



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2022年2月 通訊

祝各位
新年快樂! 身體健康!
虎年猛猛! 精神爽利!

陳經理



翫「翠」迎春賀金虎
樂「韻」悠悠人團圓
萬意順新又如意
四季平安過新年

張副經理

義工發展及外展服務團隊
祝大家:

義工外展迎金虎
年送歡樂家瑞祥
虎躍龍騰生紫氣
藍田長中虎威揚

行政團隊祝大家:

龍騰虎躍人間樂，四季平安過新年。
虎氣帶來好運長，吉星高照福滿堂。

長者及護老者服務團隊祝大家:

「虎」躍龍騰精神爽、護老同行顯關懷！
智「Smart」長者頭腦醒、友善社區智叻星！



醫護康健團隊祝大家:

醫一 豐「衣」足食樂無憂
護一 「戶」戶平安豐滿年
康一 身心「康」泰萬事足
健一 「健」腦醒神賀新禧

輔導服務團隊祝大家:

「虎」年行大運 「恭」賀新禧
「年」年有餘 「喜」氣洋洋
「大」吉大利 「發」財好市
「吉」祥如意 「財」源滾滾來

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

保良局服飾日

- 日期：2月26日(六)
時間：上午10:00 - 12:00
地點：本中心
內容：為響應保良局服飾日，於活動當天穿上世界各國特色的服裝或飾物，營造環遊世界氣氛。活動當天捐款後可與造型職員合照留念。
對象：中心會員
名額：不限
費用：全免
負責職員：湯歷驊 先生、劉振庭 先生
李淳一 先生、余佩雯 姑娘
備註：1. 凡捐款港幣100元或以上可獲發捐款收據供申請退稅之用。於例會後，可向負責職員索取贊助表格。
2. 凡出席活動之會員，請穿著各國服飾或佩戴相關飾物。

星級情人

- 日期：2月14日(一)
時間：第一場：下午2:30 - 3:15 第二場：下午3:30 - 4:15
地點：雅樂
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20人
費用：\$20
報名日期：1月24日已開始接受報名
負責職員：葉鑫昇 先生、陳煥珍 姑娘

港康碼教學及登記

- 日期：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
備註：請自備智能電話



晚間活動 和『李』開心一蘿『羅』

日期：2月24日(四)
時間：下午6:30-8:00
地點：雅悅
內容：透過互動遊戲與長者共渡歡樂的晚上
對象：中心會員
名額：30人
費用：\$10
報名日期：2月9日(三)例會後
負責職員：李綺蘭 姑娘、羅瑞均 姑娘

創新科技資源中心導賞團

日期：2月15日(二)、2月24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：2月9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：2月17日(四)、24日(四)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅悅(2月17日)、雅膳(2月24日)
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：每場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：2月9日、16日(三)
時間：下午2:00-4:00
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：2月9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：2月9日(三)例會後
負責職員：洪承志 先生



會員迎新會

- 日期：2月24日(四)
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

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：2月8、22日(二)
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：每場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：2月15日(二)
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：2月19日(六)
時間：(第一場)上午10:30-11:15
(第二場)上午11:15-12:00
(第三場)中午12:15-13:00
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：2月9日(三)例會後
負責職員：許德杰 先生

守護相聚

日期：2月9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：2月11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：\$30(共3堂)
負責職員：洪承志 先生

四季健康食譜講座

日期：2月28日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：因應季節的特色將健康飲食原則應用在日常烹調上
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

(NC)「極有需要護老者」 訓練工作坊

日期：2月9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- 婦女健康行多步

日期：2月14日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：講解婦女常見的生理問題，帶出普查的概念及重要性
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日（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



如何正確沖調奶粉

- 日期：2月23日（三）
- 時間：下午2:00-3:30
- 地點：雅悅
- 內容：由三花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：雀巢三花
- 負責職員：李淑芬 姑娘



