



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2023 年 3 月

通 訊

外傭護老培訓試驗計劃

現時，外傭在不少家庭中擔當著主要護老者的角色。社會福利署於 2018 年推行「外傭護老培訓試驗計劃」，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」。

計劃現正招募現正或將會照顧體弱長者的外傭，為其提供八項核心科目和四項選修科目的培訓。當中包含各個範疇，例如長者的餵食及協助長者服用藥物、慎防跌倒、協助輕度活動障礙長者轉移位置等。而四項選修科目主要教授有關照顧認知障礙症及中風長者的技巧。

試驗計劃下各項培訓課程由受委託培訓機構的護士、營養師、物理治療師及職業治療師擔任導師。課堂上亦有翻譯員進行傳譯服務。外傭在完成培訓後，會獲頒發出席證書。若有任何疑問請隨時與李育勤生或羅瑞均姑娘聯絡。



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

開開心心迎頻道

日期：3月6日(一)
時間：下午 2:30 - 4:00
形式：雅悅
內容：開心頻道義工與參加者玩遊戲、欣賞歌聲，歡度下午
對象：未曾參與開心頻道於 2 月舉辦的活動
名額：80 人
費用：全免
報名方法：3月2日(四)下午 3:30 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

霓虹燈工作坊

日期：3月8日(三)
時間：上午 10:00 - 下午 1:00
地點：雅悅
內容：製作 LED 燈牌，可設計字句
或圖形，配以 LED 燈線顏色
對象：中心會員
名額：每場 20 人
費用：\$20
報名方法：3月2日(四)例會後開始購票
負責職員：張灝延 先生



飛鏢體驗日

日期：3月21(二)、28(二)及31日(五)
時間：第一場：上午 9:30 - 10:00
第二場：上午 10:00 - 10:30
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。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



雷霆「數獨」

日期：3月23及30日(四)
時間：上午10:00-11:30
地點：雅樂
內容：讓會員初步認識數獨的規則及體驗數獨中的樂趣，同時可以訓練腦筋。
對象：中心會員
名額：每場12人
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



非洲鼓體驗工作坊

日期：3月14日-4月4日(逢二)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅樂
內容：由耆義非洲鼓自務小組義工帶領下體驗4節非洲鼓活動。
對象：中心會員
名額：8人
費用：免費
報名方法：請於3月8日前向負責職員登記，如報名人數超過名額，將於3月9日上午9:30進行抽籤(雅悅)
負責職員：李鴻基 先生



「ZOOM」學習應用班

日期：3月31日(五)
時間：上午10:00-11:00
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

桌上冰壺

日期：3月21、28日(二)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅樂
內容：遊玩桌上冰壺遊戲
對象：中心會員
名額：12人/場
費用：全免
報名方法：3月1(三)例會後登記
負責職員：李淑芬 姑娘



電子救急站

日期：3月6及13日(一)
4月4日(二)
時間：上午10:00-12:00
地點：大堂
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
(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：張灝延 先生



電子遊戲玩玩樂

日期：3月29日(三)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅薈
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：3月23日(四)
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：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



e-體健簡介會及登記

日期：3月23日(四)
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：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



男士活動-飛出新一頁

日期：3月3日-31日(逢五)
時間：上午10:30-12:30
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



懷舊金曲班

日期：1月17日-3月14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
費用：\$120(共8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：1月5日-3月16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
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



如何正確沖調奶粉

日期：3月15日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：由雀巢講解正確沖奶粉方法
對象：中心會員
名額：50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：3月8、29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：李嘉汝 姑娘



布袋球同樂日 2023年3月

日期：3月11日(六)
時間：下午15:00-16:00 (第一場) 下午16:00-17:00 (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：張灝延 先生



晚間活動-身手「敏」捷樂「迎迎」

日期：3月23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，與參加者共度歡樂寫意的晚上
對象：中心會員
名額：60人
費用：\$10
報名方法：即日起可購票
負責職員：何季迎 姑娘、廖敏怡 姑娘



