

保良局劉陳小寶長者地區中心

2026 年 8 月

慎防騙案 保障財產

騙案數字持續高企，今年首 5 個月已達 16682 宗，每日平均超過 110 宗，損失金額達到 29 億 4 千萬元。而電話騙案更升超過四成半，主要來自「假冒客服」和「猜猜我是誰」，最多受騙的是長者，損失金額增加四成。騙徒手法層出不窮，有時長者往往因「擔心」而非「貪心」墮入騙局；加上他們對新興詐騙手法未必熟悉，容易成為騙徒的對象。以下將介紹兩類常見的詐騙手法，以幫助長者及照顧者辨識：

(一) **詐騙**：以欺騙手段獲取他人財物或個人資訊的行為，常見手法包括：

- ☎ **假冒親友求助**：聲稱遭遇困難需要緊急財務援助
- ☎ **假冒機構職員**：冒充中心職員、入境處、公安、銀行、醫院、淘寶或順豐等職員，要求長者提供個人資料或繳付款項
- \$ **投資詐騙**：以高回報的投資機會誘騙長者，例如保險騙案、投資虛擬貨幣騙案、倫敦金騙案、物業騙案等
- \$ **利用健康或同情心**：例如寶藥黨、電子零件黨、祈福黨、跌錢黨等，利用長者對健康的擔憂或同情心進行詐騙

(二) **網路釣魚**：透過偽造電郵、短訊、whatsapp 訊息、網站等，誘騙使用者點擊惡意連結或提供個人敏感資訊(如帳號密碼、信用卡號等)的網路詐騙手法。

如何預防墮入騙局：

- ☞ 謹記：過數前，停一停，諗一諗；「防騙三寶」口訣：收線、核實、求助
- ☞ 安裝可疑來電顯示應用程式，如：防騙視伏 APP
- ☞ 提防「+852」字頭來電：為假扮本地來電，需提高警覺
- ☞ 慎防可疑連結，即使訊息內容看似緊急(如帳戶重置、忘記密碼、收費通知)，切勿點擊或開啟，應透過其他管道(如官方網站或官方客服電話)驗證
- ☞ 識別「#」號開頭的短訊，為「已登記的短訊發送人名稱」



反詐騙協調中心

騙徒為謀取金錢精心設局，手法推陳出新、半真半假，引人墮入騙局，實在需要提高警剔，保障來之不易的財產。若長者不幸遇上騙案，除金錢損失，亦容易陷入內疚、自責及羞恥的情緒，此時家人的陪伴、避免指責，尤為重要。

資料來源：

1. 香港電台網站(2026 年 7 月 6 日)。〈周一鳴稱長者受騙按年升一成半損失金額增四成 情況令人憂慮〉。
2. 香港經濟日報(2026 年 6 月 18 日)。〈長者騙案 | 騙徒瞄準長者開刀 今年首季騙案量按年飆 33% 退休專業人士出招「以老教老」〉。
3. Agewhale(2025 年 1 月 8 日)。〈守護長者財產安全：協助長者識破詐騙與網絡釣魚〉。
4. Bowtie。〈家人應如何輔導受騙長者？4 大步驟及心理輔導支援一覽〉。

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



2026 年 8 月 23 日-9 月 2 日中心將進行更換地席工程，

中心一樓場地將受影響需暫停使用，

德欣樓地下只能提供有限度服務。



● 中心所有班組及活動將作特別安排，請留意職員通知

● 社區飯堂服務只供外賣服務

敬請各服務使用者小心出入，不便之處，敬請見諒。

如有查詢請向當值職員聯絡。



特別推介

創建大同基金及各社福機構合辦 - 「食得是福」代用券 (2026-2028)

推行時期：為期 2 年 (2026 年 10 月至 2028 年 9 月)