護士諮詢站

- 日期：2月10、24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

桌上冰壺同樂日

- 日期：2月12、19日（六）
- 時間：下午2:30-3:30
- 地點：雅樂
- 內容：遊玩不同類型的桌上遊戲
- 對象：中心會員
- 名額：每場12人
- 費用：全免
- 報名日期：2月9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：2月10、24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：2月10、17、24(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：2月24日(四)上午9:30
抽籤3月份
導師：李國明 師傅
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(已額滿，有興趣參加之會員請與負責職員登記後備)
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：2月8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)

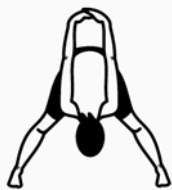
日期：2月10日-3月17日(四)
時間：上午10:15-11:15
地點：雅樂
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：每堂 \$22
導師：周少峰 教練
負責職員：秦演文 姑娘

蓆上普及健體操(三)

日期：2月10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：2月8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：2月10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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 農曆年初一	2 農曆年初	3 農曆年初三	4 立春	5 初	6 初六
				10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 長中爆谷台(悅)	10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十	13 十三
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 港康碼教學及登記(悅) 03:00 耆樂無窮小組(耆)	10:00 懷舊金曲班(悅) 01:30 手機班(一)(博) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 ZOOM學習應用班(耆)	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) 03:30 (NC)「極有需要護老者」訓練工作坊(樂)	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) 02:30 例會(悅) 02:30 智友醫社(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 耆英大使大會(ZOOM) 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) 11:00 中樂團(樂) 02:30 桌上冰壺同樂日(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
14 十四	15 十五	16 十	17 十七	18 十八	19 十	20 二十
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-婦女健康行多步 02:30 星級情人(第一場)(樂) 03:30 星級情人(第二場)(樂)	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 電子急救站(博) 03:00 耆樂無窮小組(耆) 03:00 創新科技資源中心導賞團 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(二)(博) 02:00 飛鏢體驗日(樂) 02:30 毛筆班(膳)	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 智友醫社(樂) 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 智友醫社(樂) 03:30 志在千里-日本文化(膳)	09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 10:30 布袋球同樂日(樂) 11:15 布袋球同樂日(樂) 12:15 布袋球同樂日(樂) 02:30 桌上冰壺同樂日(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿	27 廿七
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 港康碼教學及登記(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) 03:00 ZOOM學習應用班(耆) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(二)(博) 02:00 如何正確沖調奶粉-三花(悅)	09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 抽籤:足底按摩3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) 10:30 會員迎新會(耆) 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) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 電子遊戲玩玩樂(膳) 03:00 創新科技資源中心導賞團 06:30 晚間活動:和『李』開心一羅『羅』(悅)	09:30 交通安全及外展關顧日(暫定) 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) 10:00 保良局服飾日 11:00 中樂團(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
28 廿八						
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 四季健康食譜講座(悅)						
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (耆)雅耆 (博)雅博 (堂)大堂 (賢)雅賢 (聚)雅聚 (膳)雅膳 </div>						

「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

『長者資訊』——【長者健康中心打新冠疫苗】

由1月13日至2月28日，衛生署長者健康中心擴展接種新冠疫苗服務，共15間中心免費為65歲或以上長者接種科興疫苗，無須預約，打第一、第二或第三針都可以，方便老友記！

①服務地點、時間：

最近老友記的一間

藍田長者健康中心：碧雲道223號藍田社區綜合大樓地下
(電話：27275616)

星期一至五：上午8時30分至中午12時30分，下午2時至6時30分

星期六：上午8時30分至下午1時(公眾假期除外)

長者須出示香港身份證登記，每日名額有限，先到先得。如當日額滿，中心職員會為長者另行安排接種日期和時間。



資料來源：新聞公報：<https://bit.ly/34JFBud>

體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享到一些體適能要素，大家有 有努力做運動呢？而運動錦囊又可不可令大家做運動時更得心應手呢？

今次會同大家分享何謂身心康盛？ 根據世界衛生組織，健康的標準不單止 有疾病，而是需要在身體上、智能上和社交上都達到一個良好的狀態。近年這個健康概念更被延伸至包含情緒、靈性、及事業康盛，合稱**身心康盛**，是達至優質人生的完整模式。身心康盛分別有：

