



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2024 年 5 月

感謝義工的貢獻

本中心自 2005 年起成立，一直得到不同的義工團體及長者義工支持，現時義工機構多達 50 多間，長者及社區義工人數更超過 600 人。他們積極地為本區提供多元化的義工服務，包括：家居及院舍探訪、籌款活動、義務導師、親善大使等活動，藉此建立長者友善及快樂的社區。

保良局網上義工系統現已啟用，歡迎各位瀏覽網頁以獲得更多即時資訊，亦鼓勵各位加入義工行列，為社區出一分力，建構美好的社區。

長中先鋒義工秉持關愛社區，積極上門探訪、並持續以電話等形式提供服務，為區內不同需要的長者提供支援及關懷。來年展望提供更多類型的服務，誠意邀請各位加入義務工作的行列。

於 2023-24 年度，本中心的長者義工共提供約 6,500 小時義工服務，衷心感謝各義工的無私奉獻。



義工服務金獎(服務超過 200 小時) *排名不分先後

伍愛蘭 李鳳 孟顯宗 黃淑嫻 劉少群 蔣玉聘 謝妮妮 鍾奇珍

義工服務銀獎(服務超過 100 小時) *排名不分先後

丁海平 吳玲珍 岑佩仕 姚桂芬 黎金泉 徐彩銀 張瑞虹
許麗瑛 陳麗琮 湯巧賢 黃淑英 楊小玲 鄭偉芬 黎家媚
霍家甜 譚瑞貞 蘇有銀



義工服務銅獎(服務超過 50 小時) *排名不分先後

尹瑞勤 尹瑞嬌 王彩英 王慶惠 古清蓮 吳文珠 岑樹樑 李泉英
李寶珍 沈成康 施家緣 洪國忠 張瑞兒 張碧連 梁少燕 梁亦
梁桂珍 莊聖堅 郭美貴 陳金泉 陳笑英 陳嫦娥 劉秋燕 劉惠芳
易關寶珠 劉鑑雄 鄧彩章 鄭美嬌 黎少貞 鍾寶儀 蘇多嫻

義工服務證書獎(服務超過 10 小時) *排名不分先後

宋金鳳 周美香 居新魁 林楚珠 林錦玉 孫金珠 馬智興
陳秀娟 陳麗燕 麥淑冰 黃桃英 黃淡姪 黃慶華 鄭開敏
蕭少梅 鍾玉珍 蘇淑琮 蘇儉儀

參與義工顯愛心，活出精彩你人生。

歡迎你加入中心義工行列。

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

「男」能可貴

日期：5月30日(四)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：雅悅

對象：中心男會員

內容：藉此平台促進男士間彼此交流，並強化其支援網絡，並透過一些康樂活動，興趣小組等元化活動，提升自我形象及發揮所長

名額：40人

參加方法：有興趣參加之中心男會員，請與負責職員報名

負責職員：葉鑫昇 先生



端午節活動-「粽」在你身旁

日期：6月3日(一)

時間：上午10:00 – 11:00(第一場) 及 下午3:00 – 4:00(第二場)

地點：雅悅

內容：職員與大家一同進行互動遊戲，慶祝端午節

對象：會員

名額：80人(每場)

費用：\$20

報名方法：可於5月24(五)下午2:30於雅悅取籌號及購票

負責職員：黃頌然 先生 及 譚浩義 先生



點唱我金曲(二)

日期：5月27日(一)

時間：上午11:30 – 12:30(第一場) 及 下午2:30 – 3:30(第二場)

地點：雅悅

內容：由義工(黃生)帶領及伴奏歌唱

對象：會員

名額：80人(每場)

費用：免費

報名方法：5月10(五)上午9:30後於雅悅派票，取票者必須親身取票

負責職員：蕭婷 姑娘 及 譚浩義 先生



認識糖尿病與認知障礙症-雅培

日期：5月22日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：瞭解認識糖尿病與認知障礙症
對象：中心會員
名額：50人
報名方法：於5月8日(三)例會後派票
協辦機構：雅培奶粉
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：講座後售賣奶粉，如需購買奶粉請於例會後登記



血糖檢驗

日期：5月9及23日(四)
時間：上午9:00-9:30
地點：雅悅
內容：由護士提供血糖檢驗服務
對象：中心會員
名額：50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



守護相聚

日期：5月8日(三)
時間：下午2:15-3:15
地點：雅悅
內容：分享每月長者及護老者資訊
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