內 容：為煮食有困難及經濟有需要的長者，
每月派發 5 張「食得是福」代用餐券

申請人需符合以下資格：

- 1) 70 歲或以上；
- 2) 獨居/雙老戶/全老戶；
- 3) 正在領取綜合社會援助計劃 (綜援) / 長者生活津貼；
- 4) 自行煮食有困難人士及
- 5) 從未受惠者優先

對 象：符合申請資格的中心會員

名 額：60 人

費 用：全免

報名方法：8 月 5 日 (三) 例會後登記，8 月 18 日 (二) 下午 5:00 截止登記，
於 8 月 22 日 (六) 上午 10:00 於中心張貼結果

負責職員：蕭婷 姑娘、李浩賢 先生



防騙智方便講座 (三)

日 期：8 月 17 日 (一)

時 間：下午 2:00 - 4:00

地 點：雅樂

對 象：中心金卡及銀卡會員

內 容：宣傳防騙訊息，提高防騙意識

名 額：20 人

費 用：全免

協作機構：康業服務有限公司

備 註：1. 如報名人數過多將會進行抽籤，

結果將於 8 月 12 日 (三) 下午 3:00 公佈

2. 此講座內容與 7 月 22 日及 8 月 5 日之講座內容相同，供未曾參與上述兩場講座之會員優先報名

3. 參加者於講座當日已下載及可登入智方便應用程式

報名方法：8 月 5 日 (三) 例會後報名

負責職員：李浩賢 先生



「康業服務有限公司」慶中秋活動

日期：9月11日(五)
時間：下午2:00 – 5:00
地點：雅悅
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：康業服務有限公司舉行活動與老友記共度中秋佳節
名額：60人
費用：全免
協作機構：康業服務有限公司
備註：如報名人數過多，將會進行抽籤，結果將於9月1日(二)公佈
報名方法：於8月5日(三)例會後報名
負責職員：黎天衛 先生



點唱我金曲(二十六)

日期：8月15日(六)
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：由黃生伴奏，會員可跟隨伴奏表演
名額：80人
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



電子遊戲玩玩樂

日期：8月12日(三)
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



益智醒腦食療法 – 三花

- 日期：8月19日(三)
時間：下午 2:30 – 4:00
地點：雅悅
內容：認識影響腦部的食物，介紹益智醒腦的食譜
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：8月5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



布袋球研習社

- 日期：8月8日(六)及22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：請向負責職員報名
負責職員：李浩賢 先生



飛鏢體驗日(8月)

- 日期：8月7及14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：黎天衛 先生



男士活動

(男) 男能可貴 (8 月)

日期：8 月 5 日 (三)
時間：下午 3:15 – 4:15
地點：雅悅
對象：中心會員 (男會員優先)
內容：分享不同男士資訊，
並藉此強化男士支援網絡
名額：60 人
報名方法：不需報名，可自行出席
負責職員：黎天衛 先生

(男) 男士去郊遊 (8 月)

日期：8 月 26 日 (三)
時間：上午 9:00 – 下午 1:00
集合地點：本中心
內容：與會員嘗試不同新活動，
放鬆身心
對象：中心會員 (男會員優先)
名額：10 人
費用：全免 (須自付車費，膳食費)
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黎天衛 先生

(男) 飛出新一頁 (8 月)

日期：8 月 7 – 21 日 (逢五)
時間：上午 10:30 – 12:30
地點：雅悅
內容：透過飛鏢活動，發揮所長
對象：中心會員 (男會員優先)
名額：8 人
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黎天衛 先生



健康檢查

健康檢查 (8 月)

日期：8 月 10 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：8 月 5 日 (三) 例會後報名及派票
負責職員：李紅雨 姑娘



血糖檢測

日期：8 月 6 日 (四) 及 20 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



5 測你 5 脂 (8 月)

日期：8 月 20 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



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5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：余雪盈 姑娘



(護) 精明使用長者醫療券講座

日期：8月12日(三)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：講解如何使用長者醫療券
對象：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：余雪盈 姑娘

