



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

保良局劉陳小寶長者地區中心

2024 年 8 月



2024 年奧運：共同投入，演繹精彩時刻

隨著 2024 年 7 月 26 日夏季奧運會開幕，全城迫不及待地期待著這場世界體壇的盛事。這是一個全球聚焦的時刻，一個展現人類極限和精神的時刻。在這個特殊的年份，大家一起投入 2024 年奧運，共同創造屬於我們的精彩時刻。



奧運會是體育領域最輝煌的舞臺之一，它不僅代表著運動員的夢想和努力，更是國家間友誼和和平的象徵。我們作為觀眾和支持者，我們有著重要的角色，為這場盛會注入熱情與力量，亦可以趁著這個奧運熱潮，多做運動，讓我們共同投入，祝大家身體健康！

以下與大家分享奧林匹克火炬：



如想瞭解更多
可掃描二維碼下載應用程式

本屆奧林匹克火炬設計，是在 2024 年巴黎奧運會的三個主題中汲取靈感：平等、水以及和平。

平等

2024 巴黎奧運會性別平等做出的承諾，
奧運會歷史上首次實現了男女運動員參賽人數相同。



水

水是巴黎市的核心，因巴黎的塞納河是奧運會開幕式的舞臺，
也是奧運和殘奧會活動的自然場地，在巴黎奧運會的舉辦發揮核心作用。

和平

自古以來，奧運會和殘奧會一直是和平的象徵，奧林匹克聖火向人民和國家傳遞團結的資訊，這資訊至今仍然存在。聖火作為幾千年的傳統，象徵奧林匹克休戰的理想。



資料來源：<https://olympics.com/zh/paris-2024/the-games/the-brand/torch-design>



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

機電工程署講座

日期：8月14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：中心會員
名額：80位
費用：免費
參與方法：8月7日例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生

葡萄酒體驗簡介會

日期：8月3日(六)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：雅膳
內容：由專業導師詳細為參加者介紹如何品嚐葡萄酒及其知識，活動亦設讓參加品酒的環節
對象：55-59 歲會員優先
名額：14人
費用：\$20
報名方法：已額滿
負責職員：張灝延 先生



觀塘東安老服務聯盟 - 長者友善社區重聚日

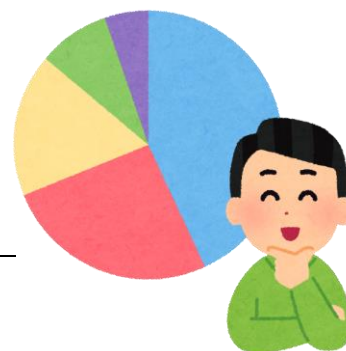
日期：8月14日(三)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：雅樂
內容：回顧長者友善社區計劃活動和成效，長者委員們互相分享心得和建議，共同探討未來發展方向，並歡迎有興趣成為計劃委員之新朋友加入瞭解，共同為社區加油
對象：歷屆長者友善社區委員會
備註：如有興趣加入計劃的社區人士，請向負責職員報名
負責職員：葉鑫昇 先生



香港長者友善社區
Age-Friendly Hong Kong

開心迎八月

日期：8月14日(三)
時間：下午 2:30-4:00
地點：雅悅
內容：義工與長者玩遊戲及欣賞時代曲，歡度下午
對象：未曾參與6月開心頻道活動之會員
名額：80人
費用：免費
報名方法：於8月10日(六)下午5時前向負責職員報名，
於8月12日(一)上午9:30於中心張貼結果
協辦機構：開心頻道
負責職員：秦演文 姑娘及李浩賢 先生



醒眼視力健康有辦法-三花講座

日期：8月21日(三)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：雅悅
內容：保護眼睛、提升視力健康有辦法
對象：中心會員
名額：50人
報名方法：於8月7日(三)例會後派票
協辦機構：雀巢三花奶粉
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：講座後售賣奶粉，如需購買奶粉請於例會後登記



血糖檢驗

日期：8月8日及22日(四)
時間：上午 9:00 - 9:30
地點：雅悅
內容：由護士提供血糖檢驗服務
對象：中心會員
名額：50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



