



循道衛理觀塘社會服務處



藍田樂齡鄰舍中心

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

2024 年 4 月份通訊

中心開放時間


星期一至四	上午 9:00 - 下午 6:00
星期五	上午 9:00 - 下午 12:30 下午 1:30 - 下午 6:00
星期六	上午 8:30 - 下午 12:30

星期日及公眾假期休息

下次家會日期及時間

日期	時間
5月8日, 6月5日(星期三) 樂信家	上午 9:15
5月8日, 6月5日(星期三) 樂仁家	下午 2:15
5月9日, 6月6日(星期四) 樂旺家	上午 9:15
5月9日, 6月6日(星期四) 樂誠家	下午 2:15
5月10日, 6月7日(星期五) 樂和家 	上午 9:15

歡迎會員按所屬家會時間出席家會

為本月第五場樂和家家會期間，購買旅行活動時可坐較前位置。

本年度金句

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」箴言 4 章 23 節

循道衛理觀塘社會服務處
藍田樂齡鄰舍中心
KTMS Lam Tin Neighbourhood Elderly Centre

九龍藍田平田村平仁樓地下5號
Unit 5,G/F., Ping Yan House, Ping Tin Estate

電話：2346 6775
傳真：2346 6460

中心通告

1. 入會/續會手續已於 2 月下旬開始接受報名，請先致電中心預約時間入會/續會，詳情請留意中心海報。
2. 請各位會員帶備會員證才進入中心。進入中心時請拍咭記錄。售票時請出示有效之會員證，個別活動除外。
3. 中心一般不設電話報名服務，如會員需購買活動門票，請到中心辦理手續。
4. 中心售票時間：星期一至五上午 9:00-中午 12:15、下午 1:30-4:15。星期六上午 8:30-中午 12:00。
5. 中心部份活動設有派籌制度，派籌時間為活動開始前 1 小時，敬請留意。
6. 中心設有 WhatsApp 發送通告及資訊服務電話:5599 4617，有需要加入的會員，請聯絡麥可輝先生安裝有關應用程式。
7. 中心供會員使用的桌上電腦恢復預約使用服務。
8. 各位排隊時請保持社交距離、安靜、地方衛生清潔。
9. 歡迎半職活動幹事余凱琛先生於 3 月 6 日到職及半職社工李蕙明姑娘於 3 月 18 日到職。
10. 中心設有 24 小時閉路錄影監察系統，而所收集的影像資料，目的只為保障人身安全。
11. 請盡量不要將私人物品放於其他座位上，以保障財物安全及騰出更多座位讓服務使用者使用。
12. 本月介紹 SQS 16 之內容，如有疑問，歡迎向職員查詢。

標準 16	保護服務使用者免受侵犯政策	1.1 確保中心提供安全和免受侵犯的服務環境。 1.2 讓職員明白尊重服務使用者免受侵犯的權利，並依從有關執行守則。 1.3 提升職員對侵犯行為的關注。 1.4 確保中心積極地預防侵犯行為，對侵犯事件以警覺態度和依據程序指引處理事件，妥善解決問題。
-------	---------------	---

13.

天氣惡劣時中心開放安排如下：	戶外活動	戶內活動
黃色暴雨警告	✓	✓
紅色暴雨警告	✗	(有限度開放)
黑色暴雨警告	✗	✗
一號風球	✓	✓
三號風球 (活動前兩小時發出)	✗	(有限度開放)
八號風球或以上	✗	✗
「極端情況」警告下的安排	✗	✗

備註:此表適宜活動舉行前兩小時作參考之用。

歡迎掃瞄此二維碼歡迎進入本機構網頁查閱最新通訊，感謝你的支持!