正視肩膊痛症講座

日期：5月20日(一)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：肩部護理及減低關節僵硬的方法
對象：護老者及被護者
名額：50人
報名方法：請可於守護相聚期間登記
協辦機構：衛生署
負責職員：秦演文 姑娘



“雨”您慢步健康路

日期：5月8、22、29日(三)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅樂/雅悅
內容：定期量度檢測生命表徵、分享健康生活的資訊及齊做健體運動
對象：中心會員
名額：10人
費用：免費
參加方法：有興趣參加會員請與負責職員報名
負責職員：李紅雨 姑娘



晚間活動 – 「思」詞寫意喜「瑩瑩」

日期：5月30日(四)
時間：下午6:30 – 8:00
地點：雅悅
內容：與長者透過遊戲，一同感受夜繽紛的生活
對象：中心會員
名額：80人
費用：\$10
報名方法：即日起可到接待處購票
負責職員：黃思雅 姑娘 及 許翠瑩 姑娘



心心相印 520 – 純銀黏土製作體驗活動

日期：5月20日(一)
時間：下午2:30 – 4:30
地點：雅樂
內容：與會員一同體驗純銀黏土製作工作坊，即場完成純銀戒指，並互相送贈戒指禮物
對象：中心會員
名額：10人（夫妻會員優先）
費用：\$20
報名方法：需於5月9日(四)下午5時或之前向負責職員報名，將於5月10日(五)公布結果
負責職員：黃頌然 先生

交安同樂日

日期：5月30日(四)
時間：下午3:00 – 4:00
地點：雅薈
內容：透過電子遊戲，認識交通安全重要性
對象：中心會員
名額：10人
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：許翠瑩 姑娘

青年「和」你粉彩

日期：5月25日(六)
時間：下午2:30 – 4:30
地點：雅樂
內容：青少年義工探訪及共同繪製和諧粉彩
對象：中心會員
名額：15人
費用：\$10
合辦機構：大坑青年中心
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：譚浩義 先生



飛鏢體驗日

日期：5月24及31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：中心會員
名額：每場 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



男士活動-飛出新一頁

日期：5月3、10、17、24及31(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



桌上冰壺

日期：5月14日(二)及18日(六)
時間：下午 3:00–4:00
地點：雅悅 及雅樂
內容：遊玩桌上冰壺遊戲
對象：中心會員
名額：每場 12 人
費用：全免
報名方法：5月8日例會後開始報名
負責職員：黃頌然 先生及譚共女 姑娘



布袋球同樂日

日期：5月27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：中心會員
名額：每場 8 人
費用：全免
報名方法：5月8日例會後開始報名
負責職員：黃頌然 先生及譚共女 姑娘



棋藝小組-國際象棋班

日期：5月10、17、24日(逢五)
時間：下午 2:30 – 4:30
地點：雅薈
內容：讓會員學習國際象棋的基本知識
對象：中心會員
名額：6 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

長中小車隊

日期：5月11日(六)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：雅樂
內容：讓參加者一嘗電子賽車的樂趣
對象：中心會員
名額：10 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

節慶活動-親親我好「媽」

日期：5月12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：中心會員
名額：80人
費用：\$10

報名方法：即日起已接受報名

負責職員：何季迎 姑娘、許翠瑩 姑娘及杜燕珊 姑娘



(NC) 5月工作坊

日期：5月13日(一)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅樂
內容：分享每月資訊，互相交流
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) 酒精藝術師(小組)

日期：5月14日、21日、28日及
6月11日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅薈
內容：學習酒精墨水技法，設計個人創作
對象：極有需要護老者及被護者
費用：\$30

報名方法：請向負責職員報名

負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 健體運動操

日期：5月17日(五)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅悅
內容：由保健員帶領簡單健身運動
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、李紅雨 姑娘

(NC) 適應退休講座

日期：5月31日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈
內容：了解角色轉變的準備
對象：極有需要護老者及被護者
名額：20人

合辦機構：衛生署-註冊護士

報名方法：請向負責職員報名

負責職員：蕭婷 姑娘

中樂團

日期：4月20日-6月29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：中心會員
費用：\$45/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



懷舊金曲班

日期：4月16日-6月18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：中心會員
名額：35人(已額滿，如報名需留後備)
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



粵曲班

日期：4月18日-6月20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：請向負責職員查詢
負責職員：譚浩義 先生