中醫食療與體質

日期：8月12日(一)
時間：下午 10:00 - 11:00
地點：雅悅悅
內容：寒/熱/燥/濕不同體質的自我診斷及食療介紹
對象：中心會員
名額：80位
費用：全免
講者：鄺紹佳博士(註冊中醫)
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：李紅雨 姑娘



智友醫社藥物講座

日期：8月20日(二)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：雅悅悅
內容：介紹認知障礙症的藥物及如何識別認知障礙症
對象：照顧者及被照顧者
名額：20位
費用：全免
講者：譚一鴻醫生
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：杜燕珊



規劃『您』財要有方

日期：8月26日(一)
時間：上午 10:00 - 11:10
地點：雅悅
內容：認識個人財務之概念、探討財富及現金流管理，瞭解長者財務特性，並分享現時投資工具及風險
對象：中心會員
名額：80人
費用：全免
合辦機構：東華三院健康理財家庭輔導中心
報名方法：請向負責職員報名，名額有限，登記後請按時出席
負責職員：葉鑫昇 先生



(護) 守護相聚

日期：8月7日(三)
時間：下午 2:15 - 3:15
地點：雅悅
內容：分享每月長者及護老者資訊
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) 長者抑鬱症講座

日期：8月13日(二)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：認識情緒病對健康的影響
對象：護老者及被護者
名額：50人
報名方法：請於守護相聚期間登記
協辦機構：衛生署
負責職員：秦演文 姑娘



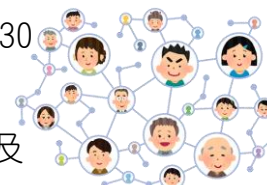
(護) 舒壓活動-嬋柔運動工作坊

日期：8月12、19、26及9月9日
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：雅樂
內容：嬋柔運動即脊椎螺旋運動，可以
坐著做的運動，有效舒緩肩頸腰
筋膜疼痛
對象：護老者
名額：15人
費用：\$20
報名方法：已額滿(請向負責職員登記作後備)
負責職員：秦演文 姑娘



(護) 護老「點·線·面」義工簡介會

日期：8月16日(五)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：雅悅
內容：簡介計劃目的及
義工參與計劃的活動內容
對象：已報名的此計劃的義工
名額：15人
備註：計劃由社會福利署
「照顧者為本」支援計劃贊助
負責職員：秦演文 姑娘



(護) 中醫解痛症(下肢)講座

日期：9月2日(一)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：雅悅
內容：由註冊中醫針對下肢痛症，
分享穴位按摩、舒壓手法助緩痛
對象：護老者及中心會員
名額：80人
報名方法：8月7日下午 3:30 到接待處取票
合辦機構：全仁中醫
備註：計劃由社會福利署
「照顧者為本」支援計劃贊助
負責職員：秦演文 姑娘

晚間活動-津津樂「杜」添「雅」興

日期：8月29日(四)
時間：下午 6:30 - 8:00
地點：雅悅
內容：與長者透過遊戲，
一同感受夜繽紛的生活
對象：中心會員
名額：80人
費用：\$10
報名方法：即日起可到接待處購票
負責職員：王雅婷 姑娘 及 杜燕珊 姑娘



飛鏢體驗日

日期：8月23及30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-飛出新一頁

日期：8月2、9、16、23及30(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



桌上冰壺

日期：8月15日(四)及8月26日(一)
時間：下午 3:00-4:00(四)
上午 10:45-11:45(一)
地點：雅悅/雅樂
內容：遊玩桌上冰壺遊戲
對象：中心會員
名額：12人
費用：全免
報名方法：8月7日例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘



布袋球同樂日

日期：8月19日(一)
時間：下午 10:00 – 11:00
地點：雅樂
內容：認識及學習布袋球
對象：中心會員
名額：8人
費用：全免
報名方法：8月7日(三)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘



迷你手風琴班

日期：7月22及29日；
8月5及12日(逢一)
時間：上午 09:30 – 11:00
地點：雅樂
內容：由專業導師教授手風琴的技巧，並進行演奏活動
對象：中心會員(曾上初階班會員優先)
名額：12人
費用：\$200(共4堂)
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：譚浩義 先生



