

## 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：3 月 30 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 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 1 日 (星期三)	下午 2:15 至 3:00
義工會	4 月 13 日 (星期一)	下午 2:30 至 3:30

\*報名：會員可於 4 月 1 日登記抽籤，並按中籤次序於 4 月 8 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 2026 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



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

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

# 義工活動

## 義工會

日期：2026年4月13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：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4月8、15、22、29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。



## 香韻音樂廳

日期：2026年4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：播放音樂及設有點歌環節，與會員一起閑嘆花茶及零食，渡過輕鬆的上午。  
 對象：中心會員(25名)  
 收費：5元  
 備註：1. 活動由梁姑娘負責；  
 2. 詳情請留意中心海報內容。



## 懷舊茶聚 - 圓網球體驗

日期：2026年4月20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：與會員一同體驗新興運動圓網球的樂趣。  
 對象：中心會員(30名)  
 收費：\$15  
 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(4月)	4月13, 20, 27日 (逢星期一, 共3節)	廣田商場	上午10:00至上午11:30 費用: \$78; 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>活動由何先生負責;</li> <li>由於名額有限, 如會友有興趣報名, 請先向何先生查詢收生狀況。</li> </ul>
普通話班(4月)	4月2, 16, 30日 (逢星期四, 共3堂)	205號舖	上午10:00至下午11:30; 費用: \$10/堂, 共\$30; 名額: 28人	<ul style="list-style-type: none"> <li>導師: 董妍老師;</li> <li>活動由何先生負責;</li> <li>普通話班組員可優先報名。</li> </ul>
英語班(4月)	4月2, 16, 23, 30 5月7日, 14, 21, 28日 (逢星期四, 共8堂)	中心活動室	下午3:00至4:15; 收費: \$8/堂, 共\$64; 名額: 20人	<ul style="list-style-type: none"> <li>由經驗英文導師李sir教導實用生活英語, 適合初學者。</li> <li>活動由何先生負責;</li> </ul>
米蘭棋鬥一番	4月11, 18日 (星期六, 共2節)	中心活動室	上午10:00至上午12:00 收費: 每節\$4, 共\$8 名額: 20人	參加者可以與老友記們一起切磋棋藝。
週六狂歡	4月11日(金曲) 4月18日(粵曲) (星期六, 共2節)	中心活動室	上午10:00至上午12:00 收費: 每節\$4; 名額: 16人	參加者可以互相交流唱歌心得, 分享唱歌的樂趣。

## 幸運BINGO卡(4-6月)

日期：2026年4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：與會員用數字卡玩遊戲及抽獎。  
 對象：中心會員(30名)  
 收費：\$4



備註：1. 活動由何先生負責；  
 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4-6月份其中一場活動。

# 義工活動

## 義工氣球排球同樂日

日期：2026年4月23日（星期四）  
時間：上午10:00 - 上午11:30  
地點：中心活動室  
內容：透過氣球排球讓義工認識新興運動以及鍛煉團隊合作精神。  
對象：中心義工（15名）  
收費：免費  
備註：1. 活動由梁姑娘負責；  
2. 該運動需要較高的活動能力，義工需自行評估身體狀況及應付能力。



## 衛生署講座- 告別·哀傷壓力處理

日期：2026年4月27日（星期一）  
時間：上午10:00至上午11:00  
地點：中心活動室  
內容：學習有關哀傷的壓力處理技巧，提高義工面對服務使用者的應對能力。  
對象：中心義工（30名）  
收費：免費  
備註：1. 活動由梁姑娘負責；  
2. 活動與衛生署合辦。



## 2026年義工大招募

日期：2026年4月至2027年3月  
時間：中心開放時間  
地點：廣田邨廣逸樓1-3號地下  
內容：歡迎各位加入本中心義工服務；  
對象：有興趣加入義工服務之社區人士  
收費：全免



## 毛筆書法班(4月-5月)

日期：2026年4月14, 21, 28日；2026年5月5, 12, 19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，持有4張書法文憑證書（包括中文大學及港大課外課程部）。  
2. 活動由何先生負責；  
3. 如有興趣報名可向何先生查詢。



## 電玩聯盟

日期：2026年4月17日（星期五）  
時間：上午10:00至上午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（8名）  
收費：\$5（共1節）  
備註：活動由何先生負責

