

保良局劉陳小寶長者地區中心



2026 年 5 月 祝賀母親節

五月的微風捎來了暖意，也迎來了專屬於母親的節日。在這個溫馨的五月，我們想向每一位偉大的女性致敬。



多重角色的奉獻

回首過往，不論是作為女兒、妻子，還是母親、祖母，您們在不同的人生成長階段，始終以堅韌的愛守護著家庭。那些清晨的早上、深夜的守候，以及對兒孫無微不至的叮嚀，都成了家庭最穩固的基石。這份無私的奉獻，值得我們在五月的陽光下同您們說聲：「謝謝！」

照顧他人，也別忘了寵愛自己

在中心裡，我們常看見您們忙著參與活動，或是分享自家兒孫的趣事，臉上洋溢著滿足。在這個屬於您們的月份，我們想對每一位母親說：「愛家人，更要懂得愛自己。」

- **找點快樂：** 參加感興趣的班組或活動，畫一幅畫或唱一首歌。
- **聚點人氣：** 和中心的老友記們喝杯茶、聊聊天，享受自在的社交時光。
- **留點空間：** 給自己一個午後的靜謐，享受這一份「愛自己的儀式感」。

智慧的傳承

「家有一老，如有一寶。」母親的愛不僅是生活上的照顧，更是智慧的傳承。您們的人生閱歷與對生活的豁達，是後輩們最好的教科書。在母親節這天，除了期待兒孫的問候，也請您們為自己感到自豪——因為您們的優雅老去，正是後輩眼中最美的風景。

祝願所有的母親，不僅是在五月，而是在未來的每一天，都能平安喜樂，笑口常開。



特別推介

同行廿載 伴里在心 – 20 周年慶典

日期：5月13日(三)
時間：下午2:40 – 4:45
地點：藍田(東區)社區會堂(二樓)
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：中心成立二十周年，誠邀各位會員一同慶祝
名額：150人
費用：全免



報名詳情：

- (1) 登記日期：5月6日(三)例會後至5月9日(六)下午5:00親身或電話報名
(如報名人數超出150人，會以抽籤決定)
 - (2) 5月11日(一)上午10:00公佈結果，於中心張貼及發放至中心 WhatsApp 社群
 - (3) 若成功入選，5月11日(一)上午10:30起親身或由直系親屬領取入場券
- 備註：1. 中選者必需準時出席活動，逾時10分鐘將取消資格，由後備補上
2. 150位中籤者及60位表演者中，將抽出15位得獎者接受嘉賓送贈的禮物，名單在5月11日同時公佈

負責職員：李鴻基 先生

豐盛同心愛關懷 樂聚保良暖人間 (攤位遊戲日)

日期：5月23日(六)
時間：上午10:00 – 11:00 (第一場)
 上午11:00 – 12:00 (第二場)
 中午12:00 – 1:00 (第三場)

地點：中心大堂

內容：攤位遊戲

對象：中心金卡會員

名額：每場110人(每位會員可取1張遊戲券)

報名方法：5月15日(五)上午9時起派發遊戲券，派完即止

備註：會員可親身/直系親戚/工人憑有效會員証領取遊戲券

負責職員：李鴻基 先生

贊助機構：豐盛生活服務有限公司



晚間活動 – 「宜」~「義」！埋黎玩啦喂！

日期：5月28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：5月6日(三)例會後開始購票
負責職員：劉靜宜 姑娘、譚浩義 先生



「母」咗你唔得

日期：5月10日(日)
時間：下午3:00 – 4:00
地點：雅悅
內容：透過精彩的活動共慶母親節
對象：中心金卡會員及銀卡會員
名額：80人
費用：\$10
報名方法：已滿額，已購票者請準時出席
負責職員：溫芷蕎 姑娘、鄭梓斌 先生、
蔡珈琳 姑娘

「糉」有你心

日期：6月1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：透過精彩的活動共慶端午節
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：5月8日(五)上午10:00開始購票
負責職員：溫芷蕎 姑娘、程芷群 姑娘

「棋」實有你份- 棋藝及桌上遊戲小組

日期：5月9及30日(六)
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：籤籤入扣(9/5)
米蘭牌(30/5)
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



26年開心頻道 – 開心迎五月

日期：5月27日(三)
時間：下午2:15 – 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4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：5月6日(三)例會後登記，5月12日(二)下午5時截止登記，
抽籤結果會於5月15日(五)下午3時公佈
備註：1. 中籤者需準時於下午2:15集合，逾時名額會給予後備
2. 如中籤者無故缺席活動，將會直接取消下次參加資格。
負責職員：蕭婷 姑娘、李浩賢 先生

「蕎」裝日本人

日期：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：\$40
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：溫芷蕎 姑娘



金曲伴你心音樂會(一)

