



保良局劉陳小寶長者地區中心 2021年1月 通訊

新一年，祝各位新年快樂！更重要的就是祝大家身體健康！過去一年新冠肺炎於全港以至全球肆虐，相信疫情結束，身體健康必定是大家共同的新年願望。大家只要繼續堅持，努力做好大大小小的防疫措施，如正確佩戴口罩、勤洗手、盡量留在家中、保持家居環境清潔、保持個人衛生，相信定能實現「身體健康」的願望！

再次預祝大家牛年吉祥，萬事如意。疫情盡快完結，能與大家在單位見面！

社會福利署觀塘區福利辦事處《地區為本服務計劃 2020-21》

與您護老·「疫」境自強

計劃簡介：本中心於本年度 10 月獲社會福利署資助，舉辦〈與您護老·「疫」境自強〉計劃。透過網絡平台，與護老者分享護老心得、經驗、發放相關資訊。另會派發防疫禮物包，與各位共跨「疫」境。

計劃日期：2020 年 11 月至 2021 年 2 月

計劃內容：

1) 即時互動視像交流平台

➤ 透過電話通訊軟件，與護老者進行實時線上活動及講座，交流護老心得及經驗

2) 護老減壓資訊大放送

➤ 透過通訊軟件，向護老者發放護老資訊、減壓心得及技巧影片、放鬆音樂等。

3) 健腦玩樂坊

➤ 推介不同健腦遊戲應用程式予護老者，讓其安於家中也可進行富有趣味的健腦活動。

4) 電話慰問及派發禮品包

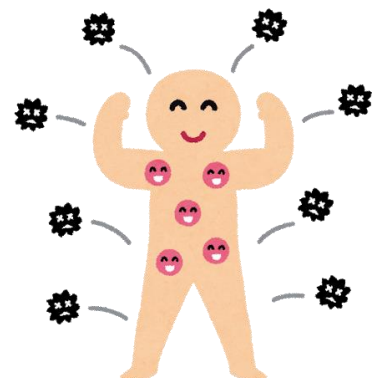
➤ 定期電話慰問護老者跟進近況，適時提供支援。另會派發防疫禮物包，減輕護老者經濟負擔。

地點：本中心（活動主要使用網絡通訊軟件如 Whatsapp/Zoom）

對象：本中心護老者及極有需要護老者

費用：全免

負責職員：湯歷驊 先生



「耆想的天空 VII」觀塘東長者友善社區 ❤️❤� 分組重聚日

- 日期：1月12日(二)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：由於疫情關係，將改以視像形式進行
內容：與友善社區長者委員重聚彼此問候，並預告新一期計劃內容，和面授智能手機通訊軟件
對象：「耆想的天空」觀塘東長者友善社區長者委員
費用：全免
名額：8人
負責職員：葉鑫昇 先生



互動視像交流教學平台

- 日期：1月8及15日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：由於疫情關係，將改以視像形式進行
內容：職員教學參加者使用手機通訊軟件，並運用此平台舉辦防疫講座及分享護老者照顧技巧
對象：中心護老者
費用：全免
名額：每節15人
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員登記
負責職員：葉鑫昇 先生



守護相聚

- 日期：1月6日(三)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：由於疫情關係，將改以視像形式進行
內容：提供每月最新資訊及派發護老者的活動票
對象：護老者及被護者
負責職員：秦演文 姑娘



正確使用藥物講座

- 日期：1月21日(四)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：由於疫情關係，將改以視像形式進行
內容：認識藥物的食用禁忌及儲存方法
由於疫情關係，將改以視像形式進行
對象：極有需要護老者及被護者
名額：15人
講者：錢建茵 姑娘
負責職員：秦演文 姑娘



護士諮詢站

- 日期：1月4, 11, 18及25日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：由於疫情關係，以電話形式進行
內容：健康諮詢、醫療建議及指導
名額：4人(每節)
費用：全免
登記：請照以上日期致電中心
找錢姑娘或李姑娘
護士：錢建茵 姑娘
負責職員：李淑芬 姑娘



防跌健骨飲食要訣

- 日期：1月27日(三)
時間：下午2:00 - 2:45
地點：由於疫情關係，將改以視像形式進行
內容：向中心會員介紹防跌健骨飲食之要訣
對象：中心會員
派票日期：有興趣參加之會員請向負責職員查詢
協辦機構：雅培
負責職員：李淑芬 姑娘

志在千里~日本文化

- 日期：2020年10月9日-2021年1月8日(五)
時間：下午2:15 - 3:15 及 3:30-4:30
地點：由於疫情關係，將改以視像形式進行
內容：講解基本日語生字及當地文化
對象：對日本語有興趣之人士
名額：32人
費用：\$27
負責職員：洪承志 先生



長中親善 Whatsapp 您

- 日期：個別預約
時間：下午2:30-3:30 及 3:30-4:30
地點：由於疫情關係，將改以視像形式進行
內容：透過 Whatsapp 關顧長中義工、
協助義工認識 whatsapp 及視像程式
對象：長中先鋒義工
報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢
負責職員：葉霖傑 先生