醫療券

Health Care Voucher

(護) DIY 食物模型工作坊

日期：8月24日(一)
時間：下午 2:00 – 3:30
地點：會堂(二樓集合)
對象：護老者和[守護者]
內容：製作食物模型回顧人生歷程
名額：15 人(10 名護老者和 5 名[守護者])
費用：全免
報名方法：8月5日(三)例會後報名
負責職員：余雪盈 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) 8 月工作坊

日期：8月10日(一)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：雅悅
對象：極有需要護老者及被護者
內容：講解護老相關資訊
名額：80 人
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) 長者的口腔健康講座

日期：8月10日(一)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：講解長者的口腔健康知識
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
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 以藝術看五道

日期：9月8日、15日、22日及29日(二)
時間：上午 9:30 – 10:30
地點：雅薈
對象：極有需要護老者
內容：以藝術融入小組活動，帶出五道人生主題
名額：8 人
費用：\$20
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

晚間活動 – 「豪」事連連 「衛」你開心

日期：8月20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：精彩遊戲與你共度歡樂一晚
名額：60人
費用：\$10
報名方法：8月5日(三)例會後開始購票
負責職員：張偉豪 先生、黎天衛 先生



足底按摩

日期：8月6、13及20日(逢四)
9月3、10、17及24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20日(四)上午9:05
抽籤9月份
導師：李國明 師傅
負責職員：鄭婉寧 姑娘



聲波震動訓練儀 (7-9月)

日期：7月2日 – 9月30日(逢星期一至五)
時間：上午9:45 – 11:30 及 下午2:30 – 4:15
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，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
※ 8月22日(六)下午2:30可以購買9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」

逢星期一至五



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班組。

中樂團

日期：7月4日 – 9月12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：7月9日 – 9月17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：7 月 8 日 - 9 月 23 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



手機基礎班

日期：7 月 8 日 - 9 月 23 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)
導師：岑佩仕 導師
報名方法：請向負責職員報名



手機 Apps 應用班 (一)

日期：7 月 9 日 - 9 月 17 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)
導師：岑佩仕 導師
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：李浩賢 先生



手機 Apps 應用班 (二)

日期：7 月 10 日 - 9 月 25 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)
導師：岑佩仕 導師
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：李浩賢 先生



懷舊金曲班 (一)

日期：7 月 7 日 - 9 月 29 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
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：李浩賢 先生



懷舊金曲班 (二)

日期：7 月 7 日 - 9 月 29 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：\$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：李浩賢 先生



長者跆拳道班

日期：7月2日－9月17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：鄭梓斌 先生



坐無虛「蓆」運動班(一)