身體康盛：包括有充沛的體力，注意運動、營養和飲食，不吸煙，不酗酒，不濫用藥物，避免危險行為；留意自己身體狀況和有充足的休息。

智能康盛：指個人的智力和思維，在推理、處理問題和邏輯等方面能力，也包括個人尋求知識和對新事物的接受和創作能力。

社交康盛：指個人與家人、朋友、同學和同事等有良好的溝通關係，樂於一同參與活動、並在有需要的時候能互相扶助。

情緒康盛：能夠適當地表達自己的感受，情緒與愛心，同時也能以冷靜、理性和客觀的態度去處理困難與挫折。此外，也能充滿信心地去面對挑戰及順逆，若有情緒不 定時，也會懂得尋求協助。

靈性康盛：指個人能夠找到生命意義和目標的程度，同時也包括個人的價值觀念、道德觀念、處事原則、信任、基本的求生能力和愛與被愛的能力等。亦能夠欣賞大自然的奧妙，並可與大自然融為一體，使個人內在的精神充滿活力，邁向優質人生。

事業康盛：指在工作上能夠發揮個人潛能，不斷學習及提升自己工作能力而獲得工作滿足感，並能因自己的工作對社會作出貢獻而感到光榮和自豪。

資料來源：中國香港體適能總會

怎樣去展開一個富正面的生活方式，**由您決定！**

下期資訊站與大家分享如何控制體重，大家一定要留意！如果大家想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與洪承志 先生聯絡。

『長者資訊』——【新春健康錦囊—賀年小食】

農曆新年是中國人的一個大節日，家家戶戶都會準備很多應節食物來招待親朋，可是很多傳統的賀年食品都偏向油膩，因此建議大家在選購和享用美食時注意以下的原則。

選購全盒食物的注意事項



- 傳統的全盒食物大部分都是高糖分和高熱量的食物，例如：糖果和糖蓮藕等，而朱古力及糖椰絲除了糖分高，更是含較高油分的小食，無論是成年人或小朋友都不宜多吃。可選購無添加糖分的乾果代替。
- 瓜籽和堅果，如腰果、合桃及開心果等亦是很受歡迎的全盒食物，但其實堅果和種籽都屬較高脂肪的食物，有部分更添加很多鹽分或糖分。建議選擇較健康的乾焗原味的瓜籽和果仁，但進食分量仍需有節制。
- 除了以上的傳統食品，米餅、非油炸的原味蔬菜乾也是較健康的選擇，既美味又營養豐富。

食用賀年糕點的注意事項



- 不要輕看賀年糕點的熱量，年糕、椰汁糕和馬蹄糕等往往添加了大量糖分，而蘿蔔糕和芋頭糕等除了本身含豐富碳水化合物之外，亦常採用了較高脂的材料，例如：臘腸、臘肉和花生等，令賀年糕點的熱量大增。因此糕點只宜淺嚐，不宜用來代替正餐。
- 自製賀年糕點時可選用較健康的材料，例如：瘦肉、蝦米和冬菇等來取代肥肉和臘肉。
- 盡量以蒸、微波爐翻熱、焗或用易潔鑊少油煎等的低脂烹調方法來把糕點翻熱，減少使用過量油分或蛋汁把糕點煎熟。
- 進食年糕時減少加入過量醬料及調味料，例如：辣椒油、辣椒醬、芝麻醬等。
- 為了避免攝取過量的糖分，應減少飲用高糖分的飲品，例如：汽水和加糖果汁，可以用清水或清茶代替。

享用其他應節食品的注意事項



- 油角、煎堆、笑口棗等煎炸的新年美食，都是高熱量及高脂肪的食品，吃過量容易影響健康，可以用較低脂又香脆的小食，例如：米通、炒米餅或爆谷等代替。
- 湯丸亦是傳統的賀年食品，一般來說沒有餡料的湯丸較為健康，因為湯丸常用的甜餡料，例如蓮蓉餡和芝麻餡，含有不少糖分和脂肪。
- 賀年禮物方面，可以選購較健康的食物，例如：新鮮水果、茶葉、冬菇及乾瑤柱等。



