



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2024 年 3 月

點樣可以慳多 D?

政府將於 8 月 1 日起推行垃圾收費，大家棄置垃圾時，需要使用「指定垃圾袋」或「指定標籤」。為減少垃圾收費的開支，源頭減廢十分重要，一些老生常談的方法都需要大家持續實踐。

1. 自備購物袋
2. 減少使用即棄餐具
3. 減少購買外賣食品
4. 減少禮品包裝
5. 用玻璃瓶儲存剩下的食材或食物
6. 盡量選購包裝份量較大的產品
7. 選購較耐用的日用品
8. 購物前想清楚「需要」定「想要」等等

另外，將回收物循環再用或再造，亦可減少垃圾收費的開支。大家可以善用環保署的社區回收網絡「綠在區區」，把分類後的回收物交到回收點，將回收的習慣融入日常生活當中。

環保署推出「綠在區區」的積分系統 - 《綠綠賞（電子）積分計劃》，可攜帶九種回收物到社區回收網絡回收，包括：塑膠、玻璃容器、小型電器、慳電膽、光管和充電電池、四電一腦、廢紙、金屬及紙包飲品盒。透過手機應用程式或綠綠賞積分卡獲取積分，便可兌換日常生活用品、糧油乾貨或環保產品。收集到的回收物會作妥善處理及循環再造，例如：玻璃樽可再造成玻璃砂，然後製成環保地磚、工程填料等；塑膠經處理後可造成原材料出口，再造成各種塑膠用品。大家在減少垃圾收費的同時，亦可以物盡其用。

參考資料：香港減廢網站

<https://www.wastereduction.gov.hk/zh-hk/waste-reduction-programme/green-electronic-participation-inc>



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



通告

1. 由 2024 年 4 月起，班組參加者出席率需達八成方可於下期活動優先報名
2. 不足八成出席率之參加者其名額將由輪候中的會員補上
3. 其後所餘下之名額將以抽籤形式決定

「男」能可貴

日期：3 月 4 日 (一)

時間：下午 2:30 – 3:45

地點：雅悅

對象：中心男會員

內容：藉此平台促進男士間彼此交流，強化支援網絡，並透過一些康樂活動，興趣小組等元化活動，提升男士自我形象及發揮其所長

名額：40 人

參加方法：有興趣參加之中心男會員，請與負責職員報名

負責職員：葉鑫昇 先生



「耆」織地毯

日期：3 月 14 日 (四)

時間：上午 9:30 – 下午 4:00

地點：中心 – 觀塘 (車費自付)

內容：製作手作地毯及品嚐美食

費用：\$50

名額：13 人 (必須為護老者或極有需要護老者)

報名方法：可於 3 月 8 日 (五) 前向負責員工報名，3 月 9 日 (六) 公佈名單

負責職員：蕭婷 姑娘及張灝延 先生

“低糖飲食做得到” 講座

日期：3月13日(三)
時間：下午2:00 - 3:30
地點：雅悅
內容：學習日常低糖飲食的方法
對象：中心會員
名額：50人
報名方法：於3月6日(三)例會後派票
協辦機構：雅培奶粉
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：講座後售賣奶粉，如需購買奶粉請於例會後登記



血糖檢驗

日期：3月7及14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：李紅雨 姑娘



守護相聚

日期：3月15日(五)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：雅悅
內容：分享每月長者及護老者資訊
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：黃頌然 先生

布袋球同樂日

日期：3月25(一)及27日(三)
時間：3月25日：下午3:30 - 4:30
3月27日：下午3:00 - 4:00
地點：雅樂及雅悅
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：黃頌然 先生及譚共女 姑娘

飛鏢體驗日

日期：3月8、15、22日(五)
時間：上午9:30 - 10:30
地點：雅悅
內容：讓參加者感受飛鏢的樂趣。
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：譚浩義 先生



男士活動-飛出新一頁

日期：3月1、8、15及22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



晚間活動 – 長中『廖』『李』繽紛夜

- 日期：3月21日(四)
時間：下午6:30 – 8:00
地點：雅悅
內容：與長者透過遊戲，一同感受夜繽紛的生活
對象：中心會員
名額：80人
費用：\$10
報名方法：即日起可到接待處購票
負責職員：李鴻基先生 及 廖敏怡姑娘



