英街) → 午膳品嘗豐富盆菜 → 參觀雲泉仙館及雲泉市集 → 回到中心解散  
對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：58 人  
費用：會員 \$250 / 非會員 \$280  
報名方法：4 月 10 日上午 9:30 開始購票  
備註：1. 請參加者於旅行當天準時上午 9:00 於中心一樓雅悅集合，逾時不候  
2. 是次旅行參加者需報名時提供 **香港身份證明文件** 以申請禁區許可證  
3. 敬請參加者留意，旅行當日必須攜帶 **香港身份證明文件**  
負責職員：李浩賢 先生、譚浩義 先生

## 長中陪你大一歲 (4-6 月)

日期：4 月 29 日 (三)  
時間：上午 10:00 – 11:00  
地點：雅悅  
內容：透過精彩的活動共慶生日會  
對象：4 – 6 月生日之會員  
名額：80 人  
費用：\$25  
報名方法：4 月 1 日 (三) 例會後開始購票  
備註：購票時請出示身份證  
負責職員：蕭婷 姑娘、鄭婉寧 姑娘

## 「梓」想媽媽「蕭」呵呵

日期：5 月 4 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：與中心會員一同慶祝母親節  
對象：中心金卡會員及銀卡會員  
名額：160 人 (每場 80 人)  
費用：\$25  
報名方法：4 月 11 日 (六) 上午 9:30 購票  
負責職員：蕭婷 姑娘、鄭梓斌 先生

## 晚間活動 - 勢「均」力敵「蘭」分高下

日期：4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：4月1日(三)例會後開始購票  
負責職員：李綺蘭 姑娘、羅瑞均 姑娘

## 全民續會日

日期：4月8日(三)及9日(四)  
時間：上午9:00 - 下午1:00  
下午3:00 - 4:30  
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：溫芷蕎 姑娘

## 香港閱讀周 2026-共讀半小時

日期：4月23日(四)  
時間：下午3:00 - 4:00  
地點：雅薈  
對象：中心會員  
內容：分享書籍及交流閱讀心得  
名額：8人  
費用：全免

協作機構：藍田公共圖書館  
備註：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4月1日(三)例會後報名  
負責職員：李浩賢 先生

## 「舞」得頂跳舞班

日期：4月11、18及25日(六)  
時間：下午1:00 - 2:00  
地點：雅樂  
內容：由資深導師教授會員不同的舞蹈及體驗舞蹈的樂趣  
對象：中心會員  
名額：12人  
費用：\$100



報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：譚浩義 先生

## 學生探訪-愛心之旅

日期：4月25日(六)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：雅悅  
內容：路德會聖馬太學校(秀茂坪)學生前來與長者交流

對象：中心會員  
名額：20人  
費用：全免

協辦機構：路德會包美達社區中心  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：鄭婉寧 姑娘

## 「棋」實有你份- 棋藝及桌上遊戲小組

日期：4月15及29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：中國象棋(15/4)  
米蘭牌(29/4)

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：4月20日(一)、5月11日(一)  
6月8及22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：10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(二十二)

日期：4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：4月2日(四)例會後派票  
(需親身取票)  
負責職員：蕭婷 姑娘



## 布袋球研習社

日期：4月13及20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：4月1日(三)例會後報名  
負責職員：李浩賢 先生

## 心血管健康檢查-三花

日期：4月22日(三)  
時間：下午2:30-4:30  
地點：雅悅  
內容：通過儀器檢查心血管硬度，及早監  
測、有效預防中風及心臟病等重疾  
對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：80人(免費)  
合辦機構：雀巢三花公司  
報名方法：4月1日(三)例會後開始報名  
4月18日(六)上午10:00  
公佈抽籤結果  
負責職員：李紅雨 姑娘  
備註：當天售賣雀巢三花奶粉，如需購  
買奶粉請向負責職員登記

## 飛鏢體驗日

日期：4月17及24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：4月15(三)、27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、鄭婉寧 姑娘、  
鄭梓斌 先生



# 長者友善社區計劃

## (友)「耆想的天空 2026」 季度聚會 (第一次)

日期：4月8日(三)  
時間：下午2:30 - 下午3:30  
地點：雅樂  
內容：成立「耆想的天空 2026」  
觀塘東長者友善社區委員會  
對象：「觀塘東安老服務聯盟」  
長者友善社區委員  
名額：36人  
報名方法：請向負責職員報名  
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 (第一次)

日期：4月15日(三)  
時間：下午2:30 - 下午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，賦權長者委員了  
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  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：黎天衛 先生、溫芷蕎 姑娘

