

保良局劉陳小寶長者地區中心

2025 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、親善大使等活動，藉此建立長者友善及快樂的社區。

於 2024-25 年度，本中心共提供約 6,800 小時義工服務，衷心感謝各義工的無私奉獻。本局將於本年 8 月舉行「社會服務部及青少年服務部義工嘉許禮 2025」，獲得鑽石、金、銀及銅獎的義工將邀請出席。

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

劉惠芳	黃淑嫻
-----	-----



義工服務銀獎(服務超過 100 小時) *排名不分先後

丁海平	尹瑞勤	尹瑞嬌	王彩英	王慶惠	伍愛蘭	何愛英	吳文珠	吳玲珍
岑佩仕	李泉英	沈成康	孟顯宗	易關寶珠	姚桂芬	施家緣	孫燕鈴	徐彩銀
張瑞兒	張瑞虹	張碧連	梁少燕	郭美貴	陳燕嫦	陳麗琮	湯巧賢	黃淑英
楊小玲	楊慧中	劉少群	鄧彩章	鄭偉芬	黎少貞	黎家媚	鍾玉珍	鍾奇珍
	鍾寶儀	譚瑞貞	蘇多嫻	蘇有銀	蘇儉儀			

義工服務銅獎(服務超過 50 小時) *排名不分先後

古清蓮	岑樹樑	李分玲	李鳳	李寶珍	周少娥	周美香	林楚珠
林錦玉	洪國忠	唐笑芬	區寶金	張惠芳	梁亦	黎金泉	陳金泉
陳笑英	陳嫦娥	陶玉萍	曾樓娘	黃淡姪	楊美中	葉渠穩	劉秋燕
	劉鑑雄	蔡玉鳳	鄧岳華	鄭美嬌	鄭開敏		

義工服務證書獎(服務超過 10 小時) *排名不分先後

庄燕萍	朱少英	何韶英	宋金鳳	居新魁	林又明	林麗琮	孫金珠
馬智興	梁素琴	莊聖堅	陳玉儀	陳秀娟	陳慎	陳端月	陳蕭麗兒
陳靜嫻	陳麗燕	麥淑冰	黃玉梅	黃秀卿	楊秀清	楊端端	劉少珍
	霍家甜	鍾燕萍	羅佩卿	羅炳森	關玉英	蘇淑琮	

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

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)
下午2:30 – 3:30 (第二場)
地點：雅悅
內容：一同慶祝度過一個快樂的父親節
對象：中心金卡會員
名額：160人(80人一場)
費用：\$20
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



譚仔 sam 哥去旅行：海洋公園之旅

日期：6月25日(三)
時間：上午9:00 – 下午5:00
內容：中心出發遊玩海洋公園 → 萬豪酒店享用豐富自助餐
→ 繼續於海洋公園遊玩
對象：65歲以上中心會員
名額：50人
費用：會員\$250 / 非會員\$280
報名方法：6月5日(四)例會後開始報名
備註：請參加者準時於上午9:00於中心一樓雅悅集合，逾時不候
負責職員：黃頌然 先生、譚浩義 先生

父親節活動 – 氣宇軒昂我好爸

日期：6月15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
名額：60人
費用：\$10
報名方法：6月4日(三)例會後開始購票
負責職員：楊宏峰 先生、張灝延 先生、廖敏怡 姑娘



秀茂坪天主教小學之探訪

日期：7月2日(三)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：雅悅
內容：小學生到中心進行互動遊戲及表演環節
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：30人
費用：全免
報名方法：6月4日(三)例會後開始報名
6月13日(五)下午5點截止報名
6月20日(五)上午10點公佈結果
負責職員：蕭婷 姑娘

點唱我金曲(十二)

日期：6月25日(三)
時間：上午10:30 - 12:00
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：6月5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：關節炎調理

