

保良局劉陳小寶長者地區中心

2025 年 7 月

夏日小貼士



夏天來了，陽光燦爛，海灘派對和冰淇淋季節也隨之而來！不過夏日炎炎，氣溫高升，容易有中暑風險。中暑是因身體產生過多的熱力，無法藉著毛孔擴張、排汗來降溫，令體溫不斷上升，患者普遍覺得頭暈、頭痛、噁心、氣促甚至神志不清；若體溫進一步上升至 41 度，更會出現痙攣甚至昏迷狀況，若不及時降溫與急救會造成生命危險。因此大家在享受夏季樂趣時，亦需做好防曬，保持身體足夠水分，預防中暑。

以下有 4 個預防中暑小要訣與大家分享：

1) 提高警覺

- 留意天文台的天氣預報，盡量選擇在氣溫較低的日期安排戶外活動
- 家中擺放溫度計，隨時監測室內溫度，避免室內溫度過高
- 高溫下，不論室內或戶外，長者若突然感到不適，應立即向人求助，如按「平安鐘」



2) 保持涼爽

- 穿著適合的衣服，例如輕便、寬鬆、淺色的棉質衣服，有助散熱及吸汗
- 盡量留在室內涼爽、通風的地方
- 保持室內良好通風，保持通爽，盡量開窗、開風扇，或適時開冷氣



3) 補充水分

- 保持水分充足，避免暴曬
- 留意小便顏色是否偏深黃，顏色代表身體水分的多寡，注意適量補充水分
- 咖啡因、酒精會加速水分流失，口渴時避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品



4) 做好防護措施

- 最好安排早上或黃昏後外出，避免於日間高溫時外出
- 避免暴曬，出外謹記撐傘或戴闊邊帽，需要時戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡
- 戶外活動時，帶備並補充水分，要適時到有蓋、蔭涼處休息，以便恢復體力
- 避免在戶外進行劇烈運動，或長程的登山、遠足等活動



資料來源：長者安居服務協會 (SCHSA). (2025)。夏日防中暑小貼士. 了解中暑症狀. 如何處理. 防中暑 4 要訣。

檢自 <https://www.schsa.org.hk/tc/care-on-call-service-introduction/heat-stroke>

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

晚間活動 – 「怡」海「豪」情·繽紛夜

日期：7月31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：7月2日(三)例會後開始購票
負責職員：張偉豪 先生、廖敏怡 姑娘



「秦」聚日再見

日期：7月30日(三)
時間：下午 2:30 – 3:15 (第一場) 及
下午 3:45 – 4:30 (第二場)
地點：雅悅
內容：送別秦演文姑娘調職至新單位，
為她送上真摯的祝福
對象：中心會員
名額：180 人(每場 90 人)
費用：\$20
參加方法：7月5日(六)上午 9:30 開始購票
負責職員：譚浩義 先生、張灝延 先生

香江歲月 – 文化藝術之旅

日期：7月28日(一)
時間：上午 9:00 – 下午 5:00
內容：香港藝術館觀賞維港景色及藝術展品 → 維景酒店享用豐富自助餐
→ 香港歷史博物館了解香港時代進步
對象：中心會員
名額：58 人
費用：會員\$250 / 非會員\$280
報名方法：7月3日(四)例會後開始購票
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、張灝延 先生

健康檢查 7 月

日期：7月16日(三)
時間：下午 02:30 – 03:30
地點：雅樂
內容：定期為會員測量身高、體重、血壓、脈搏、血氧、體溫。加強會員關注自身健康狀況，建立管理健康的良好習慣。
名額：20 人(免費)
對象：中心金卡及銀卡會員
參加方法：請向負責職員報名，未參加過的會員優先。
負責職員：李紅雨 姑娘



2025 年暑期活動 - 繪畫

日期：7 月 23 日(三)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：雅樂
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：以繪畫的方式設計一本翻頁書
名額：16 人
費用：全免
協作機構：牛頭角公共圖書館
報名方法：於 7 月 2 日(三)例會後報名
負責職員：李浩賢 先生

點唱我金曲(十三)

日期：7 月 31 日(四)
時間：下午 2:30 - 4:00
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：7 月 3 日(四)例會後派票
(需親身取票)
負責職員：蕭婷 姑娘



男士驛站(7 月)

日期：7 月 21 日(一)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：雅膳
內容：與男會員一齊放鬆，玩下活動
傾下計！
對象：中心金卡及銀卡男會員
名額：15 人(費用全免)
報名方法：7 月 2 日(三)
「男」能可貴聚會中報名
負責職員：黃頌然 先生