4 月小組/活動推介

以下部份活動於 3 月開始發售，如有修改均以中心通告為準

班組名稱	日期及時間	費用及名額	負責職員
001 腦友關懷組 (4-6 月) 	日期：2024 年 4 月 2、9、16、30 日，5 月 7、14、28 日，6 月 4、11、25 日 (逢星期二) 時間：下午 4:00-5:30 內容：由循道衛理聯合教會義工提供遊戲、唱歌及代禱以表達關懷 備註：輕度認知障礙症會員優先	費用：全免 對象：會員 地點：中心 名額：12 位 滿	葉雅珊 姑娘
002 樂齡松柏小組 (1) 	日期：2024 年 4 月 5、19、26 日，5 月 3、17、24、31 日(星期五) 時間：上午 9:15-10:00 內容：透過心靈關顧分享信仰訊息	費用：全免 對象：會員 地點：中心 名額：30 位	麥可輝 先生
003 樂齡抱抱龍 (1) 	日期：2024 年 4 月 8、22 日，5 月 13、27 日，6 月 3、17 日(星期一) 時間：上午 9:15-10:00 內容：由導師教授傳統舞龍技巧，保存中國文化 備註：需穿著合宜的運動服飾	費用：\$30 對象：會員或 55-59 歲 金齡俱樂部義工 地點：平旺樓對出空地 名額：10 位	李焯敏 姑娘
004 國皇棋小組-入門班 	日期：2024 年 4 月 8、22、29 日，5 月 6、13、20 日(星期一) 時間：上午 10:30-11:30 內容：分享國皇棋玩法 備註：需穿著合宜的運動服飾	費用：\$30 對象：會員 地點：中心 名額：12 位	李焯敏 姑娘
005 八段錦 (企或坐式) 	日期：2024 年 4 月 8、15 日，5 月 6、13、20 日，6 月 3 日(逢星期一) 時間：下午 3:00-4:00 內容：八段錦是適合長者伸展的運動，能夠增強肌力，減輕日常生活的疲累感，而透過小組可擴闊社交圈子	費用：全免 對象：會員 地點：中心/平旺樓 對出空地 名額：16 位 滿	張柳儀 姑娘
006 和諧粉彩 	日期：2024 年 4 月 9、16 日，5 月 7、14 日，6 月 4、11 日(逢星期二) 時間：下午 3:00-4:00 內容：透過創作和諧粉彩畫，放下日常生活的煩惱，與自己的內心交流，本活動不需要任何繪畫經驗，不限任何年齡，每個人都可以輕易掌握，便能繪畫出屬於自己獨一無二的作品	費用：\$30 對象：會員 地點：中心 名額：10 位 滿	張柳儀 姑娘
007 樂齡資訊科技(1) 	日期：2024 年 4 月 9、16 日，5 月 7、14 日，6 月 4、11 日(星期二) 時間：上午 10:30-11:30 內容：教授長者使用智能電話，學習手機不同的功能，期望達到活學活用	費用：\$30 對象：會員 地點：中心 名額：8 位 (尚餘少量名額)	林曉詠 姑娘

<p>008 家居安全及急救講座</p> 	<p>日期：2024年4月12日(星期五) 時間：下午2:00-3:30 內容：分享家居安全及急救主題 註：活動由香港紅十字會社區健康教育計劃「五星健康五星家」提供</p>	<p>費用：全免 對象：會員或護老者 地點：中心 名額：30位</p> <p style="text-align: center;">滿</p>	<p>李焯敏 姑娘</p>
<p>009 保健站</p> 	<p>日期：2024年4月16、23、30日，5月7、14、28日(星期二) 時間：下午2:00-4:00 內容：為長者量血壓及血氧(禮物先到先得) 備註：於活動開始前一小時派籌</p>	<p>費用：全免 對象：會員 地點：中心 名額：30位</p>	<p>周秀霞 姑娘</p>
<p>010 男人的浪「慢」</p> 	<p>日期：2024年4月16、23日，5月7、14、21日(星期二)、6月12日(星期三) 時間：上午11:00-12:00 內容：以各種文娛康樂元素，體驗慢活生活</p>	<p>費用：\$30 對象：男會員 地點：中心 名額：6位</p> <p style="text-align: center;">滿</p>	<p>麥可輝 先生</p>
<p>011 生日會(4-6月)</p> 	<p>日期：2024年4月17日(星期三) 時間：下午2:00-3:30 內容：為4-6月生日的會員慶祝生日，內容包括唱歌、玩遊戲、抽獎、派發生日禮物及大食會，一齊慶賀生日 備註：1) 生日會員優先參加此活動 2) 參加活動的非生日會員並不會有生日禮物，只會有全場禮物</p>	<p>費用： 生日會員 \$30 非生日會員\$40 對象：會員 地點：中心 名額：50位 (尚餘少量名額)</p>	<p>黃智傑 先生</p>
<p>012 一發入魂(4-6月)</p> 	<p>日期：2024年4月17日(星期三)，5月22、29日(星期三)，6月12、19、26日(星期三) 時間：上午10:00-11:00 內容：教授飛鏢玩法及享受互相交流的樂趣 備註：穿著合適的運動衣服及運動鞋</p>	<p>費用：\$30 對象：會員 地點：中心 名額：8位</p> <p style="text-align: center;">滿</p>	<p>陳偉玲 姑娘</p>
<p>013 美食2選1</p> 	<p>登記日期：4月17、18日(星期三、四) 登記時間：4月17日下午2:00-5:00 4月18日上午9:00-5:00 公佈及領取換領券日期及時間： 4月24日(星期三)，下午2:00開始 內容：免費派發美食，登記時需選定美食 1) 中式飯盒1個 5月18日(六)中午12:00到中心領取 2) 南記現金券\$35/張指定分店自行換領(有效期至5月31日)</p>	<p>費用：全免 對象：中心有效會員 地點：中心 中式飯盒名額：100位 南記現金券名額：200位</p> <p style="text-align: center;">(額滿抽籤)</p>	<p>李焯敏 姑娘 、 余凱琛 先生</p>
<p>014 圓網球入門班</p> 	<p>日期：2024年4月18、25日，5月23、30日，6月6、13日(星期四) 時間：上午11:00-12:00 內容：與參加者分享新興運動圓網球的玩法，訓練手眼協調 備註：穿著合適的運動衣服及運動鞋</p>	<p>費用：\$30 對象：會員 地點：平旺樓空地 名額：12位</p> <p style="text-align: center;">滿</p>	<p>潘楚賢 姑娘</p>