守護相聚

日期：3月1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：80人
參加方法：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



滋養幸福人生講座

日期：3月9日(四)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：分享快樂的真義；及如何培養幸福人生的方法
對象：護老者及被護者
名額：80人
合辦機構：衛生署-註冊護士
報名方法：於守護相聚內派發活動票
負責職員：秦演文 姑娘



(NC) 極有需要護老者培訓工作坊

日期：3月1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
參加方法：有興趣參加之護老者請與負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘及陳晉豪 先生

(NC) 認識白內障講座

日期：3月13日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：認識白內障成因及治療方式，學習如何預防白內障。
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：蕭婷 姑娘及陳晉豪 先生

血糖檢驗

日期：3月2及9日(四)

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：1月5日-3月16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(共11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：3月2、9、16、
23、30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：3月30日(四)上午9:15
抽籤4月份

導師：李國明 師傅

負責職員：梁曉燕 姑娘

毛筆班

日期：1月11日-3月8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(共8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

運動在線

日期：3月7、9、16、21、23、28、30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

手機班 (一)

日期：1月3日-3月14日(二)
時間：下午1:30-2:30
地點：大堂
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
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：1月4日-3月15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
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：1月5日-3月9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
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：1月6日-3月10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
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

中樂團

日期：1月21日-3月18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：梁曉燕 姑娘

二胡研習班

日期：1月21日-3月25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：梁曉燕 姑娘

長者跆拳道班

日期：1月5日-3月16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：梁曉燕 姑娘



蓆上普及健體操(一)

日期：1月3日-3月14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：1月5日-3月16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：1月5日-3月16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：1月3日-3月14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：1月5日-3月16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
		1 初十	2 十一	3 十二	4 十三	5 十
		09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅/樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 (NC)極有需要護老者 培訓工作坊(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 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) 03:35 抽籤:開開心心迎頻道(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 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) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆 谷台 (悅)
6 驚蟄	7 十六	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 10:00 電子救急站(堂) 02:30 開開心心迎頻道(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 (NC)「園」美人生小組(耆) 11:00 運動在線(ZOOM) 12:00 「志」在千里~遊「日」篇(耆) 01:30 手機班(一)(堂) 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 霓虹燈工作坊(第一場)(樂) 10:00 護士諮詢站(堂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:00 霓虹燈工作坊(第二場)(樂) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 耆義馬拉松探訪(膳) 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) 02:00 滋養幸福人生講座(悅) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 10:00 智友醫社(樂) 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) 03:00 布袋球同樂日(第一場)(樂) 04:00 布袋球同樂日(第二場)(樂)	02:45 長中爆 谷台 (悅)
13 廿二	14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿
09:00 運動無限耆(堂)6 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:00 電子救急站(堂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 (NC)認識白內障講座(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 非洲鼓體驗工作坊(樂) 10:00 (NC)「園」美人生小組(耆) 12:00 「志」在千里~遊「日」篇(耆) 01:30 手機班(一)(堂) 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) 01:30 手機班(二)(耆) 02:00 如何正確沖調奶粉(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) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 義不容辭(耆)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 02:30 長中爆谷台(悅) 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)	02:45 長中爆 谷台
20 廿九	21 春分	22 閏二月初一	23 初二	24 初三	25 初四	26 初
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(第一場)(悅) 10:00 飛鏢體驗日(第二場)(悅) 10:00 非洲鼓體驗工作坊(樂) 11:00 運動在線(ZOOM) 12:00 「志」在千里~遊「日」篇(耆) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 交安及外展關顧(堂) 10:00 雷霆「數獨」(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:00 運動在線(ZOOM) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 會員迎新會(悅) 03:30 e-體健簡介會(悅) 06:30 晚間活動-身手「敏」捷 樂「迎迎」(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 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 耆義大使春季重聚日(悅) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆 谷台 (悅)
27 初六	28 初七	29 初八	30 初九	31 初十		
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 豐姿妙舞義工(一)(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(第一場)(悅) 10:00 飛鏢體驗日(第二場)(悅) 10:00 非洲鼓體驗工作坊(樂) 11:00 運動在線(ZOOM) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 護士諮詢站(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(耆)	09:00 運動無限耆(堂) 09:15 4月份足底按摩抽籤(悅) 10:00 雷霆「數獨」(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:00 運動在線(ZOOM) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(第一場)(悅) 10:00 飛鏢體驗日(第二場)(悅) 10:00 「ZOOM」學習應用班(耆) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 智友醫社(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