「男」能可貴

日期：9月4日(三)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅悅
對象：中心男會員
內容：藉平臺促進男士間彼此交流，強化支援網絡，透過不同活動發揮所長
名額：40人
參加方法：有興趣參加之中心男會員，請與負責職員報名
負責職員：葉鑫昇 先生



神耆魔術

- 日期：8月10日(六)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：雅悅
對象：中心會員
內容：向參加者簡介魔術技巧和可能會出現的破綻。讓參加者學會多角度思考，啟發多元智慧和溝通能力，並推廣相關的圖書館館藏，共度歡樂夏日。
名額：16人
費用：全免
報名方法：已額滿(請向負責職員登記作後備)
負責職員：張灝延 先生



(NC) 8月工作坊

- 日期：8月28日(三)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：雅樂
內容：製作蝶古巴特手工
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) 藝術有得撈(二) (小組)

- 日期：8月17、24、31日及9月7日
(逢星期六)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅樂
內容：由青年帶領藝術活動小組，培養正向情緒及促進人際關係
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(蕭婷 姑娘)報名

(NC) 金影伴行-重聚日

- 日期：8月10日(六)
時間：上午10:30 - 12:00
地點：雅悅
內容：金影伴行活動-重聚日
對象：極有需要護老者及被護者
(需曾參與金影伴行小組)
費用：全免
報名方法：請向負責職員(蕭婷 姑娘)報名

(NC) 記憶與你講座

- 日期：8月27日(二)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：瞭解影響長者日常記憶的因素
認識處理記憶問題的有效方法
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：請向負責職員(蕭婷 姑娘)報名

中樂團

日期：7月6日-9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，
從中學學習欣賞中樂

對象：中心會員
費用：\$45/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



棋藝小組-國際象棋班

日期：8月1日至8月31日(逢五)
時間：下午2:30-4:30
地點：雅薈
內容：讓已學會國際象棋的會員互相
切磋棋藝

對象：中心會員
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



懷舊金曲班

日期：7月9日-9月10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：中心會員
名額：35人(已額滿，如報名需留後備)
費用：\$150(共10堂)
導師：黃慕清 導師

報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：張灝延 先生



粵曲班

日期：7月11日-9月12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



二胡研習班

日期：7月6日-9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：中心會員
費用：\$52/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



毛筆班

日期：7月3至9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(共9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



手機基礎班（一）

日期：7月10日-9月11日(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：中心會員
名額：6 人（已額滿）
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

日期：7月11日-9月12日(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（二）

日期：7月12日- 9月13日(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：中心會員
名額：6 人（已額滿）
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



“雨”您慢步健康

日期：8月5、12、19、26日（一）
時間：上午 09:30-10:30
地點：雅悅/戶外
內容：定期量度檢測生命表徵、分享健康生活的資訊及齊做健體運動

對象：中心會員
名額：10 人
費用：免費

參加方法：有興趣請與負責職員查詢和報名
負責職員：李紅雨 姑娘

普通話樂園

日期：7月4至9月19日(逢四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：雅薈
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(共 12 堂)
導師：劉麗華 老師

報名方法：請與負責職員查詢
負責職員：張灝延 先生

足底按摩

日期：8月1、8、15、22及29日(逢四)
時間：上午 9:30 - 下午 5:00
地點：雅賢
對象：中心會員
內容：專業師父按摩足底穴位
名額：每日 9 人
費用：\$95/次
備註：8月29日(四)上午 9:05

抽籤 9 月份
導師：李國明 師傅
負責職員：黃頌然 先生



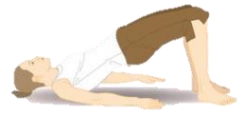
長者跆拳道班

日期：7月4日至9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：葉鑫昇先生



坐無虛「蓆」運動班 (一)

