



保良局劉陳小寶長者地區中心

2022年11月通訊

快樂由此起

每當踏入11月，不得不提這一年一度的「長者日」，於每年11月第三個星期日，即今年11月20日舉行。

「長者日」以「金百合」作象徵，寓意長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。然而，面對社會環境的轉變，我們可如何活得開心、快樂呢？透過以下調查，希望可以給我們一些啟發。

美國哈佛大學自1938年進行一項歷時近80年的研究-《Harvard Study of Adult Development》，追蹤724位人士由年幼到年老的人生，並發現「**良好的關係**」對我們的情緒及健康起著重要作用。照顧好自己的身體固然重要，原來注重我們的「關係」也屬自我照顧。此項研究對於「關係」有以下的發現：

1) 建立社交聯繫的重要性：與家人、朋友、社區保持聯繫，投入參與社交及社區活動，有助減少孤獨感

2) 人際關係的質素重於朋友的多寡：良好、親近的關係有助我們面對轉變時，能以較樂觀的情緒應對

「**良好的關係**」能令我們活得更開心、更健康。適逢「長者日」將推出不同景點、設施及交通等優惠，願我們藉此機會，主動聯繫親朋好友、街坊鄰里一同外出，共遊景點，享用設施，拉近關係，渡過輕鬆愉快的一天！

資料來源：

1) <https://www.hkcss.org.hk/%E9%95%B7%E8%80%85%E6%97%A52021/>

2) <https://www.cnbc.com/amp/2018/03/20/this-harvard-study-reveals-how-you-can-be-happier-and-more-successful.html>

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

長者日呈獻 – 長中大戰

日期：11月16日(三)
時間：第一場：上午 9:45 – 10:30 第二場：上午 11:00 – 11:45
第三場：下午 2:30 – 3:15 第四場：下午 3:45 – 4:30
地點：雅悅
內容：透過活動與參加者認識本年度最新長者日資訊和優惠外，還與參加者大玩遊戲，讓大家有一個交流及聯誼之機會
對象：中心會員
名額：每場 40 人
費用：\$20
報名日期：11月7日(一)上午 9:30 開始購票
負責職員：葉鑫昇 先生、張灝延 先生



2022 流感疫苗注射服務

日期：11月9日(三)
時間：上午 11:00-下午 1:00
地點：雅悅
內容：流感疫苗注射 (疫苗牌子：
Abbott Influvac
Tetra(HK-66197))
費用：1. 全免 (50 歲或以上人士)
2. \$210 (12 歲至 49 歲人士)
名額：100 人
備註：1. 參加者需於注射前填好「使用疫苗資助同意書」及攜帶身份證登記。
2. 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不適合注射。
報名方法：請向負責職員報名 (已報名會員請準時出席)
負責職員：陳晉豪 先生

長者日活動-玩盡長者日

日期：11月20日(日)
時間：下午 3:00-4:00
地點：雅悅
內容：介紹長者日資訊，並透過遊戲與長者同享長者日的快樂
對象：60 歲以上長者
費用：\$20
名額：20 人
報名方法：11月2日(三)例會後購票
負責職員：王雅婷 姑娘、黃文彥 先生
李淑芬 姑娘



簡約皮革工作坊

日期：11月30日(三)
時間：下午 3:00-4:00
地點：雅樂
內容：參加者運用真牛皮，製作外形美觀高貴優質皮革證件套
對象：中心會員
名額：15 人
費用：\$20
報名方法：11月9日(三)上午 10 時購票
負責職員：葉鑫昇 先生

送贈 2023 年的日曆

歡迎會員為憑有效會員証，於 11 月 2 日(三)上午 9 時起到中心接待處，可領取 2023 年日曆一份
名額：800 戶 (額滿即止)
費用：全免
贊助機構：小蜜蜂慈善基金
負責職員：長者及護老者服務團隊

「飛鏢體驗日」

日期：11月25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



「ZOOM」學習應用班

日期：11月19日及26日(六)
時間：上午10:00-上午11:00
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