申請樂悠咭



13

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。申請人只獲發一張樂悠咭。

	出生年份
2023年1月1日至2月28日	1948-1949年
2023年3月1日至4月30日	1946-1947年
2023年5月1日至6月30日	1943-1945年
2023年7月1日至8月31日	1939-1942年
2023年9月1日至10月31日	1938年前



資料來源：

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

『長者資訊』

2023-24 年度《財政預算案》 「派糖政策」及紓緩措施



2023至24財政年度
政府財政預算案

5000 元電子消費券

今年再向 18 歲或以上永久性居民及新來港人士發放 2 期，合共\$5000。

發放半個月綜援標準金額

政府將向領取社會保障金額的合資格人士發放金額相當於半個月的綜援標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼，在職家庭津貼亦會作相若安排。

長者社區照顧服務券試驗計劃恆常化



低收入照顧者生活津貼恆常化

10 月起將兩項低收入照顧者生活津貼恆常化，並增加每月津貼金額。

擴大「離院長者綜合支援計劃」

增建 16 間長者鄰舍中心

\$1000 電費補貼

每個合資格電力住宅用戶戶口提供 1000 元的電費補貼。

體適能資訊站

上一期月訊提及運動對預防或減輕認知障礙有一定重要性，讓我們繼續了解有什麼技巧有助改善「輕度認知障礙」或「早期認知障礙症」患者的專注，保持學習能力吧。

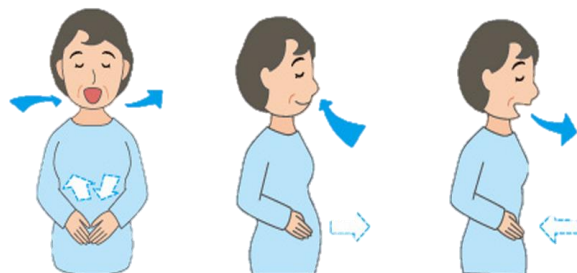
大家可能都知道腦部負責掌管學習及記憶的位置，因為其彎曲形狀貌似海馬，所以該部位叫做「海馬體」。但是大家又知不知道當人長期受壓會令專注力下降，精神難以集中從而令海馬體的功能受到影響。所以學習放鬆的技巧有助「輕度認知障礙」或「早期認知障礙症」患者改善專注，保持學習能力。

有什麼方法放鬆身心，改善情緒呢？當然是做運動！透過參與適量的運動，可以延緩大腦衰退，保持現有身體的活動能力。緊張的肌肉都能夠放鬆並改善關節活動，令神經得以鬆弛從而降低患上痛症的風險。

除了做運動外，「腹式呼吸」也是其中一種有效的鬆弛技巧，有助紓緩心跳及肌肉的張力。長期練習亦有助加強副交感神經，令身體進入鬆弛狀態。

練習「」的步驟如下：

- 先選擇較為寧靜的環境，坐在椅上或躺下皆可；
- 可將手放在腹部上，當用口呼氣時，感受小腹收縮；
- 當換氣時，慢慢放鬆小腹，空氣自然由鼻孔進入；
- 每天練習 10-20 分鐘。





快樂小故事



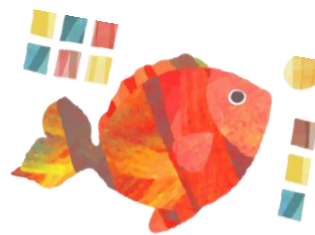
「開心要過生活，不開心也是要過生活，那當然要開心地過生活！」是我鄭嬌最希望與大家分享的快樂心得！

