

保良局劉陳小寶長者地區中心

2026 年 9 月

認知障礙症

國際認知障礙症協會將每年九月訂立為世界認知障礙症月，旨在提高大眾對認知障礙症的認識和關注，而每年的九月二十一日則為認知障礙症日。認知障礙症是由大腦神經細胞病變引致的腦部功能衰退疾病，它會嚴重影響患者的記憶、理解、語言、判斷力及情緒行為。

當你發現自己的記憶開始衰退，可能會懷疑是否已出現認知障礙症。如你感到疑惑，可嘗試由美國華盛頓大學阿茲海默症研究中心開發的測試「AD8 極早期失智症篩檢量表」，來篩檢出極早期認知障礙症患者，整份測試只有 8 題，能於幾分鐘內讓家人或自己作出初步評估。

如果出現以下 2 項或以上的改變，應盡快求醫並作進一步檢查：

1. 判斷力上的困難
2. 對活動和嗜好的興趣降低
3. 重複相同的問題、故事和陳述
4. 在學習如何使用工具、設備、和小器具上有困難
5. 忘記正確的月份和年份
6. 處理複雜的財務上有困難
7. 記住約會的時間有困難
8. 有持續的思考和記憶方面的問題



「AD8 問卷」測試僅為初步評估，並非代替專業臨床評估。

認知障礙症目前無法完全醫治，但及早接受治療能有效延緩大腦退化、改善記憶力，並提升患者與照顧者的生活質素。除了藥物治療外，還能透過不同的非藥物治療，如運動治療、藝術治療、認知訓練等。因此，在徵狀或病徵出現前，長者就能夠提早進行非藥物治療，減少患病的風險。

資料來源：50+悅齡。認知障礙症自我檢測。

特別推介

中心免費活動名額有限，如報名人數超出名額，將以抽籤方式處理，結果將透過中心海報及 WhatsApp 公布。

「月」來「月」好玩

日期：9月16日(三)
時間：上午10:00-11:00(第一場)及
下午2:30-3:30(第二場)
地點：雅悅
內容：精彩遊戲，慶祝中秋節
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：160人(每場80人)
費用：\$25
報名方法：9月5日(六)上午10:00購票
負責職員：余雪盈 姑娘、蕭婷 姑娘



精彩國慶「余」埋「李」

日期：10月5日(一)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：精彩遊戲祝賀國慶
名額：80人
費用：\$25
報名方法：9月8日(二)上午9:30購票
負責職員：余雪盈 姑娘、李浩賢 先生

智友醫社-平安三寶講座

日期：9月28日(一)
時間：下午2:30-4:30
地點：雅悅
內容：介紹平安紙、持久授權書
及預設醫療指示的概念
講者：梁萃明律師
協辦機構：香港傷健協會
「賽馬會安寧頌：融和篇」
對象：中心會員
名額：50人
費用：全免
報名方法：9月3日(四)例會後報名
負責職員：林沛瓊 姑娘、杜燕珊 姑娘

長者拳擊班

日期：9月19日、
10月10、24、31日
11月7、14、21、28日(六)
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：介紹拳擊健身運動，
教導拳擊基本拳法
名額：10人
費用：全免
報名方法：於9月3日(四)例會後報名
負責職員：余雪盈 姑娘



「耆想的天空 2026」觀塘東 長者友善社區計劃(交通)講座巡禮

日期：9月9日(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
對象：中心會員及非會員，社區人士
內容：宣傳友善社區交通資訊，並由長者
委員分享實用之友善「交通」應用
程式及其基本用法
名額：80人
費用：全免
協作機構：觀塘東安老服務聯盟
報名方法：不需報名，可自行出席講座
負責職員：黎天衛 先生
備註：凡出席之參加者，可獲精美禮物乙份



香港長者友善社區
Age-Friendly Hong Kong

國畫體驗班

日期：10月9日-11月6日(逢五)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅膳
內容：由專業導師教授繪畫國畫技巧
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：13人
費用：全免
報名方法：於9月3日(四)例會後報名
負責職員：鄭婉寧 姑娘

7-9 月旅行-大「西北遊記」

日期：9 月 23 日(三)
時間：上午 9:00-下午 4:30
內容：中心出發到妙法寺→爬蟲館
→元朗海鮮酒家→故宮博物館
→回到中心解散
對象：中心金卡會員及銀卡會員
名額：46 人
費用：會員\$230 / 非會員\$250
報名方法：8 月 11 日(二)上午 9:30 開始購票
備註：請參加者於旅行當天準時上午 9:00
於中心一樓雅悅集合，逾時不候
負責職員：黎天衛 先生、鄭婉寧 姑娘