<p>015 上、下肢運動 (1)</p> 	<p>日期：2024年4月18日，5月16、23、30日，6月13、20日(星期四) 時間：上午9:15-10:00 內容：隨年齡增長，身體機能下降會導致平衡力能力變差，長者跌倒的風險會較高。此課程目的是透過運動訓練，增強長者手部及腳部的肌力 備註：穿著合適的運動衣服及運動鞋</p>	<p>費用：\$30 對象：會員 地點：中心 名額：12位</p> <p style="text-align: center;">滿</p>	<p>葉婉羚 姑娘</p>
<p>016 樂齡響鈴隊 (1)</p> 	<p>日期：2024年4月18日、5月16、23、30日、6月13、20日(星期四) 時間：上午10:00-11:00 內容：透過手鈴合奏，享受學習樂器的樂趣，寓學習於娛樂 備註：曾參與手鈴的會員優先報名</p>	<p>費用：\$30 對象：會員 地點：中心 名額：10位 (尚餘少量名額)</p>	<p>麥可輝 先生</p>
<p>017 輕輕鬆鬆自製下午茶(1)</p> 	<p>日期：2024年4月19、26日，5月10、17日，6月14、28日(星期五) 時間：下午3:00-4:00 內容：製作芝麻糊、沙律醬蝦球、月亮蝦餅、冰花燉蛋、雞絲粉皮及檸檬蜜茶，學習後可讓長者在家中與家人分享</p>	<p>費用：\$30 對象：會員 地點：中心 名額：8位</p> <p style="text-align: center;">滿</p>	<p>林曉詠 姑娘</p>
<p>018 弦點夢樂緣 (1)</p> 	<p>日期：2024年4月19、26日，5月3、17、24、31日(星期五) 時間：上午10:30-11:30 內容：教授夏威夷結他基礎技巧，寓學習於娛樂，享受學習樂器的樂趣。 備註： (1) 活動時中心可提供夏威夷結他使用，同時設有外借服務。 (2) 曾參與弦點夢樂緣的會員優先報名</p>	<p>費用：\$30 對象：會員 地點：中心 名額：8位</p> <p style="text-align: center;">滿</p>	<p>麥可輝 先生</p>
<p>019 細味往日之旅</p> 	<p>日期：2024年4月19、26日，5月17、24、31日，6月14日(逢星期五) 時間：下午2:00-3:00 內容：回顧人生百態，重尋生命意義，製作一本屬於自己的人生故事冊</p> <p style="text-align: center;">重點推介</p>	<p>費用：\$30 對象：會員 地點：中心 名額：8位 (尚餘少量名額)</p>	<p>麥可輝 先生</p>
<p>020 好好暖愛</p> 	<p>日期：2024年4月22日(星期一) 時間：上午09:30-10:30 內容：基督教信仰分享，互相認識、詩歌讚美、靈修分享</p>	<p>費用：全免 對象：會員 地點：中心 名額：12位</p>	<p>麥可輝 先生、 周秀霞 姑娘</p>
<p>021 靚湯及講座 (4月)</p> 	<p>日期：2024年4月24日(星期三) 講座時間：下午3:00-4:00 講座題目：三高保健資訊 (嶺南大學政策研究院主講) 是次靚湯：粉葛土茯苓去濕湯 靚湯堂食時間：下午4:00-4:45 備註：參加者於活動當天如需外賣，請自攜器皿盛湯。</p>	<p>講座費用：全免 對象：中心會員 地點：中心 講座名額：50位 靚湯收費：\$5碗 (4月家會售票) 靚湯名額：50碗 (每人可購買兩碗)</p>	<p>葉婉羚 姑娘</p>

022 迎新大旅行 2024 	日期：2024年4月25日(星期四) 時間：上午9:30(開車) 內容：妙法寺、元朗大榮華酒家(午膳)，壽桃牌，西九龍海濱長廊	費用：\$130 對象：2024-2025入會/續會之會員 集合地點：中心 名額：104位 (尚餘少量名額)	李焯敏 姑娘
023 外展宣傳中心地區資源 	日期：2024年4月26日(星期五) 時間：下午3:30-4:30 內容：以講座形式向參加者介紹地區資源及享用潤肺止咳的蘋果雪梨無花果瘦肉湯	費用：全免 對象：會員及社區人士 地點：平旺樓空地 名額：50位	黃智傑 先生
024 法式滾球小組(1) 	日期：2024年4月30日(星期二) 時間：上午10:30-11:30(本中心) 日期：2024年5月6、13、20、27日，6月3日(逢星期一) 時間：下午2:00-3:00(藍田南體育館) 內容：與長者學習法式滾球，建立團隊精神 備註：穿著合適的運動衣服及運動鞋	費用：\$30 對象：會員 地點：中心/ 藍田南體育館 名額：8位 (額滿抽籤)	黃啟迪 先生