日期：7月7日－9月8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：7月9日－9月10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：7月9日－9月10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：7月7日－9月8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：7月9日－9月10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	十九
	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 逢星期一至六 09:00 運動無限耆(堂) 逢星期一至五 09:45/2:30 聲波震動訓練儀(堂)											10:15 金曲伴你心音樂會(二)(悅) 10:45 中樂團(樂) 02:15 金曲伴你心音樂會(二)(悅)
2 二十	3	廿一	4	廿二	5	廿三	6	廿四	7	廿五	8	廿六
02:45 長中爆谷台(悅)	3:00 (護)常見眼疾及預防講座(悅)		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 啡同小可 x 糕光時刻(堂) 10:00 例會(悅) / (樂) 01:00 手機基礎班(薈) 02:15 (護)守護相聚(悅) 02:00 防騙智方便講座(二)(樂) 02:30 毛筆班(膳) 03:15 (男)男能可貴(悅) 例會後: 登記:「食得是福」代用券(2026-2028) 購票: 晚間活動 - 「豪」事連連「衛」你開心 報名: 防騙智方便講座(三) 報名: 康業服務有限公司 慶中秋活動		09:00 血糖檢測(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 啡同小可 x 糕光時刻(堂) 02:15 智友醫社(樂) 02:30 化妝班(薈)		09:30 智友醫社(樂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 10:30 (男)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 耆英大使大會(悅)		10:00 長中爆谷台(悅) 10:45 中樂團(樂) 01:30 啡同小可(堂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 布袋球研習社(樂)	
9 廿七	10	廿八	11	廿九	12	三十	13	初一	14	初二	15	初三
02:45 長中爆谷台(悅)	10:00 健康檢查 8 月(樂) 02:00 (NC)長者的口腔健康講座(悅) 03:00 (NC)8 月工作坊(悅)		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)		09:30 食得是福簡介會(悅) 10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 01:00 手機基礎班(薈) 02:00 (護)精明使用長者醫療券講座(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 (友)耆想的天空 2026 季度聚會(樂) 03:00 公佈抽籤結果:防騙智方便講座(三)		09:00 智趣同行(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 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) 02:15 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(悅) 02:30 化妝班(薈)		09:30 智友醫社(樂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 10:30 (男)飛出新一頁(悅) 01:00 手機 Apps 應用班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂)		10:45 中樂團(樂) 02:30 點唱我金曲(二十六)(悅)	
16 初四	17	初五	18	初六	19	初七	20	初八	21	初九	22	初十
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 飯堂會(悅) 02:00 防騙智方便講座(三)(樂)		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) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)		10:00 長中爆谷台(悅) 01:00 手機基礎班(薈) 02:30 益智醒腦食療法 - 三花(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:15 售賣雀巢三花奶粉(悅)		09:00 血糖檢測(悅) / 5 測你 5 脂(悅) 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 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) 02:15 智友醫社(樂) 02:30 化妝班(薈) 06:30 晚間活動 - 「豪」事連連「衛」你開心 09:05 抽籤: 足底按摩(9 月)		09:30 智友醫社(樂) 10:30 (男)飛出新一頁(悅) 01:00 手機 Apps 應用班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂)		07:30 長中「旗」兵 2026(悅) 10:45 中樂團(樂) 03:00 布袋球研習社(樂) 10:00 公佈抽籤結果:「食得是福」代用券(2026-2028) 02:30 抽籤: 聲波震動訓練儀(9 月)	
23 十一	24	十二	25	十三	26	十四	27	十五	28	十六	29	十七
	02:00 DIY 食物模型工作坊(會堂)				09:30 男士去郊遊(膳) 02:30 毛筆班(膳)		02:30 化妝班(膳)		01:00 智友醫社(膳)			
30 十八	31	十九										

向領取可攜現金援助的長者 提供跨境匯款服務

在粵閩兩省養老並正申請或已領取可攜現金援助的香港長者，現可選擇由社會福利署（社署）將港幣援助款項直接匯入其在內地指定銀行（即中國銀行或中國工商銀行的廣東省／福建省分行）開立的港幣帳戶，此項匯款服務費用全免。

受惠對象	申請辦法
綜合社會保障援助（綜援）長者廣東及福建省養老計劃下的綜援金	有興趣申請跨境匯款服務的香港長者，可向負責其個案的社會保障辦事處／社署代理機構查詢詳情，或透過二維碼到訪社署網頁，了解有關在指定內地銀行開立港幣帳戶的資訊。
公共福利金計劃之廣東計劃和福建計劃下的長者生活津貼和高齡津貼	如欲申請，請聯絡有關的社會保障辦事處／社署代理機構，並在辦理手續時提供內地指定銀行港幣帳戶的證明文件，有關文件須清楚顯示帳戶持有人之姓名及帳戶號碼。
正在申請上述可攜現金援助的香港長者，亦可向社署申請跨境匯款服務。	

