



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2022 年 1 月 通訊

### 樂齡生活，科技入屋

隨著科技進步，近年不同類型的長者服務範疇，如日間中心、院舍住宿、活動中心等，都引入不少樂齡科技產品及科技設施配套，為提供長者更便利及多樣性的生活選擇。

昔日令大眾有負面刻板印象的安老院舍，都進行華麗大變身。如特意於院內大堂設巨型屏幕，投射出互動體感遊戲於大銀幕上，除為院友進行認知及手眼協調訓練外，部份樂齡產品更設於健身區及物理治療區，透過智能系統的協助，令院友增加康復治療的動力，亦於更舒適環境下居住。

本局獲 中國銀行(香港)有限公司(「中銀香港」)贊助設立「創新科技資源中心」，期間舉辦超過五十場導賞團，參與人數接近 1000 人。

未來中心會按參觀者的意見，採購更多元化及貼身的樂齡產品，務求讓長者/護老者及社區人士有更多機會接觸、認識及借用樂齡產品，藉以改善生活質素，減輕護老照顧壓力，達至真真正正科技入屋，樂齡生活。

## 新年活動：真。虎年開運秘笈

- 日期：1月24日(一)
- 時間：第一場：上午 9:45 – 10:30  
第二場：上午10:45 – 11:30  
第三場：下午 2:30 – 3:15  
第四場：下午 3:30 – 4:15
- 地點：雅悅
- 內容：透過新年活動及遊戲，與參加者聚首一堂共慶新春。
- 對象：中心會員（歡迎任選一場參加）
- 名額：每場40人
- 費用：\$40
- 購票日期：1月5日(三)例會後
- 負責職員：許德杰 先生、陳煥珍 姑娘

## 港康碼教學及登記

- 日期：1月10、31日(一)  
2月7、21日(一)  
3月7、21日(一)
- 時間：下午 2:30–4:00
- 地點：雅悅
- 內容：講解港康碼操作及協助登記
- 對象：中心會員
- 名額：每場 5 人
- 費用：全免
- 報名方法：請向負責職員報名
- 負責職員：洪承志 先生、石馨文 姑娘
- 備注：請自備智能電話



## 晚間活動『德』『芬』虎皇爭奪戰

日期：1月20日(四)  
時間：下午6:30-8:00  
地點：雅悅  
內容：透過參與不同手眼協調的智力遊戲，接受挑戰，共闖新年  
對象：中心會員  
名額：30人  
費用：\$10  
報名日期：1月5日(三)例會後  
負責職員：許德杰 先生、李淑芬 姑娘

## 創新科技資源中心導賞團

日期：1月19日(三)、1月27日(四)  
時間：下午3:00-4:30  
地點：本中心  
內容：由創科大使介紹「醫/衣」、「食」、「住」、「行」及「智」的智能產品。  
對象：中心會員  
名額：每場20人  
費用：全免  
報名日期：1月5日(三)例會後  
負責職員：李鴻基 先生、葉鑫昇 先生  
李淑芬 姑娘、梁曉燕 姑娘

## 電子遊戲玩玩樂

日期：1月13(四)、18日(二)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅悅  
內容：透過遊戲機 SWITCH 的各種小遊戲，體驗電子體感遊戲的樂趣  
對象：中心會員  
名額：每次8人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：石馨文 姑娘

## 「飛鏢體驗日」

- 日期：1月16日(日)、19日(三)  
時間：(16日)下午2:00-4:00、(19日)上午10:00-12:00  
地點：雅樂  
內容：飛鏢運動是一項適合男女老少的運動，在世界各地十分盛行，可訓練集中力、手部肌肉及團隊溝通等。是次屬體驗日，讓參加者感受飛鏢的樂趣。  
對象：中心會員  
名額：每場12人  
費用：全免  
報名日期：1月5日(三)例會後  
負責職員：洪承志先生