日期：5月30日(六)
時間：上午10:00-12:30 及
下午2:15-4:45
地點：雅悅
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：由「歌聲傳耆」一眾義工表
演歌曲及送贈小禮物
名額：80人(每場)
費用：全免
報名方法：不需報名，先到先得
負責職員：蕭婷 姑娘



布袋球研習社

日期：5月11(一)及30日(六)
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：5月6日(三)例會後報名
負責職員：李浩賢 先生

認識糖尿病與認知障礙症-雅培

日期：5月20日(三)
時間：下午2:30-4:30
地點：雅悅
內容：認識糖尿病與認知障礙症的原因和
不同時期的病徵與處理方法
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：5月6日(三)例會後開始報名
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



飛鏢體驗日

日期：5月15及22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：5月11日(一)
時間：下午2:00-3:00
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：鄭婉寧 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) 5月工作坊

日期：5月22日(五)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅悅
內容：與小學生同樂、長幼共融
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：請在NC群組報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 小小手工班

日期：5月8日(五)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅薈
內容：與小學生共聚，完成手工
對象：極有需要護老者及被護者
名額：8人
費用：全免
報名方法：請在NC群組報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 認識冠心病講座

日期：5月21日(四)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：講解冠心病
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

男士活動

(男) 男能可貴 (5月)

日期：5月6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) 男士活動-飛出新一頁

日期：5月8、15、22、29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 (5月)

日期：5月15日(五)
時間：下午12:00 - 5:00
集合地點：本中心
內容：與男會員一同去不同地方郊遊，
舒展身心
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

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：5月6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) 認識肝炎講座

日期：5月11日(一)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：講解肝炎的成因及預防方法
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」：玫瑰蘋果酥

日期：5月22日(五)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：雅膳
內容：一起製作簡易小食，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，並於5月14日通知中籤者
負責職員：程芷群 姑娘



(護) 樂玩當年情

日期：5月11日(一)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：雅悅
內容：透過遊玩兒時玩意，分享人生回憶以加強與人的連結
對象：護老者及被護者
名額：30人
費用：全免
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：實習學生 林忠誠 先生


長者友善社區計劃

(友) 「耆想的天空 2026」委員培訓坊(第二次)

日期：5月20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，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：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

健康檢查 (5 月)


日期：5 月 18 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：5 月 6 日 (三) 例會後報名及派票
負責職員：李紅雨 姑娘

5 測你 5 脂 (5 月)

日期：5 月 21 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24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：5月14日(四)及21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：4月16日－6月18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：4月17日－6月26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

足底按摩

日期：5月7、14、21及28日(逢四)
6月4、11、18及25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：5月28日(四)上午9:05
抽籤6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
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 十五	2 十六	
	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 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 </div>					<p style="text-align: center;">公眾假期 (勞動節)</p> 	09:00 運動無限耆(堂) 10:45 中樂團(樂) 02:30 點唱我金曲(二十三)(悅)
3 十七	4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一	8 廿二	9 廿三	
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(5月)(堂) 10:00 「梓」想媽媽「蕭」呵呵(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 02:30 「梓」想媽媽「蕭」呵呵(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:15 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) 09:00 啡同小可 x 糕光時刻(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 01:00 手機基礎班(一)(薈) 02:15 (護)守護相聚(悅) 03:15 (男)男能可貴(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 例會後： 購票：晚間活動 - 「宜」~「義」！埋黎玩啦喂！	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) 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 智友醫社(樂) 02:00 啡同小可 x 糕光時刻(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 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 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 02:30 耆英大使大會(悅) 02:30 (NC)小小手工班(薈) 10:00 購票：端午節活動 - 「糉」有你心	09:00 運動無限耆(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) 10:45 中樂團(樂) 01:30 啡同小可 x 糕光時刻(堂)	
10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 三十	
03:00 「母」咗你唔得(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 10:00 (護)樂玩當年情(悅) 02:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 02:00 (護)認識肝炎講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 02:30 「蕎」裝日本人(膳) 03:00 布袋球研習社(樂) 10:00 公佈同行廿載 伴里在心 - 長中 20 周年慶典抽籤結果	09:00 運動無限耆(堂) 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 運動無限耆(堂) 01:00 手機基礎班(一)(薈) 02:40 同行廿載 伴里在心 - 20 周年慶典(2樓社區會堂)	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) 09:05 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) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂)/飛鏢體驗日(悅) 09:45 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:00 (男)男士去郊遊(5月)(堂) 01:00 手機 Apps 應用班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 09:00 派票：豐盛同心愛關懷 樂聚保良暖人間(攤位遊戲日) 03:00 公佈開心頻道5月抽籤結果	09:00 運動無限耆(堂) 10:45 中樂團(樂) 12:15 義工嘉許禮 2026 (尖沙咀唯港薈酒店) 02:30 長中爆谷台(悅)	
17 初一	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 初七	
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(5月)(堂) 10:00 健康檢查5月(樂) 02:30 聲波震動訓練儀(5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) 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) 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(5月)(堂) 01:00 手機基礎班(一)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 02:30 認識糖尿病與認知障礙症-雅培(悅) 02:30 (友)「耆想的天空 2026」委員培訓坊(第二次)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 5測你5脂/血糖檢驗(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) 02:00 (NC)認識冠心病講座(悅) 02:00 智友醫社(樂)	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(5月)(堂) 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 (NC)5月工作坊(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 02:30 (護)共聚一「廚」：玫瑰蘋果酥(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 豐盛同心愛關懷 樂聚保良暖人間(攤位遊戲日)(堂)	
24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	
02:45 長中爆谷台(悅)	<p style="text-align: center;">公眾假期 (佛誕翌日)</p> 	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(5月)(堂) 01:00 手機基礎班(一)(薈) 02:15 26年開心頻道-開心迎五月(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂)	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) 01:00 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 - 「宜」~「義」！埋黎玩啦喂！(悅) 09:05 抽籤：足底按摩(6月)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:45 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 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 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 09:00 購票：聲波震動訓練儀(6月)(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 金曲伴你心音樂會(上午場)(悅) 10:00 「棋」實有你份-棋藝及桌上遊戲小組(薈) 10:45 中樂團(樂) 02:15 金曲伴你心音樂會(下午場)(悅) 03:00 布袋球研習社(樂)	
31 十五							
02:45 長中爆谷台(悅)							

