

會員招募

會員	年滿 60 歲或以上，請帶備近照 1 張及身份證，填寫入會表格，年費\$21 元。
義工	年滿 50 歲或以上，請帶備近照 1 張及身份證，填寫入會表格。
護老者	為 60 歲或以上長者提供照顧的人仕(親屬)，請帶備個人及被照顧長者之身份證，填寫入會表格。

颱風訊號及暴雨警告懸掛時中心開放及活動安排

颱風訊號及暴雨警告	中心開放	中心活動
黃色暴雨警告訊號/一號颱風訊號	✓	✓
紅色暴雨警告訊號/三號颱風訊號	✓	☒
黑色暴雨警告訊號/八號颱風訊號或以上	☒	☒

歡迎中心會員對中心服務/設施提出建議/投訴/稱讚：

意見欄

姓名： 聯絡電話： 日期：

中心設置意見箱，歡迎任何會員給予意見，意見必須具名及有聯絡方法才能予以跟進，所有資料絕對保密。謝謝各位會員的支持！

督印人：高潔儀 編輯：盧穎娜 印刷數量：300 份 日期：2 月 28 日



藍田街坊福利會長者鄰舍中心

Lam Tin Kai Fong Welfare Association Neighborhood Elderly Centre

2024 年 3 月份活動通訊

中心開放時間

星期一至星期五	上午 8:30 至下午 5:30
星期六	上午 8:30 至中午 12:30
星期日及公眾假期	休息

今次家例會

活動	日期	時間
家例會	3 月 1 日 (星期五)	下午 2 : 15 至 3 : 00
義工會	3 月 4 日 (星期一)	下午 2 : 30 至 3 : 30

*報名：會員可於 3 月 1 日登記抽籤，並按中籤次序於 3 月 5 日上午 9:30 親臨中心報名。

*請各位會員留意 3 月底通訊，將公佈 2024 年 4 月份活動安排。

中心地址:九龍藍田廣田邨廣逸樓 1-3 號地下 ☎2772 5181

擴展中心地址:九龍藍田廣田商場 205 號鋪 ☎34895666/34896111

WhatsApp: 91910939 (只供發放信息) 傳真: 2727 0812

電 郵: nec@kaifong-lamtin.org.hk

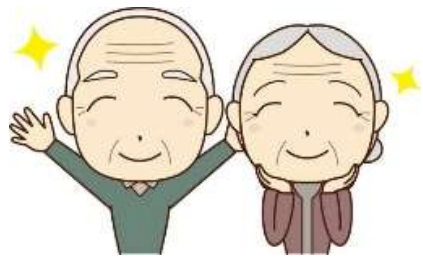
網 頁: www.kaifong-lamtin.org.hk



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

義工活動

義工會



日期：2024 年 3 月 4 日(星期一)
時間：下午 2:30 至下午 3:30
地點：中心活動室（大）
內容：本月義工活動介紹、義工交流、上月活動檢討。
對象：中心義工
收費：全免
備註：活動由中心職員暫代。

濃情蜜語義工服務

日期：2024 年 3 月 18 日(星期一)
時間：下午 3:30 至下午 4:30
地點：中心活動室（細）
內容：填寫生日卡，為該月份壽星會員送上祝福。
對象：本年度中心義工（6 名）
收費：全免
備註：活動由中心職員暫代。



2024 年度義工大招募

日期：2024 年 4 月至 2025 年 3 月
時間：中心開放時間
內容：歡迎加入中心義工行列，為中心義工服務注入新動力。
有興趣人仕可與負責職員聯絡了解義工服務詳情及填寫簡單的入會表格。
對象：有興趣加入義工服務之社區人士
收費：全免
備註：活動由中心職員暫代。