## 男士活動-飛出新一頁

- 日期：1月7日-3月18日(逢五)  
時間：上午11:00-12:00  
地點：雅悅  
內容：男士活動主題為飛鏢運動，在世界各地十分盛行，可訓練集中力、手部肌肉及團隊溝通等  
對象：中心男會員  
費用：全免  
報名日期：1月5日(三)例會後  
負責職員：洪承志先生



## 會員迎新會

- 日期：1月28日(五)  
時間：上午10:30-11:30  
地點：雅薈  
內容：向新會員介紹中心服務及活動，加強對中心的認識  
對象：新會員  
名額：15人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：葉鑫昇先生

## 80歲後生日會(1-3月份)

- 日期：1月17日(一)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅膳  
內容：透過與壽星會員慶祝生日，增進彼此認識，建立支援網絡和社交圈子  
對象：中心會員(1-3月份生日之80歲或以上會員)  
名額：20人  
費用：\$20  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：湯歷驊先生、李淑芬姑娘

## 手機班 (一)

日期：1月4日-3月8日(逢二)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：雅博  
內容：教授會員手機用法  
名額：已額滿，有興趣參加之會員請與負責職員登記後備  
費用：\$54(共9堂)  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 手機班 (二)

日期：1月5日-3月9日(逢三)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：雅博  
內容：教授會員手機用法  
名額：已額滿，有興趣參加之會員請與負責職員登記後備  
費用：\$54(共9堂)  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 手機班 (三)

日期：1月6日-3月10日(逢四)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：雅博  
內容：教授會員手機用法  
名額：已額滿，有興趣參加之會員請與負責職員登記後備  
費用：\$54(共9堂)  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 「ZOOM」學習應用班

日期：1月5、12、19日(三)  
時間：下午3:00-4:30  
地點：雅薈  
內容：教授使用手機「ZOOM」視訊會議程式方法  
對象：中心會員  
名額：每堂5人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：石馨文 姑娘



## 電子救急站

日期：1月19日(三)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅博  
內容：協助會員解答在手機或電子產品上的問題，可解答每位會員30分鐘  
對象：中心會員  
名額：4人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：洪承志 先生



## 布袋球同樂日

日期：1月19日(三)  
時間：(第一場)下午2:30-3:15  
(第二場)下午3:15-4:00  
(第三場)下午4:15-5:00  
地點：雅樂  
內容：布袋球簡介、試玩及比賽  
對象：中心會員  
名額：每場4人  
費用：全免  
報名日期：1月5日(三)例會後  
負責職員：許德杰 先生

## 守護相聚

日期：1月5日(三)  
時間：下午2:15-3:15  
地點：雅樂  
內容：分享每月最新長者及護老者資訊  
對象：護老者及被護者  
名額：40人  
報名方法：有興趣參加之會員請與負責職員報名  
負責職員：秦演文 姑娘

## 志在千里-日本文化

日期：1月7日-2月25日(逢五)  
時間：下午2:15-3:15及3:30-4:30  
地點：雅膳  
內容：講解基本日語生字及當地文化  
對象：對日本語有興趣之會員  
名額：30人  
費用：\$70(共7堂)  
負責職員：洪承志 先生

## 滋養幸福快樂人生講座

日期：1月17日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：認識及了解幸福快樂人生都可以輕易培養  
對象：護老者及被護者  
名額：40人  
合辦機構：衛生署  
講者：呂姑娘(註冊護士)  
報名方法：守護相聚期間登記及派票  
負責職員：秦演文 姑娘

## 新春有搞作

日期：1月14日(五)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅薈  
內容：使用利是封製作新春飾品  
對象：護老者及被護者  
名額：15人  
費用：全免  
報名方法：守護相聚期間登記及派票  
負責職員：秦演文 姑娘

## (NC)「極有需要護老者」訓練工作坊

日期：1月5日(三)  
時間：下午3:30-4:30  
地點：雅樂  
內容：講解為極有需要護老者而設的新服務及提昇照顧技巧  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：40人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：湯歷驊 先生