在早前的時間，因為腳突然感到疼痛，令我有些困擾，不過我就立刻樂觀面對，並沒有消沈很長時間，立即求醫。幸好醫生也表示問題不大，不要太勞碌就好，我也欣然樂觀接受，多休息，常常笑。當身體出現不適時，我認為應該盡快求醫，正面解決！樂觀面對！只要每日笑，懷著開心的心情，大病變小病，小病變無病，哈哈！

再者，我其實也十分喜歡到中心的，我認為與其在家中悶悶地望著四面牆，倒不如到中心與其他老友記聊天，說說笑，一起看電視更愉快，我很享受與不同的人開玩笑，因為可以人人都開心，分享快樂，最緊要是開心地過生活！

除了在中心喜歡與老友記開玩笑外，我一直以來都很喜歡看大戲及聽歌，我最喜歡的歌曲同時亦想向大家分享的就是 盧冠廷的「開心老實人」，其中有段歌詞：

「快樂老實人 敢想敢當敢說每段老實話
有是數十年 我要每天展笑闊步朗日下」



希望今日的小小分享，能讓大家感受到一點點快樂，大家都可以像歌詞提到的，「每天展笑闊步朗日下」，每天大小事都樂觀面對，開心過每一天！

會員 鄭嬌

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」。

服務對象：

已獲聘而現正或將會照顧長者的外傭（需先獲僱主推薦／允許，其僱主亦需在課程開始前已購買法定要求的僱員補償保險）

培訓內容：

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，第二班已於 2022 年 12 月-2023 年 1 月舉行，而第三班將於 2023 年 2 月-2023 年 3 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。

計劃詳情可參考社署網頁：

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_psfdh/

耆英大使大會

2023 年 3 月

日期：3 月 3 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

2023 年 4 月

日期：4 月 14 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

大家現可以透過右邊 QR Code 以 Whatsapp 聯絡義工隊，如想收到義工隊廣播訊息，記得要在手機上儲存此號碼 (61300589) 為聯絡人。



Zoom 連結
會議 ID: 993 3838 7955
密碼: 6121



義不容辭

日期：3 月 16 日 (四)
時間：下午 2:30-3:30
地點：雅薈
內容：義工培訓
對象：長中先鋒義工
名額：15 人
負責職員：葉霖傑 先生

交安及外展關顧

日期：3 月 23 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：10 人
負責職員：葉霖傑 先生

耆義馬拉松探訪

日期：3 月 9 日 (四)
時間：上午 9:05-10:05
地點：雅膳 (接待處)
名額：30 人
內容：探訪區內有需要長者
對象：長中先鋒義工
報名方法：於義工會內登記
負責職員：葉霖傑 先生

耆義大使春季重聚日

日期：3 月 25 日 (六)
時間：上午 10:00-11:00
地點：雅悅
內容：互動遊戲
對象：長中先鋒 (半年內服務滿 5 小時)
名額：50 人
登記日期：3 月 3 日 (五) 耆英大使大會
負責職員：葉霖傑先生

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 4：職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

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。

職員動向



蕭婷
社工

大家好，我是新入職的蕭姑娘啊^^
好高興可以見到大家，希望各位長者都多啲來中心，和我傾下計。

★ 續會通知 ★

凡於 2022 年 3 月入會之會員，請於 2023 年 3 月 31 日前到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

溫馨提示

如您的個人資料有更改，請儘快致電中心通知中心職員



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		



春天天氣潮濕，細菌容易滋生。
確保家居乾爽，細菌滋生不再。

——護士長余振光提提您

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)

2023 年 4 月份例會時間表

日期：2023 年 4 月 12 日(三) 上午 10:00

2023 年 4 月 13 日(四) 下午 2:30

地點：雅悅

如不能參與實體例會，可按需要
致電中心預約當日以 ZOOM 例會。

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：	2023 年 3 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