二胡研習班

日期：4月20日-6月29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：中心會員
費用：\$52/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



毛筆班

日期：4月17至6月26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(共9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



手機基礎班

日期：4月10日-6月19日(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：中心會員
名額：6人 (已額滿)
費用：\$80(10堂)
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：黃頌然 先生

手機 Apps 應用班

日期：4月11日-6月13日(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：中心會員
名額：6人 (已額滿)
費用：\$100(10堂)
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：黃頌然 先生

手機圖片編輯班

日期：4月12日-6月14日(五)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅薈
內容：學習在Android 安卓系統手機上操作圖片、相片的下載、拍照、拼圖等編輯和分享
對象：中心會員
名額：6人
費用：\$100(10堂)
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：黃頌然 先生



普通話樂園

日期：4月18至6月27日(逢四)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈
內容：以普通話教授具民族色彩的民謠或歌曲
名額：14人
費用：\$29/堂(共12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

足底按摩

日期：5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：中心會員
內容：專業師父按摩足底穴位
名額：每日9人
費用：\$95/次
備註：5月30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



長者跆拳道班

日期：4月18日至6月27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：葉鑫昇 先生



坐無虛「蓆」運動班 (一)

日期：4月16日至6月18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：中心會員
名額：15人
費用：\$24/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18日至6月20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：中心會員
名額：15人
費用：\$24/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18日至6月20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：中心會員
名額：15人
費用：\$24/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16日至6月18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：中心會員
名額：15人
費用：\$24/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18日至6月20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：中心會員
名額：15人
費用：\$24/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

