

保良局劉陳小寶長者地區中心

2025 年 8 月

齊來做運動

「全民運動日 2025」於 8 月 3 日（星期日）舉行。康樂及文化事務署以「日日運動 半個鐘健康快樂人輕鬆」作為口號，鼓勵大家恆常運動。考考大家做運動有甚麼好處呢？藍田及油塘有甚麼運動設施，方便大家做運動呢？以下將為大家介紹：

運動好處

- 強健肌肉力量和心肺功能
- 減低患上糖尿病的風險和預防高血壓
- 改善長者關節活動能力，減少骨質疏鬆風險
- 改善平衡能力和活動能力，有助預防跌倒
- 有助減壓、改善心情和睡眠質素



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 – 「基」不可失與「均」聚

日期：8月28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：80 人
費用：\$10
報名方法：8月6日(三)例會後開始購票
負責職員：李鴻基 先生、羅瑞均 姑娘



同心協「歷」 – 低結構歷奇體驗

日期：8月7日(四)及20日(三)
時間：下午 2:00–4:00
地點：藍田(東區)社區會堂 2 樓
內容：體驗入門級的低結構歷奇活動
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：20 人(每場 10 人)
費用：\$45
參加方法：8月6日(三)例會後開始購票
負責職員：溫芷蕎 姑娘

25 年開心頻道-開心迎八月

日期：8月23日(六)
時間：下午 2:30 – 4:00
內容：精彩遊戲、以歌會友
對象：中心金卡會員(未曾參加 6 月份開心頻道活動)
名額：80 人(費用全免)
協辦機構：開心頻道
報名方法：8月6日(三)例會後登記，8月16日(六)下午 5 時截止登記，抽籤結果會於 8 月 18 日(一)上午 10 時後公佈
備註：中籤者需準時於下午 2:20 集合，逾時名額會給予後備
負責職員：蕭婷 姑娘、李浩賢 先生、鄭梓斌 先生

健康檢查 8 月

日期：8月18日(一)
時間：上午 10:00 – 11:30
地點：雅樂
內容：定期為會員測量身高、體重、血壓、脈搏、血含氧、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



蕎裝日本人

日期：8月11日(一)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈
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
費用：\$10
報名方法：於8月6日(三)例會後報名
負責職員：溫芷蕎 姑娘

點唱我金曲(十四)

日期：8月30日(六)
時間：上午10:00-11:30
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：8月7日(四)例會後派票
(需親身取票)
負責職員：蕭婷 姑娘



男士驛站 (8月)

日期：8月27日(三)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈
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：10人
費用：全免
報名方法：「男」能可貴聚會中報名
負責職員：譚浩義 先生

血糖檢測

日期：8月7日(四)及22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：檢測前至少空腹兩小時



環保酵素、健康生活

日期：8月23日(六)
時間：上午10:00-11:30
地點：雅悅
內容：由佛教慈濟基金會香港分會義工分享--什麼是環保酵素？
如何製作？如何應用在日常生活中？
名額：30人(免費)
對象：中心金卡及銀卡會員
參加方法：8月9日(六)上午10點開始派票(需親身取票)，派完即止。
負責職員：李紅雨 姑娘



能源效益及節約講座

日期：8月27日(三)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：雅悅
內容：由機電工程署人員分享能源效益資訊，加強參加者對能源效益的認識
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：80人
協作機構：機電工程署
報名方法：8月7日(四)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生

保護關節飲食有方法-三花

日期：8月20日(三)
時間：下午2:30 – 4:00
地點：雅悅
內容：認識關節健康的營養素、生活中傷害關節的食物、抗炎食譜及運動貼士
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：80人
費用：免費
報名方法：於8月6日(三)例會後派票
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：8月6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：王雅婷 姑娘



(護) 婦女健康行多步講座

日期：8月11日(一)
時間：下午2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：講解婦女常見的生理問題，提高對自己及受照顧長者健康的關注性
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：王雅婷 姑娘

電子遊戲玩玩樂

日期：8月4日(三)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：雅薈
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：溫芷蕎 姑娘、鄭梓斌 先生



布袋球同樂日

日期：8月18, 25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：於8月6日(三)例會後報名
負責職員：李浩賢 先生

消防處防火講座

日期：8月4日(一)
時間：下午3:30 – 4:00
地點：雅悅
內容：由消防員親臨講解防火知識，加強參加者對家居防火的意識，以及分享遇上火警時的應對方法
對象：中心會員
名額：60位
參與方法：無須報名，可自行出席講座
負責職員：李雪慧 姑娘、梁俊晞 先生、蔡珈琳 姑娘、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) 8月工作坊

日期：8月13日(三)
時間：下午2:30 – 3:30
地點：雅樂
內容：護老資訊，放鬆解壓
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) 認識大腸癌講座