守護相聚

日期：11月2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



長者口腔健康講座

日期：11月23日(三)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅薈
內容：分享長者對口腔健康的錯誤觀念；正確清潔假牙托的方法
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

(NC)「極有需要護老者」培訓工作坊

日期：11月2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

(NC)衛生署講座-認識糖尿病

日期：11月14日(一)
時間：下午2:00-3:00
形式：雅悅
內容：認識糖尿病的成因及誘發因素，預防及治療糖尿病的原則
對象：極有需要護老者及被護者
名額：40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、陳晉豪 先生

電子救急站

日期：11月1日(二)及30日(三)
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
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：11月19日及26日(六)
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：11月28日(一)
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：11月28日(一)
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：11月4日-25日(逢五)
時間：上午11:00-下午1:00
 上午10:00-12:00(11月25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：11月12日(六)及11月14日(一)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅悅/雅樂
內容：遊玩桌上冰壺遊戲
對象：中心會員
名額：10人
費用：全免
報名方法：11月2(三)例會後登記
負責職員：李淑芬 姑娘



懷舊金曲班

日期：10月11日-12月13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(已滿額)
費用：\$150(共10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：10月6日-12月8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(已滿額)
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



如何正確使用奶粉

日期：11月30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
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：11月9、16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：余佩雯 姑娘



布袋球同樂日 2022年11月

日期：11月21日(一)
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「立冬」

日期：11月7日(一)
時間：下午2:15-3:15(第一場)
下午3:30-4:30(第二場)
形式：雅悅
內容：唱歌、玩遊戲，歡度下午
對象：領取長者生活津貼及未曾參與開心頻道舉辦的8月及9月活動
名額：80人(每場40人)
費用：全免
報名方法：11月4日(五)上午10:00親身登記及進行抽籤(雅悅)
協辦機構：開心頻道
負責職員：葉鑫昇 先生

晚間活動-「詩」情畫意度四「季」

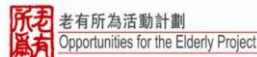
日期：11月24日(四)
時間：下午6:30-8:00
地點：雅悅
內容：透過不同的遊戲環節，與參加者渡過歡樂寫意的晚上
對象：中心會員
名額：40人
費用：\$10
報名方法：11月2日(三)例會後購票
負責職員：何季迎 姑娘、徐詠詩 姑娘

「解壓有耆法」小組

日期：11月18日(五)
11月22、29日(逢二)
12月6、13、20日(逢二)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈
內容：認識壓力，透過遊戲、藝術、運動等活動，學習紓解生活壓力的不同方法
對象：中心會員
名額：8位
費用：\$15
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黃文彥 先生

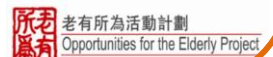
「CHILL 愛你」我是照顧者 「守護天使」義工聚會

日期：11月7日(一)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅悅
內容：分享助人自助的快樂；及安排探訪的事宜
對象：已登記參與是次計劃的義工
名額：30人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：秦演文 姑娘



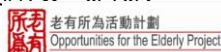
「CHILL 愛你」我是照顧者 淺談膝關節痛的護理講座

日期：11月14日(一)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅悅
內容：膝關節痛的中醫日常保健與調護
對象：護老者及中心會員
名額：40人
費用：全免
報名方法：例會後請向負責職員報名
協辦機構：香港浸會大學中醫藥學院
負責職員：秦演文 姑娘



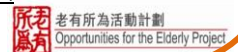
「CHILL 愛你」我是照顧者 「三高」飲食你要知講座

日期：11月30日(三)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅悅
內容：分享高血壓、高血糖、高血脂的健康飲食法
對象：護老者及中心會員
名額：40人
費用：全免
報名方法：例會後請向負責職員報名
主講職員：登記護士-李嘉汝 姑娘
負責職員：秦演文 姑娘



「CHILL 愛你」暨慶祝長者月

日期：11月19日(六)
時間：上午9:45-10:30(第一場)
上午10:45-11:30(第二場)
地點：雅悅
內容：由「守護天使」義工分享參與此計劃的果效，及照顧心聲感受
對象：護老者及被護者
名額：80人(每場40人)
費用：全免
報名方法：11月2日(三)守護相聚中進行抽籤及取活動票
負責職員：秦演文 姑娘



