



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2021 年 10 月 通訊



接種流感疫苗知多啲



衛生署建議市民接種每劑新冠疫苗與流感疫苗之間應相隔最少 14 天，但若遇上緊急情況，例如受傷需注射破傷風疫苗則例外。

新一年度季節性流感疫苗接種計劃將於 10 月展開，衛生防護中心會為合資格人士提供資助或免費季節性流感和肺炎球菌疫苗接種。接種流感疫苗與新冠疫苗同樣重要，同時患上流感與新型肺炎會有較大機會出現嚴重疾病及死亡，接種流感疫苗可減少入院留醫的機會和住院時間。

衛生署亦表示，一同接種兩款疫苗會引發較多副作用，而且同步接種流感和新冠疫苗可能減低新冠疫苗的抗體水平，因此市民接種兩款疫苗之間應相隔兩周（即 14 天），盡量避免同步接種。

所以請各位老友記注射流感疫苗時，要緊記注射疫苗時有否相隔 14 天喇！



資料來源：參考自衛生署衛生防護中心

全城起動 快打疫苗



點只打針咁簡單



長者即日籌 接種新冠疫苗

政府為方便和鼓勵長者接種新冠疫苗，21 間社區疫苗接種中心、三間公立醫院、18 間長者健康中心將向合資格長者派發即日籌，提供即場接種服務，無須預約。

即日籌 社區疫苗接種中心

科興「克爾來福」疫苗

渣華道體育館 九龍灣體育館 官涌體育館
源禾路體育館 天暉路體育館

復星/ BioNTech 「復必泰」疫苗

中山紀念公園體育館	西灣河體育館	港怡醫院	彩虹道羽毛球中心	曉光街體育館
香港中文大學醫院	教育局九龍塘教育服務中心		何文田體育館	荔枝角公園體育館
界限街體育館	龍琛路體育館		將軍澳體育館	東涌社區會堂
林士德體育館	友愛體育館		元朗體育館	

三間公立醫院新冠疫苗接種站

瑪麗醫院 伊利沙伯醫院 屯門醫院

時間 9月29日起星期一至五 (公眾假期除外)
上午10時至下午7時

方便到醫院覆診的病
人和訪客即時接種

復必泰疫苗，無
須預約。

健康中心會員即日籌 全港 18 間長者健康中心

時間 2021年8月2日起 (公眾假期除外)
星期一至五 上午11:00-12:00
下午03:30-04:30

資料來源：

新聞公報：<https://bit.ly/2VI8thG>

衛生署長者健康服務網站：

<https://www.elderly.gov.hk/cindex.html#LatestServiceArrangement>

為符合資格的會員長者即時接
種科興疫苗，無須預約。

80 歲後生日會 (10-12 月份)

日期：10 月 23 日 (六)
時間：下午 2:30-4:00
地點：雅樂
內容：舉行生日派對，為壽星拍攝生日照留念
對象：中心會員 (10-12 月份生日之 80 歲或以上)
名額：25 人
費用：\$20
報名日期：10 月 6 日 (三) 例會後購票
負責職員：秦演文 姑娘、洪承志 先生



布袋球同樂日

日期：10 月 12 日 (二) (三場)
時間：第一場 上午 9:30-10:15
 第二場 上午 10:15-11:00
 第三場 上午 11:00-11:45
地點：雅悅
內容：布袋球簡介、試玩、比賽
對象：中心會員
名額：每場 4 人
費用：全免
報名日期：10 月 6 日 (三) 例會後登記
負責職員：許德杰 先生

男士活動~飛出新一頁

- 日期：7月2日-9月24日（五）
時間：上午11:00-12:00
地點：雅悅
內容：這次男士活動主題是飛鏢，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
對象：中心男會員
費用：全免
報名日期：10月6日（三）例會後登記
負責職員：洪承志 先生



飛鏢體驗日

- 日期：10月9日（六）
時間：下午2:30-4:30
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
對象：中心會員
名額：12人
費用：全免
報名日期：10月6日（三）例會後登記
負責職員：洪承志 先生



手機班（一）

- 日期：10月5日-12月14日（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：4人
費用：\$66（11堂）
負責職員：李淑芬 姑娘



手機班（二）

- 日期：10月6日-12月22日（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向負責職員查詢
費用：\$72（12堂）
負責職員：李淑芬 姑娘

