



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2023 年 1 月 通訊

新年伊始，萬象更新！中心與各位會員共同迎接新的一年，敬祝各位  
新年進步，身體健康！



營運經理 陳翬然 姑娘：

兔來運轉新年好  
年年大運沐春風  
吉日良辰共聚首  
祥雲瑞氣聚德田



副經理 張翠韻 姑娘：

翡翠金兔賀新歲  
樂韻悠揚慶萬家



行政團隊：

萬事如意迎新年  
玉兔迎春旺全年



輔導服務團隊：

「兔」氣揚眉迎新歲，  
「年」成一線賀新禧！  
恭喜！恭喜！

醫護康健團隊：

護士長祝大家身體健康，有如兔仔般蹦蹦跳跳，體力無限。

義工發展及外展服務團隊：

萬事如意迎新年  
玉兔迎春旺全年  
義工外展好運來  
共里一起在藍田

長者及護老者服務服務團隊：

新春福兔送吉祥，  
金兔進家富滿堂，  
玉兔祝你壽延長，  
鴻兔大展一整年！



中心地址：九龍藍田德田邨碧雲道 223 號藍田社區綜合大樓一樓及德欣樓地下 B 翼

耆英智多星熱線：2177 6166

傳真：2177 6121

耆英網絡通：plkdecc.hk

## 新春活動呈獻 – 福兔迎新春

日期：1月18日(三)  
時間：第一場：上午10:00 – 10:45 第二場：上午11:15 – 12:00  
地點：雅悅  
內容：透過新年活動及遊戲，與參加者聚首一堂同慶新年互相交流及聯誼。  
對象：中心會員  
名額：每場40人  
費用：\$20  
報名方法：1月6日(五)上午10:00開始購票  
負責職員：葉鑫昇先生、譚浩義先生



## 手機攝影治療工作坊

日期：1月30日、2月6、20日(一) (室內課) 2月13日(一) (戶外實習)  
時間：下午2:00 – 5:00  
地點：觀塘  
內容：長者學會拍攝技巧，懂得運用構圖和色彩等表達自我，便能藉著相片作品，認識自己，更充份和有效地分享對「完滿人生」的感覺和想法。  
對象：中心會員  
收費：\$50  
名額：10人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：許德杰先生  
備註：參加者須於中午1:15在中心集合，再一同乘車往佐敦參與活動，請自備八達通支付車資。活動完結後各參加者可即場自行離去。

## 飛鏢體驗日

日期：1月27日(五)  
時間：第一場：下午12:00 – 12:30  
第二場：下午12:30 – 1:00  
地點：雅悅  
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(已額滿；如報名需留後備)  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：譚浩義先生



## 躲避盤體驗班

日期：2023年1月10、17日(二)  
時間：上午12:00-下午1:00  
地點：雅樂  
內容：了解新興運動躲避盤規則，親身體會躲避盤樂趣，互相傳接及閃避躲避盤。  
費用：\$20  
名額：8人(每班)  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：譚浩義 先生

## 「ZOOM」學習應用班

日期：1月9日(一)  
時間：上午9:30-10:30(第一場)  
          上午11:00-12:00(第二場)  
地點：雅薈  
內容：教授使用「ZOOM」會議視訊程式方法  
對象：中心會員  
名額：每場6人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：張灝延 先生

## 「兔」氣揚眉寫揮春

日期：1月12日(四)  
時間：下午1:00-3:30  
地點：雅悅  
內容：毛筆班導師孟老師及一眾同學為會員即席揮毫賀新春  
對象：中心會員  
名額：50人  
費用：全免  
報名方法：有興趣參加之會員請於當日到場參與  
負責職員：張灝延 先生



## (NC) 「極有需要護老者」培訓工作坊

日期：1月4日(三)  
時間：下午3:30-4:30  
地點：雅悅  
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：許德杰 先生及陳晉豪 先生

