

保良局劉陳小寶長者地區中心

2025年5月 母親節



五月的陽光逐漸回暖，綻放出春日的美好風情。在這個風和日麗、充滿溫馨與感恩的季節，我們迎來了一個特別的日子－母親節。

母親節定於每年5月的第二個星期日，是一個感恩母愛與母親奉獻的節日，旨在表達對母親的尊敬、感激與愛意。同時，亦提醒人們珍惜與母親相處的時刻，表達對家庭價值的重視。

在這個特別的日子裡，大家會為母親準備一些慶祝活動，例如：向母親贈送鮮花、手工製品或特別禮物、為母親準備一頓豐盛的美食、與母親外出用膳、舉辦聚會、回憶與母親的一些美好時光等等。而康乃馨作為母親節的象徵花卉，代表母愛的純潔與無私，亦是對母親最美好的祝福和感激。除此之外，我們還可以如何表達愛？心理學家 Gary Chapman 曾於2016年提出5種愛的語言：

5種愛的語言

肯定的言語 (Words of Affirmation)	透過肯定和鼓勵的言辭來表達愛意，例如誇獎、感謝和鼓勵對方。
服務的行動 (Acts of Service)	通過為對方提供幫助和支持來表達愛意，例如幫助處理家務、解決問題或提供協助。
禮物贈送 (Receiving Gifts)	透過贈送具有象徵意義的禮物來表達愛意，禮物的價值不在於金錢，而是在於表達出的心意。
精心的時刻 (Quality Time)	預留時間與對方相處並專注於對方，建立深層次的交流和互動，是表達愛意的重要方式。
身體的接觸 (Physical Touch)	透過親密的肢體接觸來表達愛意，例如擁抱、親吻、握手等，這些接觸可以傳達溫暖和親密感。

無論選擇甚麼顏色的康乃馨、贈送禮物、陪伴母親，還是簡單的一句「謝謝」，都承載了我們對母親的深切情感和愛意。母親的辛勞付出、無私奉獻，或是那份無條件的愛，都值得我們永遠珍惜與回應。讓我們一起懷著尊敬、感激、感恩的心情，為母親送上最真摯的祝福，渡過這個溫馨的節日！

願所有的母親們都能感受到我們的愛與關懷
願所有的母親節都成為一段美好的回憶銘記於心



資料來源: Chapman, G., & Campbell, R. (2016). *The 5 Love Languages of children: The Secret to loving children effectively*. Moody Publishers. Research Guides. (2024). *Mother's Day: Topics in Chronicling America: Introduction*. Loc.gov. <https://guides.loc.gov/chronicling-america-mothers-day/introduction>

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

端午節活動 - 種種粽 . 總在長中

日 期：5月26日(一)
時 間：上午10:00 – 11:00 (第一場)
地 點：下午2:30 – 3:30 (第二場)
內 容：雅悅
對 象：一同慶祝度過一個快樂的端午節
名 額：中心金卡會員
費 用：160人(80人一場)
報名方法：5月14日(五)上午9:30開始購票
負責職員：黃頌然先生、李浩賢先生



節慶活動-媽咪咪呀！錫曬您！

日 期：5月11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
名 額：80人
費 用：\$10
報名方法：5月7日(三)上午11:00開始購票
負責職員：張偉豪先生、羅瑞均姑娘、許翠瑩姑娘



父親節活動 - 「芷」「義」你啦！老豆！

日 期：6月11日(三)
時 間：上午10:00 – 11:00 (第一場)
地 點：下午2:30 – 3:30 (第二場)
內 容：雅悅
對 象：一同慶祝度過一個快樂的父親節
名 額：中心金卡會員
費 用：160人(80人一場)
報名方法：5月28日(三)上午9:30開始購票
負責職員：溫芷蕎姑娘、譚浩義先生



長中陪你大一歲 (2025 年 4-6 月)