5月活動推介

所有活動於4月13(星期六)上午10:30截止報名，抽籤結果將於4月16日(星期二)上午9:00公佈。

025 樂齡午膳 (5月) 	午膳日期：2024年5月2、6-7、13-14、16、20-23、27-30日(共14餐) 午膳時間：中午12:00 5月飯票購買日期： 2024年4月26日(五)上午9:30-下午4:30 4月27日(六)上午8:30-下午12:15 詳情請參閱海報	費用：\$20(每月) 對象：會員/區內55歲或以上有需要人士 地點：中心 名額：80位 (售完即止)	李焯敏 姑娘 
026 共融運動 (一) 	日期：2024年5月6、13、20、27日，6月3、17日(逢星期一) 時間：下午2:00-5:00 內容：與長者學習新興運動，建立團隊精神 備註：穿著合適的運動衣服及運動鞋	費用：\$30 對象：會員 地點：藍田南體育館 名額：16位 (額滿抽籤)	黃啟迪 先生
027 50+退休篇 (2) 	日期：2024年5月17日(星期五) 時間：下午3:30-4:30 內容：思考如何計劃自己的人生	費用：全免 對象：55-59歲人士 地點：中心 名額：8位	麥可輝 先生
028 認識飲食健康講座 	日期：2024年5月18日(星期六) 時間：上午10:00-11:00 內容：與參加者分享健康飲食之要點	費用：全免 對象：會員 地點：中心 名額：50位	黃智傑 先生

<p>029 愛逸軒</p> 	<p>日期：2024年5月22日(星期三) 時間：下午 2:30-4:00 內容：一同歡聚下午茶時光 特點：陳皮紅豆沙，另備其他小食 備註：於活動開始前一小時派籌</p>	<p>費用：愛逸軒代用券 \$20 對象：會員 地點：中心 名額：每場 30 位</p>	<p>張心怡 姑娘</p>
<p>030 追尋「幸福的荷爾蒙」</p> 	<p>日期：2024年5月22日、29，6月12、26日(星期三) 2024年6月27日(星期四) 時間：上午 9:15-10:00 內容：透過正確使用按摩球和品嚐花茶，讓長者放鬆身心，過程中與同場長者互相分享生活點滴，以舒緩情緒，建立同儕之間的支持</p>	<p>費用：30 元 (包按摩球一個) 對象：會員 地點：中心 名額：12 位 (額滿抽籤)</p>	<p>葉婉羚 姑娘</p>
<p>031 外展宣傳中心 - 認識認知障礙症</p> 	<p>日期：2024年5月23日(星期四) 時間：下午 4:00-5:00 內容：透過外展講座介紹認知障礙症及派發免費湯水</p>	<p>費用：全免 對象：社區人士 地點：平田邨 名額：50 位</p>	<p>葉雅珊 姑娘</p>
<p>032 樂齡賀端午</p> 	<p>日期：2024年5月30日(星期四) 時間：下午 2:00-3:15 內容：遊戲、抽獎，共賀端午</p>	<p>費用：\$30 對象：會員 地點：中心 名額：60 位</p>	<p>李焯敏 姑娘 、 麥可輝 先生</p>
<p>033 樂齡理髮站 (1)</p> 	<p>日期：2024年5月28日(星期二) 時間：下午 2:15-4:15 內容：有義工到場為長者進行理髮服務 注意事項：參加者請於理髮前自行洗淨頭髮 理髮次序會按售票的先後進行 預告：下次理髮日期為 2024 年 7 月 11 日 (星期四)</p>	<p>費用：全免 對象：會員 地點：中心 名額：40 位 (額滿即止)</p>	<p>林曉詠 姑娘</p>

機構賣旗日

2024 年 11 月 9 日(星期六)

我們需要你們!



請預留時間出席!

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡

循道衛理觀塘社會服務處 藍田樂齡鄰舍中心

[2024年4月份時間表]