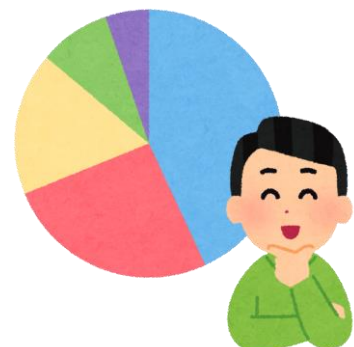
日期：6月9日(一)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：雅悅(講座)
內容：講者分享關節炎成因、預防方法及調理關節炎的基本知識
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：30人(費用全免)
參加方法：6月4日(三)上午10:00開始登記
6月5日(四)下午5:00截止報名
6月6日(五)上午11:00公佈抽籤結果
合辦機構：僱員再培訓局
負責職員：黃頌然 先生

晚間活動-歡「迎」你「杜」來

日期：6月26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：6月4日(三)例會後開始購票
負責職員：何季迎 姑娘、杜燕珊 姑娘

開心迎六月

日期：6月19日(四)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅悅
內容：精彩遊戲、以歌會友
對象：中心金卡會員
名額：80人
協辦機構：開心頻道
報名方法：6月4日(三)上午10:00開始登記
6月14日(六)下午5:00前向負責職員報名
6月16日(一)下午3:00公佈抽籤結果
負責職員：張灝延 先生、黃頌然 先生



濟濟一堂話健康

日期：6月21日(六)
時間：2:00 – 4:00
地點：雅悅
內容：分享環保素食健康資訊、
教導手語歌、長者互動關懷
名額：30人 (費用全免)
對象：中心金卡及銀卡會員
報名方法：6月4日(三)例會後報名
6月13日(五)下午5:00截止登記
6月14日(六)上午11:00公佈結果
負責職員：李紅雨 姑娘

血糖檢測

日期：6月12日(四)及20日(五)
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：請向負責職員登記
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：餐前或餐後2小時，空腹檢測更佳



防癌養生之道—三花

日期：6月25日(三)
時間：下午2:30 – 4:00
地點：雅悅
內容：瞭解癌症的由來、預防的元素、飲食建議、以及防癌生活守則。
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：80人
費用：免費
報名方法：於6月4日(三)例會後登記。
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：講座後售賣雀巢三花奶粉，
如需購買奶粉請於例會後登記。

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4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) 郁得健康講座

日期：6月16日(一)
時間：下午2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：針對常坐長者可做的運動介紹，及伸展運動的好處
對象：護老者及被護者
名額：60人
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：6月9, 23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：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



布袋球同樂日

日期：6月9, 16, 23日(一)
6月28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：於6月4日(三)例會後報名
負責職員：李浩賢 先生

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11日(三)
時間：上午10:00 – 11:30
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) 預防家居意外講座

日期：6月2日(一)
時間：下午2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：講解如何預防家居意外
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) 「園」路同行。愛自己

日期：6月7、14、21、28(逢六)共4節
時間：下午2:30-4:30
地點：雅薈/雅樂
內容：透過五感藝術活動，例如紮染、品茶、製作小盆景，讓參加者加強自我照顧和放鬆身心，感受當下一刻，在照顧路上建立互助網絡。
對象：護老者(極有需要護老者及被護者優先)
費用：\$20
名額：8人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

飛鏢體驗日

日期：6月13及27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：張灝延 先生



男士活動-飛出新頁

日期：6月2 – 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



健康檢查 6 月

日期：6月21日(六)
時間：10:00 – 11:00
地點：雅悅
內容：為會員進行健康檢查，如：身高、體重、血壓、脈搏、血氧。加強會員關注自身健康狀況，建立管理健康的良好習慣。
費用：免費
名額：20人
報名方法：6月4日(三)例會後報名
6月13日(五)下午 5:00 截止登記
6月14日(六)上午 11:00 公佈結果
負責職員：李紅雨 姑娘

「棋」實有你份-棋藝及桌上遊戲小組

日期：6月11及25日(三)
時間：上午 10:00 – 12:00
地點：雅薈/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：請向負責職員報名
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：請向負責職員報名
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
民謠或歌曲
名額：14人
費用：\$29/堂
導師：劉麗華 老師
報名方法：請與負責職員報名
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
名額：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 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
名額：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(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
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
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