日期：5 月 22 日 (四)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅悅
內容：為 4 至 6 月生日的會員舉辦生日會，
共慶生辰，互相送上祝福
對象：4 至 6 月生日的中心金卡及銀卡會員
名額：80 人
費用：\$20
報名方法：5 月 9 日 (五) 上午 9:30 開始購票
備註：中心以身份證之生日月份為準
負責職員：王雅婷 姑娘、黃苑靖 姑娘 (實習社工)
梁景順 先生 (實習社工)



點唱我金曲 (十一)

日期：5 月 16 日 (五)
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：由義工 (黃生) 帶領及伴奏歌唱
名額：80 人
費用：全免
報名方法：5 月 8 日 (四) 例會後派票
(需親身取票)
負責職員：蕭婷 姑娘



長者健康講座：長者防跌知識

日期：5 月 12 日 (一)
時間：下午 2:30 – 4:30
地點：雅樂 (講座)
內容：示範預防摔跌的方法及訓練運動；
了解物理治療助理工作內容
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：20 人 (費用全免)
參加方法：5 月 7 日 (三) 上午 10:00 開始登記，
5 月 8 日 (四) 下午 5:00 截止報名；
5 月 9 日 (五) 上午 11:00 公佈抽籤結果
合辦機構：僱員再培訓局
負責職員：黃頌然 先生

晚間活動 - 你「浩」「MAN」！

日期：5 月 29 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：精彩遊戲與你歡度一晚
名額：60 人
費用：\$10
報名方法：5 月 7 日 (三) 例會後開始購票
負責職員：秦演文 姑娘、李浩賢 先生



甘曲閃閃唱不停

日期：5 月 17 日 (六)
時間：下午 1:30 – 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：於 5 月 10 日 (六) 下午 5:00 前向負責職員報名；
5 月 12 日 (一) 下午 3:00 公佈結果
負責職員：秦演文 姑娘、李浩賢 先生、李紅雨 姑娘



骨骼與肌肉健康—雅培

血糖檢驗

日 期：5月21日(三)
時 間：下午2:30-4:00
地 點：雅悅
內 容：年齡增長骨骼與肌肉開始流失，
如何保持防止肌肉流失，
保持骨骼與肌肉的健康?
對 象：中心金卡及銀卡會員
名 額：80人
費 用：免費
報名方法：於5月例會後登記。
負責職員：李紅雨 姑娘
備 註：講座後售賣雅培加營素奶粉，
如需購買奶粉請於例會後登記。



日 期：5月8日(四)及22日(四)
時 間：上午9:00-9:30
地 點：雅悅
內 容：由護士/保健員提供血糖檢驗服務
對 象：中心金卡及銀卡會員
名 額：30人
費 用：\$20
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：李紅雨 姑娘



《糖尿病與運動》講座

日 期：5月28日(三)
時 間：下午2:30-4:00
地 點：雅樂
內 容：糖尿病不是世界末日，樂觀面對，改善生活習慣，配合做運動，
每周運動150分鐘，會收穫意想不到的效果。
對 象：中心金卡及銀卡會員(參加血糖檢驗的會員優先)
名 額：30人
費 用：免費
報名方法：於5月例會後登記。
負責職員：李紅雨 姑娘



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7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：秦演文 姑娘



(護) 「薰」享好心情

日 期：5月23日及30日(逢五)
時 間：下午2:45-3:45
地 點：雅薈
內 容：分享舒緩情緒的精油，
及共同製作香薰產品
對 象：護老者及被護者
名 額：12人(每場)
報名方法：守護相聚期間派票
負責職員：秦演文 姑娘

電子遊戲玩玩樂

日 期：5月10日(六)
時 間：下午3:00-4:00
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：每場12人
費 用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：張灝延 先生