## (NC) 低脂肪飲食及烹調方法講座

日期：1月9日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：認識從不同食物類別中選擇較低脂肪食物，及其烹調法  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：20人  
合辦機構：衛生署-註冊護士  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：秦演文 姑娘及陳晉豪 先生

## 電子救急站

日期：1月13日(五)  
時間：上午10:00-12:00  
地點：雅薈  
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：每場4人

(已額滿；如報名需留後備)

費用：全免

報名方法：請向負責職員報名

負責職員：張灝延 先生



## 電子遊戲玩玩樂

日期：1月30日(一)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅樂  
內容：透過熱門遊戲機體驗電子體感遊戲的樂趣

對象：中心會員

名額：每場8人

費用：全免

報名方法：請向負責職員報名

負責職員：張灝延 先生

## 會員迎新會

日期：1月20日(五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：向新會員介紹中心服務和活動，加強對中心的認識

對象：新會員

名額：12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



## e-體健簡介會及登記

日期：1月20日(五)  
時間：下午3:30-4:00  
地點：雅悅  
內容：由中心職員簡介e-體健服務，及登記成為e-體健會員

對象：中心會員

名額：12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



## 男士活動-飛出新一頁

日期：1月6日-27日(逢五)  
時間：上午11:00-下午1:00  
          上午10:00-12:00(1月27日)  
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

報名方法：請向負責職員報名

負責職員：譚浩義 先生



## 桌上冰壺

日期：1月9日(一)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：雅悅  
內容：遊玩桌上冰壺遊戲

對象：中心會員

名額：12人

費用：全免

報名方法：1月4(三)例會後登記

負責職員：李淑芬 姑娘



## 懷舊金曲班

日期：1月17日-3月14日  
(逢二)  
時間：上午10:00-12:00  
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：\$120(共8堂)  
導師：黃慕清 導師  
報名方法：請向負責職員查詢  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 粵曲班

日期：1月5日-3月9日(逢四)  
時間：上午10:00-12:30  
地點：雅悅  
內容：由資深導師以卡拉OK形式教唱粵曲  
對象：中心會員  
名額：18人  
費用：\$150(共10堂)  
導師：張秀蘭 導師  
報名方法：請向負責職員查詢  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 如何正確沖調奶粉

日期：1月31日(二)  
時間：下午2:00-3:30  
地點：雅悅  
內容：由雅培講解正確沖奶粉方法  
對象：中心會員  
名額：30人  
報名方法：請向負責職員報名  
協辦機構：美國雅培  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 護士諮詢站

日期：1月4、18日(三)  
時間：上午10:00-12:00  
地點：大堂  
內容：由登記護士提供健康諮詢、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：李嘉汝 姑娘  
負責職員：李嘉汝 姑娘



## 布袋球同樂日 2023年1月

日期：1月11日(三)  
時間：下午2:30-3:30(第一場)  
下午3:30-4:30(第二場)  
地點：雅樂  
內容：認識及學習布袋球  
對象：中心會員  
名額：每場8人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：許德杰 先生

## 開心迎新春

日期：1月9日(一)  
時間：下午2:30-4:30  
形式：雅悅  
內容：唱歌、玩遊戲，歡度下午  
對象：未曾參與開心頻道舉辦的  
11月及12月活動  
名額：80人(每場40人)  
費用：全免  
報名方法：1月5日(四)下午4:00親身  
登記及進行抽籤(雅悅)  
協辦機構：開心頻道  
負責職員：許德杰 先生

## 晚間活動-新春續『芬』樂不『婷』

日期：1月26日(四)  
時間：下午6:30-8:00  
地點：雅悅  
內容：透過不同的遊戲環節，與參加者  
渡過歡樂寫意的晚上  
對象：中心會員  
名額：60人  
費用：\$10  
報名方法：即日起可購票  
負責職員：王雅婷 姑娘、李淑芬 姑娘