男士活動-男士驛站

日期：6月6日(五)
時間：下午3:15－4:15
地點：雅膳
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：提供平台予男會員互相交流及同樂
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

足底按摩

日期：6月5、12、19、26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26日(四)上午9:05抽籤7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：溫芷蕎 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

保良局劉陳小寶長者地區中心				【每月班 / 組 / 活動時間表】		二〇二五年六月份	
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
1 初六	2 初七	3 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 十二	
02:45 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 02:00 (NC) 預防家居意外講座 (悅)	09:00 運動無限耆 (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) 03:15 健腦運動有「椅」靠 (一) (樂)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 例會 (悅) 01:30 手機基礎班 (一) (耆) 02:15 守護相聚 (悅) 02:30 智友醫社 (樂) 例會後: 父親節活動 - 氣宇軒昂我好爸:購票 晚間活動-歡「迎」你「杜」來:購票	09:00 運動無限耆 (堂) / 智友醫社 (耆) 09:05 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 (膳) 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 (耆) 02:00 智友醫社 (樂) 02:30 例會 (悅) 例會後: 譚仔 sam 哥去旅行:購票 點唱我金曲 (十二):派票	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) (耆) 02:00 智友醫社 (樂) 02:30 耆英大使大會 (悅) 03:00 男士活動-男士驛站 (膳) 11:00 健康講座: 關節炎護理公佈抽籤結果	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 (NC) 「園」路同行・愛自己 (耆)	
8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	
02:45 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 10:00 電子遊戲玩玩樂 (樂) 02:30 健康講座: 關節炎調理 (悅) 03:00 布袋球同樂日 (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) 10:30 集合: 樂長者在保良第十二屆粵曲表演 (膳) 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 (耆) 10:00 父親節活動 - 「芷」「義」你啦! 老豆! (第一場) (悅) 10:00 (NC) 6 月工作坊 (樂) 01:30 手機基礎班 (一) (耆) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 毛筆班 (膳) 02:30 父親節活動 - 「芷」「義」你啦! 老豆! (第二場) (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:00 血糖檢驗 (悅) 09:00 智友醫社 (耆) 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 (耆) 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) (耆) 02:00 智友醫社 (樂) 02:30 (護) 護老者義工聚會 (耆)	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) 「園」路同行・愛自己 (耆) 11:00 健康檢查 6 月公佈抽籤結果 11:00 濟濟一堂話健康公佈抽籤結果	
15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	
03:00 節慶活動-父親節活動 - 氣宇軒昂我好爸 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:00 飯堂會 (悅) 09:30 耆義扭扭花 (膳) 09:30 買飯抽籤 (悅) 02:00 郁得健康講座 (悅) 03:00 布袋球同樂日 (樂) 03:00 開心迎六月公佈抽籤結果	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 (耆) 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) 10:00 長中爆谷台 (悅) 01:30 手機基礎班 (一) (耆) 02:30 毛筆班 (膳) 02:30 智友醫社 (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) 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 (耆) 02:00 智友醫社 (樂) 02:30 開心迎六月 (悅) 02:30 耆義樂聚 (耆)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:00 血糖檢驗 (悅) 09:30 智友醫社 (樂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 10:30 男士活動-飛出新一頁 (悅) 01:30 手機基礎班 (二) (耆) 02:00 智友醫社 (樂) 10:00 秀茂坪天主教小學之探訪公佈抽籤結果	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 二胡研習班 (樂) 10:00 健康檢查 6 月 (悅) 11:00 中樂團 (樂) 02:30 濟濟一堂話健康 (悅) 02:30 (NC) 「園」路同行・愛自己 (樂)	
22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 初一	26 初二	27 初三	28 初四	
02:45 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 電子遊戲玩玩樂 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅) 03:00 布袋球同樂日 (樂)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 啡同小可 (堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團 (樂) 10:00 懷舊金曲班 (一) (悅) 02:30 懷舊金曲班 (二) (悅) 02:30 啡同小可 (堂)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:00 譚仔 sam 哥去旅行 (悅) 10:00 「棋」實有你份 (樂) 10:30 點唱我金曲 (十二) (悅) 02:30 防癌養生之道-三花 (悅) 02:30 毛筆班 (膳) 02:30 智友醫社 (樂) 03:15 雀巢三花奶粉售賣 (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) 09:30 交通安全大使 (堂) 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 (耆) 02:00 智友醫社 (樂) 06:30 晚間活動-歡「迎」你「杜」來 (悅) 09:05 足底按摩 抽籤 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 飛鏢體驗日 (悅) 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) (耆) 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 長中爆谷台 (悅) 02:30 (NC) 「園」路同行・愛自己 (耆) 03:00 布袋球同樂日 (樂)	
29 初五	30 初六						
02:45 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 02:30 長中爆谷台 (悅)						
活動地點：(悅) 雅悅 (樂) 雅樂 (耆) 雅耆 (博) 雅博 (賢) 雅賢 (聚) 雅聚 (膳) 雅膳 (堂) 大堂							