桌上冰壺

日 期：5月12日(一)及26日(一)
時 間：下午3:00-4:00
地 點：雅樂
內 容：遊玩桌上冰壺遊戲
對 象：中心金卡及銀卡會員
名 額：每場12人
費 用：全免
報名方法：5月8日(四)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 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14日(三)
時 間：下午2:30-4:00
地 點：雅樂
內 容：分享護老資訊
對 象：極有需要護老者及被護者
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) 高血壓知多少講座

日 期：5月19日(一)
時 間：下午2:00-3:00
地 點：雅悅
內 容：了解高血壓原因及應對方法
對 象：極有需要護老者及被護者
名 額：80人(費用全免)
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



(NC) 「蕭」閒藝術-康乃馨的愛

日 期：5月10日(六)
時 間：下午2:30-4:30
地 點：雅薈
內 容：由NC藝術師教會員做扭扭花朵
對 象：中心金卡及銀卡會員
名 額：6人
報名方法：於5月8日(四)下午5時前向負責職員報名；
5月9日(五)上午10:00張貼結果
負責職員：蕭婷 姑娘



飛鏢體驗日

日期：5月9及23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(已額滿，如報名需留後備)
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：張灝延 先生



男士活動-飛出新一頁

日期：5月1至30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：張灝延 先生



男士活動-「男」能可貴

日期：5月7日(三)
時間：下午 3:15 – 4:15
地點：雅悅
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：以此平台增加男會員之間交流及提供男士長者相關資訊
名額：60人
報名方法：請與負責職員報名
負責職員：黃頌然 先生

男士活動 - 男士周圍郁

日期：5月30日(五)
時間：上午 10:00 – 下午 3:30
集合地點：中心大堂
對象：中心金卡及銀卡男會員
內容：與男會員一同前往遠足，並參觀林邊生物多樣性自然教育中心
名額：12人
費用：\$10
報名方法：5月7日(三)
「男」能可貴聚會後抽籤
負責職員：黃頌然 先生、李浩賢 先生

「棋」實有你份-棋藝及桌上遊戲小組

日期：5月14及28日(三)
時間：上午 10:00 – 12:00
地點：雅樂
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：張灝延 先生



中樂團

日期：4月26日 – 6月28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：12人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黃頌然 先生



招生中

二胡研習班

日期：4月26日 – 6月28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
名額：11人 (積極招生中！)
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黃頌然 先生



懷舊金曲班 (一)

日期：4月15日 – 6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：請向負責職員查詢
負責職員：張灝延 先生



普通話樂園

日期：4月17日 – 6月26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謡或歌曲
名額：14人
費用：\$29/堂
導師：劉麗華 老師
報名方法：請與負責職員查詢
負責職員：張灝延 先生

懷舊金曲班 (二)

日期：4月15日 – 6月24日 (逢二)
時間：下午 2:30 – 4:30
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：請向負責職員查詢
負責職員：張灝延 先生



毛筆班

日期：4月30日 – 6月25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：張灝延 先生



粵曲班

日期：4月17日 – 6月26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
額：20人 (已額滿)
費用：\$150 (共10堂)
導師：張秀蘭 導師



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（一）

日期：4月16日 – 6月18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
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

布袋球同樂日

日期：5月24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
額：8人
費用：全免
報名方法：5月8日 (四) 例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘

手機 Apps 應用班

日期：4月17日 – 6月26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
額：6人 (已額滿)
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

手機基礎班（二）

日期：4月25日 – 6月27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
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

足底按摩

日期：5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
額：每日 9人
費用：\$95/次
備註：5月29日 (四) 上午 9:05
抽籤 6月份
導師：李國明 師傅
負責職員：黃頌然 先生



運動班組

長者跆拳道班

日 期：4月17日 – 6月26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：溫芷蒿 姑娘



坐無虛「蓆」運動班 (一)

日 期：4月15日 – 6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：譚浩義 先生



坐無虛「蓆」運動班 (二)

日 期：4月17日 – 6月26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：譚浩義 先生



坐無虛「蓆」運動班 (三)