## (NC)衛生署講座-認識流行性感冒

日期：1月3日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：講解流行性感冒的傳播途徑、徵狀、預防方法及藥物的效用及副作用等  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：40人  
合辦機構：衛生署  
講者：呂姑娘(註冊護士)  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：湯歷驊 先生

## 耆樂無窮小組

日期：1月10、17、24、31(一)  
2月7日(一)、15日(二)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅薈  
內容：透過遊戲、藝術創作等治療活動，讓長者可以對情緒有更多認識及學習正確的情緒管理方法，建立正向的人生  
費用：\$15  
名額：8人  
負責職員：徐溥苓 姑娘



## 星級情人

日期：2月14日(一)  
時間：第一場：上午 9:45 - 10:30  
第二場：上午 10:45 - 11:30  
第三場：下午 2:30 - 3:15  
第四場：下午 3:30 - 4:15  
地點：雅悅  
內容：透過活動和遊戲，與參加者一同慶祝情人節。  
對象：中心會員(每人只可參加一場)  
名額：每場40人  
費用：\$20  
報名日期：1月24日(一)後  
負責職員：葉鑫昇先生、陳煥珍姑娘

## 如何正確沖調奶粉

日期：1月26日(三)  
時間：下午2:00 - 3:30  
地點：雅悅  
內容：由雅培職員分享如何正確沖調奶粉  
對象：中心會員  
名額：30人  
協辦機構：美國雅培



## 護士諮詢站

日期：1月13、27日(四)  
時間：下午2:30 - 4:00  
地點：大堂  
內容：由護士長提供健康諮詢、醫療建議及指導  
名額：4人(每節)  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
護士：余振光 先生  
負責職員：余佩雯 姑娘

## 週末同樂日

日期：1月8、22日(六)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：雅悅  
內容：遊玩不同類型的桌上遊戲  
對象：中心會員  
名額：12人  
費用：全免  
報名日期：1月5日(三)例會後  
負責職員：石馨文 姑娘、李淑芬 姑娘

## 血糖檢驗

日期：1月13、20日(四)  
時間：上午9:00 - 9:30  
地點：雅悅  
內容：由註冊護士/保健員提供血糖檢驗服務  
對象：中心會員  
名額：50人  
費用：\$20  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 足底按摩

日期：1月6、13、20、27 (逢四)  
時間：上午 10:15 - 下午 5:00  
地點：雅賢  
內容：由專業師父替會員按摩足底穴位  
對象：中心會員  
名額：每日 8 位  
費用：\$90  
備註：1月20日(四)上午9:30抽籤2月份  
導師：李國明 師傅  
負責職員：石馨文 姑娘



## 普通話樂園 (1-3 月)

日期：1月6日-3月10日 (逢四)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：雅膳  
內容：以普通話教授具民族色彩的民謠或歌曲  
名額：12 人  
費用：\$208 (共 8 堂)  
導師：劉麗華 老師  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：石馨文 姑娘

## 二胡研習班

日期：1月8 - 3月19日 (逢六)  
時間：上午 9:30 - 10:30  
地點：雅樂  
內容：由導師教授學員拉奏二胡的技巧，並培養學員的音樂感  
對象：中心會員  
費用：\$43 /每堂  
名額：15 人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：許德杰 先生

## 中樂團

日期：1月8 - 3月19日 (逢六)  
時間：上午 11:00 - 下午 12:15  
地點：雅樂  
內容：由導師教導學員中樂合奏的技巧透過指揮讓學員演奏中樂，從中學習欣賞中樂  
對象：中心會員  
費用：\$30/每堂  
名額：15 人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：許德杰 先生

## 懷舊金曲班

日期：1月4日-3月8日 (逢二)  
時間：上午 10:00 - 下午 12:00  
地點：雅悅  
內容：由資深導師教唱粵語懷舊曲  
對象：中心會員  
名額：35 人  
費用：\$135 (共 9 堂)  
導師：黃慕清 導師  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 粵曲班