手棉球體驗日

- 日期：3月18日(一)
時間：上午9:30 – 11:00
地點：雅樂
內容：手棉球規則簡單，而且適合不同體能老友記，這次體驗日就讓我們一同體驗新興運動手棉球
對象：中心會員及照顧者
名額：10人
費用：全免
報名方法：可於3月8日(五)前向負責員工報名，3月9日(六)公佈名單
負責職員：黃頌然 先生

甘曲閃閃唱不停

- 日期：4月6日(六)
時間：下午1:30 – 4:30
地點：雅悅及雅樂
內容：勁歌熱舞及經典時代曲表演
對象：中心會員
名額：130人(雅悅90人及雅樂(轉播區)40人)
費用：全免
協辦機構：甘詠潮歌班同學會
報名方法：於3月7日(四)例會後下午3:30進行抽籤
負責職員：秦演文 姑娘、李紅雨 姑娘 及 譚共女 姑娘



健康講座-活動長者健康操

日期：3月25日(一)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：雅樂

內容：長者健康操能鍛鍊訓練肌力及身體協調能力，我們將一同學習此運動

對象：中心會員

名額：80人

費用：免費

報名方法：請向負責職員報名

負責職員：黃頌然 先生



桌上冰壺

日期：3月14日(四)及18日(一)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：雅悅及雅薈

內容：游玩桌上冰壺遊戲

對象：中心會員

名額：12人每場

費用：全免

報名方法：3月6日例會後開始報名

負責職員：黃頌然 先生及譚共女 姑娘



電子遊戲玩玩樂

日期：3月21日(四)及25日(一)

時間：上午11:00 - 12:00

地點：雅樂

內容：讓參加者享受電玩樂趣

對象：中心會員

名額：每場10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



棋藝小組-國際象棋班

日期：3月1、8、15、22(逢五)

時間：下午4:00 - 5:00

地點：雅薈

內容：讓會員學習國際象棋的基本知識

對象：中心會員

名額：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

毛氈工作坊

日期：3月23日(六)

時間：下午1:00 - 5:00

地點：觀塘

內容：體驗制作毛毛地氈的樂趣

對象：護老者及中心會員

名額：12人

費用：全免

報名方法：請向負責職員報名

負責職員：杜燕珊 姑娘

(NC) 長者常見皮膚問題護理

日期：3月11日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：了解如何護理長者常見皮膚問題
對象：極有需要護老者及被護者
名額：80人
合辦機構：衛生署-註冊護士
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 長者的口腔健康講座

日期：4月8日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：了解長者的口腔健康問題
對象：極有需要護老者及被護者
名額：80人
合辦機構：衛生署-註冊護士
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 3月工作坊

日期：3月9日(六)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅樂
內容：互動遊戲，享受美食，贈送小禮物
對象：極有需要護老者及被護者
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 金影伴行

日期：1月：8、15、22、29(一月已完成)
2月：5、19、26(二月已完成)
3月：4、11、18(逢星期一)
時間：上午11:30-下午1:00
地點：雅樂
內容：照顧者的心理支援計劃
名額：6對NC及被護者
合辦機構：香港中文大學
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

長幼共融同樂日

日期：3月25日(一)
時間：下午2:00-2:45
地點：雅悅
內容：互動遊戲，學生表演，贈送小禮物
對象：中心會員(30名長者)
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

點唱我金曲

日期：3月28日(四)
時間：(第一場)2:30-3:15
(第二場)3:30-4:15
地點：雅悅
內容：點唱及欣賞金曲/贈送小禮物
對象：中心會員(名額：160人)
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘及張灝延 先生

中樂團

日期：1月6日-3月23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：\$43/堂
名額：12人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黃頌然 先生



懷舊金曲班

日期：1月9日-3月19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(已額滿，如報名需留後備)
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：張灝延 先生



粵曲班

日期：1月4日-3月14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：\$135(共9堂)
導師：張秀蘭 導師
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：譚浩義 先生



二胡研習班

日期：1月13日-3月23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：\$50/堂
名額：12人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黃頌然 先生



毛筆班

日期：3月6、13及20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9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



手機班 (一)

日期：1月3日-3月13日(三)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅薈
內容：學習在 Android 安卓系統手機上連接 WIFI、地圖、相機應用、九巴程式、Whatsapp 使用等基礎知識
對象：中心會員
名額：6人
費用：\$80(10堂)
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：李紅雨 姑娘