活動	日期	地點	時間 / 費用	內容
水墨畫班 (1-3 月)	● 1 月 8、15、 22、29 日 ● 2 月 5、19、26 日 ● 3 月 4、11、 18、25 日	廣田商場 205A 鋪	上午 10:00 至 11:30 費用：\$135 逢星期一 (共 11 節)	由 <u>萬瑞雲</u> 老師教授老友記繪畫水墨畫及作品欣賞。
週三盡情唱	3 月 27 日 (金曲) (星期三，共 1 節)	中心活動 室(大)	上午 9:30 至 12:00 費用：免費	1. 參加者可以互相交流唱歌心得，分享唱歌的樂趣； 2. 活動由義工協助。
米蘭棋 鬥一番	3 月 2、9、16、23 日 (星期六，共 4 節)	中心活動 室(大)	上午 10:00 至 上午 11:45 費用：免費	參加者可以與老友記們一起切磋棋藝。

2024 年花展一天遊

日期：2024 年 3 月 20 日 (星期三)
時間：上午 9:00 至下午 2:30
內容：1. 遊覽 2024 年花卉展覽
2. 享用香港萬宜酒店自助午餐
對象：中心會員
名額：50 人
收費：225 元
備註：1. 活動由關先生負責，詳情可參閱當月海報；
2. 參加者請依時出席活動，逾時不候；
3. 參加者可額外購買旅遊保險，本中心保留最終解釋權及決定權。



「鏢」師特訓班

日期：2023 年 3 月 11、12 日(星期二)
時間：下午：2:00 至下午 3:15
地點：廣田商場 205 室
內容：訓練飛鏢，代表中心參與「百發百中鏢師大賽」。
對象：中心會員(10 名)
收費：免費
備註：1. 活動由關先生負責。
2. 活動已額滿，不接受公開報名。



準備退休系列(一): 健康與飲食迷思講座

日期：2024 年 3 月 5 日(星期二)
時間：下午 2:30 至下午 3:30
地點：中心活動室(大)
內容：由營養師向準備退休人士了解健康與飲食要注意的事項。
對象：中心會員(20 名)
收費：免費
備註：1. 活動由關先生負責；
2. 活動與衛生署合辦。

義工活動

毛筆書法班(2月至3月)

日期：2024年2月6, 20, 27日
2024年3月12, 19, 26日(逢星期二)

時間：上午10:00至上午11:30

地點：廣田商場2樓205鋪

內容：由資深導師陳漢琪先生教授參加者學習毛筆書法作品鑑賞等。

對象：中心會員(20名) 收費：\$120(共6堂)

備註：1. 活動由陳先生負責；
2. 導師：陳漢琪老師；
3. 請參加者自備毛筆、宣紙及墨盒。
如有需要，可致電陳生通知老師代買；
4. 如會友有興趣報名，可先向陳先生查詢收生狀況。



電玩聯盟

日期：2024年3月8, 15日(星期五)

時間：下午10:00至11:30

地點：廣逸樓地下1-3號

內容：透過電玩遊戲-SWITCH，鼓勵長者接觸新科技，同時訓練長者的手眼協調及反應，在活動過程中，發掘不同遊戲的樂趣。

對象：中心會員

名額：8名

收費：\$10(共2節)

備註：活動由陳先生負責。



2-3月智能手機班

日期：2024年2月15、22、29日
2024年3月14、21、28日(逢星期四)

時間：下午3:00至下午4:00

地點：廣逸樓地下1-3號中心活動室(大)

內容：由中心職員教授智能電話基礎功能，應用程式等。

對象：中心會員(6名)

收費：\$20(共6堂)

備註：1. 活動由陳先生負責；
2. 會友需自備智能電話，上課前確保智能電話有足夠電量；會友需要確保智能電話基本運作正常。

懷舊茶聚

日期：2023年3月18日(星期一)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：中心活動室

內容：與會員一同回顧中心服務及中心續會事宜。

對象：中心會員(35名)

收費：\$15

備註：活動由中心職員暫代。



街坊茶室

日期：2024年3月15日(星期五)

時間：上午9:30至上午11:00

地點：中心活動室

內容：由義工策劃及安排，為中心會員提供熟食點心，分享美味的食物。

對象：中心義工

收費：參閱中心海報

備註：活動由中心職員暫代。



拍手功

日期：2024年3月5、12、19、26日(星期二)