“糖”不怕, 食得其法—雅培

日期：7 月 23 日(三)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：雅悅
內容：認識糖尿病的飲食治療及食物對換
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：80 人
費用：免費
報名方法：於 7 月 2 日(三)例會後報名
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

智友醫社「腦退化症與口腔健康」講座

日期：7 月 7 日(一)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：雅悅
對象：中心會員及腦退化症或柏金遜症人士
內容：腦退化症與口腔健康的關係、長者常見的口腔問題、
預防口腔問題的方法及正確刷牙方法
名額：80 人
費用：全免
報名方法：7 月 2 日(三)例會後派票(需親身取票)
講者：賽馬會智齒保健計劃 教育主任
負責職員：林沛瓊 姑娘、杜燕珊 姑娘

長中陪你大一歲(2025 年 7-9 月)

日期：7 月 17 日(四)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅悅
內容：透過精彩的活動共慶生日會
對象：中心 7-9 月生日之會員
名額：80 人
費用：\$20
報名方法：6 月 23 日(一)開始購票
負責職員：黃頌然 先生、張灝延 先生

血糖檢測

日期：7 月 10 日(四)及 25 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
參加方法：請向負責職員報名
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



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：7 月 2 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) 頸腰背護理講座

日期：7 月 14 日(一)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：講解脊柱知識，分析脊柱與日常活動的關係，提供實用的護理建議
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

護老者綜合能力體驗工作坊及評核

日期：7 月 7 日(一)及 7 月 12 日(六)
時間：下午 2:00 – 5:00 及上午 10:00 – 11:00
地點：雅悅
對象：護老者
內容：3 小時的「綜合能力體驗工作」以情境/問答遊戲及知片分享，整理護老者的照顧經驗。再通過 8 份能力單元評估試卷的考核，獲取「過往資歷認可」證書
名額：10 人
參加方法：有興趣參加之護老者請與負責職員報名
協辦機構：香港老年學會
負責職員：秦演文 姑娘

電子遊戲玩玩樂

日期：7月21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：7月14, 21, 28日(一)
時間：上午10:00 – 11:00 (14/7)
下午3:00 – 4:00 (21/7, 28/7)
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7月2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) 中華文化工作坊

日期：7月14日(一)
時間：下午3:00 – 5:00
地點：雅樂
內容：團結香港基金會探訪
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) 足部平安講座

日期：7月28日(一)
時間：下午2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：講解足部健康
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(六) – 紛紛薰衣草

日期：7月7日(一)
時間：下午2:30 – 4:30
地點：雅薈
內容：由NC藝術家教授長者製作薰衣草扭扭花
對象：中心金卡及銀卡會員
費用：全免
名額：8人
報名方法：於7月2日(三)例會後開始登記，7月4日(五)下午5時截止登記，
7月5日(六)早上10時公佈名單
負責職員：蕭婷 姑娘

飛鏢體驗日

日期：7月11及18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：7月4 – 25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



中醫養生講座-脾胃調理

日期：7月19日(六)
時間：10:00 – 11:30
地點：雅悅
內容：胃脹！腹瀉！疲憊！沒胃口！醫師講解脾胃病的種類和常見的症狀，以及日常調理的食療方法。
費用：免費
名額：80人
報名方法：7月2日(三)例會後報名
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：7月16及23日(三)
時間：上午 10:00 – 12:00
地點：雅薈
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：7月5日－9月27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：7月5日－9月27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：7月8日－9月23日(逢二)
(7月15及29日停堂)
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：7月8日－9月23日(逢二)
(7月15及29日停堂)
時間：下午2:30－3:30
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：\$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



普通話樂園

日期：7月3日－9月18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：7月2日－9月17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：7月10日－9月11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

手機 Apps 應用班

日期：7月10日－9月11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
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：7月9日－9月10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：7月11日－9月12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」能可貴

日期：7月2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：提供男士會員相關資訊，介紹男士會員優先活動

