

保良局劉陳小寶長者地區中心

2026 年 6 月

感謝義工的貢獻

本中心自 2005 年成立至今，一直得到不同的義工團體及長者義工大力支持，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，藉此建立長者友善及快樂的社區。

於 2025-26 年度，本中心共提供約 8,800 小時義工服務，衷心感謝各義工的無私奉獻。本局已於本年 5 月舉行「保良局社會服務部暨青少年事務部義工嘉許禮 2026」，嘉許獲得鑽石、金、銀及銅獎的義工。

義工服務鑽石獎(服務超過 400 小時) *排名不分先後

謝妮妮	蔣玉聘
-----	-----

義工服務金獎(服務超過 200 小時) *排名不分先後

孟顯宗	陳燕嫦	黃淑英	黃淑嫻	劉惠芳	鍾玉珍	鍾奇珍	譚瑞貞
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

義工服務銀獎(服務超過 100 小時) *排名不分先後

丁海平	尹瑞嬌	王慶惠	伍愛蘭	吳玲珍	李鳳	李寶珍	沈成康	易關寶珠
姚桂芬	施家緣	洪國忠	徐彩銀	張瑞兒	張瑞虹	張碧連	梁少燕	郭美貴
陳笑英	陳麗琮	湯巧賢	黃慕清	楊小玲	楊慧中	劉少群	鄧彩章	鄭偉芬
	黎少貞	黎家媚	鍾寶儀	譚錦楷	蘇多嫻	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	王彩英	古清蓮	庄燕萍	朱少英	何愛英	吳文珠	岑樹樑
周美香	居新魁	林楚珠	林錦玉	林麗琮	孫金珠	孫燕鈴	馬智興
區寶金	莊聖堅	陳秀娟	陳金泉	陳嫦娥	陳端月	陳靜嫻	陳麗燕
陶玉萍	麥培芬	曾樓娘	黃淡姪	黃漢勳	楊秀清	葉渠穩	甄少珍
劉少珍	劉秋燕	劉鑑雄	蔡玉鳳	鄧岳華	鄭美嬌	鄭開敏	黎金泉
		霍家甜	鍾燕萍	蘇淑琮			

義工服務證書獎(服務超過 10 小時) *排名不分先後

李泉英	何韶英	宋金鳳	周少娥	郭寶霞	唐笑芬	張惠芳	梁亦
	梁麗兒	麥嘉露	黃秀卿	楊美中	蘇儉儀		

參與義工顯愛心，活出精彩你人生。

*歡迎你加入義工行列

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

特別推介

「程」深似海 父愛如「天」

日期：6月15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父親節
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：6月3日(三)例會後開始購票
負責職員：黎天衛 先生、程芷群 姑娘



「爸」不得陪你玩

日期：6月21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父親節
對象：中心金卡會員及銀卡會員
名額：80人
費用：\$10
報名方法：6月3日(三)例會後開始購票
負責職員：王雅婷 姑娘、黎天衛 先生、梁俊晞 先生



炎炎夏日鼓樂聚

日期：6月22日(一)
時間：下午2:30 – 3:30
地點：雅悅
內容：由義工與參加者進行遊戲，並體驗非洲鼓的樂趣
對象：中心金卡會員及銀卡會員
名額：60人
費用：全免
報名方法：6月10日(三)起接受登記，6月12日中午12時截止登記
結果公佈：6月15日(一)上午10時公佈名單及派發活動入場券
備註：參加者請準時出席，逾時10分鐘(即2:40)者將由後備補上
負責職員：李鴻基 先生



晚間活動 – 「李」想生活預埋「李」

日期：6月25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：6月3日(三)例會後開始購票
負責職員：李鴻基 先生、李浩賢 先生



太極體驗班

日期：7月6及13日(一)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：雅樂
內容：教授42式楊氏太極拳，
改善平衡力、放鬆情緒
對象：中心金卡會員及銀卡會員
名額：8人
費用：\$50
報名方法：6月3日(三)例會後報名
備註：如人數過多將進行抽籤，
並於6月18日通知中籤者
導師：倫耀輝 教練
負責職員：鄭梓斌 先生