保良局劉陳小寶長者地區中心			【每月班 / 組 / 活動時間表】			二〇二四年五月份	
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
		1廿三	2廿四	3廿五	4廿六	5廿七	
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		公眾假期 (勞動節) 	09:00 運動無限耆 (堂) 09:00 智友醫社 (膳) 09:05 長者跆拳道班 (樂) 09:30 足底按摩 (賢) 10:00 普通話樂園 (薈) 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) 02:30 長中爆谷台 (悅) 02:30 智友醫社 (樂)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 智友醫社 (樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁 (悅) 11:30 飛鏢訓練班 (悅) 01:30 手機圖片編輯班 (薈) 02:30 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)	02:45 長中爆谷台 (悅)	
6廿八	7廿九	8初一	9初二	10初三	11初四	12初五	
09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 智友醫社 (樂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 10:00 (NC) 隨拍小組 (薈) 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 (悅) 02:15 坐無虛「蓆」運動班 (一) (樂) 02:30 義工培訓日 (悅) 03:15 健腦運動有「椅」靠 (一) (樂)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 例會 (悅/樂) 01:30 手機基礎班 (薈) 02:00 “雨”您慢步健康路 (樂) 02:15 守護相聚 (悅) 02:30 毛筆班 (膳)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:00 血糖檢驗 (悅) 09:05 長者跆拳道班 (樂) 09:05 耆義馬拉松 (膳) 09:30 足底按摩 (賢) 10:00 普通話樂園 (薈) 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) 01:00 (NC) 隨拍小組 (外出) 01:30 手機 Apps 應用班 (薈) 02:30 例會 (悅) 02:30 智友醫社 (樂)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 點唱我金曲-派票 (悅) 10:00 智友醫社 (樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁 (悅) 11:30 飛鏢訓練班 (悅) 01:30 手機圖片編輯班 (薈) 02:00 母親節活動-「媽媽 I 粒 U」(悅) (第一場) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 國際象棋班 (薈) 03:30 母親節活動-「媽媽 I 粒 U」(悅) (第二場)	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) 03:00 長中小車隊 (樂)	03:00 節慶活動-親親我好「媽」(悅)	
13初六	14初七	15初八	16初九	17初十	18十一	19十二	
09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 智友醫社 (樂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 02:30 (NC) 5 月工作坊 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 懷舊金曲班 (悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團 (樂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班 (一) (樂) 02:30 (NC) 酒精藝術師小組 (薈) 03:00 桌上冰壺 (悅) 03:15 健腦運動有「椅」靠 (一) (樂)	公眾假期 (佛誕) 	09:00 運動無限耆 (堂) 09:05 長者跆拳道班 (樂) 09:30 足底按摩 (賢) 10:00 普通話樂園 (薈) 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) 01:00 (NC) 隨拍小組 (外出) 01:30 手機 Apps 應用班 (薈) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 耆義樂聚 (薈)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 智友醫社 (樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁 (悅) 11:30 飛鏢訓練班 (悅) 01:30 手機圖片編輯班 (薈) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 國際象棋班 (薈) 03:00 (NC) 健體運動操 (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) 03:00 桌上冰壺 (樂)	02:45 長中爆谷台 (悅)	
20十三	21十四	22十五	23十六	24十七	25十八	26十九	
09:00 運動無限耆 (堂) 09:00 飯堂會 (悅) 09:30 飯堂買票日 (悅) 10:00 智友醫社 (樂) 02:00 正視肩膊痛症講座 (悅) 02:30 純銀黏土製作體驗活動 (樂)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 懷舊金曲班 (悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團 (樂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班 (一) (樂) 02:30 壹期壹匯 (薈) 02:30 (NC) 酒精藝術師小組 (薈) 03:15 健腦運動有「椅」靠 (一) (樂)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 “雨”您慢步健康路 (樂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 10:00 手機基礎班 (薈) 02:00 認識糖尿病與認知障礙症-雅培講座 (悅) 02:30 毛筆班 (膳) 02:30 新創建長者愛心義剪服務 (樂) 02:45 雅培奶粉售賣 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:00 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) 10:00 普通話樂園 (薈) 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) 01:00 (NC) 隨拍小組 (外出) 01:30 手機 Apps 應用班 (薈) 02:30 智友醫社 (樂) 03:00 交通安全大使培訓 (薈)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 飛鏢體驗日 (悅) 10:00 智友醫社 (樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁 (悅) 11:30 飛鏢訓練班 (悅) 01:30 手機圖片編輯班 (薈) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 國際象棋班 (薈) 02:30 端午節活動-購票 (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) 02:30 青年「和」你粉彩 (樂)	02:45 長中爆谷台 (悅)	
27二十	28廿一	29廿二	30廿三	31廿四			
09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 智友醫社 (樂) 11:30 點唱我金曲 (二) (悅) (第一場) 02:30 點唱我金曲 (二) (悅) (第二場) 03:00 布袋球同樂日 (樂) 03:00 (NC) 隨拍小組 (薈)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 懷舊金曲班 (悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團 (樂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班 (一) (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅) 02:30 (NC) 酒精藝術師小組 (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 (薈) 02:00 “雨”您慢步健康路 (樂) 02:30 毛筆班 (膳) 02:30 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:05 足底按摩抽籤 (悅)/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 (薈) 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) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 「男」能可貴 (悅) 03:00 交安同樂日 (薈) 06:30 「思」詞寫意喜「瑩瑩」 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 飛鏢體驗日 (悅) 10:00 智友醫社 (樂) 10:00 (NC) 適應退休講座 (薈) 10:30 男士活動-飛出新一頁 (悅) 11:30 飛鏢訓練班 (悅) 01:30 手機圖片編輯班 (薈) 02:30 長中爆谷台 (悅) 02:30 智友醫社 (樂)			

「保良局好幫手(德田)」

「長者社區照顧服務」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

「智能廚餘回收計劃(公共屋邨)」

已設置智能廚餘回收箱的位置

觀塘 Kwun Tong	牛頭角上邨 Upper Ngau Tau Kok Estate	常滿樓、常逸樓、常興樓、常富樓、常康樓 Sheung Mun House, Sheung Yat House, UG/F of Sheung Hing House, Sheung Fu House, Sheung Hong House
	秀茂坪南邨 Sau Mau Ping South Estate	秀美樓、秀善樓、秀好樓 Sau Mei House, Sau Shan House, Sau Ho House
	坪石邨 Ping Shek Estate	紅石樓、藍石樓、黃石樓、玉石樓 Hung Shek House, Lam Shek House, Wong Shek House, Yuk Shek House
	油麗邨 Yau Lai Estate	碧麗樓、秀麗樓、盈麗樓、豐麗樓、康麗樓、卓麗樓、雍麗樓 Bik Lai House, Sau Lai House, Ying Lai House, Fung Lai House, Hong Lai House, Cheuk Lai House, Yung Lai House
	彩德邨 Choi Tak Estate	彩俊樓、彩敬樓、彩亮樓、彩賢樓、彩仁樓、彩義樓、彩誠樓、彩信樓 Choi Chun House, Choi King House, Choi Leung House, Choi Yin House, Choi Yan House, Choi Yee House, Choi Shun House
	順利邨 Shun Lee Estate	利溢樓、利康樓、利恆樓、利業樓 Lee Yat House, Lee Hong House, Lee Hang House, Lee Yip House
	平田邨 Ping Tin Estate	平真樓、平美樓、平信樓、平旺樓、平誠樓 Ping Chun House, Ping Mei House, Ping Shun House, Ping Wong House, Ping Shing House
	啟業邨 Kai Yip Estate	啟盛樓、啟樂樓、啟賢樓、啟裕樓 Kai Shing House, Kai Lok House, Kai Yin House, Kai Yue House

