



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小竇長者地區中心 2021年2月 通訊



祝各位會員：  
牛年身壯力健！笑口常開！  
疫情快點過去，快快可與大家見面。

陳經理

祝大家：  
身體健康，牛年大吉，喜氣洋洋。  
張副經理

醫護康健團隊祝大家：  
牛一樣咁健壯；  
牛一樣咁刷得；  
牛一樣咁能幹！  
希望大家健健康康、送舊鼠、  
迎金牛！Happy 牛 year！

輔導服務團隊祝大家：

萬事勝「意」	「牛」年亨通
心「靈」富足	年「年」有餘
如「意」吉祥	開懷「大」笑
「一」帆風順	大「吉」大利



行政團隊祝大家：

天泰地泰三陽泰 人和事和萬事和  
家興國興事事興 福旺財旺運氣旺



義工發展及外展服務團隊祝大家：

長者義工 福澤來  
共里一起 齊抗疫  
外展服務 遍藍田  
智樂天地 智叻星  
祝各位老友記

長者及護老者服務團隊祝大家：  
長幼共融添喜氣 吉祥平安新景象  
恭祝大家新年快樂、身體健康！

“牛運亨通 鴻運當牛”

身體健康 力大如牛”



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](http://plkdecc.hk)



# 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

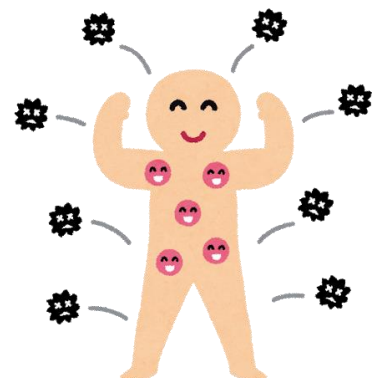
➤ 定期電話慰問護老者跟進近況，適時提供支援。另會派發防疫禮物包，減輕護老者經濟負擔。

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



## 牛牛拜年到你家(視像活動)

- 日期：2月16日(二)(年初五)  
時間：下午2:30-4:30  
地點：由於疫情關係，將改以視像形式進行  
內容：以視像形式播放由職員精心策劃的賀年短片，與會員共慶新春。  
對象：中心會員  
名額：30人  
費用：免費  
負責職員：秦演文 姑娘、洪承志 先生



## 互動視像交流教學平台

- 日期：2月20日(六)  
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：教授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：15人  
備註：有興趣參加之護老者，請與負責職員登記  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 元宵佳節 Coming ZOOM

- 日期：2月26日(五)  
時間：上午9:30-10:00(第一場) / 上午10:15-10:45(第二場)  
下午2:30-3:00(第三場) / 下午3:15-3:45(第四場)  
地點：由於疫情關係，活動將改以視像形式進行  
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，除歡度節日外，還讓參加者有一個交流及聯誼的機會  
對象：中心會員及護老者(每人只可參加一場)  
費用：全免  
名額：每場10人  
負責職員：葉鑫昇 先生、黎卓宇 先生



## 守護相聚

日期：2月3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



## (NC) 「極有需要護老者」訓練工作坊

日期：2月3日(三)

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：介紹為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

負責職員：湯歷驊 先生



## 血壓量度知多少講座(視像)

日期：2月16日(二)

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：分享量度血壓的程序及技巧

對象：護老者及被護者

名額：6人

協辦機構：衛生署

負責職員：秦演文 姑娘



## (NC)傷口護理培訓小組

日期：1月22、25、29日及2月1日

時間：上午11:00 - 12:00

地點：由於疫情關係，將改以視像形式進行

內容：介紹為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

負責職員：湯歷驊 先生、聶維瑾 姑娘

已報名參加者，  
準時見面啦



## (NC)衛生署講座-癌症小百科

日期：2月1日(一)

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：介紹常見的癌症徵狀，防癌之道與健康生活的關係

對象：極有需要護老者及被護者

名額：10人

合辦機構：衛生署

講者：呂姑娘

負責職員：湯歷驊 先生



## 護士諮詢站

日期：2月1, 8, 22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：請按以上日期致電中心  
聯絡錢姑娘或李姑娘

護士：錢建茵 姑娘

負責職員：李淑芬 姑娘



## 普通話樂園聚會(視像)

日期：2月2日(二)及24日(三)

時間：下午3:00 - 3:30

地點：由於疫情關係，將改以視像形式進行

內容：讓普通話班學員分享近況，重溫以往課堂上所學的知識。

對象：普通話班學員

負責職員：陳煥珍 姑娘



## 正確調控膽固醇飲食之道

日期：2月24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：向中心會員如何調控膽固醇  
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：三花  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 金曲分享

日期：2月3日(三)及19日(五)  
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：向懷舊金曲班學員問安及與他們齊唱金曲  
對象：懷舊金曲班學員  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 80歲後生日會(2021年2月)

