

## 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：1 月 29 日



# 藍田街坊福利會長者鄰舍中心

Lam Tin Kai Fong Welfare Association Neighborhood Elderly Centre

## 2026 年 2 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	2 月 2 日 (星期一)	下午 2:15 至 3:00
義工會	2 月 2 日 (星期一)	下午 3:00 至 4:30

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

\*請各位會員留意 2 月底通訊，將公佈 2026 年 3 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

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：2026年2月2日(星期一)  
 時間：下午3:00至下午4:30  
 地點：中心活動室(大)  
 內容：介紹本月義工活動、檢討上月活動。  
 對象：中心義工  
 收費：免費  
 備註：活動由梁姑娘負責。



## 拍手功

日期：2026年2月25日(星期三)  
 時間：上午9:00至上午9:45  
 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：1. 活動由梁姑娘負責；  
 2. 活動由義工帶領。



## 2025年義工嘉許禮

日期：2026年2月26日(星期四)  
 時間：下午2:30至下午4:30  
 地點：廣田商場君悅酒家  
 內容：感謝及嘉許義工一年來用心服務中心，  
 特設午宴聚首一堂。  
 對象：截至2025年12月1日或之前已遞交  
 義工時數卡並獲得有效時數記錄的義工。  
 收費：詳情請留意義工會公佈。  
 備註：活動由梁姑娘負責。



活動	日期	地點	時間 / 費用	內容
水墨畫班 (2月)	2月2, 9日 (逢星期一)	廣田商場 205號鋪	上午10:00至 上午11:30 費用: \$52, 共2堂; 名額: 21人	<ul style="list-style-type: none"> <li>由萬瑞雲老師教授老友記繪畫水墨畫及作品欣賞;</li> <li>活動由關先生負責;</li> <li>由於名額有限, 如會友有興趣報名, 請先向關先生查詢收生狀況;</li> </ul>
米蘭棋鬥一番	2月28日 (星期六, 共1節)	中心活動室 (大)	上午10:00至 中午12:00 費用: 免費	參加者可以與老友記們一起切磋棋藝。
週六狂歡	2月28日(粵曲) (星期六, 共1節)		上午10:00至 中午12:00 費用: 免費	參加者可以互相交流唱歌心得, 分享唱歌的樂趣。

## 跳舞班(健身舞及民族舞)

日期: 2026年2月6、13、20、27日  
 (逢星期五)  
 時間: 上午9:45至上午11:00  
 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(16名)  
 收費: \$120(共4堂)  
 備註: 活動由關先生負責。

## 幸運BINGO卡(1-3月)

日期: 2026年2月23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: 與會員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14:15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月份其中一場活動。

## 動物醫生探訪

日期: 2026年2月7日(星期六)  
 時間: 上午10:30至11:30  
 地點: 中心活動室(大)  
 內容: 與動物醫生(寵物)及義工  
 進行互動。  
 對象: 中心會員(20名)  
 收費: 免費  
 備註: 1. 活動由關先生負責;  
 2. 活動與動物醫生機構合辦。




# 義工活動

## 毛筆書法班(2月-3月)

日期: 2026年2月3, 10, 24日; 2026年3月3, 10, 17日(逢星期二)  
時間: 上午10:00至上午11:30  
地點: 廣田商場205舖  
內容: 由導師陳漢琪先生教授毛筆書法等。新一年課程將教授隸書(三字經)以曹全碑為藍本, 字體線條流麗秀美取勝, 活動十分適合新生參與。  
對象: 中心會員(24名)  
收費: \$135(6堂)  
備註: 1. 導師: 陳漢琪老師;  
2. 活動由關先生負責;  
3. 如有興趣報名可向關先生查詢。



## 飛鏢隊練習

日期: 2026年2月10日(星期二)  
時間: 下午2:30至4:00  
地點: 廣田商場205號舖  
內容: 飛鏢隊練習  
對象: 中心會員(12名)   
收費: 免費  
備註: 1. 活動由關先生負責;  
2. 活動已額滿, 有興趣的會員可留名作後備。