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年7月至2021年6月

招募「計劃義工」

內 容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對 象：50歲或以上人士
歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內 容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。
對 象：必須同時符合以下條件：
1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員 李育勤 先生 聯絡。

體適能資訊站

大家好，今期的資訊站為繼續為大家介紹另一種的新興運動 - 護身道 (Sports Chanbara)。護身道是 1971 年由國際護身道聯盟會長田邊哲人先生發起創辦，在美國、法國、德國、意大利、澳大利亞等四十多個國家盛行。其運動技能及規則強調安全性、趣味性及實用性，是一項使用充氣式或軟海綿式仿劍進行的安全運動。護身道作為一項運動，強調防守技巧，只有練就一身，遇到危險而不被擊中的功夫，才能真正保護自己。

1. 比賽時要帶上裝有海綿的護面頭盔，根據所用的劍的長度分組進行，可以使用兩把劍或護身盾。

2. 一場比賽的時間為一分鐘，只要擊中對方，無論擊中哪個部位都能取勝，但是如果雙方同時被打時，則判定為兩者皆輸。

3. 進入賽區、比賽開始時要向對方行禮，比賽結束時也要向對方行禮後方可退場。

4. 除了一對一的對抗賽之外，還有標準動作比賽、10 人對 10 人等的團體交戰賽。



資訊來自網絡資源： 圖片來自香港護身道協會宣傳單張
<https://www.hknesa.org/sportschanbara>

以上的分享希望能增加大家對做運動的興趣，下次體適能資訊站將與大家分享另一種新興運動，大家萬勿錯過。若想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與黎卓宇先生聯絡。

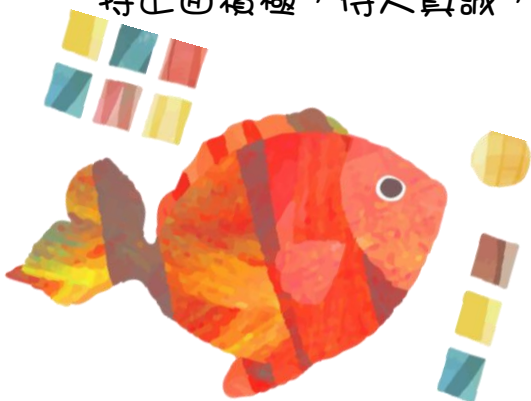
快樂小故事



「活在當下，知足常樂」是張婆婆的快樂秘訣。任何接觸過張婆婆的人都會認為她是一位樂觀積極，而且樂於助人的人。然而，張婆婆的人生也曾經歷過不少高低起伏，絕非一帆風順。

張婆婆年青的時候事業上發展不錯，但一次投資失利，瞬間陷入嚴重危機。然而一次的打擊並沒有使張婆婆自暴自棄，在機緣巧合下，朋友介紹她義務照顧一位年老並且患上認知障礙症的伯伯，在照顧的過程中，張婆婆領悟到人生最重要的是健康及知足，以及學懂感恩，便能從中得到快樂。張婆婆的耐心及愛心，也漸漸與伯伯的家人們建立如同親人般的關係。此後，張婆婆開始在不同的地方做義工，服務有需要的長者。在疫情之前，她每天都會到安老院舍做義工，協助職員餵飯，與院友聊天解悶。「看見老友記們開心，自己也會感到十分滿足！」張婆婆興奮地說。雖然現時因疫情關係，已將近一年的時間不能進入院舍探望老友記們，張婆婆也非常掛念他們，她期盼疫症能快點過去，讓她能夠再次與院友們相聚。

當問及張婆婆如何面對這一年受疫情影響種種不方便的生活時，張婆婆說：「既然很多事情我們並不能控制得到，不如懂得活在當下，好好享受生活所擁有的，知足常樂！」張婆婆認為心態決定一切，只要生活上保持正面積極，待人真誠，行正路，便會得到快樂，健康也會相隨。



會員 張婆婆



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。

今期介紹 SQS 5： **標準 5 人力資源**

—服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

每日要睇睇天氣報告，皆因天氣時熱又時凍
著返適合天氣既衣服，病痛自自然然會失蹤



護士長余振光提提您

★ 續會通知 ★

凡 2020 年 2 月入會之會員，請於 2021 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

1+1 有你同行

歡迎現有會員介紹朋友到中心入會，成為新會員，更可與新會員一起參與迎新活動。

入會時間	
星期一至六	上午 9:00 至下午 5:00

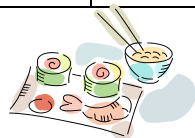
★ 每月之星

為鼓勵會員介紹鄰舍親友成為新會員，我們舉辦了『每月之星』選舉。本月份介紹最多新會員入會的會員為：

李寶珍

社區飯堂服務計劃

膳食類別		對象及收費
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	



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
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)

2021 年 2 月份例會時間表

日期：2021 年 2 月 3 日(三)

上午 10:00

2021 年 2 月 4 日(四)

下午 2:30

地點：雅悅



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：	2021 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：pikdecc.hk