日期：2月2日(二)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：由於疫情關係，將改以郵寄生日卡方式  
內容：向2月生日之會員祝賀  
對象：2月份生日之80歲或以上之會員  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 日本文化 (zoom)

- 日期：2月5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：30人  
費用：免費  
負責職員：洪承志 先生



## 會員迎新會 (視像活動)

- 日期：2月18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：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  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 中西歷史足跡游 (視像活動)

- 日期：2月3、10、17日(三)  
2月25日(四)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：由於疫情關係，將改以視像形式進行  
內容：認識香港歷史的進程，讓參加者懷惻過去和展望將來  
對象：會員  
費用：全免  
名額：每節6-8人  
負責職員：黎卓宇 先生



## 長者資訊

社會福利署於 1 月 27 日公布，由 2 月 1 日起，按社會保障援助物價指數的變動，調高綜合社會保障援助（綜援）計劃的標準項目金額，以及公共福利金計劃下的標準金額。

### 公共福利金金額

### 調整前

### 調整後

類別：

高齡津貼

普通長者生活津貼

高齡長者生活津貼

\$1435

\$2770

\$3715



\$1475

\$2845

\$3815

## 換領新智能身份證

所有智能身份證換領中心將於 2021 年 2 月 1 日恢復服務。

換證中心在恢復服務後只為早前已完成申請手續的人士提供領證服務及已預約人士辦理換證手續。其他欲辦理人士請先行預約。

換證組別	組別 / 出生年份	換證指明期限
第九階段	1962-1963 年出生之人口	由 2020 年 7 月 28 日（星期二）至 2021 年 1 月 30 日（星期六） 入境處正計劃延長申請限期，詳情將容後公布。

\*居住觀塘及藍田的朋友可到東九龍智能身份證換領中心換證：

地址：觀塘偉業街 223-231 號宏利金融中心 2 樓 1 號室

及宏利金融中心 A 座 3 樓 1B 號室

辦公時間：星期一至六早上 8 時至晚上 10 時（星期日及公眾假期除外）



# 「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 - 躲避盤。飛盤運動源於美國，之後引入到日本，日本便將躲避球的玩法加上軟飛盤的設計。其後由一班熱心人仕把躲避盤從台灣引入香港。因飛盤運動的安全性比球類運動高，受傷機會低，因而適合任何年齡之健康人仕參與。

躲避盤的優點	
1. 不怕受傷	由尼龍、泡棉製造的躲避盤非常安全。
2. 容易上手	只需學會投擲及接盤，及簡單賽例已經可以進行比賽。
3. 適合男女混合比賽	比賽過程不需要爭奪飛盤，少身體接觸。
4. 運動員之間的體格差距不會影響很大。	例：中學生跟小學生也可一起對賽。
5. 場地限制少	只需排球場的規格，或於室內/外劃出長方形的場地即可。
6. 比賽節奏快	比賽時間短，非常緊湊。



資訊來自香港躲避盤總會：

<https://hk.dodgebee.org/briefing/competition-rules/>

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。

賀年食品多籬籬

份量適宜味過多



護士長余振光提提您

# 快樂小故事



回望 2020 年，對大家來說是艱苦的一年。一場突如其來的疫情，席捲了全世界。每個人都經歷疫情的無情，人生的無常。在這一年來大家不多不小也帶著鬱悶的心情。

面對逆境，疫情好像阻礙了大家的生活、阻礙和家人團聚的機會、阻礙了和朋友溝通嘅時光、阻礙大家發展自己的興趣。說實話，這些對我們影響不少。但我們如何自處？

面對逆境我們還有選擇的，疫情讓我們減少了家人團聚的機會但我們可以選擇多善用科技，在這年我剛剛學會了視像會議，利用免費的電話程式與人家見面了解他的近況。不能到中心學習，但我能上網自學，老師和同學們足不出戶在家中上課。不能上街做運動，我能睇著 YOUTUBE 在家中做不同的訓練。當你接受及學習新事物，你會發現影響到你的事情反而沒有想像中的人苦惱。現在當我想念親人時，除時也可以見他們。這比起疫情前我們還多了溝通。

我們的生活能夠選擇，但我想和大家分享，我們的心情更能夠選擇。快樂是能夠常伴大家的。面對困境我們轉換心情，用不同的方法面對。「上天關了你一道門，必定留下一扇窗，問題是你有沒有去打開那扇窗」。只需堅持，抱著希望、放下眼前的包袱。主動找尋那窗戶爬出去，說不定你會看到更大更美好的世界。

祝 大家自主快樂!



會員 陳婆婆

## 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 6：

### 標準 6 計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

## ★ 續會通知 ★

凡 2020 年 3 月入會之會員，請於 2021 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

膳食類別		時間	對象及收費
早餐	上午 8:00	有需要人士	\$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

 1 號風球/黃雨	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 3 月份例會時間表

因應現時新冠肺炎的疫情，例會時間待定。請密切留意中心最新公佈。



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 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：pikdecc.hk