日期：1月6日-3月10日 (逢四)  
時間：上午 10:00 - 下午 1:00  
地點：雅悅  
內容：由資深導師以卡拉 OK 形式教粵曲  
對象：中心會員  
名額：18 人  
費用：\$135 (共 9 堂)  
導師：張秀蘭 導師  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 長者跆拳道班

日期：1月6日-3月17日(四)  
時間：上午9:05-10:05  
地點：雅樂  
內容：教授尊師重道精神、伸展運動、基礎動作、套拳、對拆及體能訓練  
對象：中心會員  
名額：12人  
費用：每堂 \$25  
協辦機構：香港實用跆拳道協會  
負責職員：許德杰 先生

## 蓆上普及健體操(一)

日期：1月11日-3月15日(二)  
時間：下午2:15-3:15  
地點：雅樂  
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛  
對象：中心會員  
名額：每堂15人  
費用：每堂 \$22  
導師：周少峰 教練  
負責職員：秦演文 姑娘

## 蓆上普及健體操(二)

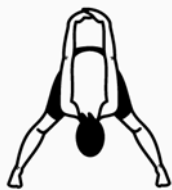
日期：1月6日-3月17日(四)  
時間：上午10:15-11:15  
地點：雅樂  
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛  
對象：中心會員  
名額：每堂15人  
費用：每堂 \$22  
導師：周少峰 教練  
負責職員：秦演文 姑娘

## 蓆上普及健體操(三)

日期：1月6日-3月17日(四)  
時間：下午1:00-2:00  
地點：雅樂  
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛  
對象：中心會員  
名額：每堂15人  
費用：每堂 \$22  
導師：周少峰 教練  
負責職員：秦演文 姑娘

## 身心活樂健腦操(一)

日期：1月11日-3月15日(二)  
時間：下午3:15-4:15  
地點：雅樂  
內容：用不同運動小工具鍛鍊身體及腦部  
對象：中心會員  
名額：每堂15人  
費用：每堂 \$22  
導師：周少峰 教練  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 身心活樂健腦操(二)

日期：1月6日-3月17日(四)  
時間：上午11:15-12:15  
地點：雅樂  
內容：用不同運動小工具鍛鍊身體及腦部  
對象：中心會員  
名額：每堂15人  
費用：每堂 \$22  
導師：周少峰 教練  
負責職員：葉鑫昇 先生