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：7月3, 10, 17, 24, 31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：7月31日(四)上午9:05抽籤8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：7月3日－9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：7月8日－9月23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：7月10日－9月25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：7月10日－9月25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：7月8日－9月23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：7月10日－9月25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】			二〇二五年七月份	
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
		1 初七	2 初八	3 初九	4 初十	5 十一	
		公眾假期 (香港特別行政區成立紀念日) 	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(樂+大堂) 10:00 智友醫社(耆) 10:30 秀茂坪天主教小學之探訪(悅) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:15 「男」能可貴 聚會(悅) 例會後: 「腦退化症與口腔健康」講座: 派票 晚間活動- 「怡」海「豪」情·繽紛夜: 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 普通話樂園(膳) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅) 例會後: 香江歲月-文化藝術之旅: 購票 點唱我金曲(十三): 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) 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) 11:00 中樂團(樂) 09:30 「秦」聚日再見: 購票 10:00 「蕭」間藝術(六)- 紛紛薰衣草公佈名單	
6 十二	7 十三	8 十四	9 十五	10 十六	11 十七	12 十八	
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 腦退化症與口腔健康講座(悅) 02:00 (護)綜合能力體驗工作坊(悅) 02:30 「蕭」間藝術(六)-紛紛薰衣草(樂) 02:30 周大福創建義工剪髮(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 智友醫社(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂)/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) 02:30 長中爆谷台(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)(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 (護)「過往資歷認可」考核(悅) 11:00 中樂團(樂)	
13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 廿四	19 廿五	
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 布袋球同樂日(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 (護)頸腰背護理講座(悅) 03:00 (NC)中華文化工作坊(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 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) 10:00 智友醫社(悅) 10:00 「棋」實有你份(耆) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 健康檢查 7 月(悅) 02:30 長中爆谷台(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 長中陪你大一歲(7-9 月)(悅) 02:30 耆義樂聚(耆)	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)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 中醫養生講座-脾胃調理(悅) 11:00 中樂團(樂)	
20 廿六	21 廿七	22 廿八	23 廿九	24 三十	25 初一	26 初二	
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) 10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 02:30 男士驛站(膳) 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) 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) 02:30 耆趣天地(耆)	07:30 保良局賣旗日 2025 09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 「棋」實有你份(耆) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 “醅”不怕,食得其法-雅培(悅) 02:30 2025 年暑期活動 - 繪畫(樂) 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) 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(耆) 02:00 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(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) 11:00 中樂團(樂)	
27 初三	28 初四	29 初五	30 初六	31 初七			
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 香江歲月-文化藝術之旅(外出) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 (NC)足部平安講座(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) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 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) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 10:00 智友醫社(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 「秦」聚日再見(第一場)(悅) 03:45 「秦」聚日再見(第二場)(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(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) 02:30 點唱我金曲(十三)(悅) 06:30 晚間活動- 「怡」海「豪」情·繽紛夜(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

防蚊小貼士

夏天潮濕炎熱，是蚊子出沒的高峰期，長者活動及感知能力逐漸轉差，一不留神就會被蚊子叮到紅腫痕癢；再加上蚊子是多種致命傳染病如登革熱、日本腦炎或瘧疾的病媒，所以大家務必要做好防蚊驅蚊措施。



1. 穿著適當的衣物

穿著淺色、長袖、長褲的衣物，可以有效阻擋蚊子叮咬。此外，選擇透氣的布料，如棉質或亞麻，能在炎熱的夏季保持舒適。平時長者到樓下公園晨運時亦應避免穿著背心、黑色或深色衣物，因為蚊子多叮咬裸露在外的肌膚及容易被這些顏色吸引。

2. 使用驅蚊產品

市面上有各種防蚊產品，如防蚊液、防蚊膏和防蚊手環等。選擇一款含有有效成分（如 DEET 或 Picaridin）的防蚊產品，並按照說明書使用，這些成分能長時間防護蚊叮，有效驅蚊。出門前，最好在外露的皮膚上噴上蚊怕水或塗抹防蚊液，阻擋蚊子叮咬。另有研究證實香茅精油也有驅蚊的效果，但只能維持半小時，若想用天然精油驅蚊，謹記定時補塗才能有效驅蚊。居家可用蚊香或滅蚊器，但這類驅蚊產品含有除蟲菊酯成分，氣管敏感的人士尤其是長者，不宜大量吸入，使用這類驅蚊產品時，應該打開窗戶，保持空氣流通。