## 男士活動

### (男)男能可貴(4月)

日期：4月1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：4月10、17及24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(4月)

日期：4月17日(五)  
時間：下午3:00 - 4:00  
地點：雅薈  
內容：與男會員一同嘗試不同興趣  
，發揮男士所長  
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：4月1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：程芷群 姑娘



## (護) 長者飲食營健大道講座

日期：4月13日(一)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：分享長者健康飲食的方法  
對象：護老者及被護者  
名額：60人  
費用：全免  
報名方法：守護相聚期間派票  
負責職員：程芷群 姑娘

## (護) 共聚一「廚」：復活魔鬼蛋

日期：4月20日(一)  
時間：下午 2:30 - 4:00  
地點：雅薈  
內容：一起製作復活節應節小食，放鬆身心  
對象：護老者及被護者  
名額：8人  
費用：\$10  
報名方法：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



## 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) 4月工作坊

日期：4月11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) 「園」來相「敘」

日期：4月10(五)、14、21、28日(二)及5月5、12日(二)  
時間：下午 2:30 - 3:45  
地點：雅膳  
內容：以輕鬆形式裝飾盆栽，分享人生智慧及互相支持  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：8人  
費用：\$20  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：林忠誠 先生(實習學生)

## (NC) 「郁」得健康講座

日期：4月20日(一)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：講解體能活動的重要性  
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

## 健康檢查 4 月

日期：4 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：4 月 1 日 (三) 例會後報名  
負責職員：李紅雨 姑娘

## 5 測你 5 脂 (4 月)

日期：4 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/  
三酸甘油脂/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

## 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。

### 懷舊金曲班 (一)

日期：4 月 14 日 - 6 月 23 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：4 月 14 日 - 6 月 23 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



### 中樂團

日期：4 月 18 日 - 6 月 20 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：4 月 23 日 - 6 月 25 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：4月15日-6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：4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



## 手機基礎班

日期：4月15日-6月17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 Apps 應用班(一)

日期：4月16日-6月18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)、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：4月17日-6月26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

## 足底按摩

日期：4月2、9、16、23及30日(逢四)  
5月7、14、21及28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：4月30日(四)上午9:05  
抽籤5月份  
導師：李國明 師傅  
負責職員：譚浩義 先生