備註：以上運動班組請穿著運動服飾及運動鞋

保良局劉陳小寶長者地區中心		【每月班 / 組 / 活動時間表】						二〇二二年一月份	
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日			
					1 元旦	2 三十			
					公眾假期		02:45 長中爆谷台(悅)		
3 十二月	4 初二	5 初三	6 初四	7 初五	8 初六	9 初七			
10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 (NC)衛生署講座-認識流行性感冒(悅)	10:00 懷舊金曲班(悅) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(膳) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	10:00 例會(悅/樂) 01:30 手機班(二)(博) 02:15 守護相聚(樂) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 ZOOM學習應用班(薈) 03:30 (NC)「極有需要護老者」訓練工作坊(樂)	09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體(三)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 例會(悅)	10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里-日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使大會(悅) 02:30 耆英大使防疫連線(ZOOM) 03:30 志在千里-日本文化(膳)	09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 週末同樂日(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)			
10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三	16 十四			
10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 港康碼登記教學(悅) 03:00 耆樂無窮小組(薈)	10:00 懷舊金曲班(悅) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 智友醫社(膳) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	01:30 手機班(二)(博) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 ZOOM學習應用班(薈)	09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體(三)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:00 電子遊戲玩玩樂(悅)	10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里-日本文化(膳) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 新春有搞作(薈) 02:30 智友醫社(樂) 03:30 志在千里-日本文化(膳)	09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:00 飛鏢體驗日(樂) 02:45 長中爆谷台(悅)			
17 十五	18 十六	19 十七	20 大寒	21 十九	22 二十	23 廿一			
10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 滋養幸福快樂人生講座(悅) 03:00 耆樂無窮小組(薈) 03:00 80歲後生日會(膳)	10:00 懷舊金曲班(悅) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(膳) 03:00 電子遊戲玩玩樂(悅) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	10:00 飛鏢體驗日(樂) 01:30 手機班(二)(博) 02:30 電子急救站(博) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 布袋球同樂日(樂) 03:00 創新科技資源中心導賞團(悅) 03:00 ZOOM學習應用班(薈) 03:15 布袋球同樂日(樂) 04:15 布袋球同樂日(樂)	09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 抽籤:足底按摩2月份 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體(三)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 義不容辭-親善手作(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 06:30 晚間活動:『德』『芬』虎皇爭奪戰(悅)	10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里-日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 03:30 志在千里-日本文化(膳)	09:30 二胡研習班(樂) 09:30 新創建新春剪髮服務(膳) 11:00 中樂團(樂) 02:00 新創建新春剪髮服務(膳) 02:30 週末同樂日(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)			
24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八			
09:45 新年活動-真。虎年開運秘笈(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:45 新年活動-真。虎年開運秘笈(悅) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 新年活動-真。虎年開運秘笈(悅) 03:00 耆樂無窮小組(薈) 03:30 新年活動-真。虎年開運秘笈(悅)	10:00 懷舊金曲班(悅) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(膳) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	01:30 手機班(二)(博) 02:00 如何正確沖調奶粉(悅)	09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體(三)(樂) 01:30 手機班(博) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 義不容辭(薈) 03:00 創新科技資源中心導賞團(悅)	09:30 交通安全及外展關顧日 10:00 智友醫社(樂) 10:30 會員迎新會(薈) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里-日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 03:30 志在千里-日本文化(膳)	09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)			
31 除夕									
10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 港康碼登記教學(悅) 03:00 耆樂無窮小組(薈)				活動地點: (悅)雅悅 (樂)雅樂 (薈)雅薈 (博)雅博 (賢)雅賢 (聚)雅聚 (膳)雅膳 (堂)大堂					

## 「保良局好幫手(德田)」

### 「長者社區照顧服務」試驗計劃(第三階段) 服務簡介

#### 選擇小錦囊：

- 1、從社署及認可服務單位。網頁獲取服務資訊；
- 2、如有需要，可徵詢社工/社署社區照顧服務辦事處意見；
- 3、參觀認可服務單位以獲取有關服務詳細內容及澄清細節；
- 4、與認可服務單位磋商切合個人需要的服務內容及組合；
- 5、若認可服務單位向你建議額外服務及產品，購買前應考慮是否真的需要，並與家人商討，或諮詢社工/社署社區照顧服務辦事處。



#### 查詢：

- 1、社署社區照顧服務辦事處(電話：3107 3013)
- 2、長者的負責工作人員
- 3、試驗計劃認可服務單位



本中心保良局好幫手(德田)是其中一間認可服務單位，如有進一步查詢，歡迎與職員陳銘康先生聯絡。

資料來源：社會福利署網頁

備註：申請人必須在「資助長期護理服務中央輪候冊」(中央輪候冊)上輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，並且尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務。

詳情請參考社會福利署網頁：[www.swd.gov.hk](http://www.swd.gov.hk)

## 『智友醫社同行計劃』

#### 計劃內容：

醫管局聯網在轉介合適的長者參與計劃後，會與長者地區中心為長者共同訂定護理方案，並由長者地區中心因應相關長者及其護老者在不同範疇下的需要，安排有關活動和服務，例如：