3. 避免在蚊子活躍時段外出

蚊子最活躍的時段通常是黃昏和清晨，可避免在這些時段外出進行活動，減少被蚊子叮咬的風險，而有晨運習慣或晚飯後散步的長者謹記做足防蚊措施才出門，避免蚊叮。

4. 杜絕家居積水

蚊子喜歡在潮濕、陰暗的環境中繁殖，保持家中環境整潔、通風，避免積水，是家居防蚊的第一步。所以要定期清理家中的積水和垃圾，保持家居環境乾爽。至少一星期一次替花瓶換水，若用碟子盛載的盆栽有滲出水來，也需每星期清理一次碟子，碟子上可能會黏附蚊子的蟲卵或幼蟲。同時要保持溝渠暢通，清除地面的積水，每周清除雪櫃和冷氣機底盆的積水，而盛水的容器應該覆蓋，防止蚊蟲進入水中產卵。

5. 安裝蚊帳和紗窗

若家居常受蚊蟲滋擾，可在睡覺時使用蚊帳，能有效阻擋蚊子的侵擾。安裝紗窗也能在保持通風的同時，防止蚊子進入室內。

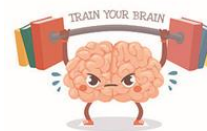
6. 種植驅蚊植物

有些植物具有天然驅蚊的效果，如香茅、薰衣草、檸檬草等。在家中種植這些植物，不僅能美化環境，還能起到驅蚊的作用，可謂一舉兩得。

資料來源：

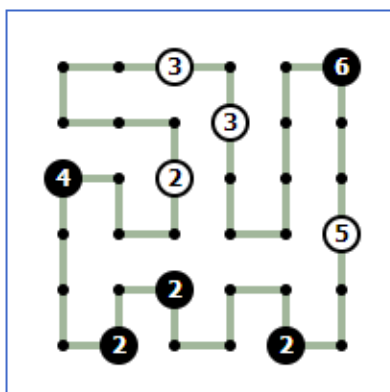
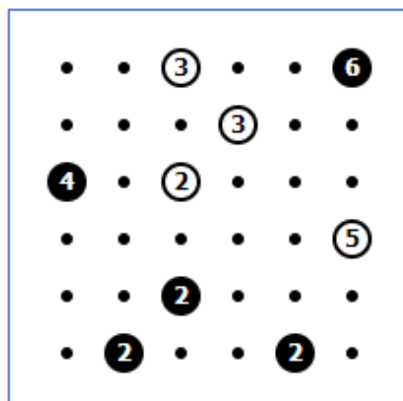
<https://www.schsa.org.hk/tc/care-on-call-service-introduction/summer-mosquito-tip>

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，大家不妨玩一玩方的遊戲吧！

「信號燈」是一種邏輯遊戲，玩法簡單！畫出一條完整不中斷的路線就可以了！路線必需經過所有圓點，而圓點分為黑白兩種，路線必需穿過白點，相反，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。

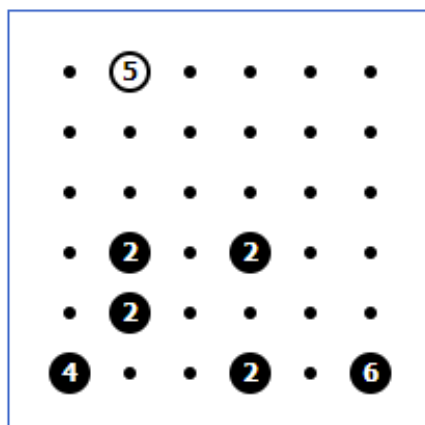


左方為信號燈的例子：

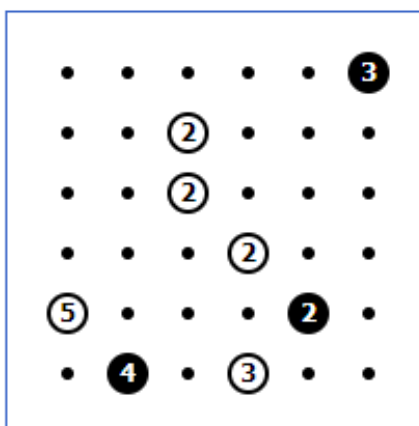
1. 路線必需經過所有圓點
2. 路線必需穿過白點，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。
3. 圓點上的數字提示該圓點會連住幾格

大家可以試一下以下題目：

(1)