日期：7月2日至9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：中心會員
名額：15人
費用：\$24/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4日至9月19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：中心會員
名額：15人
費用：\$24/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4日至9月19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：中心會員
名額：15人
費用：\$24/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2日至9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：中心會員
名額：15人
費用：\$24/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4日至9月19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：中心會員
名額：15人
費用：\$24/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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
			1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 初一
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 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 </div>			09:00 運動無限耆(堂) 09:00 智友醫社(膳) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(薈) 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) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機基礎班(二)(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 01:30 甘曲閃閃唱不停(悅/樂) 02:30 葡萄酒體驗簡介會(膳)	02:45 長中爆穀台(悅)
5 初二	6 初三	7 初四	8 初五	9 初六	10 初七	11 初八
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 迷你手風琴班(樂) 09:30 “雨”您慢步健康路(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 非洲鼓體驗工作坊(樂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:30 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 例會(悅/樂) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 交安大使培訓班(薈)	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:00 智友醫社(膳) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 耆義馬拉松(膳) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(薈) 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) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機基礎班(二)(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:30 金影伴行-重聚日(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 神耆魔術(悅)	02:45 長中爆穀台(悅)
12 初九	13 初十	14 十一	15 十二	16 十三	17 十四	18 十五
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 迷你手風琴班(樂) 09:30 “雨”您慢步健康路(悅) 10:00 中醫食療與體質(悅) 02:30 (護)嬋柔運動工作坊(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:00 (護)長者抑鬱症講座(悅) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	07:30 保良局賣旗日(悅) 09:00 運動無限耆(堂) 10:00 機電工程署講座(悅) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 開心迎八月(悅) 02:30 長者友善社區委員重聚日(樂) 02:45 芳療按摩服務(薈)	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(薈) 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) 02:30 耆義樂聚(薈) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 桌上冰壺(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機基礎班(二)(薈) 02:30 護老「點線面」義工簡介會(悅) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆穀台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC)藝術有得撈(二)(樂) 02:30 長中爆穀台(悅)	02:45 長中爆穀台(悅)
19 十六	20 十七	21 十八	22 十九	23 二十	24 廿一	25 廿二
09:00 運動無限耆(堂) 09:00 飯堂會(悅) 09:30 “雨”您慢步健康路(戶外) 09:30 賣飯抽籤(悅) 10:00 布袋球同樂日(樂) 02:30 (護)嬋柔運動工作坊(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 智友醫社藥物講座(悅) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆穀台(悅) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 醒眼視力健康有辦法-三花講座(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 三花奶粉售賣(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 09:30 交通安全及外展關顧日(堂) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(薈) 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) 02:30 智友醫社(樂) 02:45 芳療按摩服務(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機基礎班(二)(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆穀台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:00 關愛長者在藍田(悅) 02:30 (NC)藝術有得撈(二)(樂)	02:45 長中爆穀台(悅)
26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六	30 廿七	31 廿八	
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 “雨”您慢步健康路(樂) 10:00 規劃『您』財要有方(悅) 10:45 桌上冰壺(樂) 02:30 (護)嬋柔運動工作坊(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 啡同小可(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:00 記憶與你講座(悅) 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) 10:00 (NC)8月工作坊(樂) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 老有所為義工迎新日(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 足底按摩抽籤(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(薈) 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) 02:30 智友醫社(樂) 02:45 芳療按摩服務(薈) 06:30 晚間活動-津津樂「杜」添「雅」興(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機基礎班(二)(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆穀台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆穀台(悅) 02:30 (NC)藝術有得撈(二)(樂)	

「保良局好幫手(德田)」

「長者社區照顧服務」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：ebenq@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

長者醫療券大灣區試點計劃

在「長者醫療券大灣區試點計劃」下，繼長者醫療券的適用範圍由 2024 年 6 月 28 日起擴展至中山大學附屬第一醫院，由 2024 年 7 月 18 日起，醫療券的適用範圍亦擴展至中山陳星海中西醫結合醫院，合資格香港長者可使用醫療券支付該院指定科室的門診醫療護理費用。其餘獲納入「試點計劃」的醫療機構亦將陸續由 2024 年第三季起開展相關安排。政府將適時公佈詳情。

提供綜合服務（全部均有提供牙科服務）

試點醫療機構	地址	查詢電話	二維碼
中山大學附屬第一醫院	廣州市越秀區 中山二路 58 號	020-8733 0808	 中山大學附屬第一醫院
中山大學附屬第一醫院 南沙院區	廣州市南沙區 橫瀝鎮明珠灣起步區 橫瀝島西側	020-8999 8001	 中山大學附屬第一醫院 南沙院區
中山陳星海中西醫結合醫院	中山市 小欖竹源公路 18 號	0760-8982 3399	 中山陳星海中西醫 結合醫院
東莞東華醫院	東莞市 東城東路 1 號	0769-2233 3333	 東莞東華醫院
深圳新風和睦家醫院	深圳市福田區 福強路 4012 號	4008-919191 / (852) 8177 6002	 深圳新風和睦家醫院