為長者：

- 提升/改善認知能力
- 改善身體機能
- 提高家居安全知識
- 教授社交技巧
- 增強自理能力
- 提供護理、服藥指示

為護老者：

- 提供壓力管理訓練
- 提供輔導服務
- 教授護理知識
- 組織護老者支援小組

**一般查詢** 社會福利署 地址：香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 8 樓 835 室

電話：2892 5199

傳真：2832 2936

電郵：[ebenq@swd.gov.hk](mailto:ebenq@swd.gov.hk)

辦公時間：星期一至星期五上午 9 時至下午 6 時 (下午 1 時至 2 時及公眾假期休息)

詳情請參考社會福利署網頁：[https://www.swd.gov.hk/dementiacampaign/tc/info\\_5.html](https://www.swd.gov.hk/dementiacampaign/tc/info_5.html)

# 體適能資訊站

## 何是健康體適能?

健康體適能其目的使大家有健康的身體和優質的生活，而健康體適能包括有以下五大要素(香港體適能總會採用)：

1. 心肺耐力 – 心、肺及循環系統能夠有效地為肌肉提供足夠的氧氣及養分。
2. 肌力與肌耐力 – 肌肉系統能夠有效地工作，如：保持身體姿勢、走路、慢跑甚至快跑。
3. 身體肥瘦組合 – 身體淨體重與身體脂肪相對比例。
4. 柔軟度 – 身體各關節能有效地活動到最大的範圍的能力。
5. 神經肌肉鬆馳 – 指身體能有效地放鬆或減輕不必要的緊張。

資料來源：中國香港體適能總會

最後，送給大家一個運動錦囊，希望令大家做運動時更得心應手：

循序漸進 – 從少至多慢慢加強訓練度

按步就班 – 因應身體情況，選擇合適的運動


量力而為 – 選擇合適的運動量，不宜超出負荷


適可而止 – 當身體不能承受當前運動，應立刻停止

事不宜遲，一起培養做運動的習慣和達至身心康盛啦！

下期資訊站會繼續與大家分享身心康盛有那幾種模式，大家密切留意！！

## 長者資訊---煤氣智能報錶

智能報錶系統可簡化報錶程序而無需裝置任何設施。客戶只需在煤氣錶上安裝智能讀錶器，並在煤氣錶附近開啟個人智能裝置上的智能報錶流動應用程式，便可透過藍牙與智能讀錶器連接獲取煤氣錶度數，然後通過互聯網把資料傳送到煤氣公司。

客戶若已安裝 WiFi 版#煤氣智能報錶裝置，除了可使用藍牙模式隨時手動一按報錶外，更可利用家中無線網路 WiFi 與煤氣錶讀錶器配合，便可每月自動報錶，既方便又安全。

# WiFi 版煤氣智能報錶只適用於編號 (MSID) 336-1000000 或以上的報讀器。



資訊來源：<https://www.towngas.com/tc/Household/Customer-Services/Towngas-Smart-Metering-System>



天氣乾燥，皮膚枯燥  
早晚搽點護膚露  
皮膚爆拆 No No No

----護士長余振光提提你



# 快樂小故事

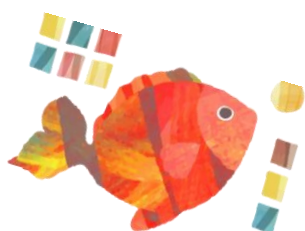


「人間沒有愛，幸福哪裡來？這一切都是來自你們的愛」 這是保良局劉陳小寶長者地區中心讓我得到的一番體會。

記得有一次，中心停電了。我想對於日常的運作一定會有所影響，但事實上並非如此。中心的姑娘們，呀 sir 們都是幹勁十足，以最快的速度分飯及派飯。讓長者們即使在中心停電的日子，都能得到溫飽，這一切都是源於你們的用心和愛。

以前的自己一直都是困於自己的苦惱之中。很感恩能遇上中心的各位，讓我學會「放下」使自己垮下的重擔，衝過不同的障礙。透過參加中心不同的活動讓我開闊了眼界，遇上人生另一段生活旅途。