(NC) 膽固醇睇真 D 講座

日期：9 月 21 日(一)
時間：下午 2:00-3:00
地點：雅悅
內容：講解膽固醇相關知識
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

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者。如有需要可登記成為中心極有需要的護老者。

(NC)9 月工作坊

日期：9 月 21 日(一)
時間：下午 3:00-4:30
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：30 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)燒箔畫工作坊

日期：9 月 7 日(一)
時間：下午 2:30-4:00
地點：雅樂
內容：由導師教授非遺燒箔畫技術
對象：極有需要護老者及被護者
名額：8 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
備註：完成後畫作需暫儲中心，作日後展出之用

26 年開心頻道-開心迎九月

日期：9 月 18 日(五)
時間：下午 2:30-4:00
地點：雅悅
內容：精彩遊戲、以歌會友(費用全免)
對象：中心金卡會員(未曾參加 7 月份開心頻道活動)
名額：60 人(抽籤名額)、20 人(開心頻道預留名額)
協辦機構：開心頻道
報名方法：9 月 3 日(四)例會後登記，9 月 10 日(四)下午 5 時截止登記，
抽籤結果會於 9 月 11 日(五)下午 3 時公佈
備註：中籤者需準時於下午 2:15 集合，逾時名額會給予後備，
後備者需於下午 2:45 分前到達
如中籤者無故缺席，會取消下次參加資格
負責職員：蕭婷 姑娘、余雪盈 姑娘



認識心臟病-雅培

日期：9月23日(三)
時間：下午 2:30-4:00
地點：雅悅
內容：認識心臟病及其徵兆，如何從飲食及生活方式去預防心臟病
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：80人(免費)
合辦機構：美國雅培 公司
報名方法：9月3日(四)例會後開始報名
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：當天售賣 雅培加營素 奶粉，如需購買奶粉請向負責職員登記



「棋」實有你份-棋藝及桌上遊戲小組

日期：9月9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、中國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
本月遊戲：小魚大歷險(9/9)
桌上冰壺(23/9)
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

電子遊戲玩玩樂

日期：9月9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



粵曲與小調音樂會

日期：9月30日(三)
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：由黃生及其他表演者為會員表演粵曲及小調
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



飛鏢體驗日(9月)

日期：9月18及25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



布袋球研習社

日期：9月28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：請向負責職員報名
負責職員：李浩賢 先生



男士活動

(男)男能可貴(9 月)

日期：9 月 7 日(一)
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：80 人
報名方法：不需報名，可自行出席
負責職員：黎天衛 先生

(男)T-Park 源區體驗日

日期：9 月 18 日(五)
時間：上午 10:30-下午 4:30
集合地點：雅悅
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：25 人(旅遊巴來回)
費用：\$20(須自付膳食費)
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(9 月)

日期：9 月 18 及 25 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(9 月)

日期：9 月 7 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：9 月 3 日(四)例會後報名及派票
負責職員：李紅雨 姑娘



血糖檢測

日期：9 月 10 日(四)及 17 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(9 月)

日期：9 月 17 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：9月4日(五)
時間：上午 11:00–11:45
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)記憶與您講座

日期：9月7日(一)
時間：下午 2:00–3:00
地點：雅悅
內容：講解記憶資訊
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



(護)「余」快同藝:中秋之月

日期：9月17日及9月24日(四)
時間：上午 10:00–11:30
地點：雅薈
對象：護老者及被護者
內容：用和諧粉彩繪畫中秋之夜
名額：16 人(每場 8 人)
費用：\$10
報名方法：於 9 月 3 日(四)例會後報名
負責職員：余雪盈 姑娘

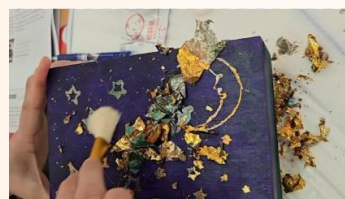
(護)齊慶中秋:DIY 月球燈

日期：9月25日(五)
時間：下午 2:30–3:30
地點：雅薈
對象：護老者及被護者
內容：繪製月球燈
名額：8 人
費用：\$20
報名方法：於 9 月 3 日(四)例會後報名
負責職員：余雪盈 姑娘