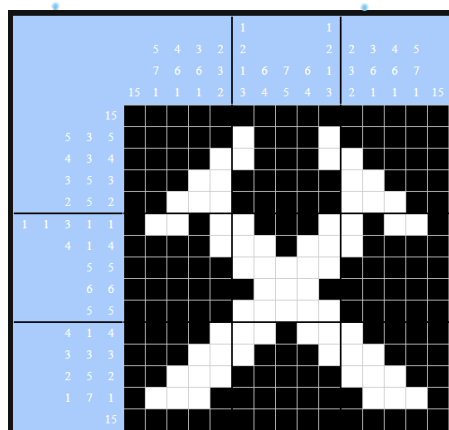
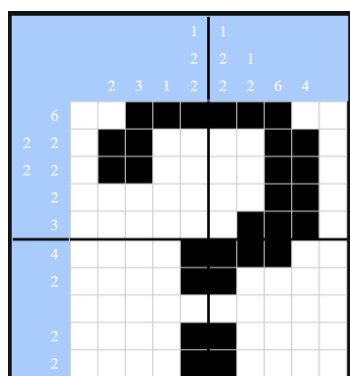
(2)



答案會在

8 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)
7 月 6 日開始核對。



動動「腦」友記

6 月答案

社工資訊齊分享

「保良局好幫手(德田)」

「長者社區照顧服務券計劃」服務簡介

服務理念

服務由「心」出發，因應長者個人需要，自由選擇服務組合，可同時獲得日間護理及家居照顧服務，從而維持長者健康及活動能力，又可減低照顧者照顧壓力，使長者安在社區，樂在家中。

服務種類

日間中心照顧服務

- 餐膳服務 (正餐、碎餐、糊餐)
- 醫護服務 (藥物管理)
- 復康服務 (運動)
- 社康服務 (小組/康樂活動)
- 認知訓練服務
- 日間暫託服務

家居為本服務

家居照顧服務：(專業人員提供)

- 單對單到戶復康訓練 (運動、痛症治療)
- 單對單到戶護理服務 (藥物管理)
- 到戶照顧培訓
- 家居環境安全評估及改善建議

家居支援服務：(輔助人員提供)

- 到戶看顧
- 家居清潔服務
- 護送服務
- 送飯服務

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。

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

保良局賣旗日 2025

日期：7月23日(三)

時間：上午 7:30-11:30

地點：雅悅

名額：不限

對象：已登記長中義工

報名方法：如感興趣或欲知更多詳情，請與負責職員葉霖傑先生聯繫。

備註：活動涉及體力勞動，請參加者留意身體狀況是否合適。



啡同小可

日期：7月29日(二)

時間：上午 9:30 - 10:30

下午 2:30 - 3:30

地點：大堂

名額：每節 25 杯

內容：品嚐由義工親自調配的特色咖啡或朱古力

費用：**每杯 \$ 5**

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



周大福創建愛心義剪

日期：7月7日(一)

時間：下午 2:30 - 5:00

地點：雅樂

內容：由周大福創建義工提供
基本剪髮服務

名額：35 人 (20 名女士，15 名男士)

對象：中心會員

負責職員：羅瑞均姑娘

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 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

2025 年 8 月

日期：8 月 1 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：7 月 17 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

耆趣天地

日期：7 月 22 日 (二)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅薈
內容：體驗桌上遊戲的樂趣
對象：長中先鋒義工
名額：6 人
負責職員：許翠瑩 姑娘

耆義馬拉松探訪

日期：7 月 10 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：7 月 31 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	7 月 4 日
安達邨	每月第二個星期二 (上午 9:30) 安達邨羅馬廣場	7 月 8 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	7 月 9 日
藍田邨	每月第二個星期五 (上午 10:00) 藍田邨藍泰樓平台	7 月 11 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	7 月 17 日
平田邨	每月第三個星期五 (上午 10:00) 平田邨平仁樓地下	7 月 18 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	7 月 25 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 9 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

護士分享



運動遊戲樣樣試，多姿多彩添認知。

----護士長李姑娘提提您

★ 續會通知 ★

凡於 2024 年 8 月入會之會員，請於 2025 年 8 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



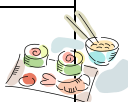
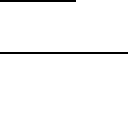
社區飯堂服務計劃

7 月賣飯日期：7 月 21 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 8 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



實習社工
黃楚君姑娘（左）、陳海珊姑娘（右）

各位老友記大家好，我哋係伍倫貢學院嘅實習同學君姑娘同珊姑娘。我哋將會 6 月至 8 月中係中心實習。請各位多多指教，期待見到大家。

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 8 月份例會時間表

日期：2025 年 8 月 6 日 (三) 上午 10:00

2025 年 8 月 7 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 7 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