「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

防騙你要知

騙徒手法層出不窮，有利用 WhatsApp 冒充親友借錢、假冒客服銀行或政府機構要求提供個人資料或轉帳進行詐騙、亦有騙徒假冒投資專家，隨機拉攏市民加入 WhatsApp 投資教室群組，聲稱可分享賺錢秘訣、最近更加有騙徒假扮鄰居發短訊投訴漏水等藉機行騙。中心提醒大家要時刻採取審慎態度，不要輕易點擊來歷不明的連結，小心騙徒！

手法

騙徒通過手機短訊或 WhatsApp 聯絡你，聲稱從物業管理處獲得了你的聯絡資料。他們以住所漏水、噪音問題為由，試圖與你聯繫。騙徒通常使用俊男美女的頭像，假扮成友善的鄰居。他們先提到天花板漏水或噪音的問題，要求與你協商解決。一旦和你開始對話，他們便會頻繁對你噓寒問暖，迅速拉近與你的距離，甚至和你發展虛假的戀愛關係。當你開始信任騙徒，他們就會編造各種藉口，比如他們正面對經濟困難或緊急情況，誘導你轉帳、匯款或提供銀行帳戶資料。



警方呼籲

- 如你收到類似訊息，應直接聯絡物業管理處以核實對方身分和確認物業問題真偽；
- 不要輕易透露個人資料，例如身份證號碼、住址及財務狀況；
- 保持理性，不要被甜言蜜語沖昏頭腦或輕易作出金錢上的承諾；
- 切勿輕易相信初相識的陌生人。時刻採取審慎態度，提高警覺；
- 如有懷疑，應致電「防騙易熱線 18222」查詢。



下載防騙視伏 APP, 一站式詐騙陷阱搜尋器「防騙視伏器」, 可協助公眾辨識詐騙及網絡陷阱。公眾遇到可疑來電、網購賣家、交友邀請、招聘廣告、投資網站，均可在「防騙視伏器」輸入相關平台帳戶名稱或號碼、收款賬戶、電話號碼、電郵地址、網址等，以評估詐騙及網絡安全風險。