手機班 (三)

日期：10月7日至12月23日(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向負責職員查詢
費用：\$66(11堂)
負責職員：李淑芬 姑娘

桌上冰壺(2021年10月)

日期：10月2、23日(六)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅樂
內容：地上冰壺轉移至桌上冰壺
名額：12人
費用：全免
負責職員：李淑芬 姑娘、石馨文 姑娘

電子救急站

日期：10月11、18日(一)
時間：下午2:00-4:00
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：8人
報名方法：有興趣參加之會員可向負責職員查詢
負責職員：洪承志 先生



「ZOOM」學習應用班

日期：10月6、13、20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
備註：有興趣參加之會員，請向負責職員查詢
負責職員：石馨文 姑娘



會員迎新會

日期：10月29日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈
內容：加強新會員對中心服務及活動之了解
對象：新會員
費用：全免
名額：15人
備註：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

守護相聚

日期：10月6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
備註：有興趣參加之會員，請向負責職員查詢

負責職員：秦演文 姑娘

菠蘿遊

日期：11月9日(二)
集合時間：上午9:15
集合地點：雅悅
內容：暢遊百鳥塔、流浮山海鮮餐、參觀菠蘿園及製作有機小食
對象：已登記的護老者及被護者
費用：全免
名額：28人
參加方法：(1)10月6日(三)守護相聚公佈活動詳情及開始登記參加者；
(2)於11月3日下午3:00抽籤
備註：是次活動限制未曾參加「7月賞你新界遊」及「10月耆義秋季遊」

負責職員：秦演文 姑娘、陳煥珍 姑娘

甜蜜方程式講座

日期：10月25日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：認識夫妻相處的技巧
對象：護老者及被護者
名額：40人
合辦機構：衛生署
報名方法：守護相聚期間登記及派票
負責職員：秦演文 姑娘

今期你最「營」-健康講座

日期：10月16日(六)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：營養師講解健康飲食的法則
對象：護老者及被護者
名額：10人
合辦機構：社會福利署
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：10月6日(三)
時間：下午3:30-4:30
地點：雅悅
內容：介紹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
負責職員：湯歷驊 先生

(NC)衛生署講座- 中風患者-生活重整

日期：10月11日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：介紹如何運用方法、輔助器具和居住環境幫助及提高患者的自我照顧能力
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)
負責職員：湯歷驊 先生

志在千里~日本文化

日期：10月8、15、22、29日、11月5、12、19、26日（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：\$80
負責職員：洪承志 先生



護士諮詢站

日期：10月4、11、18、25日（一）
時間：下午2:30-4:00
地點：大堂
內容：由於疫情關係，以電話形式提供健康諮詢、醫療建議及指導
名額：4人（每節）
費用：全免
登記：可按以上日期致電中心聯絡
護士：余振光 先生
負責職員：李淑芬 姑娘

如何正確沖調奶粉-三花

日期：10月27日（三）
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：教會員如何沖調奶粉及售賣
對象：中心會員
協辦機構：美國雅培
負責職員：李淑芬 姑娘



長者跆拳道班

日期：10月7、21、28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：請向負責職員查詢
協辦機構：香港實用跆拳道協會
負責職員：黎卓宇 先生



血糖檢驗

日期：10月6、20日（三）
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

晚間活動 - 雌雄雙『李』萬聖夜

日期：10月28日(四)
時間：晚上6:30-8:00
地點：雅樂
名額：20人
費用：\$10
內容：透過不同遊戲一起經歷難忘的晚上。
對象：中心會員
負責職員：李鴻基先生、李淑芬姑娘



毛筆班

日期：2021年10-12月(逢星期三)
共10堂
時間：下午02:30至4:00
地點：雅膳
內容：教授學生寫毛筆字的基本功
費用：會員120元
名額：12人
備註：如有興趣請與負責職員聯絡
負責導師：孟顯宗老師
負責職員：陳煥珍姑娘

足底按摩

日期：10月7、21、28日(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
名額：每日8位
對象：中心會員
費用：\$90
備註：10月21日(四)上午9:45抽籤11月份
導師：李國明師傅
負責職員：陳煥珍姑娘