## 強身毛巾操

日期: 2026年2月26日(星期四)  
時間: 上午9:30至上午11:30  
地點: 廣逸樓地下1-3號  
內容: 透過毛巾操, 讓中心長者重點活化肩關節, 改善硬肩及五十肩。  
對象: 中心會員  
名額: 25名  
收費: 免費  
備註: 1. 活動由陳姑娘負責;  
2. 活動由中心和美國雅培合辦。



## 懷舊茶聚 - 農曆新年金多寶

日期: 2026年2月9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: 透過遊戲與會員一起慶祝農曆新年及進行小抽獎。  
對象: 中心會員(30名)  
收費: \$15  
備註: 1. 活動由梁姑娘負責;  
2. 禮物由善心人士贊助。



## 新春送暖探訪活動

日期: 2026年2月9日(星期一)  
時間: 上午10:00至上午11:00  
地點: 中心活動室  
內容: 探訪中心個案, 表達關懷以及送上禮物包。  
對象: 中心義工(30名)  
收費: 免費  
備註: 活動由梁姑娘負責。



## 街坊茶室

日期: 2026年2月6日(星期五)  
時間: 上午9:30至上午10:30  
地點: 中心活動室(大)  
內容: 向中心會員售賣熟食點心。  
對象: 中心會員  
備註: 1. 活動由梁姑娘負責;  
2. 詳情請留意中心海報內容。



# 護老者服務

## 「家友大使聚會」

日期：2026年2月24日(星期二)  
時間：下午3:30至下午4:15  
地點：中心活動室  
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」2月新春聚會

日期：2026年2月10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：被照顧長者及護老者(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，歡渡下午。  
備註：活動由陳姑娘負責。



## 「傭」入您家情人節聚會

日期：2026年2月13日(星期五)  
時間：下午2:30至下午3:30  
地點：中心活動室(大)  
對象：外傭姐姐及被照顧長者(5對)  
收費：全免  
內容：提供機會讓外傭姐姐和長者相處，一起製作情人節小手工。  
備註：活動由陳姑娘負責。



## 乒乓耆英組

日期：2026年2月10, 24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  
名額：12名  
收費：免費(共2節)  
備註：1. 活動由洪姑娘負責；  
2. 到達場地後請先向職員簽到；  
3. 會友需自備球拍和乒乓球。

## 羽毛球組

日期：2026年2月5, 12日(星期四)  
時間：上午09:00至上午10:00  
地點：藍田南體育館羽毛球場7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  
名額：4名  
收費：免費(共2節)  
備註：1. 活動由洪姑娘負責；  
2. 到達場地請先向職員簽到；  
3. 會友需自備球拍和羽毛球。

## 長者普通話班

日期：2026年2月5、12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。  
對象：中心會員(28名)  
收費：\$16(共2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。

## 金曲班

日期：2026年2月5、12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知識及唱歌的技巧。  
對象：中心會員(45名)  
收費：\$30(共2堂)  
備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 金曲班組員可優先報名。

## 英國語文班(2026年1-3月)

日期：1月8、15、22、29; 2月5、12; 3月5日(逢星期四)  
時間：下午3:00-下午4:15  
地點：中心活動室(大)  
內容：由經驗英文導師李sir教導實用生活英語，適合初學者。  
對象：中心會員(20名)  
收費：\$8/堂(每季8堂)、共64元  
備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 如有興趣者於中心留名。



## 家例會

日期：2026年2月2日(星期一)  
時間：下午2:15至下午3:00  
地點：中心活動室(大)  
對象：中心會員(40位)  
內容：宣傳中心的活動和最新服務安排。  
備註：1. 活動由呂姑娘負責；  
2. 活動不需事前報名參加。



## 園藝閣：花語人生

日期：2026年2月27日(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(10位)  
收費：10元  
內容：與參加者一同插鮮花。  
備註：活動由呂姑娘負責。