資料來源：

<https://www.adcc.gov.hk/zh-hk/alerts-detail/alerts-1917464442991742978.html>

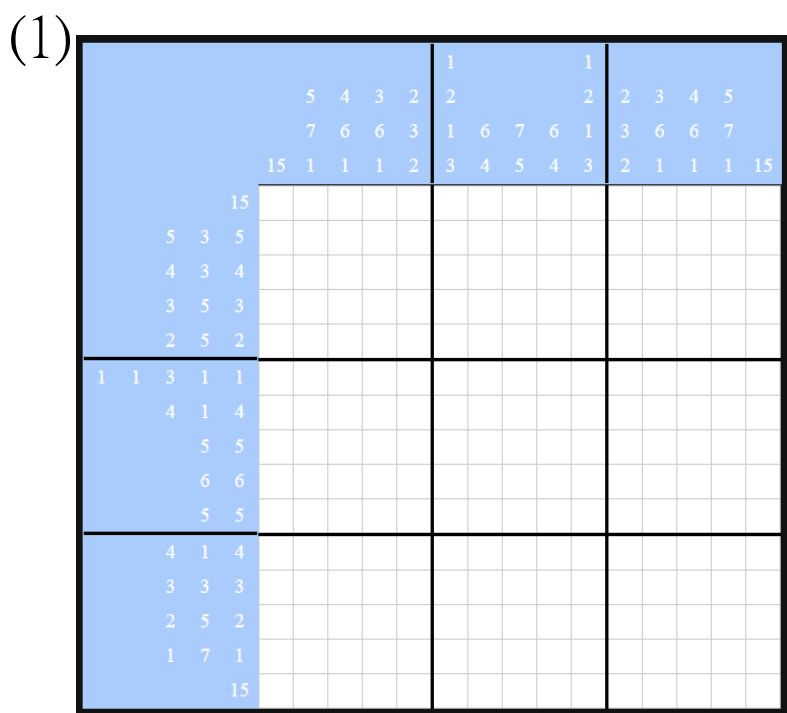
<https://cyberdefender.hk/scameter/>

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！

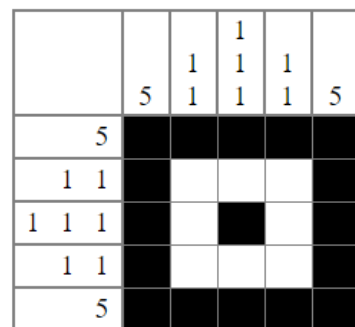
大家可以試一下以下題目：



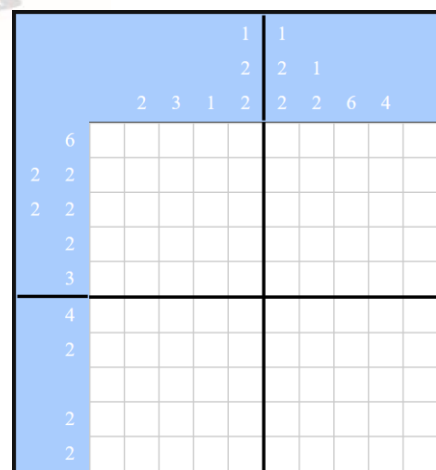
以下為數織例子：

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

答案會在
7 月月訊公佈



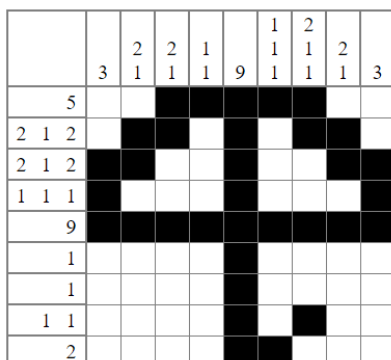
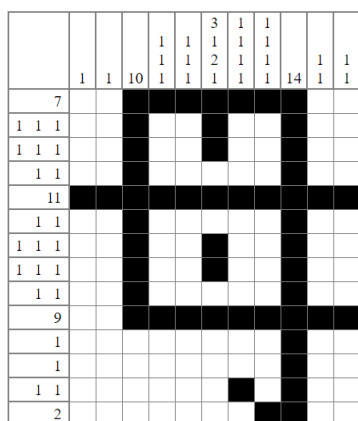
(2)



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）

6 月 6 日開始核對。



動動「腦」友記

5 月答案

社工資訊齊分享

針對長者的健康，牙科問題一直為其中一個重點項目，良好的口腔及牙齒狀態除了影響外觀，亦直接影響長者的進食能力，繼而影響營養吸收及健康，政府因而為不同背景的長者提供不同的牙科優惠，詳情如下：