時間：上午9:30

地點：中心活動室

內容：由義工教授拍手功基本動作，與會員一同進行拍手功。

對象：中心會員

收費：全免

備註：1. 活動由中心職員暫代；
2. 活動由義工帶領。



護老者服務

「家友大使聚會」

日期：2024 年 3 月 26 日(星期二)

時間：下午 3:30 至 4:15

地點：中心活動室(細)

對象：家友大使義工

收費：全免

內容：與家友大使檢討是月的家友活動情況及籌備下月活動內容。

備註：活動由陳姑娘負責。



「護老薈萃」3 月運動聚會

日期：2024 年 3 月 19 日(星期二)

時間：下午 2:30 至下午 3:30

地點：中心活動室(大)

對象：長者及護老者(20 人)

收費：每位 10 元

內容：介紹護老者服務的新動向，與長者及護老者一同進行運動比拼，舒展筋骨。

備註：活動由陳姑娘負責。



2024 護老者續會



復康用品租借

護老薈萃茶聚

護老者資源閣



護老者可於 2024 年 4 至 6 月期間親臨中心辦理續會手續，屆時可領取精美禮物一份。歡迎雙老會員及需要照顧長者人仕申請成為護老者會員。

備註：1. 服務由陳姑娘負責；

2. 會籍由 2024 年 4 月 1 日至 2025 年 3 月 31 日，為期一年。

羽毛球組

日期：2024 年 3 月 28 日(星期四)

時間：上午 10:00 至上午 11:00 (留意時間之變更)

地點：藍田南體育館羽毛球場 2, 3, 4 號

內容：培養會友對運動的興趣，讓會友之間建立友誼。

對象：中心會員(12 名)

收費：免費(共 1 節)

備註：1. 活動由陳先生負責；
2. 到場後，請先向職員/義工簽到；
3. 會友需自備球拍和羽毛球。



粵曲班

日期：2024 年 3 月 1、8、15 日(星期五)

時間：下午 2:00 至下午 4:00

地點：中心活動室(大)

內容：由觀華曲藝社李秀玲導師教授粵曲及唱曲技巧。

對象：中心會員(55 名)

收費：\$60(共 3 堂)

備註：1. 活動由關先生負責；
2. 活動與觀華遊樂社有限公司合作；
3. 粵曲班組員可優先報名。

金曲班

日期：2024 年 3 月 7、14、21 日(星期四)

時間：下午 2:00 至下午 3:00 (A 班)

下午 3:00 至下午 4:00 (B 班)

地點：廣田商場 205 鋪

內容：由司徒老師教授長者音樂的知識歌的技巧。

對象：中心會員(35 名)

收費：\$45(共 3 堂)

備註：1. 活動由關先生負責；
2. 金曲班組員可優先報名。

乒乓耆英組

日期：2024 年 3 月 12, 19, 26 日(星期二)

時間：上午 09:00 至上午 10:00

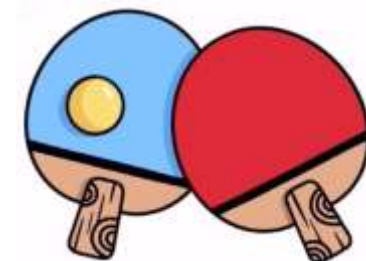
地點：藍田南體育館壁球場 1, 2, 3 號

內容：培養會友對運動的興趣讓會友之間建立友誼。

對象：中心會員(12 名)

收費：免費(共 3 節)

備註：1. 活動由陳先生負責；
2. 到場後，請先向職員/義工簽到；
3. 會友需自備球拍和乒乓球。



家例會

日期：2024年3月1日(星期五)

時間：下午2:15至下午3:00

地點：中心活動室(大)

內容：宣傳中心的活動和最新安排。

對象：中心會員(40名)

收費：免費

備註：1. 活動由呂姑娘負責；
2. 活動不需事前報名參加，當日滿額即止。



遊學中文

日期：2024年3月12、19日(逢星期二)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心活動室

對象：中心會員(15位)

收費：16元(2堂)