陪心同行小組


日期：10月22、29日(五)
11月5、12、19、26日(五)
(共六堂)
時間：下午4:00-5:00
地點：雅薈
費用：\$15
內容：透過遊戲及治療活動，讓長者能認識生活上的情緒和掌握管理情緒的方法，建立健康快樂生活。
對象：中心會員/個案長者
名額：8人
備註：有興趣參加之會員，請向負責職員登記及報名
負責職員：伍栢堯先生



2021 流感疫苗注射服務

日期：2021年10月13日(三)
時間：下午1:00-下午3:00
地點：雅悅
內容：採用四價流感疫苗注射
費用：1. 全免 (50歲或以上人士)
2. \$190 (12歲至49歲人士)
名額：100人
備註：1. 參加者需於注射前填好「使用疫苗同意書」及攜帶身份證登記
2. 不適合服用抗凝血藥物、對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應之人士
3. 若已注射新冠疫苗，必需相隔14天才可注射
負責職員：黎卓宇先生

二胡研習班

日期：10月2、9、16、23、30日(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 /一堂
名額：8人
負責職員：許德杰 先生
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢

中樂團

日期：10月2、9、16、23、30日(六)
時間：上午11:00-中午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：\$30/一堂
名額：12人
負責職員：許德杰 先生
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢


蓆上普及健體操(一)

日期：10月5、12、19、26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：請向負責職員查詢
導師：周少峰 教練
負責職員：黎卓宇 先生

蓆上普及健體操(二)

日期：10月7、21、28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：請向負責職員查詢
導師：周少峰 教練
負責職員：黎卓宇 先生

身心活樂健腦操(一)

日期：10月5、12、19、26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：請向負責職員查詢
導師：周少峰 教練
負責職員：黎卓宇 先生 

身心活樂健腦操(二)

日期：10月7、21、28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：請向負責職員查詢
導師：周少峰 教練
負責職員：黎卓宇 先生

備註：以上運動班組請穿著運動服飾及運動鞋

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
27/9 廿一	28/9 廿二	29/9 廿三	30/9 廿四	1/10 國慶日	2 廿六	3 廿七
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 (護)認知障礙症之溝通技巧講座(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:00 智樂天地(樂)	10:00 長中爆谷台 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(膳) 03:15 身心活樂健體操(一)(樂)	10:00 長中爆谷台 01:30 電腦班(堂) 02:00 如何正確沖調奶粉(悅) 03:00 會員迎新會(薈) 04:00 e-體健及簡介會登記(薈)	09:05 長者跆拳道班(樂) 09:45 抽籤:足底按摩10月份 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) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 競技疊杯運動體驗班(樂) 03:30 疫情下的運動(樂) 06:30 捲捲您心(樂)		09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 03:00 桌上冰壺(樂)	02:45 長中爆谷台
4 廿八	5 廿九	6 九月	7 初二	8 寒露	9 初四	10 初五
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:30 香薰按摩服務(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)	09:00 血糖檢驗(悅) 10:00 例會(悅/樂) 01:30 手機班(二)(博) 02:15 守護相聚(悅) 03:00 ZOOM學習應用班(薈) 03:30 (NC)「極有需要護老者」訓練工作坊	09:05 長者跆拳道班(樂) 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) 01:30 手機班(三)(博) 03:00 智樂天地(樂)	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 耆英大使防疫連線(悅) 02:30 耆英大使大會(悅) 03:30 耆英大使大會(悅) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 飛鏢體驗日(悅)	02:45 長中爆谷台
11 初六	12 初七	13 初八	14 重陽節	15 初十	16 十一	17 十二
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-中風患者-生活重整(悅) 02:00 電子救急站(薈) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:30 香薰按摩服務(悅) 09:30 布袋球同樂日(三場)(樂) 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 長中爆谷台 01:00 流感疫苗注射服務(悅) 01:30 手機班(二)(博) 03:00 ZOOM學習應用班(薈)		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 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (護)今期你最「營」-健康講座(悅)	02:45 長中爆谷台
18 十三	19 十四	20 十五	21 十六	22 十七	23 霜降	24 十九
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 電子救急站(薈) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:30 香薰按摩服務(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)	09:00 血糖檢驗(悅) 01:30 手機班(二)(博) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 義不容辭(薈) 03:00 ZOOM學習應用班(悅)	09:05 長者跆拳道班(樂) 09:45 抽籤:足底按摩11月份 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) 01:30 手機班(三)(博) 03:00 智樂天地(樂)	10:00 智友醫社(樂) 10:00 交通安全及外展關顧日 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) 04:00 陪心同行小組(薈)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 80歲後生日會(10-12月份)(樂) 03:00 桌上冰壺(樂)	02:45 長中爆谷台
25 二十	26 廿一	27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五	31 廿六
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 甜蜜方程式講座(悅) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:30 香薰按摩服務(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 長中爆谷台 01:30 手機班(二)(博) 02:00 如何正確沖調奶粉(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:05 長者跆拳道班(樂) 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) 01:30 手機班(三)(博) 03:00 智樂天地(樂) 06:30 雌雄雙『李』萬聖夜(樂)	09:30 耆義秋季遊(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 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) 04:00 陪心同行小組(薈)	特別通告 是日德欣樓及綜合大樓全座將進行定期法例電力檢查。 敬請留意。	02:45 長中爆谷台

