

## 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。



# 藍田街坊福利會長者鄰舍中心

Lam Tin Kai Fong Welfare Association Neighborhood Elderly Centre

## 2024 年 4 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	4 月 2 日 (星期五)	下午 2:15 至 3:00
義工會	4 月 8 日 (星期一)	下午 2:30 至 3:30

\*報名：會員可於 4 月 2 日登記抽籤，並按中籤次序於 4 月 5 日上午 9:30 親臨中心報名。

\*請各位會員留意 4 月底通訊，將公佈 2024 年 5 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

### 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

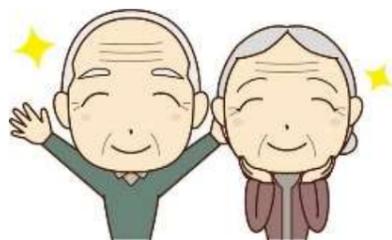
姓名: \_\_\_\_\_ 聯絡電話: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

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: 3 月 27 日

# 義工活動

## 義工會



日期：2024年4月8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：活動由陳先生負責。

## 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。  
有興趣人士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。



## 拍手功



日期：2024年4月2、9、16、23、30日(星期二)

時間：上午9:00至上午10:00

地點：中心活動室(大)

內容：由義工分享「拍手功」基本動作，並與會員一同進行拍手功。

對象：中心會員

收費：免費

備註：活動由關先生負責。

活動	日期	地點	時間 / 費用	內容
水墨畫班 (4-6月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4月8、15、22、29日</li> <li>● 5月6、13、20、27日</li> <li>● 6月3、17、24日</li> </ul>	廣田商場 205A鋪	上午10:00 至11:30 費用：\$189 (4月8、15 為補堂)； (逢星期一)	由萬瑞雲老師教授老友記繪畫水墨畫及作品欣賞。
米蘭棋 鬥一番	4月6、13、20、 27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。

## 自製 TEA-TEA

日期：2024年4月11日(星期四)

時間：下午2:30至上午3:30

地點：中心活動室(大)

內容：與會友一起動手製作三文治小食，  
分享食物的樂趣。

對象：中心會員(6名)

收費：\$10

備註：活動由關先生負責。



## 飛鏢同樂日

日期：2024年4月18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)

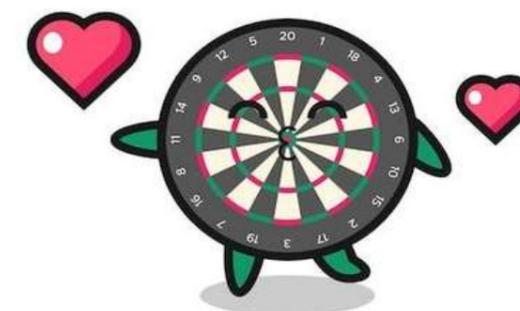
地點：廣田商場205室

內容：會友於廣田商場2樓，輕鬆玩飛鏢

對象：中心會員20名(每班各10人)

收費：\$5

備註：活動由關先生負責。



# 義工活動

## 毛筆書法班(4月至5月)

日期：2024年4月9, 16, 23日  
2024年5月7, 14, 21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舖

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 名額：20名

收費：\$120 (共6堂)

備註：1. 導師：陳漢琪老師；

2. 活動由陳先生負責；

3. 請參加者自備毛筆，宣紙，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。



## 懷舊茶聚--走"塑"條款你要知

日期：2024年4月15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：茶聚活動將透過影片和遊戲，讓會友了解即棄塑膠管制細節。

對象：中心會員(35名)

收費：\$15

備註：活動由陳先生負責。



## 電玩聯盟

日期：2024年4月12, 19日(星期五)

時間：下午10:00至11:30

地點：中心活動室(小)

內容：透過電玩遊戲-SWITCH，鼓勵長者接觸新科技，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(8名)

收費：\$10 (共2節)

備註：活動由陳先生負責。

## 學好醫健通

日期：2024年4月16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：講解醫健通的使用方法，從而增加會友對醫健通程式的掌握度。

對象：中心會員(15名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；

2. 建議參加者提前自行下載醫健通

## 街坊茶室

日期：2024年4月12日(星期五)

時間：上午9:30至上午11:00

地點：中心活動室(大)