## 晨早伸展班

日期：2026年2月3、10、24日  
(逢星期二)  
時間：上午9:00至上午9:45  
地點：中心活動室(大)  
內容：與參加者進行伸展動作，舒展身心。  
對象：中心會員(20名)  
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：2026年2月24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：免費  
內容：透過不同輕鬆有趣的認知刺激活動，讓長者在護老者陪同下與老友記們動動腦筋，共聚一個有意義又愉快的下午。



日期	長者	護老者
2026年2月24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. 經社工評估有需要持續參與認知訓練或有相關專業人士轉介(包括醫生、職業治療師、記憶診所護士等)、正接受認知障礙症相關治療之長者，如有名額，可獲優先安排參與計劃。  
3. 部份名額則會安排予有興趣參與認知訓練之長者會員，最長可參與計劃兩個月。  
4. 計劃名額有限，計劃額滿後，有興趣報名之會員會列入輪候名單，待名額空出後，中心職員會另行通知。

## 柏金遜病：物理治療運動講座

日期：2026年2月6日(星期五)  
時間：下午2:30至下午3:30  
地點：中心活動室(大)  
對象：長者、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物理治療和運動如何改善柏金遜病患者的活動能力。  
備註：1. 活動由陳姑娘負責；  
2. 活動與衛生署合辦。



# 有需要護老者服務

## 耆樂·起動

日期：2026年2月2、9、16、23日(逢星期一)

時間：上午9:00至上午9:45

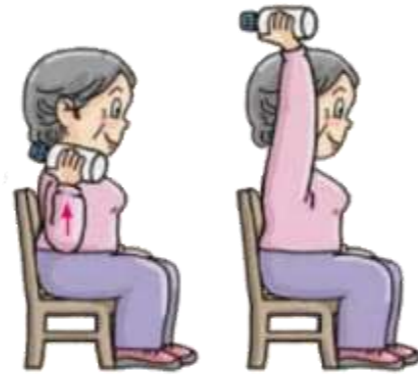
地點：中心活動室(大)

內容：透過簡單輕鬆的伸展運動，  
能夠鍛煉不同的身體部位，改善健康，  
適合不同活動能力的長者。

對象：中心會員(20名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；  
2. 有興趣參加者無需報名，可直接參與。



## 有需要護老者社區支援服務

支援服務為居於社區的長者提供短期日間照顧及陪診服務，以紓緩照顧者的照顧壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而鼓勵及協助長者盡可能繼續居家安老。

服務對象：

1. 60歲或以上，居於社區及沒有接受院舍照顧服務；
2. 需要一般起居照顧及/或有限度護理的服務；
3. 體格及精神適合群居生活環境；
4. 健康情況及自我照顧能力符合中心的照顧/護理程度。

備註：

1. 服務由陳先生負責；
2. 如有需要使用服務的護老者，請先致電中心電話：2772 5181  
向陳先生查詢有關服務詳情。



## 健康檢查

檢查項目	日期	時間	收費	負責同事
驗血糖服務	2月13, 27日 (星期五, 共兩節)	上午 9:00至9:30	\$8 (每次)	洪姑娘負責, 並由 孔姑娘及義工協助。

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



## 50週年會慶午宴



日期：2026年2月26日(星期四)

時間：下午2時30分

地點：君悅海鮮酒家

名額：250名(每圍10人)

內容：午宴、歌舞表演，幸運抽獎，  
與會員歡渡中心50週年會慶。

收費：\$50(會員) \$55(非會員)

- 備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 2月4日報名日開始接受報名；  
3. 本中心保留最終解釋權及決定權；  
4. 每位會員可以同時為一位家人報名。



## 萬馬奔騰賀新春

日期：2026年2月11日(星期三)

時間：上午9:15至10:15(第一場)  
上午10:30至11:30(第二場)

地點：中心活動室(大)

內容：與中心會員一起玩集體遊戲，共度農曆新年。

對象：中心會員(50名) 收費：\$30/位

- 備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 活動名額先到先得，額滿即止；  
3. 中心會按會員報名次序安排參加時段，恕不能自行選擇參加時段。