## 血管測試

日期：2026年4月16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：使用儀器為中心長者評估血管健康情況，讓參加者明白自己的身體情況。  
對象：中心會員（25名）  
收費：免費（共1節）  
備註：1. 活動由何先生負責；  
2. 活動由中心和美國雅培合辦。

## 芬蘭木棋活動

日期：2026年4月20日（星期一）  
時間：下午2:30至下午3:30  
地點：廣田商場205舖  
內容：透過芬蘭木棋活動，訓練參加者手眼協調的能力。  
對象：中心會員  
名額：8名  
收費：\$5（共1節）  
備註：活動由何先生負責。



## 飛鏢隊練習

日期：2026年4月14、21、28日  
時間：下午2:30-4:00  
地點：廣田商場205號舖  
內容：飛鏢隊練習  
對象：中心會員（12名）（已滿）  
收費：免費  
備註：活動由關先生負責。



# 護老者服務

## 「家友大使聚會」

日期：2026年4月28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」4月迎新聚會

日期：2026年4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：被照顧長者及護老者、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玩遊戲，歡渡下午。

備註：活動由陳姑娘負責。



## 護老講座：安全使用藥物

日期：2026年4月29日(星期三)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：廣田商場205號舖

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取藥及購買藥物的注意事項，以及儲存藥物的正確方法。

備註：1. 活動由陳姑娘負責；

2. 活動與衛生署合作。



## 乒乓耆英組

日期：2026年4月14、21及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：\$9(共3節)

備註：1. 活動由何先生負責；  
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。

## 粵曲班

日期：2026年3月6、13、20、27日  
4月10、17、24(星期五)

時間：下午2:00至下午4:00

地點：廣田商場205舖

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：\$140(共7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。

## 羽毛球組

日期：2026年4月9、16及23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：\$9(共3節)

備註：1. 活動由何先生負責；  
2. 到達場地請先向職員簽到；  
3. 會友需自備球拍和羽毛球。

## 金曲班

日期：2026年4月16、23、30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舖

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：\$60(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。

## 跳舞班(健身舞及民族舞)

日期：2026年4月10、17、24日(星期五)

時間：上午9:45至上午11:00

地點：廣田商場205號舖

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：\$90(共3堂)

備註：活動由關先生負責。



## 家例會

日期：2026年4月1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：插花樂同聚

日期：2026年4月10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：與參加者一邊插花，  
一邊互相傾談近況。

備註：活動由呂姑娘負責。



## 晨早伸展班

日期：2026年4月14、21、28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。



## 園藝閣：園途有你小組

日期：2026年4月17日

5月8、15、22、29日、6月5日(星期五)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：中心活動室

對象：中心會員(8名)

收費：50元(6節)

內容：與參加者進行不同的園藝活動，如盆景、  
乾花飾物、樹葉畫、水苔球等。

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4月28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4月28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。

### 護老講座：認識糖尿病

日期：2026年5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)

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糖尿病的成因及症狀，以及預防和治療糖尿病的原則

備註：1. 活動由陳姑娘負責；  
2. 活動與衛生署合作。



# 有需要護老者服務

## 耆樂·起動

日期：2026年4月13、20、27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。



## 靚雨 DIY 減壓工作坊

日期：2026年4月15日(星期三)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：廣田商場205號鋪

內容：透過製作非遺青花瓷拼貼畫，讓護老者放鬆心情，紓緩照顧壓力。

對象：有需要護老者(10名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；  
2. 有興趣參加者可留名作登記，陳先生會與登記者作個別聯絡及簡單評估，以確認其參加資格。



## 新興運動減壓小組

日期：2026年4月22、29、5月13、20日(星期三)(共四節)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：廣田商場205號鋪

內容：透過體驗新興運動，讓護老者放鬆心情，紓緩照顧壓力。

對象：有需要護老者(8名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；  
2. 有興趣參加者可留名作登記，陳先生會與登記者作個別聯絡及簡單評估，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10、24日 (星期五，共兩節)	上午 9:00至9:30	\$8 (每次)	何先生負責，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。

## 雅培奶粉售賣服務

日期：2026年4月23日(星期四)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：中心活動室(大)

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(195元)

低糖850克(212元)

怡保康850克(225元)

活力加營養850克(223元)

對象：中心會員

收費：免費

備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 會員可於3月26日起可致電中心或親臨中心登記；  
3. 2026年4月16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。