回收時間

Operation Hours

07:00 上午 AM – 12:00 凌晨 AM

可回收的廚餘包括：

- 魚類：魚類的器官和腸臟、魚鱗、有殼海產、小型骨頭
- 肉類：切屑的肉類、肉類脂肪和、禽畜內臟、殘餘物
- 蔬果：腐爛的生果蔬菜、蔬果皮和配菜
- 穀類：米、麵和燕麥
- 其他：茶葉、咖啡渣、湯渣、中藥渣、蛋殼、蛋糕、麵包



但注意：

本身不是可進食的物品（例如花卉），過硬或過大的骨、殼（例如龍蝦殼、貝殼、比拳頭大或長的骨頭），以及膠袋、餐具、容器、紙巾、包裝等非廚餘物質，不應放進廚餘回收桶。

資料來源：<https://www.foodwasterecycling.hk/>

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！

以下為例子：

			1	1	1	
	5	1	1	1	1	5
5						
1 1						
1 1 1						
1 1						
5						



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。

1. 上方及左側的提示數字寫有 5，代表在該行／列需填黑 5 個格子；
2. 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

大家可以試一下以下題目：



			1	1	1	1	1	
	3	6	1	1	1	1	1	5
2								
1 1 1								
2								
7								
1 1								
1 5								
1 1								
7								

答案會在
6 月月訊公佈

			1	1	1	1	1	
	4	1	2	1	1	2	1	4
		1	1	1	1	1	1	
4								
1 1								
1 1 1 1								
1 1								
1 1 1 1								
1 4 1								
1 1								
4								

動動「腦」友記
4 月答案



快樂小故事



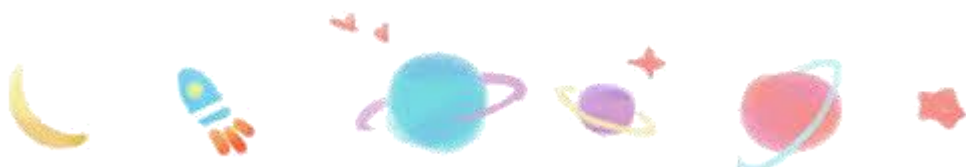
大家好！我叫鍾玉珍，熟識我的朋友都會叫我「珍姐」。

幾年前，丈夫突然離開，子女又因工作需要，離開香港移居至不同地方，生活變得孤立無援，幸好有中心職員的關心及鼓勵，我開始踏出家門，參與不同的興趣班及活動。

自幼因家庭條件不允許，要靠工作維持生計，未曾接受教育的我，並沒有獨特之處。「都一把年紀啦，依家先嚟學」、「我唔得架啦！」，起初職員邀請我參加烘焙班時，我總是抱持這種懷疑的態度。但當我跟從導師的指引，將不同材料混合攪拌；將混合物倒進蛋糕模，放進焗爐；眼見蛋糕慢慢發起，原來我早已樂在其中。後來，我將自己親手做的蛋糕，與親友們分享。他們都十分高興，見到他們一個又一個的笑容，我很慶幸參與到是次活動。

快樂，其實很簡單。成功與否都是次要，重要的是勇於嘗試新事物，樂在其中，再將快樂分享及身邊的人。現在，我除了是中心會員，亦加入成為義工。透過每個月的探訪活動，我希望可以把喜悅分享給每一位。

祝大家生活愉快！



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

新創建長者愛心義剪服務

日期：5月22日(三)
時間：下午2:30-5:00
地點：雅樂
名額：35人
內容：由新創建義工提供基本剪髮服務
對象：中心會員
報名方法：即日起已接受報名，請向負責職員登記
負責職員：梁俊晞 先生
備註：1. 參加者請於剪髮前洗頭，確保衛生
2. 只提供基本的理髮服務



義工培訓日

日期：5月7日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
名額：40人
內容：探訪技巧培訓
對象：長中先鋒義工
負責職員：葉霖傑 先生