「棋」實有你份 – 棋藝及桌上遊戲小組

日期：6月24(三)及27日(六)
時間：上午10:00 – 12:00 (24/6)
下午2:30 – 4:30 (27/6)
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：米蘭牌(24/6)
桌上冰壺(27/6)
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



經典再現：雕版印刷創作

日期：7月4日(六)
時間：下午3:00 – 4:30
地點：雅樂
對象：中心會員
內容：隋唐雕版印刷創作
名額：16人
費用：全免
協作機構：瑞和街公共圖書館
備註：1. 如報名人數過多，將會進行抽籤
抽籤結果將於6月23日(二)公佈
2. 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6月3日(三)例會後報名
負責職員：李浩賢 先生

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
※ 6月29日(一)上午9:00可以購買7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」



「蕎」裝日本人

日期：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



點唱我金曲(二十四)

日期：6月8日(一)
時間：上午10:00-12:00
地點：雅悅
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：由黃生伴奏，會員可跟隨
伴奏表演

名額：80人(每場)
費用：全免

報名方法：不需報名，可自行出席

負責職員：蕭婷 姑娘

布袋球研習社

日期：6月13(六)及29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：6月3日(三)例會後報名

負責職員：李浩賢 先生

齊來健康纖體－三花

日期：6月17日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅樂
內容：認識影響身體基礎代謝
率的因素及日常生活的體能活動量

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：6月3日(三)例會後開始報名

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：6月12及26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：6月10(三)及29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：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) 6 月工作坊

日期：6 月 10 日 (三)
時間：下午 2:30 – 4:00
地點：雅悅
內容：分享照顧資訊
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) 認識中暑講座

日期：6 月 8 日 (一)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：講解中暑
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 (6 月)

日期：6 月 3 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：6 月 5、12、26 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：譚浩義 先生



(男) 男士驛站 (6 月)

日期：6 月 26 日 (五)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：雅薈
內容：與男會員嘗試不同新樂趣，放鬆身心
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：6月3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) 燒傷及燙傷講座

日期：6月25日(四)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：講解燒傷及燙傷的護理方法
對象：護老者及被護者
名額：60 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：程芷群 姑娘



長者友善社區計劃

(友)「耆想的天空 2026」委員培訓坊(第三次)

日期：6月10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(已額滿)
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

(友)「耆想的天空 2026」跨區及同區考察

日期：6月29日 – 7月20日(逢一)
時間：上午 10:30 – 12:00
集合地點：雅悅
內容：充權長者委員觀察及評估區內交通設施對長者的友善程度
對象：「觀塘東安老服務聯盟」長者友善社區委員
名額：36 人(已額滿)
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 (6 月)

日期：6 月 8 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：6 月 3 日 (三) 例會後報名及派票
負責職員：李紅雨 姑娘



5 測你 5 脂 (6 月)

日期：6 月 18 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



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：6 月 11 日 (四) 及 18 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：6 月 4、11、18 及 25 日 (逢四)
7 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：6 月 25 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