## 送虎迎兔賀新年

日期：1月19日(四)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅悅  
內容：唱歌及玩遊戲，與參加者小聚  
對象：護老者及被護者  
名額：80人  
報名方法：於1月4日(三)下午守護相聚  
活動內抽籤  
合辦機構：香港鑽石獅子會  
負責職員：秦演文 姑娘

## 守護相聚

日期：1月4日(三)  
時間：下午2:15-3:15  
地點：雅悅  
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：有興趣參加之護老  
者請與負責職員報名  
負責職員：秦演文 姑娘

## 長者活動樂講座

日期：1月30日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：認識參與不同類型的活動，  
對長者的益處  
對象：護老者及被護者  
名額：20人  
合辦機構：衛生署-註冊護士  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：秦演文 姑娘

## 80歲後生日會(1-3月份)

日期：1月14日(六)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅悅  
內容：與壽星會員慶祝生日，透過活動彼此認識，建立支援網絡和社交圈子  
費用：\$20  
對象：中心會員  
名額：20人  
報名方法：有興趣參加之會員，請向負責職員查詢  
負責職員：葉鑫昇 先生、李淑芬 姑娘



## 血糖檢驗

日期：1月12及19日(四)  
時間：上午9:00-9:30  
地點：雅悅  
內容：由護士提供  
          血糖檢驗服務  
對象：中心會員  
名額：50人  
費用：\$20  
報名方法：請向負責職員登記  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 普通話樂園

日期：1月5日-3月16日(逢四)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：雅薈  
內容：以普通話教授具民族色彩的民謠或歌曲  
名額：14人  
費用：\$29/堂(共11堂)  
導師：劉麗華 老師  
報名方法：請與負責職員查詢  
負責職員：張灝延 先生

## 足底按摩

日期：2月2、9、16、  
          23日(逢四)  
時間：上午10:15-下午5:00  
地點：雅賢  
對象：中心會員  
內容：專業師父按摩足底穴位  
名額：每日8人  
費用：\$95/次  
備註：1月26日(四)上午9:15  
          抽籤2月份  
導師：李國明 師傅  
負責職員：許德杰 先生

## 毛筆班

日期：1月4日-3月8日(逢三)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅膳  
內容：由專業導師教授毛筆技巧  
名額：12人  
費用：\$12/堂(共9堂)  
導師：孟顯宗 老師  
備註：請向負責職員報名  
          (已額滿；如報名需留後備)  
負責職員：張灝延 先生

## 中樂團

日期：1月21日-3月18日(逢六)  
時間：上午11:00-12:15  
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：\$40/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

## 二胡研習班

日期：1月21日-3月18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：\$48/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

## 手機班 (一)

日期：1月3日-3月14日(二)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：大堂  
內容：由導師教授使用電郵及  
互聯網資訊的基礎知識  
對象：中心會員  
名額：4人  
費用：\$60(10堂)  
報名方法：請向負責職員查詢  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 手機班 (二)

日期：1月4日-3月15日(三)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：雅薈  
內容：由導師教授使用電郵及  
互聯網資訊的基礎知識  
對象：中心會員  
名額：4人  
費用：\$60(10堂)  
報名方法：請向負責職員查詢  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 手機班 (三)

日期：1月5日-3月9日(四)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：雅薈  
內容：由導師教授使用電郵及  
互聯網資訊的基礎知識  
對象：中心會員  
名額：4人  
費用：\$60(10堂)  
報名方法：請向負責職員查詢  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 手機進階班

日期：1月6日-3月10日(五)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：雅薈  
內容：由導師教授使用手機  
應用程式  
(要必須先完成基礎課程)  
對象：中心會員  
名額：4人  
費用：\$60(10堂)  
報名方法：請向負責職員登記  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 創科導賞團

日期：1月11日(三)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：雅悅  
內容：介紹創新科技資源中心  
智能產品  
對象：中心會員  
名額：20人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：李鴻基、葉鑫昇 先生、  
徐溥苓、李淑芬、梁曉燕 姑娘