星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 廿三 復活節	2 廿四 12:00 樂齡午膳 4:00 腦友關懷組	3 廿五 12:00 樂齡午膳 4:30 情緒及睡眠小組	4 廿六 清明節	5 廿七 9:15 樂齡松柏小組 2:00 義工學堂	6 廿八 11:00 友里有我聚會
7 廿九	8 三十 9:15 樂齡抱抱龍 9:30 護聯網一聚 12:00 樂齡午膳 2:00 單身一族會 3:00 八段錦(企或坐) 4:30 情緒及睡眠小組	9 三月 9:15 防腰痛運動操 10:00 護老老學到老 12:00 樂齡午膳 2:00 樂齡資訊科技 3:00 和諧粉彩 4:00 腦友關懷組	10 初二 9:15 家會 2:15 家會	11 初三 9:15 家會 2:15 家會	12 初四 9:15 家會 2:00 急救講座	13 初五 10:00 長幼共融顧關懷
14 初六	15 初七 12:00 樂齡午膳 1:00 法式滾球 2:00 同守關顧小組 3:00 八段錦(企或坐) 4:30 情緒及睡眠小組	16 初八 9:15 防腰痛運動操 11:00 男人的浪「慢」 12:00 樂齡午膳 2:00 樂齡資訊科技 2:00 保健站 2:30 奶粉售賣 3:00 和諧粉彩 4:00 腦友關懷組	17 初九 9:00 社工會 10:00 一發入魂 12:00 樂齡午膳 2:00 生日會 2:00 登記美食2選1 4:30 情緒及睡眠小組	18 初十 9:00 登記美食2選1 9:15 上、下肢運動 10:00 樂齡響鈴隊 11:00 圓網球入門班 12:00 樂齡午膳 2:00 健康檢查	19 谷雨 9:15 樂齡松柏小組 10:30 弦點夢樂緣 1:30 登記密密到 2:00 細味往日之旅 3:00 輕輕鬆鬆下午茶 4:00 義工關注組	20 十二 10:00 長幼共融顧關懷 10:00 同守互勉大會
21 十三	22 十四 9:15 樂齡抱抱龍 9:30 好好暖愛 10:30 國皇棋小組 12:00 樂齡午膳 1:00 法式滾球 2:00 同守關顧小組 2:00 長者短暫看顧服務 3:00 腦友街站你要知 4:00 請差遣我1	23 十五 9:15 防腰痛運動操 11:00 男人的浪「慢」 12:00 樂齡午膳 2:00 保健站 2:00	24 十六 9:30 護老運動同樂會 12:00 樂齡午膳 2:00 靚湯及講座 2:00 公佈美食2選1 4:30 情緒及睡眠小組	25 十七 9:00 迎新大旅行 10:00 護到老學到老 11:00 圓網球入門班 12:00 樂齡午膳 2:00 陪我講:打開心窗 4:00 腦友開大會	26 十八 9:15 樂齡松柏小組 9:30 登記午膳 10:30 弦點夢樂緣 2:00 細味往日之旅 3:00 輕輕鬆鬆下午茶 3:30 外展宣傳中心-地區資源	27 十九 8:30 登記午膳 10:00 愛心護戶送
28 二十	29 廿一 10:30 國皇棋小組 12:00 樂齡午膳 1:00 法式滾球 2:00 同守關顧小組 2:00 長者短暫看顧服務 3:30 護老友聚星期一 4:30 情緒及睡眠小組	30 廿二 9:15 防腰痛運動操 10:30 法式滾球小組 12:00 樂齡午膳 2:00 義工培訓計劃 2:00 保健站 4:00 腦友關懷組				

職員會

支援隱蔽長者及體弱長者服務

負責社工：黃智傑先生

服務介紹：為缺乏社區支援網絡、患有兩種或以上長期疾病及使用助行用品的長者，為他們提供個案服務、資源轉介及情緒輔導。服務詳情可參閱中心單張。

<p>034 單身一族會 (4月)</p> <p>日期：2024年4月8日 (星期一)</p> <p>時間：下午2:00-3:00</p> <p>對象：獨居會員</p> <p>內容：介紹社區資訊</p> <p>費用：全免</p> <p>名額：60人 (額滿即止)</p> <p>負責同工：黃智傑先生、張柳儀姑娘</p> 	<p>035 陪我講：打開心窗</p> <p>日期：2024年4月18日 (星期四)</p> <p>時間：上午10:00-10:45</p> <p>對象：獨居會員</p> <p>內容：與獨居會員一同相聚，分享近況，並提升長者對精神健康之關注</p> <p>名額：20人 (額滿抽籤)</p> <p>費用：全免</p> <p>負責同工：黃智傑先生</p>
<p>036 單身一族會 (5月)</p> <p>日期：2024年5月6日 (星期一)</p> <p>時間：下午2:00-3:00</p> <p>對象：獨居會員</p> <p>內容：社區資訊分享</p> <p>費用：全免</p> <p>名額：60人 (額滿即止)</p> <p>負責同工：黃智傑先生、張柳儀姑娘</p> 	<p>溫馨提示</p> <p>近日電話騙案上升，各位老友記對可疑的來電記得保持警覺，切勿向可疑的來電者披露任何個人資料或答應其任何要求。如有懷疑，應向家人或朋友徵詢意見或報警求助</p>
<p>社區資訊</p> <p>長者生活津貼將由 2024 年 8 月 1 日起，加上 HK\$10 都市固體廢物收費津貼，資助額將提高至 HK\$4, 205。</p> <p>資料來源：2024 年 1 月 29 日政府新聞公報</p>	<p>單身一族網絡</p> <p>中心已開設單身一族 WhatsApp 群組 (電話:5599 4649)</p> <p>歡迎你們加入群組，可獲贈禮物乙份</p> <p>請聯絡黃智傑先生、張柳儀姑娘加入。</p> 