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：活動由呂姑娘負責。



## 4-5月智能手機班

日期：2024年4月11, 18, 25日

2024年5月9, 16, 23日

(逢星期四)

時間：下午3:00至下午4:00

地點：中心活動室(小)

內容：由中心職員教授whatsapp, 九巴, 地圖等應用程式。

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；

3. 為了確保活動教學質素，會友需確保智能電話基本運作正常。

## 2024至2025年度義工續會

義工可於2024年4月開始親臨中心辦理續會手續，屆時需要更換義工卡且可領取精美禮物一份。歡迎會員成為不同身分的義工，協助中心活動運作。

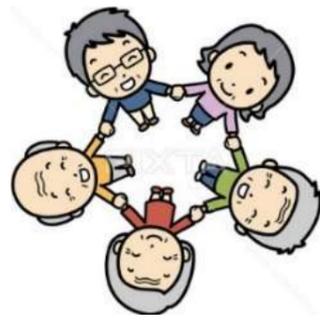
備註：會籍由2024年4月1日至2025年3月31日，為期一年。



# 護老者服務

## 「家友大使聚會」

日期：2024年4月23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  
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。  
收費：全免  
備註：活動由陳姑娘負責。

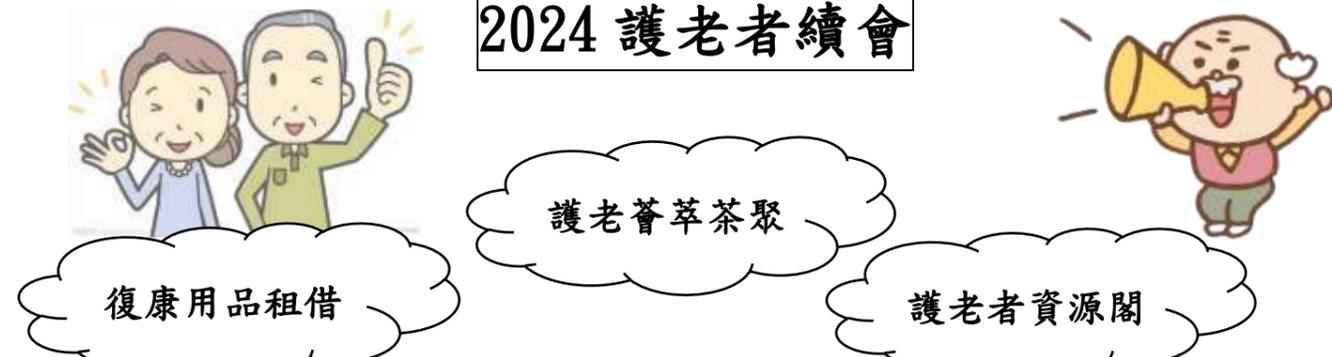


## 「護老薈萃」4月復活節聚會

日期：2024年4月9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：介紹護老者服務的新動向，與長者及護老者相聚及玩遊戲，歡渡復活節。  
對象：長者及護老者(20人)  
收費：每位10元  
備註：活動由陳姑娘負責。



## 2024 護老者續會

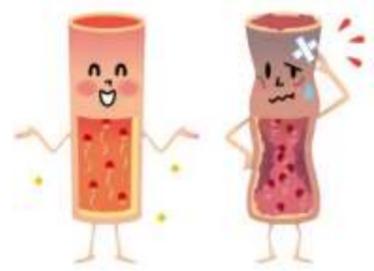


護老者可於2024年4至6月期間親臨中心辦理續會手續，屆時可領取精美禮物一份。歡迎雙老會員及需要照顧長者人仕申請成為護老者會員。

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。

## 血管測試

日期：2024年4月18日(星期四)  
時間：上午09:30至上午11:30  
地點：中心活動室(小)  
內容：透過儀器量度血管，讓長者知道血管健康情況。  
對象：中心會員(25名)  
收費：免費  
備註：1. 活動由陳先生負責；  
2. 活動由中心和美國雅培公司合辦。



## 粵曲班

日期：2024年4月5、12、19、26日  
(逢星期五)  
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：\$80(共4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。