最後，對於中心的各位為我們老人家的付出，我從心底裏表示感謝。因為你們的熱心，令長者們得到更好的生活及適切的幫助，令我們的晚年安心無憂。我也會延續這份精神，幫助他人。希望大家以後一齊努力，一起令中心成為充滿愛、溫馨和幸福的開心大家庭。



會員 英婆婆

## 耆英大使大會

### 2022年1月

日期：1月7日(五)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：宣傳義工及外展活動  
對象：長中先鋒義工  
歡迎有興趣加入義工之人士參加  
負責職員：葉霖傑 先生

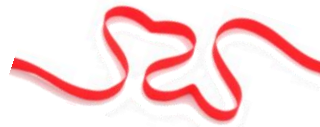
### 2022年2月

日期：2月11日(五)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：宣傳義工及外展活動  
對象：長中先鋒義工  
歡迎有興趣加入義工之人士參加  
負責職員：葉霖傑 先生



## 耆英大使防疫連線

日期：1月7日、2月11日(五)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：因應疫情提供網上版義工會讓義工選擇  
對象：長中先鋒義工  
歡迎有興趣加入義工之人士參加  
負責職員：葉霖傑 先生



Zoom 連結  
會議 ID: 993 3838 7955  
密碼: 6121

## 交通安全及外展關顧日

日期：1月28日(五)  
時間：上午 9:30-10:30  
地點：大堂集合  
內容：宣傳交通安全及防疫資訊  
對象：長中先鋒義工  
名額：20人  
負責職員：許翠瑩 姑娘



## 電話慰問服務

日期：個別預約  
時間：上午 9:30-12:30  
下午 2:30- 4:30  
地點：雅聚  
內容：透過電話慰問關顧本區長者  
對象：長中先鋒義工  
名額：10人  
負責職員：葉霖傑 先生

## 義不容辭

日期：1月27日(四)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅薈  
名額：15人  
對象：長中親善大使  
內容：每次有不同主題的義工聚會，例如：義工培訓等。  
報名方法：每月義工會登記  
負責職員：劉振庭先生

## 義不容辭 – 親善手作

日期：1月20日(四)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅薈  
名額：10人  
內容：由義工教授製作賀年燈籠  
對象：服務滿10小時之親善大使  
負責職員：葉霖傑先生  
報名方法：1. 1月7日(五)耆英大使大會  
2. 如超出名額將即場抽籤

## 長中親善大使

日期：1月10日-2月12日(一至六)  
時間：上午9:00-11:00(早一)；上午11:00-1:00(早二)  
下午1:00-3:00(午一)；下午3:00-5:00(午二)  
每節兩小時  
內容：協助中心秩序及運作  
集合地點：接待處  
對象：中心義工 名額：每段時間2位  
登記日期：3月2日(五)耆英大使大會  
負責職員：葉霖傑先生



## 新創建新春剪髮服務

日期：1月22日(六)  
時間：上午9:30-12:00及下午2:00-4:30  
地點：雅膳 名額：80人  
內容：由義工為有需要的長者提供基本剪髮服務  
對象：中心會員  
義工機構：新創建集團義工隊  
報名方法：請向負責職員登記  
負責職員：劉振庭先生  
備註：1. 參加者請於剪髮前於家中先洗頭，以確保衛生  
2. 參加者於剪髮過程中必須全程配帶口罩  
3. 義工為業餘理髮師，只提供基本的理髮服務



# 服務質素標準 SQS

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度——服務質素標準 (SQS)。

SQS 共有 16 項，在各項標準之下共有 79 條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

## 標準 1：服務資料

服務單位應製備說明資料——清楚陳述中心宗旨、目標、和提供服務的形式——讓公眾索閱。

## 標準 2：檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

## 人事動向



張芷玲  
職業治療師

Hello 大家好！我係 OT Samantha 張姑娘，好開心可以成為大家嘅一份子。逢星期四、五，同埋星期一隔週大家都會見到我:D 多謝同事好 helpful 成日話我知啲嘢擺邊，好關照！之後嘅日子請各會員多多指教。