「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

『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：ebena@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

體適能資訊站-手綿球

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 – 手綿球 (Taspony)。手綿球源自於日本，其玩法與網球和羽毛球等運動相似。原意是為了不能作激烈動作人士而設，可使用手代替了球拍，使遊玩者能直接接觸球身，在球的方向、力量上更容易操控。適量的輕度運動對長者來說有益而無害，可訓練他們的肌肉，因手綿球需運用全身及手部的肌肉，延緩及改善退化問題。

設備	<ul style="list-style-type: none">● 手綿球以海綿物料製作，直徑為 17 厘米● 重量約 50 克，球身輕巧● 場地只需 8 米 x 4.1 米，網球或羽毛球場的三分之二尺寸即可比賽。	
玩法	<ul style="list-style-type: none">● 玩法與網球類似，每球只可彈地一次、可中途截擊，可單獨使用左或右手進行擊球或發球● 每局優先獲得 21 分的一方勝出，並採用三局兩勝方式	
對長者的優點	<ul style="list-style-type: none">● 手綿球由高密度海綿製造，彈力較弱，比網球還輕，就算被擊中身體也不會受傷。● 手綿球場地較小，長者需要跑來跑去追球的机会減少● 靠手掌擊球，玩家就要因應球來的方向去考慮使用左手或右手接球，有助鍛煉身體協調性。● 屬於全身運動，可以訓練下肢肌肉及身體左右協調、平衡力● 比賽過程中需要思考策略，能訓練思維。	

運動前請向您的家庭醫生查詢。

資訊來自香港競技疊杯總會：<https://www.hksportstacking.org/>




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。

5000 元消費券發放資訊

若市民以八達通領取消費券，將分三期發放：

		7月4日-7月17日 完成電子登記	7月18日-8月14日 完成電子登記或書面登記
	第一期消費券 (\$2000)	2021年8月1日發放	2021年9月1日發放
	第二期消費券 (\$2000)	2021年10月1日發放	2021年11月1日發放
	第三期消費券 (\$1000)	使用完第一期及第二期的消費券後(\$4000)於下一個月的16日發放	

若市民以左面三種支付工具領取消費券，將分兩期發放：

	支付寶		7月4日-7月17日 完成電子登記	7月18日-8月14日 完成電子登記或書面登記
		拍住賞	第一期消費券 (\$2000)	2021年8月1日發放 (有效期至2021年12月31日)
		微信支付	第二期消費券 (\$3000)	2021年10月1日發放 (有效期至2021年12月31日)



老友記切記：時刻小心保護自己的個人資料，切勿向陌生人透露個人資料、銀行賬戶資料等。申請好消費券後，要保護好自己的八達通、手機等用以領取消費券的個人物品啊！

**消費券計劃的登記已於2021年8月14日結束。

相關詳情及有效期請參考政府官方網頁：<https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/mdex.html>

樂悠咭 分階段接受申請

由8月2日至31日，接受
出生年份為**1957**人士申請



需要準備的資料：

- 彩色或黑白的有效香港身份證副本
(請裁剪副本至真實尺寸並貼於申請表格上)
- 彩色護照證件相片
(請將 1.5 吋 x 2 吋的 6 個月內拍攝的彩色護照證件相片(白色或淺色背景)貼於申請表格上)