護老者服務

負責社工：陳偉玲姑娘

服務介紹：為照顧長者的護老者而設立，透過多元化的支援及服務，協助護老者減輕及面對日常的壓力，從而提升生活質素。服務詳情可參閱中心單張。

歡迎加入護老者 ☺

服務對象：凡照顧至少一名60歲或以上長者的人士

WhatsApp 電話：5599 4657

037 護聯網一聚 (4-6 月)

日期：2024 年 4 月 8 日 (星期一)

時間：上午 9:30-10:30

地點：中心

內容：護老資訊分享

對象：護老者

名額：30 位 (額滿後備)

費用：全免

負責同工：陳偉玲姑娘

備註：無須預先登記，歡迎按時間出席

5月護老會日期：2024年5月6日(星期一)



038 護到老學到老(1)

日期：2024 年 4 月 9 日 (星期二)

2024 年 4 月 25 日 (星期四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心

內容：與護老者分享不同的護老知識及日常生活技巧，提升照顧信心

對象：護老者

名額：20 位 (額滿抽籤)

費用：全免

負責同工：李蕙明姑娘

備註：可出席兩節活動的參加者優先



039 護老資源閣(4 月)--奶粉售賣日

日期：2024 年 4 月 16 日 (星期二)

時間：下午 2:30-4:00

地點：中心

內容：售賣雅培奶粉

對象：護老者/中心會員/非會員

費用：請參閱中心奶粉壁佈板

負責同工：陳偉玲姑娘

- 每張有效會員證最多購買 6 罐奶粉
- 非會員每罐奶粉多收 5 元
- 如未能出席購買雅培奶粉或需要購買雀巢三花奶粉，可聯絡職員訂購。

* 奶粉價格有調整，請留意壁佈板或向職員了解



040 護老運動同樂會(4-6 月)

日期：2024 年 4 月 24 日 (星期三)

時間：上午 9:30-10:15

日期：2024 年 5 月 22 日 (星期三)

2024 年 6 月 19 日 (星期三)

時間：上午 11:00-11:45

地點：中心

內容：培養運動習慣，保持健康體魄，並享受與他人一起運動的樂趣

對象：護老者

名額：12 位 (額滿抽籤)

費用：全免

負責同工：陳偉玲姑娘



041 護老友聚星期一(4-6 月)

日期：2024 年 4 月 29 日 (星期一)

2024 年 5 月 27 日 (星期一)

2024 年 6 月 24 日 (星期一)

時間：下午 3:30-4:30

地點：中心

內容：以運動、遊戲及手工活動等，讓護老者放鬆身心，建立社交網絡

對象：護老者

名額：10 位 (額滿抽籤)

費用：全免

負責同工：李蕙明姑娘



042 綠綠無憂園藝小組

日期：2024 年 5 月 16、23、30 及

6 月 13 日 (星期四)

時間：上午 11:00-12:00

地點：中心

內容：透過種植和園藝手工，釋放壓力，建立正面情緒和社交

對象：護老者

名額：10 位 (額滿抽籤)

費用：\$30

負責同工：陳偉玲姑娘



如有護老者服務的查詢，歡迎聯絡陳偉玲姑娘。

電話：2346 6775

義工發展服務

歡迎加入義工組

負責社工：羅詠恩姑娘

服務介紹：歡迎加入成為義工，發揮潛能，協助中心推行多元化的義工服務，關心社區，服務社群。義工組 WhatsApp 群組電話:5599 4637，歡迎義工加入群組。

043 義工學堂(4月份)

日期：4月5日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心

內容：主題及資訊分享，推介下月義工活動

對象：中心義工

名額：60位

費用：全免

負責職員：羅詠恩姑娘

下次會議：5月3日(星期五)下午2:00



044 友里友我聚會

日期：4月6日(星期六)

時間：上午11:00-12:00

地點：中心

內容：招募義工策劃文娛康樂活動予中心會員

對象：中心義工

名額：8位(尚餘少量名額)

費用：全免

負責職員：張心怡姑娘

備註：需出席5月25日及6月15日的活動



045 長幼共融顯關懷

日期：4月13日(星期二)、

4月20日(星期六)

時間：上午10:00-12:00

地點：中心/藍田循道衛理小學

內容：小學生到中心與會員玩遊戲、做手工、唱歌，送上小禮物等

對象：中心義工優先

名額：20位(額滿抽籤)

費用：全免

負責職員：羅詠恩姑娘



046 義工關注組(4-6月)

日期：4月19日(星期五)

5月16日，6月20日(星期四)

時間：下午4:00-5:00

地點：中心

內容：討論義工發展方向

對象：中心義工

名額：8位(額滿抽籤)

費用：全免

負責職員：羅詠恩姑娘



047 眼睛去旅行義工服務

日期：4月22日(星期一)

時間：上午9:30-12:30

地點：乘搭屯馬線(啟德、宋皇臺、土瓜灣、何文田→柯士甸)高鐵站

內容：為體弱長者帶來視覺旅行的體驗

對象：中心義工

名額：12位

費用：自備車費

負責職員：羅詠恩姑娘

備註：義工需出席5月13日、6月3日、6月24日的服務



048 義工培訓(4-6月份)