伍栢堯  
社工

各位會員，我是輔導服務社工「伍生」由於我有新的發展，將會在 1 月份離職了，雖然不捨，但慶幸同大家相遇！祝福咁多位會員健健康康！生活愉快！



陳晉豪  
保健員

大家好！我是新入職的保健員陳晉豪，大家可以叫阿嬌，請大家多多指教。希望日後可以同大家融合相處，祝大家健健康康，開開心心！！

# ★ 續會通知 ★

凡 2021 年 1 月入會之會員，請於 2022 年 1 月 31 日前本中心辦理續會手續，並繳交年費 21 元（金咭）/ 50 元（銀咭）。

續會時間	
星期一至六	上午 9:00 至下午 5:00

# 社區飯堂服務計劃

		對象及收費
膳食類別	時間	有需要人士
早餐	上午 8:00	\$4
	上午 8:20	
	上午 8:40	
午餐	上午 11:30	\$12
	下午 12:00	
	下午 12:30	
晚餐	下午 5:00	\$12
	下午 5:30	



# 溫馨提提您



- 鑑於疫情漸趨穩定，因應社署最新的防疫安排指引，中心已於 7 月 2 日起在現有基礎上恢復偶到服務。
- 為有效加強疫情防控，保障長者的健康及安全，會員或訪客進入中心前，請先消毒雙手及量度體溫。在中心範圍內，必須全程佩戴外科口罩，不可飲食。
- 會員進入中心，請拍卡記錄。參加活動或排隊時，請保持社交距離，保持地方衛生和清潔。

時間 / 星期	一	二	三	四	五	六	日
上午 7:30 - 上午 9:00 (德欣樓地下)	★	★	★	★	★	★	
上午 9:00 - 下午 2:00 (大樓 1 樓)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
下午 2:00 - 下午 5:00 (大樓 1 樓)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	★
下午 5:00 - 下午 6:30 (德欣樓地下)	★	★	★	★	★	★	
下午 6:30 - 晚上 9:00 (德欣樓地下)		★		★			
★ 延長服務時間 ☺ 正常服務時間 公眾假期休息 (除星期日外)							



# 暴風雨訊號下中心服務安排



	中心服務	戶內活動	戶外活動
1 號風球/黃雨	✓	✓	✓
3 號風球/紅雨	✓	✓	✗
8 號風球/黑雨	✗	✗	✗

請會員留意在颱風及暴雨訊號下中心之開放及活動安排，詳情請閱有關之通告。



大家可以使用  
二維碼(QR CODE)  
進入本中心網頁

劉陳小寶長者地區中心

## 快樂小聚

日期：逢星期二下午

時間：3:00-4:00 (兩組)

內容：與職員暢談中心/個人之意見

備註：每組最多 8 人 (每組為半小時)

## 2022 年 2 月份例會時間表

日期：2022 年 2 月 09 日(三) 上午 10:00

2022 年 2 月 10 日(四) 下午 2:30

地點：雅悅 (網上 Zoom 平台同步進行)



例會 Zoom 連結  
會議 ID：957 7817 6597  
密碼：2177

大家可以使用 QR CODE 進入本中心網頁

實體參加方法：致電中心預約，額滿即止

實體場次名額：每場 40 名



督印人員：	陳詠兒 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	梁曉燕 姑娘
日期：	2022 年 1 月



保良局  
PO LEUNG KUK

郵票

回郵地址：

保良局劉陳小寶長者地區中心  
九龍藍田德田邨碧雲道 223 號

藍田社區綜合大樓一樓

耆英智多星熱線：2177 6166

傳真：2177 6121

耆英網絡通：plkdecc.hk