	關愛基金牙科服務	社區牙科支援服務	牙科治療費用津貼
申請資格	-已領取最少三個月長者生活津貼 及 -未曾使用關愛基金牙科服務 或 -75 歲或以上並與上次使用服務已相隔 5 年以上長者	-持有有效香港身份證或《豁免登記證明書》；及 -領取「長者生活津貼」 -「長者社區照顧服務券計劃」（第二級共同付款級別） -「綜合家居照顧服務（體弱個案）」/「改善家居及社區照顧服務」/「家居支援服務」（第一或第二級別收費/共同付款級別） -醫院管理局「醫療費用減免」 -已加入「醫健通」	-領取綜援人士
提供牙科服務	鑲配假牙、口腔檢查、洗牙、脫牙、補牙、X光檢查、移除牙橋或牙冠和根管治療(杜牙根)	口腔檢查、緩解牙齒疼痛的藥物（如需要）、X光檢查；補牙或拔牙：以每一顆牙齒計算為一個「補牙或拔牙配額」（每名計劃參加者最多可獲三個「補牙或拔牙配額」）	口腔檢查、X光檢查、洗牙、補牙、脫牙、鑲固定假牙、移除牙橋或牙冠及根管治療(杜牙根)
申請流程	-帶備身份証、住址證明、已記錄連續三個月收到津貼資助的存摺到認可機構進行申請 -攜同文件於預約時段面見牙醫並制定後續方案	合資格人士可選擇一間已參與計劃的非政府組織牙科診所，自行聯絡該牙科診所或透過註冊社工安排。	-向社署認可的牙科診所索取牙科報價 -向社會保障部申請牙科服務的津貼並於獲得津貼後可到牙醫接受服務
費用	計劃內指定牙科服務免費	補牙或拔牙每個配額需要繳交\$50元行政費，特定群組能豁免行政費	津貼會跟據報價或政府牙科項目最高金額提供(以較低者為準)

參考資料：

關愛基金牙科公告：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202406/25/P2024062500330.html>

社區牙科支援服務：https://www.communitydental.gov.hk/tc/cdsp/introduction_of_cdsp.html

綜援津貼指引：[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/179/tc/CSSAG102023\(Chi\).pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/179/tc/CSSAG102023(Chi).pdf)

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：6月24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



耆義扭扭花

日期：6月9日(一)

時間：上午 9:30 – 11:00

地點：雅膳

內容：製作扭扭四葉草

對象：長中先鋒義工

名額：15 人

負責職員：許翠瑩 姑娘

一 Click 即中提升動力 2025

日期：6月7日(六)

時間：下午 3 時正至 5 時 30 分

地點：九龍觀塘翠屏道 3 號
基督教家庭服務中心一樓

內容：透過「人生教練」的理念：

- 1) 提升義工的自我認知、促進個人成長發展及增強自我肯定，從而找到做義務工作的動力和價值
- 2) 讓義工認識自己的溝通模式和增強溝通能力。

對象：長中先鋒義工

名額：9 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 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

2025 年 7 月

日期：7 月 4 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，請義工掃描右圖二維碼加入義工社群。



耆義樂聚

日期：6 月 19 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：6 月 17 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

耆義馬拉松探訪

日期：6 月 12 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 26 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 6 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 10 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 11 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 13 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 19 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 20 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	6 月 27 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。

護士分享



動動腦筋勤思考，長壽健康有得搞。

-----護士長李姑娘提提您

★ 續會通知 ★

凡於 2024 年 7 月入會之會員，請於 2025 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



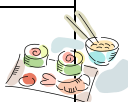
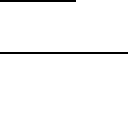
社區飯堂服務計劃

6 月賣飯日期：6 月 16 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	

職員動向



輔導服務
副主任
李雪慧姑娘

各位老友記大家好，我是新到職的輔導服務副主任李雪慧，大家可以稱呼我「雪姑娘」。好高興可以加入這個大家庭，期待能盡快認識大家。我很喜歡聽故事，特別是大家的小故事，歡迎隨時找我聊天！

Hello 大家好，我哋係聖方濟各大學嘅實習同學開心姑娘同順仔呀，開心嘅時光過得特別快，係時候要講拜拜啦，祝大家開開心心，事事順利！

實習社工
黃苑靖姑娘
梁景順先生



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 7 月份例會時間表

日期：2025 年 7 月 2 日 (三) 上午 10:00

2025 年 7 月 3 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：	陳翬然 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2025 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