日期：4月30日(星期二)、

5月20日(星期一)

6月12日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心

內容：培訓義工做服務的心得、心態和技巧

對象：中心義工

名額：15位

費用：全免

負責職員：羅詠恩姑娘



義工登記



歡迎有興趣成為義工之人士，與羅詠恩姑娘或張心怡姑娘聯絡並預約登記成為義工

~所有活動 額滿抽籤~



有需要護老者服務

負責社工：潘楚賢姑娘

服務介紹：為正在照顧體弱的有需要護老者提供支援服務，透過日常區內的支援、小組及訓練，建立他們的社區網絡及支援其情緒需要。服務詳情可參閱中心單張。

服務對象：

- 照顧 60 歲或以上體弱長者
(患有兩種長期疾病以及使用助行用品)
或患有認知障礙症長者
- 有情緒及社交需要的護老者

提供服務：

提供情緒/社交支援	提供有關護老者及社區資訊
定期到戶探訪	轉介服務
區內外出陪伴服務	代購生活日常用品
日間看顧服務	協助訂購醫療、營養用品

歡迎加入有需要護老者

有需要護老者 WhatsApp 為方便聯繫及接收最新資訊，歡迎各位有需要護老者加入電話：5599 4670

*請最少七個工作天前向中心申請並由社工進行評估。

049 防腰痛運動操 (1)

日期：4月9、16、23、30日
5月7、14日(星期二)

時間：上午 9:15-10:00

地點：藍田樂齡鄰舍中心

內容：教授長者腰部伸展運動，放鬆腰部關節，提升柔軟度，緩和長者腰痠背痛等問題

對象：已登記有需要護老者及被照顧者

名額：12人 費用：\$30

負責同工：葉婉玲姑娘

滿

050 同守關顧小組

日期：4月15、22、29日、
5月13、27、6月24日(星期一)

時間：下午 2:00-3:00

地點：藍田樂齡鄰舍中心

對象：已登記有需要護老者

內容：透過遊戲及分享加強護老者的正向思維，強化其社區支援網絡

名額：8人 費用：\$30

負責職員：潘楚賢姑娘、李蕙明姑娘



051 同守互勉大會

日期：4月20日(星期六)

時間：上午 9:30-10:30

地點：藍田樂齡鄰舍中心

對象：已登記有需要護老者及被照顧者

內容：介紹服務隊服務、提供社區資訊及護老知識

名額：20人

費用：全免

負責職員：潘楚賢姑娘、葉婉玲姑娘



052 愛心護戶送(上門探訪)

日期：4月27日、5月18日
6月29日(星期六)

時間：上午 10:00-12:00

地點：藍田樂齡鄰舍中心

對象：已登記有需要護老者及被照顧者

內容：義工到戶探訪，關顧護老者家庭

名額：10人

費用：全免

負責職員：潘楚賢姑娘、葉婉玲姑娘



服務介紹：日間看顧服務

詳情可向中心職員查詢

日期：4月22日及4月29日(星期一)

時間：下午 2:00 至 4:00

地點：藍田樂齡鄰舍中心

名額：每節 3 位長者

內容：讓有需要護老者能暫時放下照顧工作，於暫託時段處理個人事務，放鬆自我，而長者在暫託期間將獲安排參與簡易伸展運動及認知訓練

護老者打打氣：互相依靠，才能走得更遠，感恩有您!

支援認知障礙症服務

負責社工：葉雅珊姑娘

支援認知障礙症服務是為懷疑患上認知障礙症之長者及其照顧者提供服務，透過訓練、小組活動及社區教育，保持長者自我照顧能力、支援照顧者需要及提升社區對認知障礙症的認識。