## 長者跆拳道班

日期：4月16日-6月18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：4月14日-6月16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：4月16日-6月18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：4月16日-6月18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：4月14日-6月16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：\$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：4月16日-6月18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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 十四	2 十五	3 十六	4 十七
<p><b>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</b></p>			<p>09:00 運動無限耆(堂) 09:00 啡同小可 x 糕光時刻(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 10:00 例會(悅)(樂) 02:15 (護)守護相聚(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 03:15 (男)男能可貴(悅)</p> <p>例會後： 購票：晚間活動 - 勢「均」力敵「蘭」分高下 購票：長中陪你大一歲(4-6月) 報名：26年開心頻道 - 開心四月 報名：心血管健康檢測 - 三花</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂)/智友醫社(薈) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(膳)(特別班) 02:00 智友醫社(樂) 02:00 啡同小可 x 糕光時刻(堂) 02:30 例會(悅)</p> <p>例會後： 派票：點唱我金曲(二十一)</p>	<p><b>公眾假期 (耶穌受難節)</b></p> 	<p><b>公眾假期 (耶穌受難節翌日)</b></p> 
5 十八	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四
<p>公眾假期 (清明節)</p> <p>02:45 長中爆谷台(悅)</p>	<p><b>公眾假期 (清明節翌日)</b></p> 	<p><b>公眾假期 (復活節星期一翌日)</b></p> 	<p>09:00 運動無限耆(堂) 09:00 啡同小可 x 糕光時刻(堂) 09:00 全民續會日(悅) 09:45 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 02:30 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 (友)「耆想的天空 2026」季度聚會(第一次)(樂) 03:00 全民續會日(悅)</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:00 智友醫社(薈) 09:00 全民續會日(悅) 09:30 足底按摩(賢) 02:00 智友醫社(樂) 03:00 全民續會日(悅)</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(4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(4月)(堂) 02:30 耆英大使大會(悅) 02:30 (NC)「園」來相「敘」(膳)</p> <p>09:30 購票：4-6月旅行-中英雲泉樂悠遊</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:00 「舞」得頂跳舞班(樂) 02:30 (NC)4月工作坊(樂)</p> <p>09:30 購票：「梓」想媽媽「薑」呵呵</p>
12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 初一	18 初二
<p>02:45 長中爆谷台(悅)</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 09:30 食得是福簡介會(悅) 02:00 (護)長者飲食營健大道講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 03:00 布袋球研習社(樂)</p>	<p>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 (NC)「園」來相「敘」(膳) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(4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(薈) 10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 12:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 毛筆班(膳)/長中爆谷台(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 02:30 (友)「耆想的天空 2026」委員培訓坊(第一次)(樂)</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 09:00 耆義鈎織坊(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) 10:15 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(一)(薈) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(悅)</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 09:00 耆義鈎織坊(薈) 09:30 智友醫社(樂)/飛鏢體驗日(悅) 09:45 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:30 手機 Apps 應用班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 點唱我金曲(二十二)(悅) 03:00 (男)男士驛站(4月)(薈)</p> <p>10:00 公佈心血管健康檢測-三花結果</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 01:00 「舞」得頂跳舞班(樂)</p>
19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九
<p>02:45 長中爆谷台(悅)</p>	<p>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(4月)(堂) 10:00 健康檢查4月(樂) 02:00 (NC)「郁」得健康講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 02:30 「喬」裝日本人(膳) 02:30 (護)共聚一「廚」:復活魔鬼蛋(薈) 03:00 布袋球研習社(樂) 03:00 公佈開心頻道-開心4月抽籤結果</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(一)(悅) 11:00 壹期壹匯 2026(薈) 02:15 懷舊金曲班(二)(悅) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 (NC)「園」來相「敘」(膳) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 12:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 02:30 心血管健康檢測-三花(悅) 02:45 雀巢三花奶粉售賣(悅)</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 09:00 5測你5脂/血糖檢驗(悅) 09:00 耆義鈎織坊(薈) 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) 12:30 手機 Apps 應用班(一)(薈) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 香港悅讀周 2026-共讀半小時(薈)</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 09:00 耆義鈎織坊(薈) 09:30 智友醫社(樂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 09:45 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:30 手機 Apps 應用班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:00 咖啡拉花體驗坊(薈) 02:30 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 10:00 購票：聲波震動訓練儀(5月)(悅)</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 10:00 學生探訪-愛心之旅(悅) 11:00 中樂團(樂) 01:00 「舞」得頂跳舞班(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)</p>
26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四		
<p>02:45 長中爆谷台(悅)</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(4月)(堂) 02:30 26年開心頻道-開心四月(悅)</p>	<p>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 (NC)「園」來相「敘」(膳) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中陪你大一歲(4-6月)(悅) 10:00 「棋」實有你份-棋藝及桌上遊戲小組(薈) 12:30 手機基礎班(一)(薈) 02:00 咖啡拉花體驗坊(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 毛筆班(膳)</p>	<p>09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢)/交安大使(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) 12:30 手機 Apps 應用班(一)(薈) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 06:30 晚間活動 - 勢「均」力敵「蘭」分高下(悅) 09:05 抽籤:足底按摩(5月)</p>		

# 聲波震動訓練儀 (4-6 月)

- 日期：4月1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  
 ※ 4月24日(五)上午10:00可以購買5月使用票  
 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」



2026年4月3日起

二元優惠計劃由每程劃一\$2  
調整為「兩蚊兩折」



\$2 搭車

兩蚊兩折

## 受惠對象

(60歲或以上香港居民及合資格殘疾人士)<sup>1</sup> 維持不變

## 「兩蚊兩折」 車費計算例子

## 二元優惠計劃涵蓋的 公共交通工具及服務

2026年4月3日起

二元優惠計劃由每程劃一\$2調整為「兩蚊兩折」

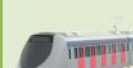
成人票價 <sup>2</sup>	二元優惠計劃下受惠人士須繳付的車/船費
\$10或以下 <sup>3</sup>	\$2
高於\$10	成人票價的「兩折」 <sup>4</sup>

- 適用於轉乘車程<sup>5</sup>。
- 個別交通路線如設有不同成人票價(如居民 / 非居民票價、假日 / 非假日票價等)，二元優惠計劃會按適用的成人票價計算「兩蚊兩折」收費。