日期：8月25日(一)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：雅悅
內容：講解大腸健康
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



飛鏢體驗日

日期：8月22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



男士活動-飛出新頁

日期：8月1 – 29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



舞動身心 Young 起來！

日期：8月6日(三)
時間：下午 2:45 – 3:45
地點：藍田(東區)社區會堂 2 樓
內容：大家齊來做運動，釋放壓力，全身都輕鬆！
對象：護老者及被護者/極有需要護老者及被護者
費用：免費
名額：50 人
報名方法：護老者、極有需要護老者及被護者可自行出席。
負責職員：蕭婷 姑娘、李紅雨 姑娘



「棋」實有你份-棋藝及桌上遊戲小組

日期：8月13(三)及30日(六)
時間：上午 10:00 – 11:30 (13/8)，下午 3:00-4:30 (30/8)
地點：雅薈 (13/8)，雅樂 (30/8)
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：李浩賢 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：譚浩義 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：譚浩義 先生



懷舊金曲班(一)

日期：7月8日－9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：鄭梓斌 先生



懷舊金曲班(二)

日期：7月8日－9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(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：鄭梓斌 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：鄭梓斌 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：溫芷蕎 姑娘



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

負責職員：李浩賢 先生

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：8月6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：譚浩義 先生

足底按摩

日期：8月7, 14, 21, 28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：8月28日(四)上午9:05

抽籤9月份

導師：李國明 師傅

負責職員：鄭梓斌 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】		二〇二五年八月份	
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
					1 初八	2 初九	
	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				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) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC)錫自己多一點小組(樂)	
3 初十	4 十一	5 十二	6 十三	7 十四	8 十五	9 十六	
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(薈) 10:00 長中爆谷台(悅) 03:30 消防處防火講座(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) 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(一)(薈) 02:15 (護)守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:45 舞動身心 Young 起來！(2 樓會堂) 03:15 「男」能可貴(悅) 例會後： 購票：晚間活動-「基」不可失與「均」聚 購票：同心協「歷」- 低結構歷奇體驗 報名：25 年開心頻道-開心迎八月	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:00 智友醫社(薈) 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 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) 02:00 同心協「歷」(2 樓會堂) 02:00 例會(悅) 例會後： 派票：點唱我金曲(十四)	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)	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) 14:30 (NC)錫自己多一點小組(樂) 10:00 派票：環保酵素、健康生活	
10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 喬裝日本人(薈) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 (護)婦女健康行多步講座(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) 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(薈) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 (NC)八月工作坊(樂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 智友醫社(薈) 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) 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) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	
17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 初一	
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) 09:30 啡同小可(堂) 10:00 健康檢查 8 月(樂) 02:30 啡同小可(堂) 03:00 布袋球同樂日(樂) 10:00 公佈抽籤結果： 25 年開心頻道-開心迎八月	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 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 長中爆谷台(悅) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:00 同心協「歷」(2 樓會堂) 02:30 保護關節飲食有方法-三花(悅) 02:30 毛筆班(膳) 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) 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 耆義樂聚(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 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 環保酵素、健康生活(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 25 年開心頻道-開心迎八月(悅)	
24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八	
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 (NC)認識大腸癌講座(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) 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 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 能源效益及節約講座(悅) 10:00 男士驛站(薈) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 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)/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) 06:30 晚間活動-「基」不可失與「均」聚(悅) 09:05 足底按摩 抽籤(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)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 點唱我金曲(十四)(悅) 11:00 中樂團(樂) 15:00 「棋」實有你份(樂)	
31 初九	02:45 長中爆谷台(悅)						

「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

職員動向



秦演文 姑娘

在長中工作的這段日子，好開心認識到你地，每一位的面孔及聲音都印在我腦海中。雖然有時候只記到會員証編號，突然間講唔出個名，但無論我點稱呼你地，你地都知道我認得你。每次見面，大家就像老朋友般閒談生活瑣碎事，這份純粹卻珍貴的情感，維繫著我地。在長中遇到的人和事對於我來說，都是我生命中精彩的每一筆，構成我老來的回憶冊。感恩中心給予不同崗位的工作機會，讓我有所得著及成長，我會謙卑地帶著這些經驗去新單位工作，繼續服務長者。我地會再見的~

咁多位老友我係添仔呀，不經不覺已經認識了大家三年有多，黎緊因為要去讀書暫時要跟大家道別了。可以在各位人生故事當中某幾頁出現係我的榮幸，跟大家相處的每一天、每一次交談都好開心，跟大家相處都令我獲益良多。希望我都有留到美好的回憶給大家啦~最後祝大家身體健康，每天都開心！