手機班 (二)

日期：1月4日-3月14日(四)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅薈
內容：學習在 Android 安卓系統手機上連接 WIFI、地圖、相機應用、九巴程式、Whatsapp 使用等基礎知識
對象：中心會員
名額：6人
費用：\$80(10堂)
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：李紅雨 姑娘

手機進階班

日期：1月5日-3月15日(五)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅薈
內容：學習在 Android 安卓系統手機上操作圖片、相片的下載、拍照、拼圖等編輯和分享
對象：中心會員
名額：6人
費用：\$100(10堂)
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：李紅雨 姑娘



普通話樂園

日期：3月7及14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8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7、14、21、及28日(逢四)
時間：上午9:30-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9人
費用：\$95/次
備註：3月28日(四)上午9:05抽籤4月份
導師：李國明 師傅
負責職員：譚浩義 先生



長者跆拳道班

日期：3月7及14日(逢四)
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：黃頌然 先生



蓆上普及健體操(一)

日期：3月5及12日(逢二)
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：\$23/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：3月7及14日(逢四)
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：\$23/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：3月7及14日(逢四)
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：\$23/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：3月5及12日(逢二)
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：\$23/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：3月7及14日(逢四)
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：\$23/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 廿一	2 廿二	3 廿三
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (薈)雅薈 (博)雅博 (賢)雅賢 (聚)雅聚 (膳)雅膳 (堂)大堂</p> </div>				09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 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(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使大會(悅) 04:00 國際象棋班(薈)	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 長中爆谷台(悅) 02:30 咖啡拉花工作坊(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
4 廿四	5 廿五	6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九	10 初一
09:00 運動無限耆(堂) 11:30 (NC)金影伴行(樂) 02:30 護膚工作坊(二)(樂) 02:30 「男」能可貴(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 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 例會(悅) 01:30 手機班(一)(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 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(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(薈)/粵曲班(悅) 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(二)(薈) 02:30 例會(悅)/智友醫社(樂) 03:30 甘曲閃閃唱不停-抽籤(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 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(薈) 02:30 智友醫社(樂) 04:00 國際象棋班(薈)	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)3月工作坊(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八
09:00 運動無限耆(堂) 11:30 (NC)金影伴行(樂) 02:00 (NC)長者皮膚護理講座(悅) 03:00 陶然自樂(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 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(一)(薈) 02:00 低糖飲食做得到-雅培講座(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:45 雅培奶粉售賣(悅)	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 09:30 「耆」織之旅(觀塘) 10:00 普通話樂園(薈)/粵曲班(悅) 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(二)(薈) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 桌上冰壺(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 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(薈) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 04:00 國際象棋班(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 咖啡拉花工作坊(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三	23 十四	24 十五
09:00 運動無限耆(堂) 09:00 飯堂會(悅) 09:30 飯堂買票日(悅) 09:30 手棉球體驗日(樂) 11:30 (NC)金影伴行(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 桌上冰壺(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 新創建長者愛心義剪服務(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 足底按摩(賢) 11:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(薈) 06:30 長中『廖』『李』繽紛夜(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 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) 04:00 國際象棋班(薈)	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) 01:00 毛氈工作坊(觀塘) 02:30 咖啡拉花工作坊(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 (義)老年學健康講座(悅) 11:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 02:00 長幼共融同樂日(悅) 02:00 (護)健康講座-活動長者健康操(樂) 03:30 布袋球同樂日(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 國際象棋同樂日 10:00 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 03:00 布袋球同樂日(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 足底按摩抽籤(悅) 09:30 足底按摩(賢) 09:30 交通安全及外展關顧日(堂) 02:30 點唱我金曲(一)(悅) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 壹期壹匯(膳) 03:30 點唱我金曲(二)(悅)	<p>公眾假期 (耶穌受難節)</p>		02:45 長中爆谷台(悅)
				<p>公眾假期 (耶穌受難節翌日)</p>		

「保良局好幫手(德田)」

「長者社區照顧服務」計劃服務簡介

計劃特點：

「錢跟人走」：長者可按個人需要，使用社區券選擇合適的社區照顧服務。

「能者多付」：長者及同住家人負擔能力越低，政府的資助越多。

多元化的服務選擇：長者可於一個曆月，向不多於 2 間認可服務單位，選擇社區券面值內的服務項目及服務組合。

參加長者資格：

在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊) 輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者。