## 運動在線

日期：1月3, 10, 12, 26日(二、四)  
時間：上午11:00-11:30  
形式：線上視像形式進行  
內容：透過視像軟件與長者  
進行簡單伸展運動  
對象：中心會員  
名額：不限  
備註：參加者需開啟鏡頭，  
確保參加者於安全環境下進行  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：陳晉豪 先生



網上活動



## 長者跆拳道班

日期：1月5日-3月16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：\$30/堂

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3日-3月14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：15人  
費用：\$22/堂

導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



## 蓆上普及健體操(二)

日期：1月5日-3月16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：15人  
費用：\$22/堂

導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



## 蓆上普及健體操(三)

日期：1月5日-3月16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：15人  
費用：\$22/堂

導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



## 身心活樂健腦操(一)

日期：1月3日-3月14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：15人  
費用：\$22/堂

導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



## 身心活樂健腦操(二)

日期：1月5日-3月16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：15人  
費用：\$22/堂

導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



備註：以上運動班組請穿著合適運動服飾及運動鞋

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
2 十一	3 十二	4 十三	5 小寒	6 十五	7 十六	8 十七
<p><b>元旦翌日</b></p> <p><b>HAPPY NEW YEAR</b></p>	09:00 運動無限耆(堂) 01:30 手機班(一)(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 11:00 運動在線(ZOOM) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅/樂) 10:00 護士諮詢站(堂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 「極有需要護老者」培訓工作坊(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(耆) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(三)(耆) 02:30 例會(悅) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:00 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機進階班(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使大會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC)護老者「理想點」小組(耆) 04:00 創意金工匠工作坊(觀塘)	02:45 長中爆谷台(悅)
9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二	14 廿三	15 廿四
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 桌上冰壺(悅) 09:30 「ZOOM」學習應用班(第一場)(耆) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:00 「ZOOM」學習應用班(第二場)(耆) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 低脂肪飲食及烹調方法講座(悅) 02:30 開心迎新春(第一場)(悅) 03:30 開心迎新春(第二場)(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 電子救急站(耆) 11:00 運動在線(ZOOM) 12:00 躲避盤體驗班(樂) 01:30 手機班(一)(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 創科導賞團(悅) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 布袋球同樂日(第一場)(樂) 03:30 布袋球同樂日(第二場)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(耆) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:00 運動在線(ZOOM) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 01:00 「免」氣揚眉寫揮春(悅) 01:30 手機班(三)(耆) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 電子救急站(耆) 10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:00 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機進階班(耆) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 03:00 80歲後生日會(樂) 04:00 創意金工匠工作坊(觀塘)	02:45 長中爆谷台(悅)
16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 大寒	21 三十	22 正月初一
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 12:00 躲避盤體驗班(樂) 01:30 手機班(一)(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 護士諮詢站(堂) 10:00 新春呈獻-玉兔迎春(第一場)(悅) 11:15 新春呈獻-玉兔迎春(第二場)(悅) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(耆) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(三)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 送虎迎兔賀新年(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 「ZOOM」學習應用班(耆) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:00 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機進階班(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 會員迎新會(悅) 03:30 e-體健簡介會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中先鋒新年快樂(悅) 02:30 義不容辭(耆) 02:30 (NC)護老者「理想點」小組(耆)	02:45 長中爆谷台(悅) 
23 初二	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六	28 初七	29 初八
<p><b>公眾假期</b></p> 	<p><b>公眾假期</b></p> 	<p><b>公眾假期</b></p> 	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:15 2月份足底按摩抽籤(悅) 09:30 交通安全及外展關顧(堂) 10:00 普通話樂園(耆) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:00 運動在線(ZOOM) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(三)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 06:30 晚間活動-新春續『芬』樂不『停』	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:00 飛鏢體驗日(第一場)(悅) 12:30 飛鏢體驗日(第二場)(悅) 01:30 手機進階班(耆) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 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) 02:30 (NC)護老者「理想點」小組(耆)	02:45 長中爆谷台(悅)
30 初九	31 初十					
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 豐姿妙舞義工(一)(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 01:30 手機攝影治療工作坊(中心集合) 02:00 長者活動樂講座(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 01:30 手機班(一)(堂) 02:00 如何沖調奶粉講座(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)					