# 認知障礙症服務

## 耆樂智醒加油站



日期：2026年2月4及11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(每班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，中心職員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；

4. 此活動暫時額滿，合資格者需作輪候。

## 健腦玩具小寶庫

日期：2026年2月3及10日(逢星期二)

時間：上午10:00-11:15

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(18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8個名額供認知衰退的長者參加。



# 認知障礙症服務

## 輕輕鬆鬆動腦筋

日期：2026年2月12日(星期三)

時間：上午10:00-上午11:00

地點：中心活動室

內容：與參加者一起製作新春手工，迎接農曆新年。

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簡單評估以確認參加資格。



## 認知健康諮詢站

日期：2026年2月

時間：初步評估後再商議

地點：中心活動室

內容：為參加者進行有關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

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
1 十四	2 十五	3 十六	4 十七	5 十八	6 十九	7 二十
二月	9:00 耆樂・起動(1) 9:30 登記活動報名 10:00 水墨畫班(1) 2:15 家例會 3:00 義工會	9:00 晨早伸展班(1) 10:00 活動抽籤 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 毛筆書法班(1)	9:30 中心活動報名日 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) 9:00 羽毛球組(1) 10:00 長者普通話班(1) 2:00 金曲班A(1) 3:00 金曲班B(1) 3:00 英國語文班(1)	9:00 護身護心健康操(1) 9:30 街坊茶室 9:45 跳舞班組(1) 2:30 柏金遜病：物理治療運動	9:00 樂齡健康操(1) 10:30 動物醫生探訪
8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七
	9:00 耆樂・起動(2) 10:00 水墨畫班(2) 10:00 良膳飯堂報名日 10:00 新春送暖探訪活動 2:30 懷舊茶聚-農曆新年金多寶	9:00 晨早伸展班(2) 9:00 乒乓耆英組(1) 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 毛筆書法班(2) 2:30 「護老耆萃」2月新春聚會 2:30 飛鏢隊練習	9:15 萬馬奔騰賀新春 10:30 萬馬奔騰賀新春 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) 9:00 羽毛球組(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(2) 3:00 金曲班B(2) 3:00 英國語文班(2)	9:00 護身護心健康操(2) 9:00 驗血糖服務 9:45 跳舞班組(2) 2:30 「備」入您家情人節聚會	9:00 樂齡健康操(2)
15 廿八	16 廿九	17 初一	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五
	9:00 耆樂・起動(3)	農曆年初一				9:00 護身護心健康操(3) 9:45 跳舞班組(3)
22 初六	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二
	9:00 耆樂・起動(4) 2:30 幸運BINGO卡	9:00 晨早伸展班(3) 9:00 乒乓耆英組(2) 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 拍手功(1)	9:00 健腦操(3) 9:30 強身毛巾操 2:30 50週年會慶暨義工嘉許禮	9:00 護身護心健康操(4) 9:00 驗血糖服務 9:45 跳舞班組(4) 2:30 園藝閣：花語人生	9:00 樂齡健康操(4) 10:00 米蘭棋鬥一番 10:00 週六狂歡(粵曲)