社署委聘的代理機構的地址及聯絡方法如下：

社署廣東省及福建省代理機構：		新家園協會 (廣東省)	香港國際社會服務社 (福建省)
地址：	香港	香港九龍牛池灣清水灣道 12 號 (香港升旗隊總會) 3 樓 新家園協會彩虹服務中心	香港九龍坪石邨酒家大樓座平台 香港國際社會服務社福建計劃 辦事處
	深圳	中國廣東省深圳市福田區福保街道加福華爾登府邸裙樓 2 樓 深圳市新家園社會工作服務中心	不適用
	廣州	中國廣東省廣州市越秀區廣九大馬路 19 號 303 室 廣州市新家園社會工作服務中心	不適用
	福建	不適用	廈門市思明區嘉禾路 23 號 新景中心 B 棟 1015 室 福建計劃服務站
電話號碼：	香港	(852) 2815 7399	(852) 2755 6800/ (852) 2755 6500
	深圳	(86) 0755 8300 3068	不適用
	廣州	(86) 020 8319 9106	不適用
	福建	不適用	(86) 0592 2655714

資料來源：https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/socsecu/comprehens/portableco/crossborder_re/

「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

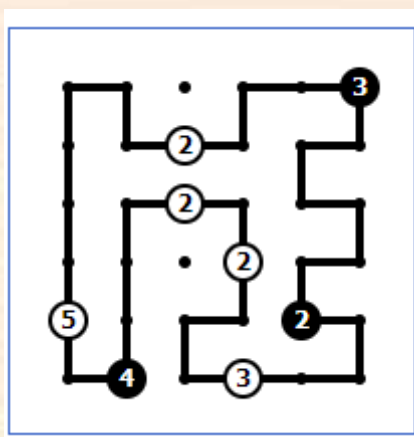
如對計劃進一步查詢，歡迎與中心職員聯絡

動動「腦」友記

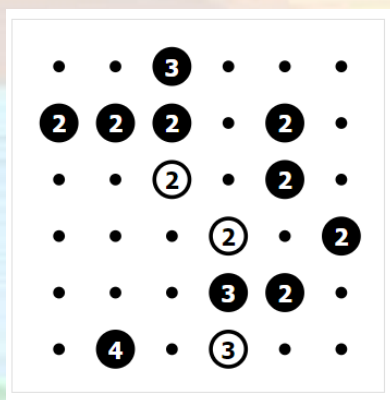
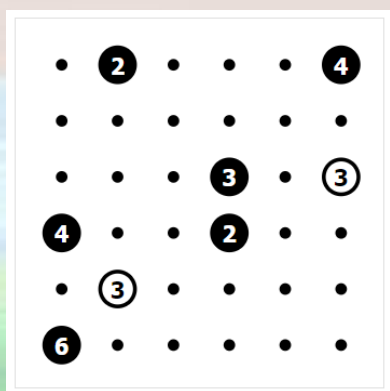
有研究指透過遊戲、拼圖或其他腦部訓練，更有助減慢記憶力衰退，大家不妨玩一玩下方的遊戲吧！

「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：



大家可以試一下以下題目：



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7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

9月月訊公佈

動動「腦」友記

7月答案

蛇	香	愛	活	弓	對	龍	兔	守	株	待	兔	對
添	蛇	畫	蛇	添	足	七	鳥	接	能	車	生	彈
語	生	添	千	補	厲	對	光	接	十	對	光	指
莫	杯	鳥	八	奇	能	五	羊	對	牛	彈	琴	莫
香	花	語	鳥	生	百	厲	下	牛	五	語	株	百
下	龍	花	杯	千	厲	怪	生	七	光	助	香	影
鳥	七	香	鹿	兔	影	守	奇	守	神	牛	鹿	神
水	上	牢	精	亡	羊	補	牢	彈	待	百	愛	弓
助	八	色	杯	亡	下	五	光	十	色	百	補	畫
怪	下	為	對	光	八	十	鹿	待	龍	厲	羊	接



社工資訊齊分享

「社區藥房服務」

「我有時睇醫生想問多句就夠鐘，對自己藥物一知半解，都唔知搵邊個好。」

部份老友記偶爾有機會對自己正服用的藥物存在疑惑，不清楚社區內可向誰查詢。近年基層醫療署推出「社區藥房計劃」，由註冊藥劑師主理及以非牟利模式經營，為公眾提供便捷和可負擔的藥物支援及諮詢服務，主要功能涵蓋：