- 1 60歲或以上香港居民必須使用樂悠咭，60歲以下合資格殘疾人士則須使用已加註「殘疾人士身分」的個人八達通，才可享用二元優惠計劃。
- 2 成人票價以公共交通營辦商訂明的成人八達通票價為準，並會按營辦商提供的交通優惠(如適用)調整。
- 3 如適用於受惠人士的票價低於\$2，受惠人士只須繳付該票價。
- 4 以四捨五入方式調整至最接近的一毫。
- 5 如轉乘的車程涵蓋於二元優惠計劃下，後段收費會按成人票價扣減營辦商提供的轉乘優惠(如有)，以「兩蚊兩折」原則計算。轉乘安排及收費詳情請向相關營辦商查詢(聯絡資訊載於運輸署網頁)。

成人票價	票價計算	受惠人士須繳付的車/船費
\$8	\$2 劃一票價	\$2
\$10		\$2
\$10.8	成人票價的 「兩折」 <sup>*</sup>	\$2.2
\$20.2		\$4.0

\* 以四捨五入方式調整至最接近的一毫。



港鐵

港鐵本地服務，  
包括輕鐵服務及  
港鐵巴士(新界西北)路線  
(不包括機場快線、往返羅湖、落馬洲和馬場站的東鐵線服務及東鐵線頭等服務)



專營巴士

九巴、城巴、龍運巴士及  
新大嶼山巴士的專營巴士路線  
(不包括機場巴士「A」和「NA」線、馬場路線、  
長途巴士新型服務、特定旅客觀光路線及以預約和團體租用形式提供的特別服務)



渡輪

指定的渡輪服務  
(不包括豪華位服務)



綠色小巴

所有專線小巴路線



紅色小巴

獲運輸署批准納入參與計劃的  
紅色小巴路線和街渡航線  
(參與計劃的紅色小巴及街渡  
會貼上二元優惠計劃標誌)



街渡



電車

所有電車路線



## 「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](mailto: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](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

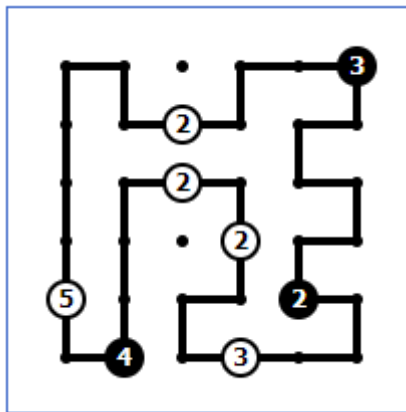
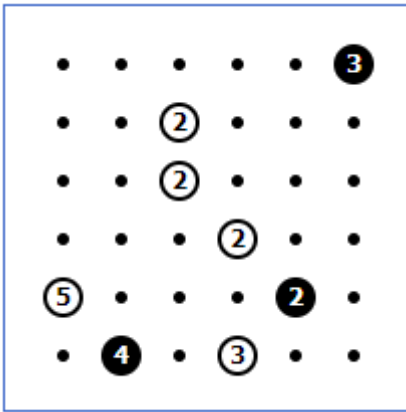
# 動動「腦」友記



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：

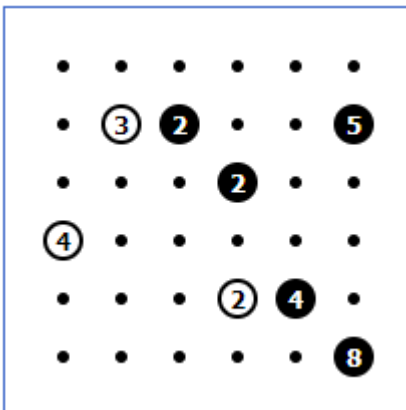


左方為信號燈的例子：

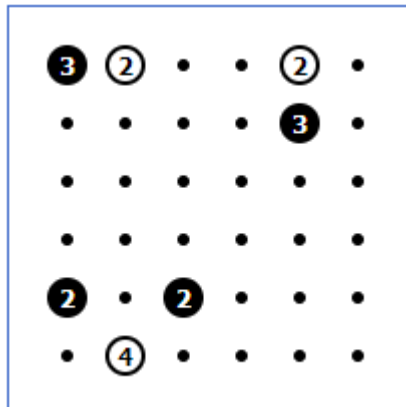
1. 路線必需經過所有數字圓點
2. 路線必需穿過白點，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。
3. 圓點上的數字提示該圓點會連住幾條線

大家可以試一下以下題目：

(1)



(2)