申請日期	出生年份
2/8/2020-30/8/2021	1957
1/9/2021-30/9/2021	1958
1/10/2021-31/10/2021	1959
1/11/2021-30/11/2021	1960
1/12/2021-31/12/2021	1961
2022年1月1日起	將於3個月內滿60歲

詳情請瀏覽樂悠咭網頁：www.octopus.com.hk/joyyou

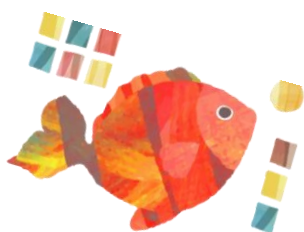
快樂小故事

大家好！我是鄭福平，經常參加中心會員活動，很榮幸有機會可以和大家分享我的快樂之道。我認為能夠在逆境中保持一個良好的心態，懂得及時行樂才是快樂之道的關鍵。

在疫情爆發前，我經常與太太到處遊玩，例如會到內地旅遊，欣賞大自然風景或探望自己的親人。突如其來的疫情令我感到手足無措，生活上的事情受到嚴重影響，外出旅遊的機會變得寥寥無幾。由於當時疫情嚴峻，擔心會受到感染，所以每天與太太留在家中，初時不太適應，覺得在家中無所事事，生活變得十分沉悶。於是我作出了改變來面對疫情，雖然未能到內地旅遊，但是我和太太會發掘香港特色的地方遊覽保持心境開朗。

好景不常，近這幾個月我的身體狀況出現了異樣，進食了抗生素後出現過敏徵象，導致呼吸困難，幸好太太及時發現並立即致電救護車。雖然醫生現時還未查出病因，但是我沒有對此感到擔憂，因為我知道就像人生就像盪鞦韆，會有高低起伏，遭遇困境時要掌握當下，及時行樂，皆因沒有人能夠預測明天的事。當出院後我更加積極參與中心活動，例如上個月報名參加了「長中運動日」，並獲得良好的成績。除此之外，我還參加了「老有所為--交·享·樂」的捲紙畫班，透過學習捲紙畫技巧，並以義工活動方式教授其他老友記，學以致用。

以上是我希望與大家分享的事情，希望大家都可以在逆境中保持樂觀的心態，逆流而上。



會員 鄭福平

耆英大使大會

2021 年 10 月

日期：10 月 8 日 (五)
 時間：下午 2:30-3:30
 下午 3:30-4:30
 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

2021 年 11 月

日期：11 月 5 日 (五)
 時間：下午 2:30-3:30
 下午 3:30-4:30
 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：10 月 8 日、11 月 5 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：10 月 22 日 (五)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：大堂集合
 內容：向社區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 及 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：10月20(三)

時間：下午2:30-3:30

集合地點：雅薈

名額：15

對象：長中親善大使

報名方法：每月義工會登記

負責職員：劉振庭 先生



智樂天地認知障礙症長者訓練計劃

日期：10月7、21、28日(四)

時間：下午3:00-4:00

地點：雅樂

名額：15位

內容：認識芬蘭木棋、陶冶性情

負責職員：李育勤 先生



耆義秋季遊

日期：10月29日(星期五)

時間：上午9:30 - 下午4:30

地點：大堂集合

內容：錦田鄉村俱樂部遊玩、自助燒烤、參觀合味道紀念館

對象：耆義大使

名額：74人

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

備註：1、參加者必須由2019年起於保良局累積一定服務時數

2、如參加人數眾多，將於10月義工會抽籤

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。



飲食宜清淡，不煎亦不炸

每日二加三，身體健康好簡單。

——護士長余振光提提您

人事動向



大家好呀，我係英姑娘呀，相信認識我既老友記都會覺得我既離職好突然，但因為家庭既需要，我將會做全職媽媽。不知不覺係中心同大家相處左 9 年幾，多謝大家一直既照顧同愛護，衷心祝福你地每一位都身體健康，開心幸福！

★ 續會通知 ★

凡 2020 年 10 月入會之會員，請於 2021 年 10 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

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	



溫馨提提您



- 1、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。
- 2、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。
- 3、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
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 11 月份例會時間表

日期：2021 年 11 月 3 日 (三) 上午 10:00

2021 年 11 月 4 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 10 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