張灝延 先生



黃頌然 先生

大家好，我係長者及護老者服務組的社工黃仔，好開心可以在這段時間在保良局工作，為大家服務，以及結識大家。感謝各位老友記對我的包容，我在這裡渡過一段開心而且充滿回憶的時光。最後，我都於此祝各位身體健康，生活愉快！

大家好，我是盈盈姑娘呀，兩年中好高興認識到各位老友記，了解老友記們不同的故事，一同建立了很多美好的回憶，我在七月尾離職，祝各位老友記身體健康，生活愉快，笑口常開，有緣再會。



葉凱盈 姑娘



實習社工
黃楚君姑娘(左)、 陳海珊姑娘(右)

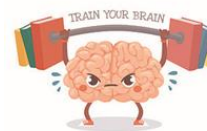
各位老友記大家好，我哋係伍倫貢學院嘅實習社工君姑娘同珊姑娘。開心時光過得好快呀，我哋嘅實習將會係8月中完結喇。在此祝各位老友記身體健康、開開心心。

各位老友記大家好，我係新入職的同事，大家可以叫我鄭仔。請各位多多指教，期待見到大家。



鄭梓斌 先生

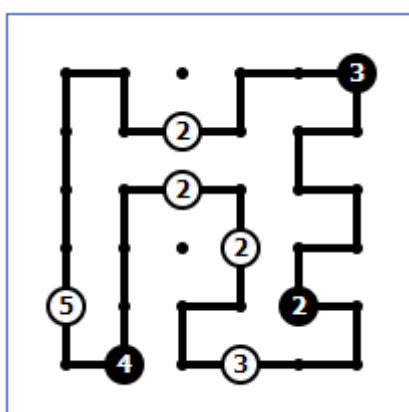
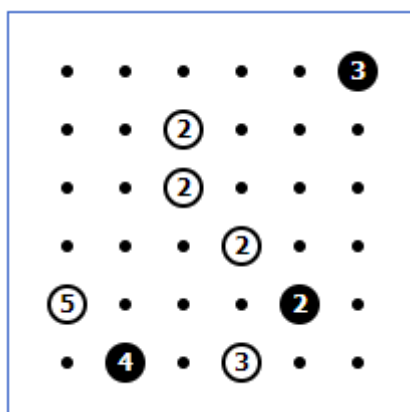
動動「腦」友記



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。

例子：

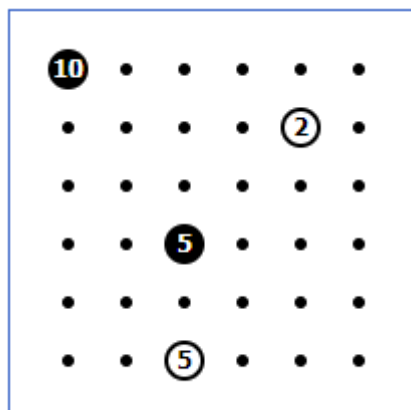


左方為信號燈的例子：

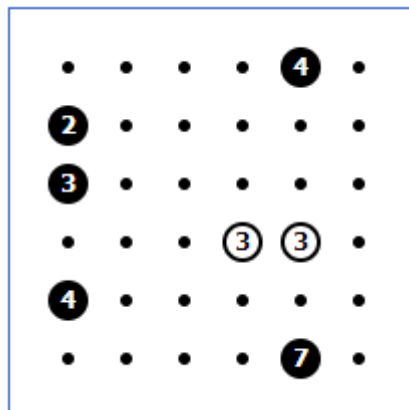
1. 路線必需經過所有數字圓點
2. 路線必需穿過白點，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。
3. 圓點上的數字提示該圓點會連住幾條線

大家可以試一下以下題目：

(1)



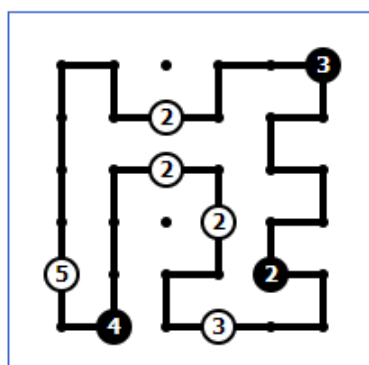
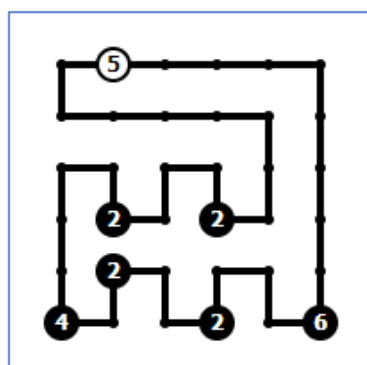
(2)