內容：教授中文詞匯和書寫
朗讀文章。

備註：活動由呂姑娘負責。



晨早伸展班

日期：2024年3月6、13、20、27日(逢星期三)

時間：上午9:00至9:45

地點：中心活動室

對象：中心會員(20位)

收費：免費

內容：與參加者進行伸展動作
舒展身心。

備註：活動由呂姑娘負責。



良膳飯堂：義工半年檢討

日期：2024年3月4日(星期一)

時間：下午3:00至4:00

地點：中心活動室

對象：飯堂義工(10位)

收費：免費

內容：檢討飯堂服務的流程
以及安排的人手安排。

備註：活動由呂姑娘負責。

園藝閣：義工全年檢討

日期：2024年3月18日(星期一)

時間：上午11:00至12:00

地點：中心活動室

對象：園藝閣義工(5位)

收費：免費

內容：檢討園藝閣的服務和安排來年
度的活動人手。

備註：活動由呂姑娘負責。

護老者服務

「老友一家樂相聚」

日期：2024年3月26日(星期二)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：中心活動室(大)

對象：有需要的長者及護老者

收費：全免

內容：透過不同輕鬆有趣的認知刺激活動及遊戲，讓長者在護老者陪同下與老友記們動動腦筋，共渡一個有意義又愉快的下午。



日期	長者	護老者
2024年3月26日 下午2:30至3:30	1. 熱身運動 2. 認知刺激活動 3. 桌上遊戲 4. 鬆弛活動	歡迎護老者包括親屬、家傭 姐姐陪同長者一起參與活動😊

備註：1. 活動由陳姑娘負責，並由智叻星大使義工組協助帶領活動。
2. 有興趣之護老者可留名登記，陳姑娘會與登記者個別聯絡
及作簡單評估，以確認其參加資格。

護老桌遊聚會

日期：2024年3月12日(星期二)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：中心活動室(大)

對象：護老者(10人)

收費：全免

內容：透過不同桌上遊戲，與護老者一同訓練腦筋，放鬆心情。

備註：活動由陳姑娘負責。



有需要護老者服務

DIY 手工藝減壓小組

日期：2024 年 3 月 6、13 日(逢星期三)(共 2 節)
時間：上午 10:00 至上午 11:00
地點：廣田商場 205 號鋪
內容：透過製作 DIY 手工藝作品，讓護老者放鬆心情，舒緩照顧壓力。
對象：有需要護老者(8 名)
收費：免費
備註：1. 活動由社工陳先生負責；
2. 有興趣之護老者可留名登記，陳先生會與登記者個別聯絡及作簡單評估，以確認其參加資格。

借用復康用品服務

本中心設有輪椅、助行架、拐杖、護老者書籍、光碟等借用服務，以協助護老者照顧有需要之長者。中心只借予給長者/護老者，每次借用期為 14 天，如有需要可續借 1 次。

1. 帶備照顧者及被照顧長者的身份證
2. 填寫護老者登記表及填寫借用申請表
3. 按金\$50（未登記成為護老者會員/會員）
4. 借用者歸還器材時，經同事檢查後如無損壞，則會退回全額按金。
連續借用四星期復康用品之會員需待兩星期後才可再次借用。
如借用者逾期歸還用品，中心將收取每天\$5 之罰款，沒有上限。



有需要護老者社區支援服務

為支援社區上有需要的護老者，本中心為體弱而未獲政府資助社區照顧服務的長者提供中心暫託及陪診服務，以減輕護老者的照顧壓力。

對象：1. 60 歲或以上而護老者未能提供足夠支援的體弱長者；
2. 長者需有基本的活動能力，如使用輔助工具或在一人攙扶下可步行；
3. 使用服務的長者需先成為中心個案，而有特別需要的護老者所照顧的長者可優先使用服務。

備註：1. 服務由社工陳先生負責；
2. 如有興趣使用服務之護老者，請先致電中心查詢服務詳情。



健康檢查

檢查項目	日期	時間	收費	負責同事
驗血糖服務	3月1, 15日 (共兩節)	上午 9:00 至 上午 9:30	\$8 (每次)	陳先生負責人，並由孔姑娘及義工協助。

