

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 5 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	5 月 2 日 (星期四)	下午 2:15 至 3:00
義工會	5 月 6 日 (星期一)	下午 2:30 至 3:30

*報名：會員可於 5 月 2 日登記抽籤，並按中籤次序於 5 月 6 日上午 9:30 親臨中心報名。

*請各位會員留意 5 月底通訊，將公佈 2024 年 6 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：_____

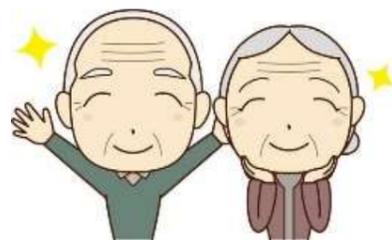
中心設置意見箱，歡迎任何會員給予意見，意見必須具名及有聯絡方法才能予以跟進，所有資料絕對保密。謝謝各位會員的支持！

督印人：高潔儀 編輯：盧穎娜 印刷數量：300 份 日期：4 月 29 日

義工活動

義工會

日期：2024年5月6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。



小學生齊探訪

日期：2024年5月16日(星期四)
 時間：下午2:00至下午3:30
 地點：中心活動室(大)
 內容：循道衛理小學生前往中心進行探訪，與義工一同進行桌上遊戲，交流心得。
 對象：中心義工(20名)
 收費：免費
 備註：活動由陳先生負責。



拍手功

日期：2024年5月7、14、21、28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)	● 4月8、15、22、29日 ● 5月6、13、20、27日 ● 6月3、17、24日	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	5月4、11、18、25日 (星期一，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。
週六狂歡	5月11、25日 (金曲)、 5月18日(粵曲) (星期六，共3節)		上午10:00至上午11:45 費用：免費	1. 參加者可以互相交流唱歌心得，分享歌的樂趣； 2. 活動由義工協助帶領。

消暑甜品誇啦啦

日期：2024年5月22日(星期三)
 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消暑甜點。
 對象：中心會員(6名)
 收費：\$10
 備註：活動由關先生負責。



歡樂端午有粽派

日期：2024年6月4日(星期二)
 時間：上午8:45至下午5:00
 地點：中心活動室(大)
 內容：端午節將至，會員可憑粽券，到中心領取端午粽子。
 對象：中心會員(500名)
 收費：免費



備註：

1. 活動由關先生負責；
2. 於5月29日上午9:00開始接受登記，會員需出示有效的會員證，會員間不可代為登記，夫婦及護老者會員除外，每位會員限取一隻粽，數量有限，送完即止；
3. 派粽當日，需出示中心會員證及粽券；
4. 如遺失活動票，將不會獲補領，需待活動派發完成後，如有剩餘的粽才可補領。(恕不接受即日申請入會之會友!)

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。



電玩聯盟

日期：2024年5月10, 17日(星期五)

時間：上午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。

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。

懷舊茶聚--感恩在我心

日期：2024年5月27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：茶聚將會透過影片和遊戲，讓會友學會將感恩融入生活，並從活動中尋找樂趣。

對象：中心會員(35名)

收費：\$15

備註：活動由陳先生負責。



街坊茶室

日期：2024年5月10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：向中心會員售賣熟食點心

對象：中心義工

備註：1. 活動由呂姑娘負責；

2. 詳情請留意中心海報內容。



百發百中鏢師賽2024 -好消息

中心於3月13日帶領中心長者外出參與 -- 百發百中鏢師賽2024，與九龍城浸信會長者鄰舍中心、基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心、光愛葵芳長者服務中心、白田浸信會愛鄰中心、中華便以利會恩慈長者鄰舍中心、香港東區婦女會梁李秀娛長者鄰舍中心、香港婦女基金會何郭佩珍耆康的長者一起比賽，會員在個人賽及團體賽均十分認真及投入，團體賽(黃蕙芳及杜國標)更獲得了季軍，成績亮麗。

百發百中鏢師賽中心出賽長者名單(排名不分先後):

楊銀添	李馥霞
曾祥日	羅傑成
莫永康	黃蕙芳
杜國標	姚文珠



護老者服務

「家友大使聚會」

日期：2024年5月21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」5月親親聚會

日期：2024年5月14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，與長者及護老者相聚及玩遊戲，放鬆身心。

備註：活動由陳姑娘負責。



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。
5. ***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。***

跳舞班招生(健身舞及民族舞)

日期：逢星期五

時間：上午10時至11時

地點：廣田商場205號鋪

內容：由北京舞蹈學院註冊中國舞教師方老師教導健身舞及民族舞。

對象：中心會員(15名)

收費：\$30/堂

備註：活動由關先生負責，如有興趣者於中心留名。



粵曲班

日期：2024年5月3、10、17、24日、31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：\$100(共5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5月2(補堂)、9、16、23日(逢星期四)

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及唱歌的技巧。

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5月7、14、21、28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5月9、16、23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5月2日(星期四)

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：雙親節工作坊

日期：2024年5月23日(星期四)

時間：下午2:30至3:30

地點：中心活動室

內容：與參加者進行插花的活動，慶祝雙親節。

對象：中心會員(10位)

收費：15元

備註：活動由呂姑娘負責。

園藝閣：Chill年同學會

日期：2024年5月31日(星期五)

時間：下午2:30至3:30

地點：中心活動室

內容：與參加者一同進行園藝的活動，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。

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

對象：中心會員(8位)

收費：50元(6堂)

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。

備註：活動由呂姑娘負責

滿額



晨早伸展班

日期：2024年5月8、22、29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。

護老者服務

「老友一家樂相聚」

日期：2024年5月21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5月21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。