(護)非遺手工藝:浮雕描金盒

日期：9月21日(一)及9月28日(一)
時間：下午 2:30–4:00
地點：雅薈
對象：護老者及被護者
內容：製作非遺手工藝浮雕描金盒，介紹非遺文化
名額：16 人(每場 8 人)
費用：\$20
報名方法：於 9 月 3 日(四)例會後報名
負責職員：余雪盈 姑娘



晚間活動 – 「大胃」「安格斯」

日期：9月24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：9月3日(四)例會後開始購票
負責職員：楊宏峰 先生、葉霖傑 先生



足底按摩

日期：9月3、10、17及24日(逢四)
10月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：9月24日(四)上午 9:05
抽籤 10 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
* 9月25日(五)上午 9:30 簡介會及購買 10 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

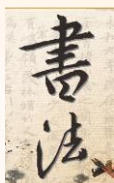
粵曲班

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30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
報名方法：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
負責職員：李浩賢 先生



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(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(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						二〇二六年九月份
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1二十	2廿一	3廿二	4廿三	5廿四
		公佈抽籤結果:「康業服務有限公司」慶中秋活動	02:30 毛筆班(膳)	09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅) 01:00 手機 Apps 應用班(一)(薈) 02:15 智友醫社(樂) 02:30 啡同小可 x 糕光時刻(堂) 02:30 例會(悅)/(樂) 02:30 化妝班(薈) 例會後: 購票: 晚間活動-「大胃」「安格斯」	09:30 啡同小可 x 糕光時刻(堂) 09:30 智友醫社(樂) 10:30 (NC)「耆」兵長記性小組(薈) 11:00 (護)守護相聚(悅) 09:30 例會(悅)/(樂) 01:00 手機 Apps 應用班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 2:00 耆英大使大會(悅)	10:45 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 10:00 購票:「月」來「月」好玩
6廿五	7廿六	8廿七	9廿八	10廿九	11初一	12初二
02:45 長中爆谷台(悅)	10:00 健康檢查 9 月(樂) 02:00 (護)記憶與您講座(悅) 02:30 (NC)燒箔畫工作坊(樂) 03:15 (男)男能可貴 (悅)	09:30 (NC)以藝術看五道(薈) 10:00 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 購票:精彩國慶「余」埋「李」	10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 10:00 「棋」實有你份-棋藝及桌上遊戲小組(薈) 01:00 手機基礎班(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 (友)耆想的天空 2026 講座巡禮(悅) 02:30 「食得是福」簡介會(樂)	09:00 血糖檢測(悅) 09:00 智趣同行(薈) 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)/ 糕光時刻(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)	09:30 智友醫社(樂) 10:30 (NC)「耆」兵長記性小組(薈) 01:00 手機 Apps 應用班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 「康業服務有限公司」慶中秋活動(悅) 03:00 公佈抽籤結果: 開心頻道-開心迎九月	10:45 中樂團(樂) 01:30 啡同小可(堂) 03:00 長中爆谷台(悅)
13初	14初四	15初五	16初六	17初七	18初八	19初九
02:45 長中爆谷台(悅)	02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 (NC)康文署康體運動(樂)	09:30 (NC)以藝術看五道(薈) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 懷舊金曲班(一)(悅)(補堂) 11:00 壹期壹匯 2026(薈) 02:15 懷舊金曲班(二)(悅)(補堂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂)(補堂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)(補堂)	10:00 「月」來「月」好玩(一)(悅) 01:00 手機基礎班(薈) 02:30 「月」來「月」好玩(二)(悅) 02:30 毛筆班(膳)	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) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 (護)「余」快同藝:中秋之月(薈) 10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂)(補堂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂)(補堂) 01:00 手機 Apps 應用班(一)(薈) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂)(補堂) 02:15 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(悅)	09:30 智友醫社(樂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 10:30 (NC)「耆」兵長記性小組(薈) 10:30 (男)飛出新一頁(悅) 10:30 (男)T-Park 源區體驗日(悅) 01:00 手機 Apps 應用班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 開心頻道-開心迎九月(悅)	02:30 長者拳擊班(樂)
20初	21十一	22十二	23十三	24十四	25十五	26十六
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 飯堂會(悅) 02:00 (NC)膽固醇睇真 D 講座(悅) 02:30 (護)非遺手工藝:浮雕描金盒(薈) 03:00 (NC)9 月工作坊(悅)	09:30 (NC)以藝術看五道(薈) 10:00 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)(補堂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)(補堂)	09:30 7-9 月旅行 大「西北遊記」(悅) 10:00 「棋」實有你份-棋藝及桌上遊戲小組(薈) 01:00 手機基礎班(薈) 02:30 認識心臟病-雅培(悅) 03:15 售賣雅培加營養奶粉(悅)	09:30 足底按摩(賢) 09:30 交通安全大使(堂) 10:00 (護)「余」快同藝:中秋之月(薈) 10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂)(補堂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂)(補堂) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂)(補堂) 02:15 智友醫社(樂) 02:30 化妝班(膳) 06:30 晚間活動-「大胃」「安格斯」 09:05 抽籤: 足底按摩(10 月)	09:30 智友醫社(樂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 10:30 (NC)「耆」兵長記性小組(薈) 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 (護)齊慶中秋:DIY 月球燈(薈) 09:30 購票: 聲波震動訓練儀(10 月)	公眾假期 (中秋節翌日) 
27十	28十八	29十九	30二十	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 09:45/02:30 聲波震動訓練儀(堂)		
02:45 長中爆谷台(悅)	02:30 (護)非遺手工藝:浮雕描金盒(薈) 02:30 智友醫社-平安三寶(悅) 03:00 布袋球研習社(樂)	09:30 (NC)以藝術看五道(薈) 10:00 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)	10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 粵曲與小調音樂會(悅)			