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 - 11:40 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
※ 5月29日(五)上午9:00可以購買6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. 不適用使用震動儀的人士：「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」



最新罪案消息

「猜猜我是誰~假扮中心職員」騙案



慎防「猜猜我是誰」假扮中心職員騙案

近期此類騙案有上升趨勢，騙徒會事前取得中心職員工作地點及姓名等資料，假冒職員來電，謊稱欠交中心費用，並可上門協助收取費用。

請緊記「防騙三寶」：收線、核實、求助!

如何防範：

1. 先收線，後核實：掛斷電話，保持冷靜，親自打電話到中心求證及核實。
2. 提高警覺：中心職員絕不會上門收取任何費用及金錢。
3. 守秘密：切勿在電話中向任何人透露個人資料、銀行密碼或一次性密碼 (OTP)。
4. 關懷分享：請務必將此訊息告知家中長者及身邊親友，提醒他們提高警覺。

如懷疑被騙：

- 保存證據：記下騙徒來電號碼。
- 立即求助：若已按指示匯款或交付現金，請立即報警。
- 諮詢熱線：如有任何疑問，可致電警方「防騙易」諮詢熱線18222。
- 緊急情況：請即致電999。

ADCC
Anti-Disruption & Communication Centre
防騙中心



防騙視伏器



警察網頁



「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



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！

「數連」一種數學邏輯填格子遊戲，由網格與格中的數字所構成。玩者需要根據數字提供的指示，在棋盤格線上連起相同的數字。

例子：

			2	6
			3	4
		4	6	
2				
		5		5
3	1			1

			2	6
			3	4
		4	6	
2				
		5		5
3	1			1

左方為數連玩法的例子：

1. 連線的開始和結束必須為相同的數字。
2. 連線可以轉彎，但不可以與另一條線接觸。
3. 完成連線後，所有空格必須皆被連線覆蓋（即沒有空格）。

大家可以試一下以下題目：

(1)

1	2	3		
			4	
	4	2		
		1	3	

(2)

3				3
		1		
2	1			
	2	4		
				4

答案會在

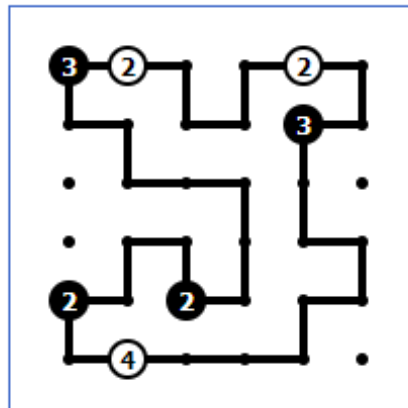
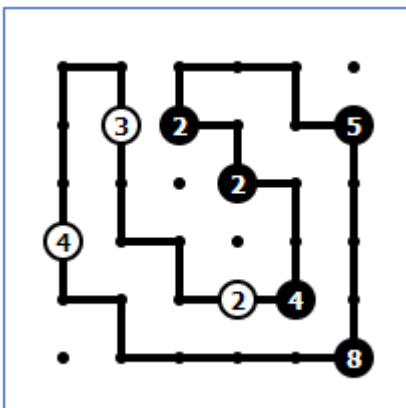
6 月月訊公佈