活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (耆)雅耆 (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：[ebeng@swd.gov.hk](mailto:ebeng@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)

如對計劃進一步查詢，歡迎與職員余振光先生聯絡

# 『長者資訊』

## 綜援及公共福利金今年2月起上調3.7%

立法會財委會通過 2023 年 2 月 1 日起，綜援及公共福利金上調 3.7%，具體如下：

	現時	上調後 (2023 年 2 月 1 日起)
高齡津貼 (俗稱生果金)	\$1,515	\$1,570
長者生活津貼	\$3,915	\$4,060
綜援 (長者單身人士)	\$3,915	\$4,060

資料來源：社會福利署 <https://www.swd.gov.hk/>

## 政府進一步優化防疫措施

因應疫情最新發展，本港防疫抗疫措施 12 月 29 日起進一步優化，有序讓市民生活復常。

措施一覽：

- ✘ 取消「檢疫令」及不再界定密切接觸者 🏠 👤 👤 👤
- 👉 確診者同住家人可自由外出
- ✘ 取消「疫苗通行證」 📄 🆔
- 👉 繼續推動「一老一幼」疫苗接種
- ✘ 取消所有抵港人士 🛫 🛬 🇭🇰 強制核酸檢測
- 👉 仍須於登機或抵港前 24 小時做快測，或持 48 小時內有效核酸檢測
- 👉 建議抵港日 (第 0 天) 至第 5 天自行快測
- ✘ 取消大部分社交距離措施 😊 🚶 🚶 🚶
- 👉 包括「限聚令」、1.5 米餐桌距離、每枱人數上限等
- ✅ 維持「口罩令」
- ✅ 維持確診者「隔離安排」，繼續獲發抗疫物資包
- ✅ 初步考慮維持小學及幼稚園學生「每日快測」

生效日期 📅：2022 年 12 月 29 日



資料來源：添馬台 <https://www.facebook.com/TamarTalk.hk/>

## 體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享到運動的好處。而大家又知不知道健康體適能有甚麼好處呢？現在一一為你揭曉啦！

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：

錦囊一、循序漸進----從少至多慢慢加強訓練度；

錦囊二、按步就班----因應身體情況，選擇合適的運動；

錦囊三、量力而為----選擇合適的運動量，不宜超出負荷；

錦囊四、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！





# 快樂小故事



於今年四月初，政府宣佈長者可到各長者中心免費領取檢測包，於是在偶然的機會下認識到貴中心，也順理成章加入為中心會員。

我是一個很喜歡學習不同事物的人，正所謂活到老學到老，於是我也積極參加中心各類活動，如地壺、布袋球、飛鏢、還有紓緩痛症及舒壓小組等，使我能夠增廣見聞外，亦令我人生的下半場增添了不少色彩。

此外，我也深信助人自助的道理，除了參與活動外，我也積極於不同地方參與義工活動，以行動及自身的經歷回饋社會，為社會有需要的人士送上關懷，並把自己所學到的與大眾分享。在做義工的過程中，我也有不少得著及學習，幫助別人也是其中一個我獲得快樂的途徑。