<p>053 認知評估及諮詢服務</p> <p>地點：中心</p> <p>內容：為有需要人士進行認知評估或諮詢服務</p> <p>(評估工具：蒙特利爾認知評估香港版—MoCA)</p> <p>對象：有需要人士</p> <p>費用：全免</p> <p>同工：葉雅珊姑娘</p> <p>備註：有需要致電中心與葉姑娘預約</p> 	<p>054 腦友開大會(4-6月)</p> <p>日期：2024年4月25日(星期四) 2024年5月30日(星期四) 2024年6月27日(星期四)</p> <p>時間：下午4:00-5:00</p> <p>地點：中心</p> <p>內容：介紹最新的認知障礙相關資訊讓長者或護老者學習。</p> <p>對象：輕度認知障礙症之會員及護老者</p> <p>名額：20人</p> <p>費用：全免</p> <p>負責同工：葉雅珊姑娘、張柳儀姑娘</p>
<p>055 健腦手指操</p> <p>日期：2024年5月2日(星期四)</p> <p>時間：下午2:00-3:00</p> <p>地點：中心</p> <p>內容：一起做健腦手指操，動動腦。</p> <p>對象：輕度認知障礙症之會員及護老者</p> <p>名額：20人</p> <p>費用：全免</p> <p>負責同工：葉雅珊姑娘、張柳儀姑娘</p> 	<p>056 認知障礙長者照顧錦囊</p> <p>日期：2024年5月4日(星期六)</p> <p>時間：上午10:00-11:00</p> <p>地點：中心</p> <p>內容：由保良局劉陳小寶長者地區中心的社工講解照顧者在照顧認知障礙症患者時可能遇到的困難及解決方法。</p> <p>對象：中心會員及護老者</p> <p>名額：20人</p> <p>費用：全免</p> <p>負責同工：葉雅珊姑娘、張柳儀姑娘</p>
<p>057 衛生署講座 – 生活之道</p> <p>日期：2024年5月10日(星期五)</p> <p>時間：下午2:00-3:00</p> <p>地點：中心</p> <p>內容：由衛生署長者健康外展分隊的註冊護士提供免費健康講座，針對認知障礙症淺談「現實導向」及如何改善家居生活安排。</p> <p>對象：輕度認知障礙症之會員及護老者</p> <p>名額：20人</p> <p>費用：全免</p> <p>負責同工：葉雅珊姑娘、張柳儀姑娘</p>	<p>058 認知訓練小組(5-6月)</p> <p>日期：2024年5月3、10、17、22、24、29、31日、6月7、12、14、19、21、26、28日 (共十四節，逢星期三及五)</p> <p>時間：下午4:30-6:00</p> <p>地點：中心</p> <p>內容：由香港大學茹博士團隊，為合資格的認知障礙症長者提供運動訓練。</p> <p>對象：已進行評估及合資格之長者</p> <p>名額：10人</p> <p>費用：全免</p> <p>負責同工：葉雅珊姑娘、張柳儀姑娘</p>

備註：1. 所有支援認知障礙症服務是認知障礙症長者優先報名。

4月22日齊「走塑」

GOV
NEWS.HK

管制即棄塑膠 一圖看清

實施日期
2024年4月22日

其他即棄塑膠產品

銷售

免費供應

有成熟替代品

膠柄棉花棒

雨傘袋

食物膠籤

膠牙籤

非生活必需品

氣球棒

充氣打氣棒

熒光棒

派對帽



GOV
NEWS.HK

管制即棄塑膠 一圖看清

實施日期
2024年4月22日

即棄膠餐具

銷售

外賣

堂食

已有成熟的替代品

所有發泡膠餐具
(包括杯、碗、飯盒)

膠飲管

膠攪拌棒

膠叉、膠刀、膠匙

膠碟

未有成熟的替代品

膠杯、膠碗、膠飯盒
(包括蓋、封口膠膜)



可以繼續銷售

外賣可以使用



以政府之最後公布為準
資料來源：環境及生態局

2024 -2025 年度家議會當選名單

家議員之主要角色：中心與會員間之橋樑

家議員之主要職務：一)收集會員意見，透過家議會反映給中心
二)協助中心向會員講解有關活動及政策
三)協助中心制定及推行活動、政策

陳麗芳	張錦意	周美香
周桂開	吳寶珍	陳燕嫦
袁綺華	徐彩銀	何詠儀
蔡艷環	李寶珍	鄭倩雲

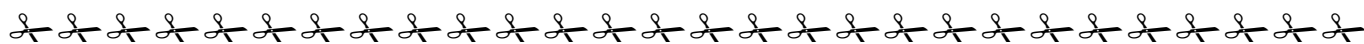
*在無競爭下 12 位候選人自動當選

藍田樂齡鄰舍中心 相關電話

中心電話 1 線	2346 6775	單身一族	WhatsApp 5599 4649
中心電話 2 線	2952 5587	護老者	WhatsApp 5599 4657
中心電話 3 線	2455 3884	義工組	WhatsApp 5599 4637
中心電話 4 線	2346 6733	有需要護老者	WhatsApp 5599 4670
中心外出手機	6984 7722	認知障礙症	WhatsApp 5599 4672
中心 WhatsApp	5599 4617		

歡迎認識我們的團隊

服務督導主任	: 曾憲輝先生
項目統籌主任	: 潘楚賢姑娘
註冊社工	: 陳偉玲姑娘、黃智傑先生、葉雅珊姑娘、黃啟迪先生、麥可輝先生、羅詠恩姑娘 李蕙明姑娘
高級長者服務工作員	: 李焯敏姑娘
個人照顧員	: 葉婉玲姑娘
活動幹事	: 張心怡姑娘、張柳儀姑娘、林曉詠姑娘、葉潤儀姑娘、余凱琛先生
工友	: 黃麗燕姑娘、周秀霞姑娘



建議 / 投訴 / 稱讚內容：

意見欄



姓名：_____ 電話：_____ 日期：_____

中心設置意見箱，歡迎各位給予任何意見。
多謝各位提供寶貴意見，閣下填寫的資料絕對保密。