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）

5 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

4 月答案

社工資訊齊分享

「智方便」

「智方便」流動應用程式提供一站式個人化數碼服務平台，讓用戶以智能方式，更方便地利用個人流動電話登入及使用網上服務。

對象：所有 11 歲或以上的香港身份證持有人均可登記「智方便」，惟 11 至 17 歲人士必須在父母或監護人同意下，方可登記

「智方便」的功能

1. 身份認證

- 以生物認證或密碼方式，用單一戶口登入各項網上服務
- 無需記住不同的戶口名稱與密碼

2. 「填表通」

- 自動填表功能
- 用戶的戶口資料和自行提供的「填表通」個人資料也可用作自動填寫網上表格。
- 無需重複填寫個人資料及上載地址證明，省時省力

3. 個人助理

在統一的界面瀏覽你與數據提供者之間的個人事務往來，包括：

- 個人化提示；
- 電子證照；
- 帳單和結餘資料；
- 待辦事項；以及
- 服務申請進度。



4. 數碼簽署(只適用於已登記「智方便+」用戶)

- 根據《電子交易條例》(香港法例第 553 章)提供的個人數碼簽署功能
- 「智方便+」用戶可透過「智方便」電子證書進行具法律效力的數碼簽署，可用以網上處理法定文件及程序

如何獲得「智方便」？

市民可下載及安裝「智方便」流動應用程式，於網上進行遙距登記「智方便+」。

市民亦可前往各區的自助登記站或登記服務櫃位登記「智方便+」。政府亦會安排流動登記隊到人流暢旺的地點，例如商場和政府場所，協助有需要人士(例如長者)登記。

資料來源：<https://www.iamsmart.gov.hk/tc/about.html> (數字政策辦公室)

提防騙案

科技帶來方便，亦會帶來新型的科技罪案。近日有新聞指出有不法分子騙取求職者/長者開設「智方便」戶口，用作於登記儲值支付工具戶口的身份認證，從而清洗黑錢及接收詐騙。

智方便其實就是你的電子身份証，跟實體身份証一樣重要，所以大家千萬不要借你的智方便戶口予別人，好好保管自己的實體及虛擬財物，善用科技，做過精明的老友記。

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：5月6日(三)上午9:00-12:00
5月7日(四)下午2:00-5:00
5月9日(六)下午1:30-2:30 (*啡同小可)

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、羅瑞均 姑娘



長者學苑-滴膠藝術

日期：6月2、9(二)

時間：下午4:00-5:30

地點：天主教普照中學

內容：製作滴膠飾物

對象：會員

名額：15人

報名方法：請向負責職員登記，如報名人數超過名額，將以抽籤作實

負責職員：葉霖傑 先生

長中外展先鋒

日期：6/5(三) 啟田邨；8/5(五) 藍田邨；
12/5(二) 安達邨；15/5(五) 平田邨；
21/5(四) 廣田邨；22/5(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

義工嘉許禮 2026

日期：5月16日(六)

時間：下午12:15至5:00

地點：尖沙咀唯港薈酒店

對象：獲獎義工

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

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

2026年6月

日期：6月5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：5月14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：5月19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：5月14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：5月28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	5 月 8 日 5 月 1 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	5 月 12 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	5 月 6 日 5 月 13 日為中心 20 周年活動，提前一星期舉行
藍田邨	每月第二個星期五 (上午 10:00) 藍田邨藍泰樓平台	5 月 8 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	5 月 21 日
平田邨	每月第三個星期五 (上午 10:00) 平田邨平仁樓地下	5 月 15 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	5 月 22 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 7 財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

護士分享



「走出去，曬曬太陽，健康自然來。」

----護士長李姑娘提提您

職員動向



張人方 先生(左)
林忠誠 先生(右)

張人方：時間過得真係快 又係時候講拜拜 (; ω ;) 感謝各位呢兩個月既照顧！我地有緣再會！

林忠誠：有緣千里來相會。時光飛逝，多謝大家這段時間的照顧，亦感恩能曾經出現在大家人生篇章裡。最後祝願大家身體健康，每天開心。有緣再見～

★ 續會通知 ★

凡於 2026 年 6 月入會之會員，請於 2026 年 6 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





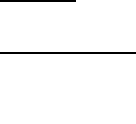
社區飯堂服務計劃

5 月賣飯日期：5 月 18 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 6 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	上午 8:25	\$5 
	上午 8:25		
午餐	上午 11:45	上午 12:10	\$15 
	上午 12:10		
晚餐	下午 5:00	下午 5:25	\$15 
	下午 5:25		



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 6 月份例會時間表

日期：2026 年 6 月 3 日 (三) 上午 10:00

2026 年 6 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)



督印人員：	張翠韻 副經理
編輯人員：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2026 年 5 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