交通安全大使培訓日

日期：5月23日(四)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅薈
內容：交安大使培訓
對象：長中先鋒義工
名額：10人
負責職員：許翠瑩 姑娘

耆英大使大會

2024 年 5 月

日期：5 月 3 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

2024 年 6 月

日期：6 月 7 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

大家現可以透過右邊 QR Code 以 Whatsapp 聯絡義工隊，如想收到義工隊廣播訊息，記得要在手機上儲存此號碼（61300589）為聯絡人。



耆義樂聚

日期：5 月 16 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：10 人
負責職員：葉霖傑 先生

壹期壹匯

日期：5 月 21 日 (二)
時間：下午 2:30-3:30
地點：雅薈
內容：主題培訓
對象：2023 年新加入之義工
名額：15 人
負責職員：許翠瑩 姑娘

耆義馬拉松

日期：5 月 9 日 (四)
時間：上午 9:05-11:00
地點：雅膳 (接待處)
名額：20 人
內容：探訪區內有需要長者
對象：長中先鋒義工
負責職員：葉霖傑 先生

交通安全大使

日期：5 月 30 日 (四)
時間：下午 3:00-4:00
地點：雅薈
內容：協辦交安同樂日
對象：長中先鋒義工
名額：2 人
負責職員：許翠瑩 姑娘

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。

4 月 22 日齊「走塑」

「管制即棄膠餐具和其他塑膠產品」首階段於 4 月 22 日實施，禁銷售或提供所有發泡膠餐具（包括食物容器）、即棄膠餐具（飲管、刀叉、匙）、膠棉花棒等，而膠製食物容器僅禁用於堂食，仍可銷售和在外賣時提供。

資料來源: <https://www.eeb.gov.hk>

管制即棄塑膠一圖看清		
實施日期 2024年4月22日		
其他即棄塑膠產品	銷售	免費供應
鼓勵減少使用 即棄膠手套 (醫療用途除外) 宣傳用塑膠包裝紙巾	可以繼續銷售	×
供在酒店客房使用的 以下即棄塑膠用品: 牙刷、牙膏、浴帽、剃刀、指甲銼、梳、小樽裝洗髮露、沐浴露、護髮素、潤膚露和洗手液、膠樽裝水	可收費提供	×

管制即棄塑膠一圖看清			
實施日期 2024年4月22日			
即棄膠餐具	銷售	外賣	堂食
已有成熟的替代品 所有發泡膠餐具 (包括杯、碗、飯盒) 膠飲管 膠攪拌棒 膠叉、膠刀、膠匙 膠碟	×	×	×
未有成熟的替代品 膠杯、膠碗、膠飯盒 (包括蓋、封口膠膜)	可以繼續銷售	外賣可以使用	

管制即棄塑膠一圖看清		
實施日期 2024年4月22日		
其他即棄塑膠產品	銷售	免費供應
有成熟替代品 膠柄棉花棒 雨傘袋 食物膠籤 膠牙籤	×	×
非生活必需品 氣球棒 充氣打氣棒 熒光棒 派對帽	×	×



8 月 25 日起，現有長者八達通及一般個人八達通持有人將不再享有 \$2 搭車優惠，長者繼續享用 \$2 搭車就要申請樂悠咭。

資料來源: <https://www.eeb.gov.hk>

★ 續會通知 ★

凡於 2023 年 6 月入會之會員，請於 2024 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）/ 50 元（銀咭）。

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 月賣飯日子：5 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 6 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	
	上午 8:40	
午餐	上午 11:40	\$15
	下午 12:05	
	下午 12:30	
晚餐	下午 4:45	\$15
	下午 5:10	
	下午 5:35	



健康有始有終，病菌無影無蹤

健康生活人人愛，幸福家庭常常在

-----護士長李慧敏提提您



職員動向



大家好，我是新來負責「智友醫社同行」的社工林沛瓊，大家可以叫我林姑娘，好高興可以加入「劉陳小寶長者地區中心」這個大家庭，可以同大家多多接觸交流。

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)

2024 年 6 月份例會時間表

日期：2024 年 6 月 5 日 (三) 上午 10:00

2024 年 6 月 6 日 (四) 下午 2:30

地點：雅悅

如不能參與實體例會，可按需要
致電中心預約當日以 ZOOM 例會。

編印信息

督印人員：	陳翬然 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2024 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