備註：上述健康檢查服務，參加者請於活動開始前 8:30 至 9:00 取籌，方可參加活動。

三花奶粉售賣服務

日期：2024 年 3 月 19 日(星期二)
時間：上午 10:00 至中午 12:00
地點：中心活動室(中心大廳)
內容：中心會員可透過電話或親臨中心，由同事協助訂購奶粉。

柏齡 (80 元)
低脂 (80 元)
高鈣活關節 (90 元)
三效 (100 元)

對象：中心會員
備註：1. 活動由關先生負責；
2. 會員可於 2 月 16 日起可致電中心或親臨中心登記；
3. 2024 年 3 月 12 日截止登記。

中心只接受會員及護老者登記，

會員購買奶粉當天需出示有效會員證。

本中心只提供場地予奶粉供應商，並無收取任何利益。



長者普通話班

日期：2024 年 3 月 7、14、21、28 日
(逢星期四)
時間：上午 10:00 至上午 11:30
地點：廣田商場 205 鋪
內容：學習簡單語音知識
單詞，對話等。

對象：中心會員 (24 名)
收費：\$32 (共 4 堂)
備註：1. 活動由關先生負責；
2. 導師：董妍老師；
3. 普通話班組員可優先報名。

幸運 BINGO 卡(1-3 月)

日期：2024 年 3 月 8 日(星期五)
時間：上午 10:00 至上午 11:00
地點：中心活動室(大)
內容：與中心會員一起用數字卡玩遊戲及抽獎。

對象：中心會員(30 名)
收費：免費
備註：1. 活動由關先生負責；
2. 參加者須於 10:15 分前到達中心，如逾時則不能參加是次活動亦不會安排補堂；
3. 活動人數有限，會員只能參加 1-3 月份其中一場幸運 BINGO 卡活動。



認知障礙症服務

耆樂智醒加油站



日期：2024 年 3 月 6、13、20 及 27 日(逢星期三)

時間：下午 2:00 - 3:15(A 班) 、 下午 3:30 - 4:45 (B 班)

地點：中心活動室

內容：透過每星期的定期聚會，進行健腦操及健腦遊戲等以訓練參加者的專注力及記憶力，以延緩參加者的認知衰退情況。

對象：記憶力減退、輕度及早期輕度認知障礙症的長者(8 名)

收費：免費

備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 有興趣的中心會員可登記留名，洪姑娘會與報名者個別聯絡及作簡單的評估，以確認其參加資格；
3. 此為常規性活動，為固定的參加者提供每星期的訓練。

健腦玩具小寶庫



日期：2024 年 3 月 12、19 及 26 日 (逢星期二)

時間：上午 10:00 至 11:30

地點：中心活動室(小)

內容：在職員及義工陪同下玩健腦玩具，讓參加者可靈活腦筋。

對象：認知障礙症長者(優先)/中心會員 (8 名) 收費：免費

備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 活動不用報名，有興趣之會員可自由參與，名額先到先得；
3. 中心會預留 4 個名額供認知衰退的長者參加，有需要的會員可與社工聯絡。

健腦小百科(2024 年 3 月)

日期：2024 年 3 月

內容：健腦小百科每月隨中心通訊派發予中心會員及社區人士，透過推廣認知障礙症及健腦知識，以增加讀者對認知障礙症的認識。

對象：中心會員及社區人士 收費：免費

備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 完成小遊戲後在 3 月份內把答案交到中心接待處核對，如答案正確即可換領小禮物一份，數量有限，送完即止。

認知障礙症服務

輕輕鬆鬆動腦筋 - 留住記憶工作坊

日期：2024 年 3 月 14 日 (星期四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：與參加者自制永生花畫框
藉此發揮參加者的創意及靈活腦筋。

對象：記性或認知退化的會員 (8 位)

收費：\$ 5

備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 獲醫護人員確診認知障礙症的長者，會優先安排參與此活動。
3. 有興趣之會員可於活動報名日留名，負責職員會稍後聯絡及作簡單評估以確認參加資格。