第十屆中心委員會成立



2026-2028 年度第十屆的中心委員會正式成立，多謝各位會員自薦及提名，各個代表組別代表如下(排名不分先後)：

組別	姓名	組別	姓名
義工組	鍾寶儀	中心活動組	崔剛
	麥嘉露		黃淑嫻
長者支援組	麥培芬		鄺寶蓮
	陳敬好	護老組	林淑儀
膳食組	黎廣成		黎桂蓮
	徐志慧	55-60 歲後 代表	黃蘇棋
80 歲後代表	鄭嬌		

「心心相印 廿一載」

活動日期: 9 月 7 日-10 月 31 日

參與方法:

1. 每位會員可到接待處領取一張活動卡(每人只限一張)
2. 會員每天可在上午時段(9:00-12:00)及下午時段(14:00-17:00)內到中心打卡吸印仔
3. 每位會員每個時段可獲 1 個印仔，不設補吸安排
4. 參加者如遺失活動卡，可重新領取一張及重新計算(不設補吸)
5. 儲齊 20 個印仔可獲得 1 個遊戲代幣，到中心的夾公仔機玩一次遊戲
6. 如成功夾出，將可獲贈指定禮物乙份

本中心就是次活動保留一切最終決定權

「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。

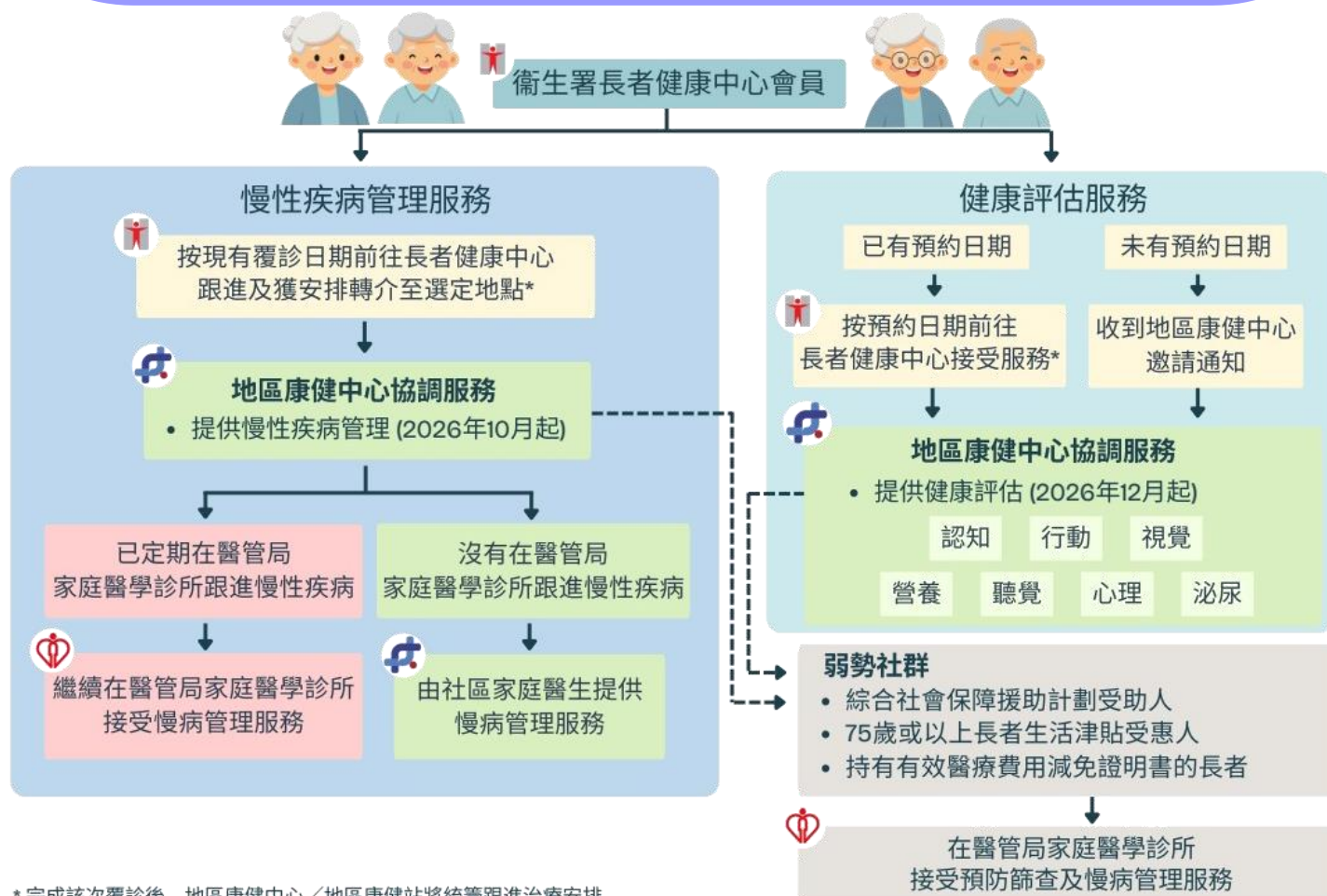
申請方法：

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。



* 完成該次覆診後，地區康健中心／地區康健站將統籌跟進治療安排。