答案會在

9 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)
8 月 8 日開始核對。



動動「腦」友記

7 月答案

社工資訊齊分享

保良局「一站照護」服務

服務理念

想添置適合的長者護理設備？「一站照護」是一項保良局社企服務，為長者及其照顧者提供多元化的復康服務及支援，服務涵蓋「衣、食、住、行」，一站式全面照顧有需要的長者，達至居家安老。

服務種類	
1	全新 / 二手復康器材代購及租用 ● 助行器具身體護理 ● 起卧設備 ● 身體護理 ● 健康檢查 ● 防遊走
2	銷售護理用品 ● 身體護理 ● 健康檢查
3	護理諮詢服務 ● 職業治療師提供專業意見，按個人需要建議復康設備
4	家居環境安全評估服務 ● 職業治療師到戶評估，建議家居設備或改裝
5	回收二手復康器材

如有進一步查詢，歡迎致電 2422 1233 與本機構職員聯絡。

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

保良局社會服務部暨青少年事務部義工嘉許禮 2025

日期：8月16日(六)

時間：下午 2:00-5:00

地點：香港康得思酒店(旺角上海街 555 號, 7 樓宴會廳)

名額：不限

對象：獲獎義工

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：8月18日(一)、8月26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



「耆青連心樂融融」計劃

日期：8月26日(二)

時間：上午或下午

地點：義工上門探訪

內容：由港大醫學院學生義工上門探訪，以電子健康的元素，提升受訪者對自我健康的關顧

名額：16 人(先登記，超出人數抽籤)

對象：中心會員，需使用智能電話

負責職員：李鴻基先生

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 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

2025 年 9 月

日期：9 月 5 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：8 月 21 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

周大福創建愛心義剪

日期：9 月 3 日 (三)
時間：下午 2:30 – 5:00
地點：雅樂
內容：義工提供基本剪髮服務
對象：中心會員
名額：40 人
(25 名女士，15 名男士)
負責職員：羅瑞均 姑娘

耆義馬拉松探訪

日期：8 月 7 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：8 月 28 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	8月1日
安達邨	每月第二個星期二(上午 9:30) 安達邨羅馬廣場	8月12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	8月13日
藍田邨	每月第二個星期五(上午 10:00) 藍田邨藍泰樓平台	8月8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	8月21日
平田邨	每月第三個星期五(上午 10:00) 平田邨平仁樓地下	8月15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	8月22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。



長者醫療券大灣區試點計劃 擴展至佛山市 中山市、廣州市增設服務點

接受合資格香港長者使用
醫療券，支付指定科室門診
醫療護理服務費用



服務開展日期	大灣區城市	新增服務點 / 試點醫療機構名稱	適用指定科室門診醫療護理服務
7月9日	中山	中山市中醫院	內科、外科、骨科、眼科、耳鼻喉科、婦科、中醫特色門診、健康管理中心、心理科、睡眠醫學科、口腔科及急診科
	廣州	廣東祈福醫院	內科、外科、婦科、中醫科、康復科、骨科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、體檢科、全科醫學科、急診科及護理專科門診
7月17日	佛山	佛山市第一人民醫院	內科、外科、骨科、婦科、全科醫學科、口腔醫學中心、中醫科、健康管理中心、耳鼻喉科、眼科、康復醫學科、感染科、急診科及營養科
		南方醫科大學第八附屬醫院	內科、外科、骨科、婦科、口腔科、中醫科、健康管理科、耳鼻喉咽喉頭頸外科、眼科、康復醫學科、臨床心理科、皮膚性病科、全科醫學科、急診科及營養科

計及上表4個新增服務點，大灣區內地城市可使用醫療券的服務點將增至15個

GOV NEWS.HK

政府公布把位於粵港澳大灣區（大灣區）的醫療機構納入「長者醫療券大灣區試點計劃」（「試點計劃」），讓合資格香港長者可使用醫療券支付大灣區試點醫療機構指定科室／服務的門診醫療護理費用。政府公布於「試點計劃」下新增4間醫療機構。

欲知更多資料請查閱：

https://www.hcv.gov.hk//tc/hcv_gba_pilot_scheme/index.html

計劃熱線：(852) 2838 2311





續會通知



凡於 2024 年 9 月入會之會員，請於 2025 年 9 月 30 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



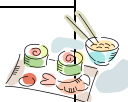
社區飯堂服務計劃

8 月賣飯日期：8 月 18 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 9 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	

服務質素標準 SQS

標準 10 申請和退出

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

護士分享

生活充實腦靈活，身心舒暢好舒服。

-----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)

2025 年 9 月份例會時間表

日期：2025 年 9 月 3 日 (三) 上午 10:00

2025 年 9 月 4 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 8 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