血糖檢驗

日期：11月9及16日(三)
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：10月6日-12月29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
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：12月1、8、15、22、
 29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：11月24日(四)上午9:15
 抽籤12月份
導師：李國明 師傅
負責職員：許德杰 先生

毛筆班

日期：10月5日-12月28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
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：10月8日-12月31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：10月8日-12月31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：10月11日-12月13日(二)
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(已滿額)
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：10月5日-12月7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(已滿額)
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：10月6日-12月8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(已滿額)
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：10月7日-12月9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(已滿額)
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：11月28日(一)
時間：上午10:30-11:30
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：11月1, 10, 15, 17, 22,
24, 29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：10月6日-12月29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：10月11日-12月20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：10月6日-12月29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：10月6日-12月29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：10月11日-12月20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：10月6日-12月29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
	1 初八	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二	6 十三
	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 電子急救站(耆) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(耆) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:45 志在千里遊日篇(膳/ZOOM) 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) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 毛筆班(膳) 02:15 守護相聚(悅) 03:30 (NC)「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) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC)護老者園藝小組(耆) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
7 立冬	8 十五	9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 「守護天使」義工聚會(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:15 開心迎「立冬」(悅)(第一場) 03:30 開心迎「立冬」(悅)(第二場) 03:00 舒壓運動工作坊-匹克球(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 01:30 手機班(一)(耆) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 血糖檢驗(悅) 09:00 運動無限耆(堂) 10:00 護士諮詢站(堂) 11:00 流感疫苗注射服務(悅) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 毛筆班(膳)	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) 11:00 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)	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)	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)護老者園藝小組(耆) 03:00 桌上冰壺(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 淺談膝關節痛的護理講座(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-認識糖尿病講座(悅) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(耆) 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) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:45 長者日呈獻-長中大戰(第一場)(悅) 10:00 護士諮詢站(堂) 11:00 長者日呈獻-長中大戰(第二場)(悅) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 長者日呈獻-長中大戰(第三場)(悅) 03:45 長者日呈獻-長中大戰(第四場)(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) 11:00 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 義不容辭-長者月知多點(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 「解壓有耆法」小組 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) 09:45 「CHILL 愛你」暨慶祝長者月活動(第一場)(悅) 10:00 「ZOOM」學習應用班(耆) 10:45 「CHILL 愛你」暨慶祝長者月活動(第二場)(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC)護老者園藝小組(耆) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	03:00 長者日活動-玩盡長者日(悅)
21 廿八	22 小雪	23 三十	24 十一月	25 初二	26 初三	27 初四
09:00 運動無限耆(堂) 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 布袋球同樂日(第一場)(樂) 03:30 布袋球同樂日(第二場)(樂) 02:30 長中先鋒-同慶長者月(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 「解壓有耆法」小組(耆) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(博) 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 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(二)(耆) 02:00 長者口腔健康講座(耆) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:15 12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 長中爆谷台(悅) 02:30 智友醫社(樂) 06:30 晚間活動-「詩」情畫意度四「季」(悅)	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 「ZOOM」學習應用班(耆) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC)護老者園藝小組(耆) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
28 初五	29 初六	30 初七				
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:30 創科導賞團(悅) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 會員迎新會(悅) 03:30 e-體健簡介會及登記(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 「解壓有耆法」小組(耆) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(耆) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 新創建長者月義剪(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 「三高」飲食你要知講座(悅) 10:00 電子急救站(耆) 01:30 手機班(二)(耆) 02:00 如何正確使用奶粉(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 簡約皮革工作坊(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

『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

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

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』

行政長官
2022年
施政報告

GOV
NEWS.HK

長者照顧

老有所養 增支援、增人手、增宿位

支援居家安老

- ▶ 恆常化「長者社區照顧服務券試驗計劃」，名額**增50%至12000人**
- ▶ 五年**新增16間長者鄰舍中心**
- ▶ 擴大「離院長者綜合支援計劃」，名額增加三分之一至45000人，**家居照顧服務名額增至11000人**
- ▶ 恆常化並增加**低收入家庭照顧者津貼**，每月金額**增加25%至3000元**，惠及約10000名照顧者