快樂小故事



加入會員已快將一年了，中心提供很多各種不同服務、資訊以及各類型的興趣班讓我們參與。

想在此分享一下早前參加了一個名為「男士活動~飛出新一頁」的飛鏢班，因之前未有接觸過飛鏢，概念中認為只是命中紅心圈而已，參加後才發現原來是另有學問的。無論在握鏢方式、手部如何放鬆及站立姿勢都需要不斷去鍛練及摸索。

當中亦有各式各樣的玩法，包括需要動腦筋計算致勝的策略，同時亦可鍛練手眼協調，是一個非常全面的身心鍛練運動，還能預防認知障礙症，令我更加着迷。

練習過程中，中心提供舒適的環境，配合輕鬆的音樂以及幻彩的燈光，使我們可以在一個非常放鬆的環境中練習。

非常感謝導師及各師兄弟學員的悉心指導，大家互相鼓勵，有說有笑，不知不覺間每星期一小時的練習堂很快就完結，並經常需要超時才能完成練習。

最後想分享的是很高興團隊於去年十二月份參加的比賽能夠順利勝出，雖然我未能參加但亦感受到當中的喜悅。



快樂就是如此簡單，祝各位老友記身體健康，活出新一頁。

會員 石奇深

耆英大使大會

2022年2月

日期：2月11日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：ZOOM
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

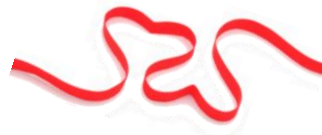
2022年3月

日期：3月4日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：ZOOM
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：2月11日、3月4日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：ZOOM
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：2月25日(五) (暫定)
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：2月24(四)
時間：個別預約
地點：雅薈
名額：5人
對象：長中親善大使
內容：為親善大使提供單對單智能產品培訓
報名方法：每月義工會登記
負責職員：劉振庭 先生

長中親善大使

日期：2月14日-3月5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1位
登記日期：2月11日(五)耆英大使大會
負責職員：葉霖傑先生



外傭護老培訓試驗計劃

計劃旨在讓家中的外傭能提供更專業的照顧；減少潛在風險；
為長者建立健康的生活模式；提高長者於社區的生活質素

計劃內容：為照顧體弱長者的外傭提供專業培訓

- 喂食及藥物服用
- 協助長者轉移
- 慎防跌倒
- 認知障礙症
- 營養飲食
- 精神健康警號
- 生命體徵

報名詳情：請向負責職員 李先生 / 羅姑娘查詢
培訓機構：君譽醫療集團

*計劃由社會福利署資助

服務質素標準 SQS

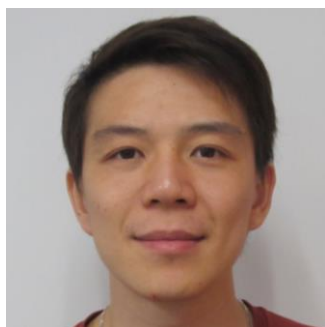
為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度——服務質素標準 (SQS)。

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 3：運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

員工動向



蔡國輝
長者及護老者
服務主任

大家好！好高興，不經不覺已在保良局長中與各位會員及職員經歷了 13 多個年頭，真是上天給予我們的一份緣份，大家有好多好多開心的片段，多謝各位！新一年 2 月份開始會調職到 保良局盧邱玉霜耆暉中心 服務不同區域的長者，由於疫情關係，未能與各位相聚，只好在此送上福，祝各位 新年快樂，身體健康，虎年虎虎生威，豐衣足食！



疫情下勿四處走，
留在家中休息夠。
時刻記住要洗手，
虎年健康樂無憂。

——護士長余振光提提你

★ 續會通知 ★

凡 2021 年 2 月入會之會員，請於 2022 年 2 月 28 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



- 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。鼓勵所有訪客使用「安心出行」流動應用程式或登記個人資料（包括姓名、聯絡電話、進入日期及時間）等。
- 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 3 月份例會時間表

日期：2022 年 3 月 02 日 (三) 上午 10:00

2022 年 3 月 03 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 2 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