保良局劉陳小寶長者地區中心				【每月班 / 組 / 活動時間表】		二〇二六年六月份	
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
	1 十六	2 十七	3 十八	4 十九	5 二十	6 廿一	
	09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 10:00 「糴」有你心(第一場)(悅) 02:30 「糴」有你心(第二場)(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂)	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) 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 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 03:15 男能可貴(悅) 例會後: 購票:「程」深似海 父愛如「天」 購票:晚間活動-「李」想生活預埋「李」 購票:「爸」不得陪你玩	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 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 手機 Apps 應用班(一)(薈) 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)	09:00 運動無限耆(堂) 10:45 中樂團(樂)	
7 廿二	8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八	
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 健康檢查6月(樂) 10:00 點唱我金曲(二十四)(悅) 01:00 手機 Apps 應用班(二)(薈)(補堂) 02:00 (NC) 認識中暑講座(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 02:30 「蕎」裝日本人(膳)	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) 09:45 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 01:00 手機基礎班(一)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 (NC) 6月工作坊(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 02:30 (友)「耆想的天空2026」委員培訓坊(第三次)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 智友醫社(薈) 09:00 血糖檢驗(悅) 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) 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)	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 聲波震動訓練儀(5月)(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:45 中樂團(樂) 01:30 啡同小可(堂) 03:00 布袋球研習社(樂)	
14 廿九	15 初一	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六	
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(5月)(堂) 10:00 「程」深似海父愛如「天」(第一場)(悅) 02:30 「程」深似海父愛如「天」(第二場)(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 02:30 公佈抽籤結果:炎炎夏日鼓樂聚	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) 09:45 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 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 齊來健康纖體-三花(樂) 03:15 售賣雀巢三花奶粉(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:00 5測你5脂(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 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(悅)	 公衆假期 (端午節) 端午節快樂		09:00 運動無限耆(堂) 10:45 中樂團(樂)
21 初七	22 初八	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	
03:00 「爸」不得陪你玩(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) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 02:30 「蕎」裝日本人(膳) 02:30 炎炎夏日鼓樂聚(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)	09:00 運動無限耆(堂) 09:45 聲波震動訓練儀(5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) 02:30 長中爆谷台(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) 09:00 交通安全大使(堂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅) 02:00 (護)燒傷與燙傷講座(悅) 02:00 智友醫社(樂) 06:30 晚間活動-「李」想生活預埋「李」(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(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) 03:00 (男)男士驛站(6月)(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 02:30 「棋」實有你份-棋藝及桌上遊戲小組(薈)	
28 十四	29 十五	30 十六					
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(5月)(堂) 10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 10:30 (友)「耆想的天空2026」跨區及同區考察(悅) 02:30 聲波震動訓練儀(5月)(堂) 03:00 布袋球研習社(樂) 09:00 購票:聲波震動訓練儀(7月)	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)				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	



#1828

醫管局統一



電話顯示

病人/家屬唔再猶豫

#1828 電話顯示推行時間表

1/6
(星期一)

基督教聯合醫院

~~3949 3949~~



1828 532

NEW

5/6
(星期五)

將軍澳醫院

~~2208 0800~~



1828 535

NEW

11/6
(星期四)

靈實醫院

~~2703 8003~~



1828 537

NEW



注意:今次只是統一電話顯示的號碼,醫院所有熱線電話號碼均維持不變

其他診所推行時間表

5月
26

牛頭角賽馬會
家庭醫學診所
 1828627

6月
5

觀塘家庭醫學綜合中心
 1828626
九龍灣家庭醫學診所
 1828628
藍田家庭醫學診所
 1828629
順利家庭醫學診所
 1828630

6月
8

容鳳書紀念中心
/ 尤德夫人分科診所
 1828631
將軍澳賽馬會家庭醫學診所
 1828633
西貢方逸華家庭醫學診所
 1828634
將軍澳南家庭醫學診所
 1828635

6月
16

將軍澳(寶寧路)
家庭醫學診所
 1828632



「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

數獨是一種數學邏輯遊戲，遊戲由 9×9 個格子組成，玩家需要根據格子提供的數字推理出其他格子的數字。

簡單來說數獨規則有三

1. 在同一九宮格內數字不能重覆；
2. 在打橫一行數字不能重覆；及
3. 在打直一列數字不能重覆。



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。

	6		2		4	7		3
2		3		8		6	5	
7	5				3	8		1
			5	3	2		4	
9	4	5				2		
	1			4	6	5	8	
			4	1			6	8
		7		6			1	
	3	1						5

為鼓勵各位老友記多嘗試動動腦友記，如解答到問題，可以到中心找職員核對答案，如正確可獲得小禮物乙份。

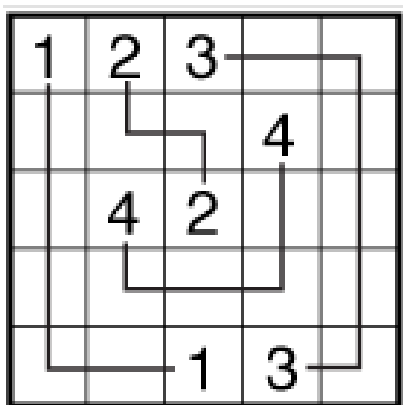
（每月名額 20 份，派完即止）

6 月 5 日開始核對

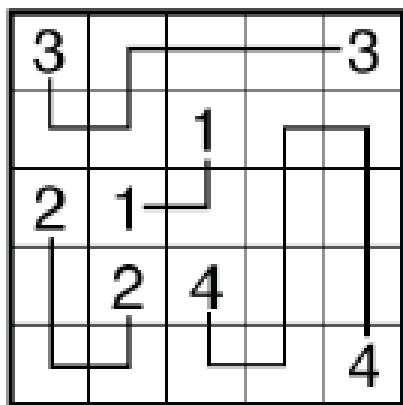
備注：如果成功解答後，會收回答題紙，並且需要本人親自領取小禮物

答案會在
7 月月訊公佈

(1)