只提供牙科服務

試點醫療機構	地址	查詢電話	二維碼
深圳愛康健口腔醫院	深圳市羅湖區 羅湖火車站大廈 C 區 1 樓大堂	(852) 6933 8128	 深圳愛康健口腔醫院
深圳紫荊口腔門診部 / 深圳朱勝吉口腔門診部	深圳市福田區 福華一路 138 號 國際商會大廈 B 座 9 樓及 19 樓	755-8827 0822 / 755-8371 1696	 深圳紫荊口腔門診部 / 深圳朱勝吉口腔門診部

請注意

- ✗ 醫療券並不適用於住院服務、需預先繳費的醫療護理服務及日間手術程式，例如白內障手術或內窺鏡檢查服務
- ✗ 醫療券不可以兌換現金
- ✗ 醫療券不可以純粹用來購買物品，如藥物、眼鏡、海味、個人護理用品、食品或醫療用品等
- ✗ 醫療券不可以用於僱用員工
- ✗ 醫療券不可以與國家醫療保險同時用作支付同一次醫療服務

資料來源：<https://www.hcv.gov.hk/>

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！

以下為例子：

			1	1	1	
	5	1	1	1	5	
5	■	■	■	■	■	
1 1	■	□	□	□	■	
1 1 1	■	□	■	□	■	
1 1	■	□	□	□	■	
5	■	■	■	■	■	

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

			1	3	3	2	3	
	8	5	2	1	1	2	1	8
2 2	□	□	□	□	□	□	□	□
8	□	□	□	□	□	□	□	□
2 5	□	□	□	□	□	□	□	□
2 2 1	□	□	□	□	□	□	□	□
3 3	□	□	□	□	□	□	□	□
1 4 1	□	□	□	□	□	□	□	□
2 2	□	□	□	□	□	□	□	□
8	□	□	□	□	□	□	□	□



答案會在
9 月月訊公佈



	2	4	4	4	4	4	2
1 1	□	■	□	□	□	■	□
3 3	■	■	■	□	■	■	■
7	■	■	■	■	■	■	■
5	□	■	■	■	■	■	□
3	□	□	■	■	■	□	□
1	□	□	□	■	□	□	□

動動「腦」友記
7 月答案



快樂小故事



「從前的我甚少到外參與活動，幸好有妹妹的介紹，才認識到保良局各類有趣的活動。」張女士高興地分享她與保良局結緣的經過。

張女士參加了中心活動約兩年，起初的她並沒有參與其他中心的活動，退休後的她，大多時間都在打理家頭細務。張女士雖不是住在本中心附近，但有幸她妹妹正是住在藍田區，在妹妹入會後，很快亦誠邀了張女士她加入了本中心，成為會員。同時，張女士和妹妹亦加入了我們的義工隊，更分享了許多義工服務的大小樂事。

「義工的服務很有意義，沒想到亦能從中學學習，更成為了導盲犬計劃星級長者導師之一。」張女士熱衷於中心的義工服務，除了日常的中心義工當值及探訪服務外，張女士亦參加了與生命教育有關的「導盲犬·耆樂三人行」，更成為了星級長者導師。活動透過瞭解導盲犬具意義的工作及老年導盲犬退休後的身體和生活的轉變，從而令學生們學會關懷和欣賞導盲犬。而張女士在活動中更分享了從前的工作經驗，以及現在退休後在保良局擔任義工的快樂經歷。張女士認為活動除了具教育意義外，更讓她認識更多導盲犬的工作。

張女士很感恩現在的生活，更會繼續擔任義工，關懷社區內更多有需要的人。

張女士



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）

若有興趣或想瞭解更多，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 2024

日期：8月14日(三)

時間：上午7:30-11:30

集合地點：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：8月27日(二)