資料來源: <https://www.info.gov.hk/gia/general/202608/18/P2026081800295.htm>

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！

「數連」一種數學邏輯填格子遊戲，由網格與格中的數字所構成。玩者需要根據數字提供的指示，在棋盤格線上連起相同的數字。

例子：

			2		6
			3		4
		4	6		
2					
		5			5
3	1				1

			2		6
			3		4
		4	6		
2					
		5			5
3	1				1

左方為數連玩法的例子：

1. 連線的開始和結束必須為相同的數字。
2. 連線可以轉彎，但不可以與另一條線接觸。
3. 完成連線後，所有空格必須皆被連線覆蓋（即沒有空格）。

大家可以試一下以下題目：

(1)

	3		5	1
	5		3	
4	2		2	1
	4	6		6

(2)

1	2	1	3			
			5			
				6		
	2					
			4	7		
6					7	5
						4
						3

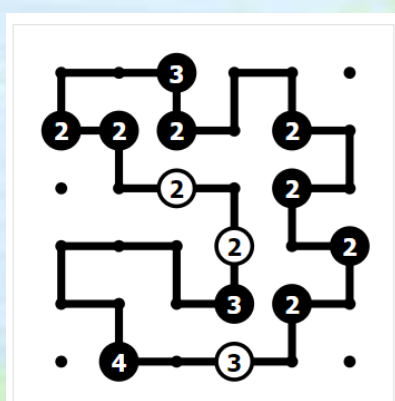
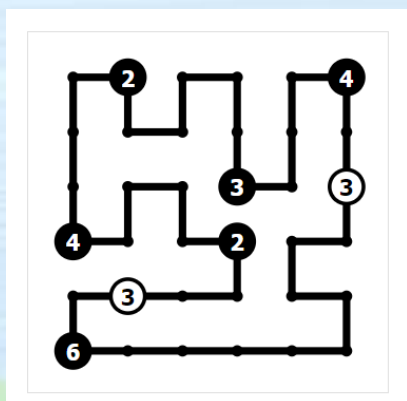
為鼓勵各位老友記多嘗試動動腦友記，如解答到兩條問題，可以到中心找職員核對答案，如正確可獲得小禮物乙份。