行政長官
2022年
施政報告

GOV
NEWS.HK

長者照顧

老有所養 增支援、增人手、增宿位

提升安老院質和量

- ▶ 全力增加安老院舍資助宿位，目標**五年增兩成**
- ▶ 適度容許**輸入安老院護理員**，保障本地工人優先就業
- ▶ 額外資助逾1700名學生修讀登記護士課程，畢業後須服務福利界最少三年



2/2

申請樂悠咭

65歲或以上香港居民必須於指定日期分階段申請樂悠咭，以繼續享用\$2乘車優惠。每位合資格申請人只獲發一張樂悠咭。

申請日期	出生年份
2022年9月1日至30日	1953
2022年10月1日至31日	1952
2022年11月1日至30日	1951
2022年12月1日至31日	1950



資料來源：



<https://www.octopus.com.hk/tc/consumer/octopus-cards/products/on-10an/joyyou.html>

體適能資訊站

大家好，今期會同大家介紹一些伸展運動。在日常生活裡經常久坐，或時常固定姿勢太久，導致肌肉僵硬緊繃而引起酸痛，相信很多人都有這樣的經驗的。身體的肌肉如果在平時就保養好有足夠的彈力，運動中也可以延緩疲勞的產生及受傷情形。

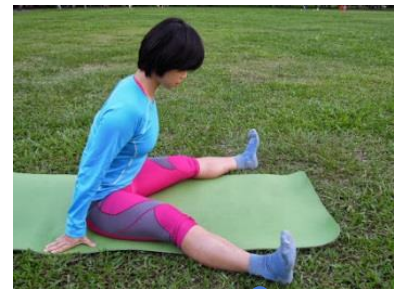
以下與大家分享三組動作和細節：

一. 軀幹及臀部伸展：減緩腰酸、臀部酸痛、避免拉傷

1. 坐姿
2. 右腳彎曲跨過左腿，右腳掌穩定採在地面上
3. 對稱手(左手)將右大腿往軀幹拉近，此時身體脊柱同時應盡量挺直並與右腿拉近距離
4. 軀幹、頭部轉向右側，右手掌支撐於身體右後方適當位置，視線朝向右後方遠處
5. 感覺伸展腹部、背部、臀部即可
6. 約停留 15-30 秒(約 3-5 次深呼吸)

二. 大腿內側伸展：提高髖關節活動範圍避免拉傷

1. 脊柱中立，腰背打直坐於地板上
2. 雙腳打開於舒適的寬幅
3. 雙手置於臀部後方維持脊柱直立(勿駝背)
4. 感覺伸展到大腿內側即可
5. 若柔軟度較佳雙手可置於身體前側
6. 約停留 15-30 秒(約深呼吸 3-5 次)



三. 小腿前側、踝關節：放鬆足底筋膜，增加踝關節活動度避免扭傷

1. 雙腳前後分開取適當距離站立於地面
2. 將後腳掌前腳背，腳趾處放於地面，上半身收腹，軀幹保持直立勿駝背
3. 等身體穩定後再緩緩壓向地面
(手部可扶於牆壁或利用登山杖支撐以提高穩定)
4. 感覺小腿前側及踝關節伸展即可
5. 約停留 15-30 秒(約 3-5 次深呼吸)
6. 同樣方式伸展另一側



以上分享希望能讓大家透過伸展運動減低肌肉僵硬緊繃帶來的酸痛，如果大家想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與我們聯絡。

資料來源：<http://tw.running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=2790>



快樂小故事



「活到老，學到老」就是我禡灶興最想向大家分享的快樂祕訣！

在不知不覺間，已參加中心活動將近十年，雖然已參加一段很長時間，但中心依然有不同類型的活動予我參加，讓我能學習很多新興趣以及知識。而學習的過程，更能認識到一群老友記，擴闊我的社交圈子。