日 期：4月17日 – 6月26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：譚浩義 先生



健腦運動有「椅」靠 (一)

日 期：4月15日 – 6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：譚浩義 先生



健腦運動有「椅」靠 (二)

日 期：4月17日 – 6月26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：譚浩義 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 初四	2 初五	3 初六	
	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			公衆假期 (勞動節) 	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 智友醫社 (樂) 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 耆英大使大會 (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)	
4 初七	5 初八	6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三	
02:45 長 中爆谷台 (悅)	公衆假期 (佛誕) 	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) 自理好輕鬆講座 (薈) 02:15 坐無虛「蓆」運動班 (一) (樂) 02:15 母親節活動-媽媽 I LOVE U 2 (悅) 03:15 健腦運動有「椅」靠 (一) (樂) 03:30 母親節活動-媽媽 I LOVE U 2 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 01:30 手機基礎班 (一) (薈) 02:15 守護相聚 (悅) 02:30 毛筆班 (膳) 03:15 「男」能可貴 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:00 血糖檢驗 (悅) 09:00 智友醫社 (薈) 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 普通話樂園 (膳) / 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 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)	09:00 運動無限耆 (堂) 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) 01:30 手機基礎班 (二) (薈) 02:00 智友醫社 (樂)	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 (NC)「蕭」間藝術-康乃馨的愛 (薈) 03:00 電子遊戲玩玩樂 (樂)	
11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	
03:00 節慶活動- 媽媽咪 呀！錫曬 您！ (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 02:30 長者健康講座：長者防跌資訊 (樂) 03:00 桌上冰壺 (樂)	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) 02:30 懷舊金曲班 (二) (悅) 03:15 健腦運動有「椅」靠 (一) (樂)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 「棋」實有你份 (樂) 01:30 手機基礎班 (一) (薈) 02:30 (NC) 5月工作坊 (樂) 02:30 毛筆班 (膳)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:05 長者跆拳道班 (樂) 09:30 足底按摩 (賢) 09:00 智友醫社 (薈) 10:00 普通話樂園 (膳) 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 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 端午節活動-種種粽. 總在長中購 票 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 智友醫社 (樂) 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 點唱我金曲 (十一) (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/樂)
18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七	
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) 02:00 (NC) 高血壓知多少講座 (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) 02:30 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) 10:00 長中爆谷台 (悅) 01:30 手機基礎班 (一) (薈) 02:30 骨骼與肌肉健康講座-雅培 (悅) 02:30 毛筆班 (膳) 03:15 雅培加營素奶粉售賣 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) / 血糖檢驗 (悅) 09:05 長者跆拳道班 (樂) 09:30 足底按摩 (賢) 10:00 普通話樂園 (膳) 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 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 長中陪你大一歲 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 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) 01:30 手機基礎班 (二) (薈) 02:00 智友醫社 (樂) 02:45 (護)「薰」享好心情 (薈)		09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 二胡研習班 (樂) 11:00 中樂團 (樂) 03:00 布袋球同樂日 (樂)
25 廿八	26 廿九	27 初一	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五	
02:45 長 中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 端午節活動 - 種種粽. 總在長中 (悅) 02:30 端午節活動 - 種種粽. 總在長中 (悅) 03:00 桌上冰壺 (樂)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 啡同小可 (堂) 10:00 懷舊金曲班 (一) (悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團 (樂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班 (一) (樂) 02:30 懷舊金曲班 (二) (悅) 02:30 啡同小可 (堂) 03:15 健腦運動有「椅」靠 (一) (樂)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 10:00 「棋」實有你份 (樂) 01:30 手機基礎班 (一) (薈) 02:30 毛筆班 (膳) 02:30 糖尿病與運動講座 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅) 09:30 父親節活動-「芷」「義」你啦！ 老豆！購票 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:05 長者跆拳道班 (樂) 09:30 足底按摩 (賢) / 交通安全大使 (悅) 10:00 普通話樂園 (膳) / 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 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 長中爆谷台 (悅) 06:30 晚間活動-你「浩」「MAN」！ (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 智友醫社 (樂) 10:00 男士活動-男士周圍郁 (大堂集合) 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) 02:45 (護)「薰」享好心情 (薈)	公衆假期 (端午節) 	