提供健康諮詢及輕微疾病管理服務

透過藥劑師評估和了解，按個人病症狀況，提供個人化非處方藥物及健康建議，若情況比較嚴重，藥劑師會轉介至適切的醫護人員作進一步跟進和治療。

藥物管理服務

透過藥劑師檢視及評估服藥人士現正使用中的藥物，協助解決於用藥上的各種疑問，訂立適合的藥物管理計劃，包括：

- 藥物功效和副作用
- 如何應對藥物不良反應
- 如何善用藥盒
- 潛在藥物相沖



健康教育服務

透過藥劑師提供健康教育活動，提升社區人士的藥物管理知識。

如有查詢，可與附近地區的社區藥房職員聯絡。

資料來源：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202510/30/P2025103000222.htm>

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：8月5日(三)上午9:00-12:00
8月6日(四)下午2:00-5:00
8月8日(六)下午1:30-2:30 (*啡同小可)

地點：大堂

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「旗」兵 2026

日期：8月22日(六)

時間：上午7:30-11:30

地點：雅悅

名額：10人

對象：已登記長中義工

內容：協助「心理衛生會」賣旗

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

音樂劇培訓班

開班日期：9月8日-11月10日(逢二)

時間：上午11:15-下午1:15

地點：雅樂

對象：中心金卡及銀卡會員

內容：由專業導師帶領完成20小時音樂劇綵排，並承諾日後為中心表演

費用：\$50

名額：15人

報名方法：需經面試及考核進行甄選，請與負責職員報名

負責職員：許翠瑩 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

2026 年 8 月

日期：8 月 7 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 9 月

日期：9 月 4 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：8 月 13 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：8 月 18 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：8 月 13 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 27 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	地點	時間	日期
寶達邨	寶達邨達貴樓地下	每月第一個星期五(下午 3:00)	8 月 7 日
安達邨	安達邨羅馬廣場	每月第二個星期二(上午 9:30)	8 月 11 日
啟田邨	啟田邨啟旺樓地下行人天橋	每月第二個星期三(上午 10:00)	8 月 12 日
藍田邨	藍田邨藍泰樓平台	每月第二個星期五(上午 10:00)	8 月 14 日
廣田邨	廣田邨商場惠康對出空地	每月第三個星期四(上午 10:00)	8 月 20 日
平田邨	平田邨平仁樓地下	每月第三個星期五(上午 10:00)	8 月 21 日
鯉魚門邨	鯉魚門邨鯉生樓對出空地	每月第四個星期五(上午 10:00)	8 月 28 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。

職員動向



張翠韻 姑娘

在長者中心服務近二十年，我由福利工作員一步步成長，先後晉升為主任、副經理，現晉升為營運經理。這段旅程滿載挑戰與收穫，而最珍貴的是得到長者及家屬一直以來的信任、支持和鼓勵。你們的肯定與陪伴，是我持續投入服務的動力。衷心感謝每一位長者及家屬與我同行，讓我在服務路上不斷學習、成長，成就今天的我。未來我會繼續秉持初心，與大家攜手共建關愛的社區。

大家好！我叫林俊榮，大家可以叫我「俊仔」，剛在 7 月加入中心擔任福利工作員，將會在義工發展及外展服務團隊服務，好開心可以加入呢個大家庭！希望以後同大家多 D 見面傾計，多多指教！



林俊榮 先生



續會通知



凡於 2026 年 9 月入會之會員，請於 2026 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

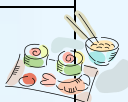
社區飯堂服務計劃

8 月賣飯日期：8 月 17 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

「早睡早起身體好，

健康長壽有難度。」

-----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 9 月份例會時間表

日期：2026 年 9 月 3 日 (四) 下午 2:30

2026 年 9 月 4 日 (五) 上午 9:30

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：	張翠韻 營運經理
編輯人員：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2026 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