(2)



動動「腦」友記
5 月答案

社工資訊齊分享

HA Go 藥物送遞服務

醫管局「藥物送遞服務」旨在優化病人對取藥服務的體驗。病人現在可透過醫管局流動應用程式「HA Go」，安排藥物送遞至家中或指定地址（郵政信箱或商廈郵件室除外），亦可選擇到社區取藥點領取藥物，就診後毋須返回或留在醫院或診所藥劑部等候。



藥物送遞服務按每張處方*劃一收費，每次港幣 65 元*，不受處方上藥物的數量、重量、大小或種類影響。當確認了送遞服務的安排並繳付款項後，該次服務將不予取消亦不設退款。

送藥到戶
知多啲：



社區取藥點
知多啲：



藥物送遞需時，*因此不適用於新處方或急需的藥物。*「HA Go」的「藥物送遞服務」頁面載有「預計送達時間」，在安排送遞服務前，請先參考所示時間是否合適。

資料來源：https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=270029&Lang=CHIB5

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：6月3日(三)上午9:00-12:00
6月4日(四)下午2:00-5:00
6月13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、朱古力及車輪餅
- 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



長中外展先鋒

- 日期：9/6(二) 安達邨；10/6(三) 啟田邨；
12/6(五) 藍田邨；12/6(五) 平田邨；
18/6(四) 廣田邨；26/6(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

長者學苑-滴膠藝術

- 日期：6月2、9日(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

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 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

2026 年 7 月

日期：7 月 3 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：6 月 18 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：6 月 23 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：6 月 11 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：6 月 25 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	6 月 5 日
安達邨	每月第二個星期二 (上午 9:30) 安達邨羅馬廣場	6 月 9 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	6 月 10 日
藍田邨	每月第二個星期五 (上午 10:00) 藍田邨藍泰樓平台	6 月 12 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	6 月 18 日
平田邨	每月第三個星期五 (上午 10:00) 平田邨平仁樓地下	6 月 12 日 6 月 19 日為端午節，提前一星期舉行
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	6 月 26 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 8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。



生果金、長生津、綜援、傷殘津貼 5 月份出「雙糧」

政府公佈向綜合社會保障援助受助人發放相當於一個月的標準金額，以及向公共福利金計劃下的高齡津貼（包括「廣東計劃」及「福建計劃」下的高齡津貼）、長者生活津貼（包括「廣東計劃」及「福建計劃」下的長者生活津貼）和傷殘津貼受惠人發放相當於一個月津貼的額外款項。

2026 年 5 月 22 日起陸續領取一次過額外款項。款項將以自動轉帳方式存入合資格人士在香港的指定銀行戶口，領款人無須另行提出申請。例子如下：

高齡津貼 (生果金)：
原有每月津貼：\$1,675
發放「雙糧」月份將收到總額：
\$3,350 (\$1,675 × 2)

長者生活津貼 (長生津)：
原有每月津貼：\$4,345
發放「雙糧」月份將收到總額：
\$8,690 (\$4,345 × 2)

資料來源：<https://www.swd.gov.hk/tc/whatsnew/latestnew/>

★ 續會通知 ★

凡於 2026 年 7 月入會之會員，請於 2026 年 7 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



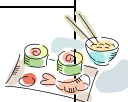
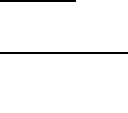
社區飯堂服務計劃

6 月賣飯日期：6 月 22 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 7 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	
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



「三分靠醫，七分靠養，守護健康做得到。」

----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 7 月份例會時間表

日期：2026 年 7 月 8 日 (三) 上午 10:00

2026 年 7 月 9 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 6 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