「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

「綠綠賞」推廣電子化兌換

「綠綠賞」電子積分計劃（「綠綠賞」）與零售電子獎賞平台「易賞錢」合作推出限時積分獎賞及優惠，鼓勵市民積極參與資源分類回收，並更多使用「綠綠賞」新的電子積分兌換功能。

在新電子兌換功能下，市民可隨時透過手機應用程式將「綠綠賞」積分兌換電子禮品，更方便，禮品種類更是無限可能。環保署會逐步在五月底前停止使用傳統自動禮品兌換機。

在禮品機停用後，習慣兌換實體禮品的市民會有一段適應期，可繼續到各「綠在區區」的服務處兌換糧油乾貨等日常生活用品及環保產品，直至今年年底。由二〇二六年一月開始，環保署會安排逐步停止實體禮品兌換，並於第一季內將「綠綠賞」積分兌換禮品全面電子化。詳情可向各「綠在區區」的職員查詢。



資料來源：

<https://www.wastereduction.gov.hk/zh-hk/green-moneyback-e-point-converions>

動動「腦」友記

「數織」是一種邏輯遊戲，遊戲十分簡單，玩家只要根據格子上方及左側的提示數字填黑格子就可以了！

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，大家不妨嘗試一下在下方的遊戲吧！

-大家可以試一下以下題目：

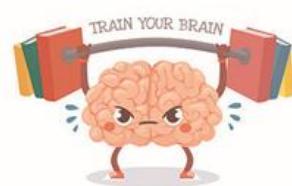
(1)

				1	1	3	1	1				
			1	1	1	1	1	1				
			1	1	2	1	1	1				
			1	1	1	1	1	1	14	1	1	
			1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7												
1	1	1										
1	1	1										
1	1											
11												
1	1											
9												
1												
1												
1	1											
2												

以下為數織例子：

- 上方及左側的提示數字寫有5，代表在該行/列需填黑5個相連的格子；
- 提示數字寫有1 1 1 則代表該行／列填黑一個格子後需留至少一格空白再填黑另一格

答案會在
6月月訊公佈



			1									
	5											
1	1											
1	1	1										
1	1											
5												

(2)

		2	2	1			1	2	1			
3	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	3
5												
2	1	2										
2	1	2										
1	1	1										
9												
1												
1												
1	1											
2												

為鼓勵各位老友記多動動腦友記，如能解答到兩條問題者，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。

	2	4	5	5	5	4	2					
2	2											
7												
7												
5												
3												
1												

		1	1			1	1					
8	1	1	2	1	10	1	1	2	1	8		
7												
1												
9												
1	1	1										
1	1	1	1	1								
1	1	1	1	1								
1	1	1	1	1								
1	1	1	1	1								
1	1	1	1	1								