## 剪頭髮服務

日期：2024年4月24日(星期三)  
時間：上午10:00至12:00  
地點：中心活動室(小)  
內容：為中心老友記提供免費的剪髮服務。  
對象：中心會員(45名)  
收費：免費  
備註：1. 活動由陳先生負責；  
2. 活動由中心和新香港髮型協會合辦；  
3. 在活動開始前，參加者需自行洗髮。



## 乒乓耆英組

日期：2024年4月9、16、23、30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4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。

## 羽毛球組

日期：2024年4月11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  
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。

## 家例會

日期：2024年4月2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。



## 園藝閣：園途有你小組

日期：2024年4月19、26日

2024年5月3日、10日、17日、24日(逢星期五)

時間：下午2:30至3:30

地點：中心活動室

內容：參加者一同進行園藝活動如種植、插鮮花、葉拓畫、染布等，建立正面情緒。

對象：中心會員(8位)

收費：50元(6堂)

備註：活動由呂姑娘負責。



## 晨早伸展班

日期：2024年4月3、10、17、24日  
(逢星期三)

時間：上午9:00至9:45

地點：中心活動室

內容：與參加者進行伸展動作  
舒展身心。

對象：中心會員(20位)

收費：免費

備註：活動由呂姑娘負責。



## 園藝閣：Chill年同學會

日期：2024年4月12日(星期五)

時間：下午2:30至3:30

地點：中心活動室

內容：與參加者一同進行插花的活動，  
一邊互相傾談近況。

對象：中心會員(10位)

收費：5元

備註：1. 活動由呂姑娘負責；  
2. 子女移民者之長者優先。

## 護老者服務

### 「老友一家樂相聚」

日期：2024年4月23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4月23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。

### 護動樂：地壺球

日期：2024年4月16日(星期二)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：廣田商場205號舖

內容：與長者及護老者體驗新興運動—地壺球，  
一同舒展筋骨及放鬆身心。

對象：護老者(12人)

收費：全免

備註：活動由陳姑娘負責。



# 有需要護老者服務

## 護老者新興運動減壓小組

日期：2024年4月10、17、24日、5月8日(逢星期三)(共4節)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：廣田商場205號舖

內容：透過體驗新興運動，讓護老者放鬆心情，舒緩照顧壓力。

對象：有需要護老者(6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。

## 護老者復活節DIY減壓工作坊

日期：2024年4月19日(星期五)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：廣田商場205號舖

內容：透過製作復活節手工藝，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。

## 規劃圓滿人生(一)講座

日期：2024年4月18日(星期四)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：中心活動室(大)

內容：讓長者放下對「死亡」的忌諱，認識「遺囑」及殯葬安排，認識與家人談生說死的技巧。

對象：有需要護老者/中心會員(20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。

## 健康檢查

檢查項目	日期	時間	收費	負責同事
驗血糖服務	4月12, 26日 (共兩節)	上午9:00 至 上午9:30	\$8 (每次)	陳先生負責，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。

## 雅培奶粉售賣服務

日期：2024年4月25日(星期四)

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。

加營養900克(184元)

低糖850克(190元)

怡保康850克(215.5元)

活力加營養850克(223元)

對象：中心會員

備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 會員可於3月19日起可致電中心或親臨中心登記；  
3. 2024年4月18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4月11、18、25日

(逢星期四)

時間：上午10:00至上午11:30

地點：廣田商場205號舖

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：\$24(共3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(4-6月)

日期：2024年4月12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4-6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4月10、17及24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(大)  
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4月9、16、23及30日(逢星期二)  
時間：上午10:00-11:30  
地點：中心活動室(大)  
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；惟中心會預留4個名額供認知衰退的長者參加。

## 健腦小百科(2024年4月)

- 日期：2024年4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4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



- 日期：2024年4月19日(星期五)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：廣田商場205鋪  
內容：透過與參加者玩飛鏢遊戲，藉此訓練參加者的手眼協調能力。  
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。

## 衛生署認知障礙症講座：記憶與您



- 日期：2024年4月11日(星期四)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：中心活動室(大)  
內容：由衛生署姑娘講解影響長者日常記憶的因素及教授長者處理記憶問題的有效方法。  
對象：中心會員(25名)  
收費：免費  
備註：活動由洪姑娘負責。