時間：上午9:30-10:30 /

下午2:30-3:30

地點：大堂

名額：派完即止

內容：由義工親自調配特色咖啡或朱古力，讓會員們可以享有一杯咖啡或朱古力的放鬆時間。

對象：中心會員

負責職員：許翠瑩 姑娘



老有所為義工迎新日

日期：8月28日(三)

時間：下午2:30-3:30

地點：雅樂

內容：簡介計劃目標及內容，義工們聚首一堂，迎接一連串的活動。

對象：老有所為義工

負責職員：何季迎姑娘

關愛長者在藍田

日期：8月24日(星期六)

時間：下午2:00-5:00

地點：雅悅

名額：20人

內容：探訪區內有需要長者

對象：長中先鋒義工

負責職員：葉霖傑 先生

耆英大使大會

2024年9月

日期：9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

2024年10月

日期：10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

大家現可以透過右邊 QR Code 以 Whatsapp 聯絡義工隊，如想收到義工隊廣播訊息，記得要在手機上儲存此號碼（61300589）為聯絡人。



耆義樂聚

日期：8月15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：10人
負責職員：葉霖傑 先生

交安大使培訓班

日期：8月7日(三)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅薈
內容：主題培訓
對象：長中先鋒義工
名額：10人
負責職員：許翠瑩 姑娘

耆義馬拉松

日期：8月8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

交通安全及外展關顧日

日期：8月22日(四)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心大堂
內容：宣傳交通安全
對象：長中先鋒義工
名額：20人
負責職員：許翠瑩 姑娘

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。



第九屆中心委員會一委員大招募



中心自 2006 年起成立中心委員會，希望藉此加強中心與會員的溝通，以改善中心服務質素！各委員任期為兩年，中心每一季舉行一次會議。第八屆中心委員會任期為 2022-2024 年度。

各委員任期將於今年 8 月屆滿。為繼續向各位老友記提供適切的服務，中心將於本月招募 2024-2026 年度**第九屆中心委員會**的委員，各個代表組別包括：**護老組** (2 名)、**長者支援組** (2 名)、**義工組** (2 名)、**膳食組** (2 名)、**中心活動組** (3 名)、**55 至 60 歲代表** (1 名)、以及 **80 歲後代表** (1 名)。

從未登記成為委員的會員將優先報名，歡迎會員自薦或提名，詳見下表：

	自薦/提名類別	自薦/提名階段
第一階段	從未登記為委員之會員	7 月 8 日 - 7 月 31 日
第二階段 (只適用於第一階段未有足夠的提名委員)	歷屆委員 (最多只可重任一屆)	8 月 1 日 - 8 月 14 日

請於以上日期於接待處領取**提名紙**並放入接待處的**提名箱**內。收集自薦或提名名單後，中心將於各組別進行投票。如對以上資料有任何查詢，請向中心職員查詢；而第八屆中心委員會委員名單將於 8 月下旬公佈。

再一次感謝第八屆的各會員這兩年對中心的支持及意見，對中心的服務質素有很大幫助！各組別代表委員名單如下 (排名不分先後)：

丁海平、吳玲珍、區寶金、葉渠穩、蘇黔、蘇多嫻、劉別奴、張素君、張碧蓮、鄭麗英、董順利、李月興

★ 續會通知 ★

凡於 2023 年 9 月入會之會員，請於 2024 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)/50 元(銀咭)。

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 月賣飯日子：8 月 19 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		時間	對象及收費 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		

食物安全要留意，生熟食物要分開

餐具勤洗常消毒，健康保障你我他



——護士長李慧敏提提您



由 2024 年 8 月 25 日起，不記名長者八達通及一般個人八達通將不再適用於二元乘車優惠。屆時，合資格受惠人士必須使用樂悠咭 (適用於 60 歲或以上香港居民) 或已加註「殘疾人士身分」的個人八達通 (適用於 60 歲以下合資格殘疾人士) 才可享用二元優惠計劃。

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)

2024 年 9 月份例會時間表

日期：2024 年 9 月 4 日 (三) 上午 10:00

2024 年 9 月 5 日 (四) 下午 2:30

地點：雅悅

如不能參與實體例會，可按需要
致電中心預約當日以 ZOOM 例會。



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：	2024 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