動動「腦」友記

4月答案

社工資訊齊分享

長者支援服務隊

長者支援服務隊是一項社區支援服務，透過服務有需要的長者，給予長者一份關懷和幫助，使長者在這支援網絡下，繼續積極地在社區生活。

長者支援服務隊亦發展「長者義工」計劃，鼓勵長者成為義工，繼續參與社會事務和為其他有需要的長者提供服務，發揮老有所為的精神。

服務對象

60 歲或以上，有以下其中一項或多項情況，並願意接受服務的長者：

- 獨居或缺乏家人照顧
- 社區支援網絡薄弱
- 健康欠佳
- 有經濟困難
- 居住環境欠佳
- 未能善用社區資源或服務
- 其他特殊情況

服務內容

- 透過加強外展工作，物色有服務需要或非活躍/隱蔽的長者
- 透過個別跟進探討長者需要及提供支援
- 定期電話慰問或探訪
- 作出服務配對或轉介

申請手續

- 可與鄰近的長者支援服務隊或由社會服務機構、地區團體或人士轉介
- 長者支援服務隊會派員上門家訪了解及確定長者的需要

本中心長者支援服務隊服務範圍

安達邨	寶達邨	興田邨	德田邨	藍田邨	平田邨
啟田邨	廣田邨	鯉魚門邨	康華苑	康盈苑	康逸苑
康田苑	啟田大廈	匯景花園	鯉安苑	康雅苑	康栢苑
康瑞苑	高怡邨	高俊苑	高翔苑		

如大家發現身邊的獨居或雙老長者需要長者支援隊的服務，歡迎轉介給我們，如有以上服務有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。

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：5月27日(二)
時間：上午9:30 – 10:30 /下午2:30 – 3:30
地點：大堂
名額：每節20杯，派完即止
內容：由義工親自調配特色拉花咖啡或朱古力，讓會員們可以享有一杯特色咖啡或朱古力的放鬆時間。
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



陽光長者學苑

運動樂頤年

日期：5月19、23、26、30日及6月2日(逢一、五)
時間：下午4:00 – 5:00
地點：天主教普照中學
內容：運動知識及健體運動
對象：任何人士
名額：15人
負責職員：葉霖傑 先生

拼圖樂

日期：5月20、22、27、29日(逢二、四)
時間：下午4:00 – 5:00
地點：天主教普照中學
內容：與學生義工合作完成拼圖
對象：任何人士
名額：15人
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 5 月

日 期：5 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

2025 年 6 月

日 期：6 月 6 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，請義工掃瞄右圖二維碼加入義工社群。



耆義樂聚

日 期：5 月 15 日 (四)
時 間：下午 2:30 – 3:30
地 點：雅薈
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：5 月 20 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

耆義马拉松探訪

日 期：5 月 8 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 29 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2日
安達邨	每月第二個星期二(上午 9:30) 安達邨羅馬廣場	5月13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14日
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9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15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16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23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

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

護士分享



家居安全有良方，預防跌倒保平安。

----護士長李姑娘提提您

續會通知

凡於 2024 年 6 月入會之會員，請於 2025 年 6 月 30 日前到本中心辦理續會手續，並繳交年費 21 元（金咁）。

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	

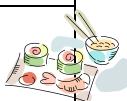
社區飯堂服務計劃

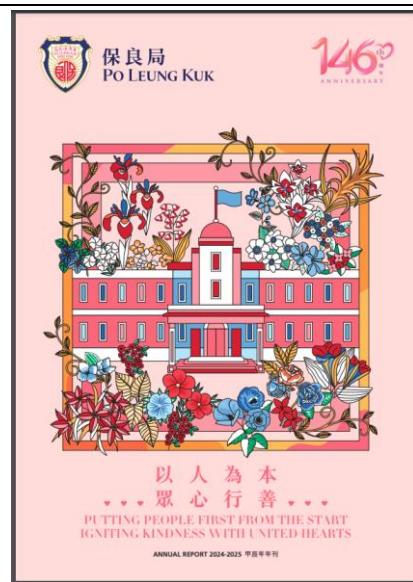
5 月賣飯日期：5 月 19 日（星期一）

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。

		對象及收費
膳食類別	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	



感謝 閣下一直支持保良局，讓本局能為市民無間斷提供優質服務。

本年度之服務計劃及工作總結，已刊載於甲辰年年刊，誠邀 閣下透過以下二維碼細閱，了解及支持本局服務及發展。



保良局甲辰年2024/2025年刊

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)

2025 年 6 月份例會時間表

日期：2025 年 6 月 4 日 (三) 上午 10:00
2025 年 6 月 5 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：	陳翹然 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2025 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