最後，我也感謝貴中心的職員們，對我的包容及循循善誘的教導，令我有賓至如歸的感覺，也令我感到好像在一個大家庭中，互相鼓勵、欣賞及關心等。



在此，祝大家身體健康，生活愉快，聖誕快樂！

會員 黃蕙芳

## 外傭護老培訓試驗計劃

### 計劃內容：

由社會福利署撥款舉辦，藉著招募正在照顧體弱長者的外傭，以加強外傭照顧體弱長者的技巧，提高長者在社區的生活質素，支援長者「居家安老」。

試驗計劃下各項培訓課程由君譽醫療集團的護士、營養師、物理治療師及職業治療師擔任導師，提供八項核心科目和四項選修科目。核心科目包括慎防跌倒、急救、轉移位置、餵食、長者精神健康問題、沐浴及口腔護理、生命體徵觀察與技巧；而選修科目包括與認知障礙症長者溝通、處理認知障礙症患者的行為及情緒問題、照顧中風長者、認知障礙症長者膳食安排指南。

課程以英語或廣東話主講，有需要可安排菲律賓、印尼及泰國語傳譯服務，講義備有中、英、菲律賓、印尼及泰文版本。

課程將會於 2021 年 10 月至 2023 年 9 月舉行，期間將會舉辦 4 班，每班 6 節小組。第一班已於 8 月至 9 月舉行，而第二班將於 2022 年 12 月-2023 年 1 月期間舉行，課堂收費 200 元。

若有興趣或想了解更多，歡迎與李育勤先生或羅瑞均姑娘聯絡。



新年聚會多，美食一籮籮。  
要身體健康，不要食太多。

——護士長余振光提提您

# 耆英大使大會

## 2023 年 1 月

日期：1 月 6 日 (五)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：雅悅  
線上視像形式同步進行  
內容：宣傳義工及外展活動  
對象：長中先鋒義工  
負責職員：葉霖傑 先生



網上活動

## 2023 年 2 月

日期：2 月 3 日 (五)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：雅悅  
線上視像形式同步進行  
內容：宣傳義工及外展活動  
對象：長中先鋒義工  
負責職員：葉霖傑 先生



網上活動

大家現可以透過右邊 QR Code 以 Whatsapp 聯絡義工隊，如想收到義工隊的推送訊息，記得要在手機上儲存此號碼 (61300589) 為聯絡人。



Zoom 連結  
會議 ID: 993 3838 7955  
密碼: 6121



## 義不容辭

日期：1 月 19 日 (四)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：雅薈  
內容：手工藝術介紹  
對象：長中先鋒義工  
名額：15 人  
負責職員：葉霖傑 先生

## 交安及外展關顧

日期：1 月 26 日 (四)  
時間：上午 9:30-11:30  
地點：大堂  
內容：宣揚交通安全意識  
對象：長中先鋒義工  
名額：10 人  
負責職員：葉霖傑 先生

## 長中先鋒新年快樂

日期：1 月 21 日 (六)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：雅悅  
名額：35 人  
內容：精彩節目及互動遊戲  
對象：長中先鋒義工  
(需於過去一年服務 10 小時以上)  
報名方法：於義工會內登記  
負責職員：葉霖傑 先生

## 電話慰問

日期：1 月 9 日至 2 月 4 日  
時間：個別預約  
地點：雅聚  
內容：透過電話慰問關顧本區長者  
對象：中心義工  
名額：5 人  
登記日期：1 月 6 日 (五) 耆英大使大會  
負責職員：葉霖傑先生



# 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

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

## 標準 2：檢討及修訂政策

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



# ★ 續會通知 ★

凡於 2022 年 1 月入會之會員，請於 2023 年 1 月 31 日前到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

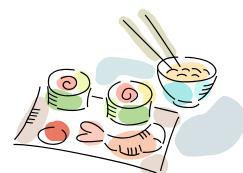
## 溫馨提示

如您的個人資料有更改，請儘快致電中心通知中心職員



# 社區飯堂服務計劃

膳食類別		時間	對象及收費 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



- 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)

## 2023 年 2 月份例會時間表

日期：2023 年 2 月 1 日(三) 上午 10:00

2023 年 2 月 2 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

## 編印信息

督印人員：	陳翬然 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	梁曉燕 姑娘
日期：	2023 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