「認識冠心病」講座

日期：2024年5月30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：全免

內容：由衛生署姑娘與長者及護老者講解有關冠心病的資訊。

備註：活動由陳姑娘負責。



有需要護老者服務

端午節 DIY 減壓工作坊

日期：2024年5月22日(星期三)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：廣田商場205號舖

內容：透過製作精美端午手工藝，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(二)講座

日期：2024年5月30日(星期四)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：中心活動室(大)

內容：讓長者認識「預設照顧計劃」，並如何與家人傳授生活智慧及情感交流，與長者攜手回顧人生及尋找人生意義。

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。

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	5月10, 24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。

幸運BINGO卡(4-6月)

日期：2024年5月17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。



長者普通話班

日期：2024年5月2、9、16、23、30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。

耆樂無限-布袋球

日期：2023年5月8日(星期三)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：中心活動室(細)

內容：教授布袋球的基本技巧，體驗運動的樂趣。

對象：中心會員(8名)

收費：\$5

備註：活動由關先生負責。

認知障礙症服務

耆樂智醒加油站



日期：2024年5月8、22及29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5月7、14、21及28日(逢星期二)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心活動室

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(10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5月)

日期：2024年5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5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5月9日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：廣田商場205鋪

內容：透過與參加者製作雙親節手工，藉此靈活參加者的腦筋。

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；

2024年5月8、22、29日(星期三)

時間：上午10:00-11:15

地點：中心活動室

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。



已額滿

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六							
 <h1 style="text-align: center; color: red;">五月</h1> 		<h2>勞動節</h2>		1	2	3	4						
				廿四	廿五	廿六							
5	廿七	6	廿八	7	廿九	8	初一	9	初二	10	初三	11	初四
		9:00 耆樂·起動(1) 9:30 中心活動報名日 10:00 水墨畫班(1) 2:30 義工會	9:00 拍手功(1) 9:00 乒乓耆英組 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 毛筆書法班(1)	9:00 晨早伸展班(1) 10:00 認知障礙癥小組：方型踏步 2:00 耆樂智醒加油站(A) 2:30 耆樂無限-布袋球 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(1) 10:00 長者普通話班(2) 10:00 羽毛球組(1) 10:00 輕輕鬆鬆動腦筋 2:00 金曲班(A) 3:00 金曲班(B) 3:00 智能手機班(1)	9:00 護身護心健康操(1) 10:00 活動抽籤 2:00 粵曲班(1) 2:30 園藝閣：園途有你小組	9:00 樂齡健康操 10:00 米蘭棋門一番						
12	初五	13	初六	14	初七	15	初八	16	初九	17	初十	18	十一
<h2>母親節</h2>		9:00 耆樂·起動(2) 10:00 水墨畫班(2)	9:00 拍手功(2) 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 「護老耆萃」5月親親聚會	<h2>佛誕</h2>		9:00 健腦操(2) 10:00 長者普通話班(3) 10:00 羽毛球組(2) 2:00 金曲班(A) 2:00 小學生齊探訪 3:00 智能手機班(2) 3:00 金曲班(B)	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) 2:00 粵曲班(2) 2:30 園藝閣：園途有你小組	9:00 樂齡健康操 10:00 週六狂歡(金曲) 10:00 米蘭棋門一番					
19	十二	20	十一小滿	21	十四	22	十五	23	十六	24	十七	25	十八
		9:00 耆樂·起動(3) 9:00 良善飯堂報名日 10:00 水墨畫班(3)	9:00 拍手功(3) 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	9:00 晨早伸展班(2) 10:00 端午節DIY減壓工作坊 10:00 認知障礙癥小組：方型踏步 2:00 耆樂智醒加油站(A) 2:30 消暑甜品誇啦啦 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(3) 10:00 長者普通話班(4) 10:00 羽毛球組(3) 2:00 金曲班(3) 2:30 園藝閣：雙親節工作坊 3:00 智能手機班(3) 3:00 金曲班(B)	9:00 護身護心健康操(3) 10:00 電玩聯盟(2) 10:00 幸運BINGO卡 2:00 粵曲班(3) 2:30 園藝閣：園途有你小組	9:00 樂齡健康操 10:00 週六狂歡(金曲) 10:00 米蘭棋門一番						
26	十九	27	二十	28	廿一	29	廿二	30	廿三	31	廿四		
		9:00 耆樂·起動(4) 10:00 水墨畫班(4) 2:30 懷舊茶聚--感恩在我心	9:00 拍手功(4) 9:00 乒乓耆英組 10:00 健腦玩具小寶庫	9:00 晨早伸展班(3) 9:00 派發粽券 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)	9:00 健腦操(4) 10:00 規劃圓滿人生(二)講座 10:00 長者普通話班(5) 2:30 「認識冠心病」講座	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	9:00 樂齡健康操 10:00 週六狂歡(金曲) 10:00 米蘭棋門一番						
		9:00 耆樂·起動(4) 10:00 水墨畫班(4) 2:30 懷舊茶聚--感恩在我心	9:00 拍手功(4) 9:00 乒乓耆英組 10:00 健腦玩具小寶庫	9:00 晨早伸展班(3) 9:00 派發粽券 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)	9:00 健腦操(4) 10:00 規劃圓滿人生(二)講座 10:00 長者普通話班(5) 2:30 「認識冠心病」講座	9:00 護身護心健康操(5) 2:00 粵曲班(5) 2:30 園藝閣：Chill年同學會							