答案會在

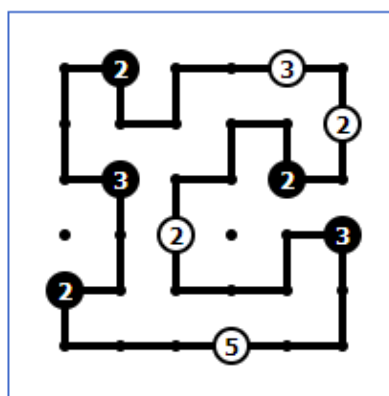
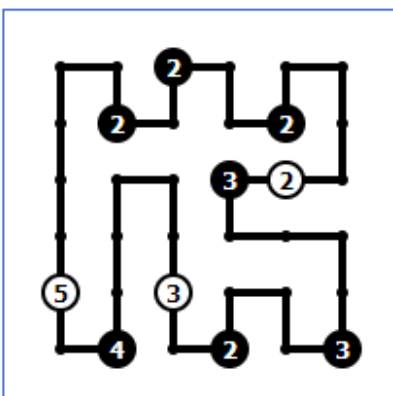
5 月月訊公佈

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)

4 月 8 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

### 3 月答案

# 社工資訊齊分享

《2026-27 年度財政預算案》已公佈，當中提出數項與長者息息相關的支援措施，包括：提供一次性額外津貼、延長醫療券獎賞計劃，以及擴展社區照顧服務及跨境安老安排。以下將會作介紹：

## ☞ 一次性額外津貼

向領取綜援、高齡津貼（生果金）、長者生活津貼或傷殘津貼的合資格人士，發放相當於 1 個月津貼的一次性額外款項



## ☞ 延長醫療券獎賞計劃

「長者醫療券獎賞先導計劃」延長至 2028 年底。如於同一年度使用醫療券支付檢查或慢病管理等特定基層醫療服務累計達 \$ 1,000，便可獲 \$ 500 醫療券獎賞



## ☞ 跨境安老

- 2026 年中計劃讓參與「廣東計劃」、「福建計劃」和「綜援長者廣東及福建省養老計劃」的長者，可選擇由政府將款項直接匯入其指定內地銀行賬戶
- 「廣東院舍照顧服務計劃」新增 2 間院舍至 26 間
- 向參與「廣東院舍照顧服務計劃」的合資格長者，推出 2 年的「醫療補貼試行安排」，上限為每人每年門診費人民幣 ¥ 10,000 及住院費 ¥ 30,000

## ☞ 增加服務券

- 政府下年度起，增加 4,000 張「長者社區照顧服務券」至 16,000 張
- 增加 1,000 張「長者院舍照顧服務券」至 7,000 張

# 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：4月1(三)、2(四)及8日(三)  
時間：上午9:00 - 12:00  
地點：大堂  
名額：每節50杯/25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：4月16(四)、17(五)、23(四)、24日(五)  
時間：上午9:00 - 12:00  
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：14/4(二) 安達邨；8/4(三) 啟田邨；  
10/4(五) 藍田邨；16/4(四) 廣田邨；  
17/4(五) 平田邨；24/4(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

## 咖啡拉花體驗坊

日期：4月24日(五) (第一場) 或  
4月29日(三) (第二場)  
時間：下午2:00 - 4:00  
地點：雅薈  
內容：體驗咖啡拉花  
名額：每場10人  
對象：長中先鋒義工  
報名方法：請向負責職員報名  
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

### 2026年5月

日期：5月8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：4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：4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：4月16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：4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	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	4 月 10 日 4 月 3 日為公眾假期，順延一星期舉行
安達邨	每月第二個星期二(上午 9:30) 安達邨羅馬廣場	4 月 14 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	4 月 8 日
藍田邨	每月第二個星期五(上午 10:00) 藍田邨藍泰樓平台	4 月 10 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	4 月 16 日
平田邨	每月第三個星期五(上午 10:00) 平田邨平仁樓地下	4 月 17 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	4 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。

## 服務質素標準 SQS

### 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。

## 護士分享



暴飲暴食會生病，定時定量可安寧。

----護士長李姑娘提提您

# ★ 續會通知 ★

凡於 2026 年 5 月入會之會員，請於 2026 年 5 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

4 月賣飯日期：4 月 20 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 5 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		

# 職員動向



張人方 先生(左)  
林忠誠 先生(右)

張人方：各位老友記大家好^\_^我係來自城市大學嘅實習社工小方。大家見到我都可以搵我傾下計架！請大家多多指教！（▽）

林忠誠：大家好！我係來自香港城市大學嘅實習社工誠仔。我會係 9/3-22/5 期間係中心實習。呢段日子請大家多多指教！

## 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 5 月份例會時間表

日期：2026 年 5 月 6 日 (三) 上午 10:00

2026 年 5 月 7 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 4 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