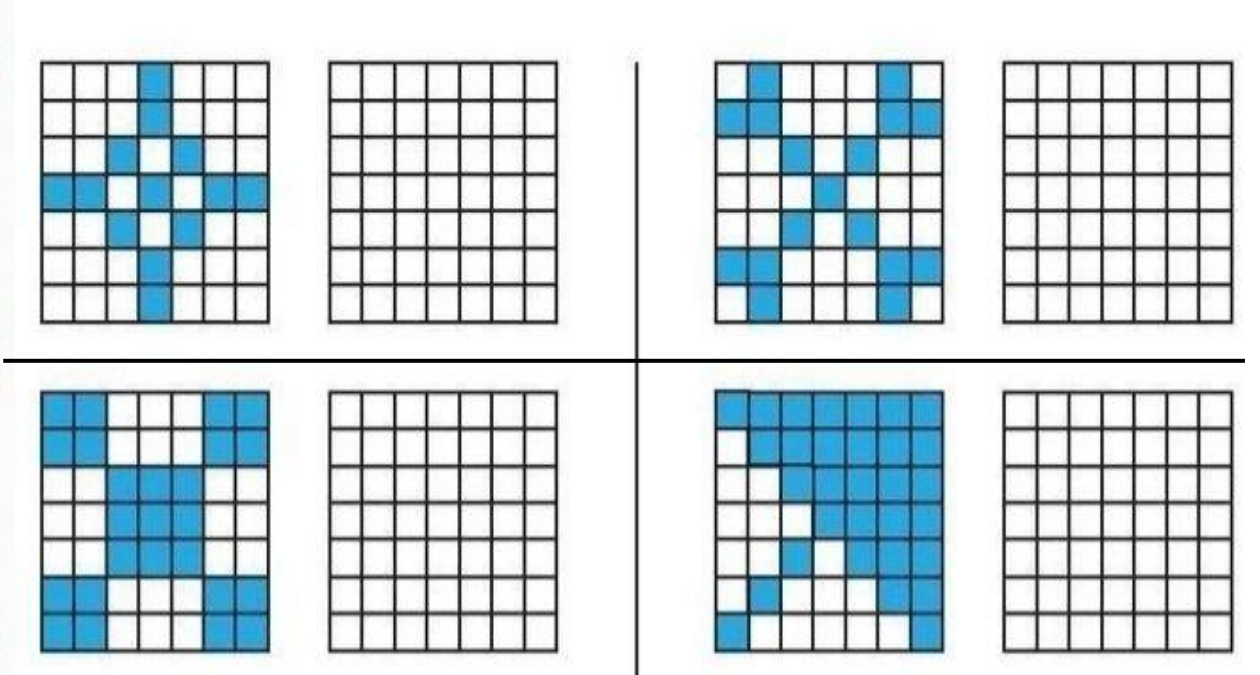
## 健腦小百科(2026年2月號)

上月的「健腦小百科」介紹了體弱的認知障礙症長者在寢室休息時可用的輔助用品。本月會介紹其他各項未曾提及的生活安全輔助工具。

- 安裝扶手：在家中跌倒是不少長者面對的家居意外，長者跌倒的後果可以很嚴重。如長者雙腳步行能力/肌力退化，可考慮在家中如大廳走廊及浴室等位置安裝扶手，這有助減低體弱長者跌倒的風險。建議在長者家中安裝扶手前，可諮詢職業治療師等專業人士的意見。
- 便椅：一些步行能力欠佳、抗拒使用尿片的長者，他們由睡房步行往洗手間，尤其是夜間時間會容易跌倒。如房間位置充足，可與長者商量在房間內放置便椅，減低長者來回睡房至洗手間跌倒的風險。便椅同時可作沐浴椅使用。
- 沐浴椅：在浴室加設一張支撐力良好的沐浴椅，減低長者沐浴時跌倒的風險。
- 起床輔助工具：除了上個月曾介紹的床欄可用作起床輔助外，針對一些未能自行起床的長者，照顧者可考慮購買起床輔助拉帶，減低長者對照顧者的依賴。坊間亦有電動的升降床墊可供購買，體弱長者不用更換整張睡床，亦可減輕照顧者扶抱。
- 輪椅斜板：協助乘坐輪椅的長者更便利出入居所，亦減低因居所內外高低不平所造成的危險。

# 健腦小遊戲

模仿左方的圖片，在右方相同的位置填上顏色。



數獨遊戲玩法：在空格中填入數字「1、2、3 或 4」，令每一直行、橫行及每組不同顏色的四方格均含有 1、2、3 及 4。每個數字只可在每一直行、橫行及每組四方格中出現一次，不可重複或缺漏。

題目一

	4		1
		2	
	2		3
	1	4	

題目二

	2		
	4		
2		4	3
			2

完成小遊戲後可以在 2 月份內把答案交到中心接待處，答案正確的話可以換領小禮物一份。