認知健康諮詢站

日期：2024 年 3 月

時間：初步評估後再商議

地點：中心活動室

內容：為參加者進行認知方面的諮詢服務，如有需要會進行認知評估。

對象：自覺認知退化的長者會員 (6 名)

收費：免費

備註：1. 活動由洪姑娘負責；
2. 如長者未曾獲醫生或職業治療師等醫護人員確診認知障礙症，則可優先參與此活動；
3. 有興趣之會員可於活動報名日留名，負責職員會稍後聯絡及作簡單評估以確認參加資格。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
 三月 					1 8:30 登記活動報名 9:00 護身護心健康操(1) 9:00 驗血糖服務 2:00 粵曲班(1) 2:15 家例會	2 9:00 樂齡健康操 10:00 米蘭棋門一番
3 廿三	4 廿四	5 廿五	6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九
	9:00 耆樂・起動(1) 10:00 活動抽籤 10:00 水墨畫班(1) 2:30 義工會 3:00 良膳飯堂：義工半年檢討	9:00 拍手功(1) 9:30 中心活動報名日 2:30 健康與飲食迷思講座	9:00 晨早伸展班(1) 10:00 DIY手工藝減壓小組 10:00 「腦腦力力」認知訓練小組6 2:00 耆樂智醒加油站(A) 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(1) 10:00 長者普通話班(1) 2:00 金曲班(A) 3:00 金曲班(B)	9:00 護身護心健康操(2) 10:00 電玩聯盟(1) 10:00 幸運BINGO卡 2:00 粵曲班(2)	9:00 樂齡健康操 10:00 米蘭棋門一番
10 初一	11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七
	9:00 耆樂・起動(2) 10:00 水墨畫班(2) 2:00 「鏢」師特訓班	9:00 拍手功(2) 9:00 乒乓耆英組 10:00 毛筆書法班(1) 10:00 遊學中文(1) 10:00 健腦玩具小寶庫 2:00 「鏢」師特訓班 2:30 護老桌遊聚會	9:00 晨早伸展班(2) 9:30 百發百中鏢師賽2024 10:00 「腦腦力力」認知訓練小組7 10:00 DIY手工藝減壓小組 2:00 耆樂智醒加油站(A) 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(2) 10:00 輕輕鬆鬆動腦筋 10:00 長者普通話班(2) 2:00 金曲班(A) 3:00 智能手機班(1) 3:00 金曲班(B)	9:00 護身護心健康操(3) 9:00 驗血糖服務 9:30 街坊茶室 10:00 電玩聯盟(2) 2:00 粵曲班(3)	9:00 樂齡健康操 10:00 米蘭棋門一番
17 初八	18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三	23 十四
	9:00 耆樂・起動(3) 9:00 良善飯堂報名日 10:00 水墨畫班(3) 11:00 園藝閣：義工全年檢討 2:30 懷舊茶聚 3:30 濃情蜜語義工服務	9:00 拍手功(3) 9:00 乒乓耆英組 10:00 三花奶粉售賣服務 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 毛筆書法班(2) 10:00 遊學中文(2) 2:30 「護老薈萃」3月運動聚會	9:00 晨早伸展班(3) 9:00 2024花展一天遊 10:00 「腦腦力力」認知訓練小組8 2:00 耆樂智醒加油站(A) 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(3) 10:00 長者普通話班(3) 2:00 金曲班(A) 3:00 智能手機班(2) 3:00 金曲班(B)	9:00 護身護心健康操(4)	9:00 樂齡健康操 10:00 米蘭棋門一番
24/31 十五/廿二	25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 廿十	30 廿一
	9:00 耆樂・起動(4) 10:00 水墨畫班(4)	9:00 拍手功(4) 9:00 乒乓耆英組 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 毛筆書法班(3) 2:30 老友一家樂相聚 3:30 「家友大使聚會」	9:00 晨早伸展班(4) 9:30 週三盡情唱(金曲) 2:00 耆樂智醒加油站(A) 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(4) 9:00 羽毛球組 10:00 長者普通話班(4) 3:00 智能手機班(3)	耶穌受難節	