（每月名額 20 份，派完即止）

9 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
10 月月訊公佈



動動「腦」友記
8 月答案

社工資訊齊分享

「平安三寶。你要識」

「平安三寶」是指三份在香港具備重要法律與醫療意義的文件，幫助人們在精神健全時，預先安排好身後資產分配、失去行為能力時的財產管理，以及晚期醫療決定。

第一寶：遺囑（平安紙）

遺囑是一份法律文件，指定身故後的財產分配與遺產執行人，允許執行人立即按遺囑分配遺產，減少糾紛。

第二寶：持久授權書

授權人神智清醒時可向一位或多位受權人授與處理其財產和財政事務的權利，若日後失去精神行為能力，受委任者可合法代管其財務及法律事務。

*持久授權書必須根據香港持久授權書條例(Cap.501)制定。

第三寶：預設醫療指示

若有精神行為能力的病人決定不接受維持生命的治療(LST, life sustaining treatment)，他們可預先簽訂「預設醫療指示」去清楚表達個人對晚期醫療的意願。在普通法框架下，若病人的預設醫療指示有效且適用，家人和醫護人員必須遵行。

在香港訂立「平安三寶」的收費，會因機構、律師行及個案複雜程度而異。

如果長者想為自己作好準備，清晰說明自己的意願，可以向私人律師服務、NGO 服務(如賽馬會耆智園)、社企/網上平台(如平安三寶)等等查詢。

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：9月3日(四)下午 2:30-5:00 / 9月4日(五)上午 9:30-12:00

9月10日(四)上午 9:30-12:00(*糕光時刻)

9月12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



「耆」鄰家訪計劃

日期：9月-12月(日子待定)

地點：長者家中

內容：活動由油塘消防局消防員上門探訪長者，為長者送上防火三寶(滅火筒、滅火毯及煙霧探測器)；講解防火消防知識、逃生技巧、為長者家居評估安全隱患；

費用：全免

對象：獨居或全老戶優先

(居於鯉魚門邨、廣田邨(除廣靖樓)、高怡邨、高翔苑)

報名方法：請向負責職員登記

負責職員：葉霖傑 先生

協作單位：油塘消防局

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 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

2026 年 10 月

日期：10 月 2 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：9 月 17 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：9 月 15 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：9 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：9 月 24 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)	9 月 4 日
安達邨	安達邨羅馬廣場	每月第二個星期二(上午 9:30)	9 月 8 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)	9 月 9 日
藍田邨	藍田邨藍泰樓平台	每月第二個星期五(上午 10:00)	9 月 11 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)	9 月 17 日
平田邨	平田邨平仁樓地下	每月第三個星期五(上午 10:00)	9 月 18 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)	9 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。

⚠ 保良局防騙溫馨提示 ⚠

近日騙徒手法層出不窮，本局得悉有騙徒冒認保良局職員致電長者借款，藉此騙取金錢。敬請大家提高警覺，慎防受騙！

📞 接到可疑電話時

如有陌生來電自稱保良局職員，向您借錢或推銷產品，請立即掛線。

請緊記：

- ✗ 保良局職員不會向服務使用者借錢。
- ✗ 保良局不會要求服務使用者透過網上銀行或自動櫃員機轉帳付款。
- ✓ 本中心收費服務只接受於中心以現金繳付（服務券計劃、街站/上門續會入會除外）。

🚪 有人上門提供服務時

如有人士自稱保良局職員並要求入屋提供服務，請先核實其身份。

您可以：

- ✓ 查閱職員證明文件
- ✓ 致電中心確認職員身份及服務安排
- ✓ 待確認無誤後，才讓職員進入住所



請留意，

中心各團隊只會用以下電話致電及 whatsapp 會員/護老者/個案。

中心辦公室電話：2177 6299, 2177 6328, 2177 6077, 2177 6212,
2177 6213, 2177 0869, 2177 0670, 2177 7970

中心飯堂電話：2177 6155

長者及護老者服務團隊：6304 2470

輔導服務團隊：6745 0981

行政團隊：9862 2137

義工發展及外展服務團隊：6130 0589

醫護康健團隊：6875 8847

記住，有疑問可先致電 2177 6299 查證，千其唔好俾騙徒有機可乘呀！



續會通知



凡於 2025 年 10 月入會之會員，請於 2026 年 10 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

9 月賣飯日期：9 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 10 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 11 評估服務使用者需要
服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準 12 知情的選擇
服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



護士分享

「每天笑一笑，健康樂逍遙！」

-----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 10 月份例會時間表

日期：2026 年 10 月 7 日(三) 上午 10:00

2026 年 10 月 8 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：	張翠韻 營運經理
編輯人員：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2026 年 9 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