## 認知障礙症小組：「方型踏步」運動 - 考考您記性

- 日期：2024年4月10、17、24日、5月8、22、29日(星期三)  
時間：上午10:00-11:15  
地點：中心活動室(大)  
內容：透過方型踏步運動，訓練參加者的短期記憶及提升他們的平衡力，促進他們的身心健康。  
對象：患認知障礙症/記憶力退化的長者(8名)  
收費：免費  
備註：1. 活動由洪姑娘負責。  
2. 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
	1 <b>復活節星期一</b>	2 廿四 8:30 登記活動報名 9:00 拍手功(1) 2:15 家例會	3 廿五 9:00 晨早伸展班(1) 10:00 活動抽籤	4 <b>清明節</b>	5 廿七 9:30 中心活動報名日 2:00 粵曲班(1)	6 廿八 9:00 樂齡健康操 10:00 米蘭棋鬥一番
7 廿三	8 三十 9:00 耆樂·起動(1) 10:00 水墨畫班(1) 2:30 義工會	9 初一 9:00 拍手功(2) 9:00 乒乓耆英組 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 毛筆書法班(1) 2:30 「護老耆萃」4月復活節聚會	10 初二 9:00 晨早伸展班(2) 10:00 護老者新興運動減壓小組(1) 10:00 認知障礙癥小組：方型踏步 2:00 耆樂智醒加油站(A) 3:30 耆樂智醒加油站(B)	11 初三 9:00 健腦操(1) 10:00 長者普通話班(1) 10:00 羽毛球組 10:00 認知障礙癥講座：記憶與你 2:30 小食製作坊 3:00 智能手機班(1)	12 初四 9:00 護身護心健康操(2) 9:00 驗血糖服務 9:30 街坊茶室 10:00 電玩聯盟(1) 10:00 幸運BINGO卡 2:00 粵曲班(2) 2:30 園藝閣：Chill年同學會	13 初五 9:00 樂齡健康操 10:00 米蘭棋鬥一番
14 初六	15 初七 9:00 耆樂·起動(2) 10:00 水墨畫班(2) 2:30 懷舊茶聚~走塑條款你要知	16 初八 9:00 拍手功(3) 9:00 乒乓耆英組 10:00 毛筆書法班(2) 10:00 健腦玩具小寶庫 2:30 護動樂：地壺球 2:30 學好醫健通	17 初九 9:00 晨早伸展班(3) 10:00 認知障礙癥小組：方型踏步 10:00 護老者新興運動減壓小組(2) 2:00 耆樂智醒加油站(A) 3:30 耆樂智醒加油站(B)	18 初十 9:00 健腦操(2) 9:30 血管測試 10:00 長者普通話班(2) 2:00 飛鏢同樂日(A) 2:30 規劃圓滿人生(一)講座 3:00 智能手機班(2) 3:00 飛鏢同樂日(B)	19 十一 9:00 護身護心健康操(3) 10:00 電玩聯盟(2) 10:00 輕輕鬆鬆動腦筋 10:00 護老者復活節DIY減壓工作坊 2:00 粵曲班(3) 2:30 園藝閣：園途有你小組	20 十二 9:00 樂齡健康操 10:00 米蘭棋鬥一番
21 十三	22 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)	23 十五 9:00 拍手功(4) 9:00 乒乓耆英組 10:00 毛筆書法班(3) 10:00 健腦玩具小寶庫 2:30 「老友一家樂相聚」 3:30 家友大使聚會	24 十六 9:00 晨早伸展班(4) 10:00 剪頭髮服務 10:00 認知障礙癥小組：方型踏步 10:00 護老者新興運動減壓小組(3) 2:00 耆樂智醒加油站(A) 3:30 耆樂智醒加油站(B)	25 十七 9:00 健腦操(3) 10:00 雅培奶粉售賣服務 10:00 長者普通話班(3) 3:00 智能手機班(3)	26 十八 9:00 護身護心健康操(4) 9:00 驗血糖服務 2:00 粵曲班(4) 2:30 園藝閣：園途有你小組	27 十九 9:00 樂齡健康操 10:00 米蘭棋鬥一番
28 二十	29 廿一 9:00 耆樂·起動(4) 10:00 水墨畫班(4)	30 廿二 9:00 拍手功(5) 9:00 乒乓耆英組 10:00 健腦玩具小寶庫	<h1>復活節快樂</h1> 			