## 保護關節飲食法講座

日期：2026年4月25日(星期六)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心活動室(大)

內容：講解保護關節飲食法及注意的地方。

對象：歡迎55歲以上人士及會員參加。(30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。



# 認知障礙症服務

## 耆樂智醒加油站



- 日期：2026年4月8、15、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(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4月14、21及28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(12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4月22日(星期三)  
時間：上午10:00-上午11:00  
地點：中心活動室  
內容：與參加者一起玩認知遊戲，訓練參加者的反應及促進他們的正面情緒。  
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。

## 吞嚥困難及失語症應對策略工作坊

- 日期：2026年4月15日(星期三)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：中心活動室  
內容：由言語治療師講解有關吞嚥困難及失語症的症狀和應對策略。  
對象：中心會員及照顧者(30名)  
收費：免費  
備註：1. 活動由洪姑娘負責；  
2. 活動與融·說有限公司合作。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<h1>四月</h1>			1 十四	2 十五	3	4
			9:30 登記活動報名 2:15 家例會	9:00 健腦操(1) 10:00 活動抽籤 10:00 長者普通話班(1) 3:00 英語班(1)	<h2>耶穌受難節</h2>	
5	6	7	8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四
<h2>清明節</h2>	<h2>清明節翌日</h2>	<h2>復活節 星期一翌日</h2>	9:00 拍手功(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(2) 9:00 羽毛球組(1)	9:00 護身護心健康操(1) 9:00 驗血糖服務 9:45 跳舞班組(1) 2:00 粵曲班(1) 2:30 園藝閣：插花樂同聚	9:00 樂齡健康操(1) 10:00 米蘭棋鬥一番 10:00 週六狂歡(金曲)
12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 三月	18 初二
	9:00 耆樂·起動(1) 10:00 水墨畫班(1) 2:30 義工會	9:00 晨早伸展班(1) 9:00 乒乓耆英組(1) 10:00 毛筆書法班(1) 10:00 健腦玩具小寶庫 2:30 飛鏢隊練習	9:00 拍手功(2) 10:00 穀雨DIY減壓工作坊 10:00 吞嚥困難失語症應對工作坊 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) 9:00 羽毛球組(2) 9:30 血管測試 10:00 長者普通話班(2) 2:00 金曲班A(1) 3:00 金曲班B(2) 3:00 英語班(2)	9:00 護身護心健康操(2) 9:45 跳舞班組(2) 10:00 電玩聯盟 10:00 香韻音樂廳 2:00 粵曲班(2) 2:30 園藝閣：園途有你小組	9:00 樂齡健康操(2) 10:00 米蘭棋鬥一番 10:00 週六狂歡(粵曲)
19 初三	20 穀雨	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九
	9:00 耆樂·起動(2) 10:00 良膳飯堂報名日 10:00 水墨畫班(2) 2:30 懷舊茶聚 - 圓網球體驗 2:30 芬蘭木棋活動	9:00 晨早伸展班(2) 9:00 乒乓耆英組(2) 10:00 毛筆書法班(2) 10:00 健腦玩具小寶庫 2:30 「護老薈萃」4月迎新聚會 2:30 飛鏢隊練習	9:00 拍手功(3) 10:00 新興運動減壓小組 10:00 輕輕鬆鬆動腦筋 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(3) 10:00 義工氣球排球同樂日 10:00 雅培奶粉售賣服務 2:00 金曲班A(2) 3:00 金曲班B(2) 3:00 英語班(3)	9:00 護身護心健康操(3) 9:00 驗血糖服務 9:45 跳舞班組(3) 2:00 粵曲班(3)	9:00 樂齡健康操(3) 10:00 保護關節飲食法講座
26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四		
	9:00 耆樂·起動(3) 10:00 水墨畫班(3) 10:00 講座：告別哀傷壓力處理 2:30 幸運BINGO卡	9:00 晨早伸展班(3) 9:00 乒乓耆英組(3) 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 毛筆書法班(3) 2:30 飛鏢隊練習 2:30 「老友一家樂相聚」 3:30 「家友大使聚會」	9:00 拍手功(4) 10:00 新興運動減壓小組 2:30 護老講座：安全使用藥物 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(5) 10:00 長者普通話班(4) 2:00 金曲班A(3) 3:00 金曲班B(3) 3:00 英語班(4)		