而近期最深刻的是外傭護老培訓試驗計劃，不單有手工藝品製作，更有香薰團隊義工為我進行香薰按摩，絕對是全新的體驗。最令我意外是中心居然為外傭姐姐提供多元化的培訓，包括照顧、扶抱、溝通等方面，讓姐姐於照顧方面更得心應手。

除了中心活動外，家人亦有帶我到不同的地方遊玩，例如上個月帶我到西貢吃飯，散散步，都是我過往沒有的體驗。雖然現時更容易疲累，行走時亦需要使用拐杖，但身體上的限制並不影響我的興趣，我每天都會到商場飲茶、到公園做運動、到中心參加活動，希望每天都能到不同地方活動。

種種的體驗讓我明白到，年長後的生活亦能夠多姿多采，只要你能夠勇於參與，積極投入，年紀並不是一個限制，而是另一個階段。希望每一位的老友記，都能夠活到老，學到老，珍惜每一天。



會員 禡灶興

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 11-12 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。

陽光長者學苑 – 防跌健體班

- 日期：11 月 23 日至 12 月 7 日 (逢星期一、三)
- 時間：待定 (實際活動日期/時間將因應學校防疫措施調整)
- 地點：天主教普照中學 (小賣部集合)
- 名額：15 人
- 內容：下肢肌力鍛煉，減少跌倒風險
- 對象：中心會員
- 報名方法：向負責職員查詢
- 負責職員：葉霖傑 先生

耆英大使大會

2022年11月

日期：11月4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

2022年12月

日期：12月2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



Zoom 連結
會議 ID: 993 3838 7955
密碼: 6121



義不容辭 – 長者月知多點

日期：11月17日(四)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：介紹長者日的由來及內容
對象：長中先鋒義工
名額：10人
負責職員：劉振庭 先生

長者月交安及外展關顧

日期：11月24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：6人
負責職員：葉霖傑 先生

長中先鋒 – 同慶長者月

日期：11月21日(一)
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
(需於過去一年服務5小時以上)
報名方法：於義工會內登記
負責職員：葉霖傑 先生

新創建長者月愛心義剪服務

日期：11月29日(二)
時間：下午2:00-4:30
地點：雅樂
名額：35人
內容：由新創建義工提供基本剪髮服務
對象：中心會員
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：劉振庭 先生
備註：1. 參加者請於剪髮前洗頭，確保衛生
2. 剪髮過程中必須全程配帶口罩
3. 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 15：申訴

每位服務者及職員均有自由申訴對機構或服務單位的不滿而無須憂慮遭受責罰，而所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16：免受侵犯

服務單位應採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

職員動向



陳翬然
營運經理

大家好，我係新到職的營運經理陳翬然 (Gloria)，藝術活動，園藝種植係我拿手項目，希望日後有機會與各位分享。從院舍到日間護理中心做左多年的安老服務，最喜歡看到老友記的笑容，你們的笑聲及笑容是我工作的原動力。期望日後在中心不同的活動與大家見面，同咁多位老友記多多交流，一齊創造美好的回憶。如果對我們的服務有任何想法及意見，亦歡迎與我溝通。11 月天氣轉涼，大家記得多添衣裳，保重身體！祝大家笑口常開！



余佩雯
福利工作員

大家好，我係佩姑娘啊，佩姑娘會於十一月離開中心到其他地方繼續工作，我會珍惜過去期間同各位會員相處既一點一滴，祝大家日後生活愉快，願疫情早退，盡早回復正常生活！

★ 續會通知 ★

凡 2021 年 11 月入會之會員，請於 2022 年 11 月 30 日前本中心辦理續會手續，並繳交年費 21 元（金咭）/ 50 元（銀咭）。

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		



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，
請盡快致電中心通知中心職員



秋過寒露漸入冬，
冬來薄衣櫛底送。
徹骨寒風三年過，
靜候梅花撲鼻香。

——職業治療師張芷矜提提你

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 12 月份例會時間表

日期：2022 年 12 月 7 日(三) 上午 10:00

2022 年 12 月 8 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：	2022 年 11 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