服務範圍：

與現時的資助長者日間護理中心及改善家居及社區照顧服務相若。服務內容包括復康運動、護理服務、個人照顧、家居服務、護送服務、膳食服務、到戶看顧、到戶照顧者培訓及家居環境安全評估及改善建議。另外，部份認可服務單位亦提供住宿暫託服務、言語治療服務、軟餐(附加於日間中心服務/膳食服務)及租借輔助科技產品。

申請方法：

社署會向在中央輪候冊上的合資格長者發出邀請信，邀請他們參與計劃。合資格的長者可於社署網頁下載申請表格或透過「長者服務券資訊系統」遞交申請。長者服務券資訊系統 <https://vise.swd.gov.hk>



資料來源：社會福利署網頁

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，歡迎與社工陳銘康先生聯絡。

『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：ebenq@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，歡迎與中心職員聯絡

4月22日齊「走塑」

「管制即棄膠餐具和其他塑膠產品」首階段將於4月22日實施，禁銷售或提供所有發泡膠餐具（包括食物容器）、即棄膠餐具（飲管、刀叉、匙）、膠棉花棒等，而膠製食物容器僅禁用於堂食，仍可銷售和在外賣時提供。

管制即棄塑膠 一圖看清 實施日期：2024年4月22日

即棄膠餐具	銷售	外賣	堂食
已有成熟的替代品	X	X	X
所有發泡膠餐具 (包括杯、碗、飯盒)			
膠飲管			
膠攪拌棒			
膠叉、膠刀、膠匙			
膠碟			
未有成熟的替代品	可以繼續銷售	外賣可以使用	
膠杯、膠碗、膠飯盒 (包括蓋、封口膠膜)			



管制即棄塑膠 一圖看清 實施日期：2024年4月22日

其他即棄塑膠產品	銷售	免費供應
有成熟替代品	X	X
膠柄棉花棒		
雨傘袋		
食物膠籤		
膠牙籤		
非生活必需品		
氣球棒		
充氣打氣棒		
發光棒		
派對帽		

管制即棄塑膠 一圖看清 實施日期：2024年4月22日

其他即棄塑膠產品	銷售	免費供應
鼓勵減少使用	可以繼續銷售	X
即棄膠手套 (醫療用途除外)		
宣傳用塑膠包裝紙巾		
供在酒店客房使用的以下即棄塑膠用品：	可收費提供	X
· 牙刷 · 牙膏 · 浴帽 · 剃刀 · 指甲銼 · 梳 · 小樽裝洗髮露、沐浴露、護髮素、潤膚露和洗手液 · 膠樽裝水		

資料來源: <https://www.eeb.gov.hk>



長者咭補領費調整

首次申請長者咭的費用全免，如需補領則需要繳付費用。

由2024年3月1日開始，長者咭補領費將由港幣22元調整至港幣25元。

動動「腦」友記

「數織」是一種邏輯遊戲，遊戲十分簡單，玩家只要根據格子上方及左側的提示數字填黑格子就可以了！

以下為例子：

			1	1	
	5	1	1	1	5
5	■	■	■	■	■
1 1	■	■	■	■	■
1 1 1	■	■	■	■	■
1 1	■	■	■	■	■
5	■	■	■	■	■



做運動可以有助預防認知障礙症，多動腦筋多思考會更有幫助！大家不妨試試挑戰以下的遊戲。

1. 上方及左側的提示數字寫有 5，代表在該行／列需填黑 5 個格子；
2. 提示數字寫有 1 1 1 則代表該行／列填黑一個格子後需留至少一格空白再填黑另一格

大家可以試一下以下題目：

		1	1	
	5	1	1	3
4	■	■	■	■
1 1	■	■	■	■
4	■	■	■	■
1	■	■	■	■
1	■	■	■	■

		5	1	1	1
1	■	■	■	■	■
1	■	■	■	■	■
1	■	■	■	■	■
1	■	■	■	■	■
4	■	■	■	■	■

			1	1
	5	1	1	1
1 1	■	■	■	■
1 1	■	■	■	■
2	■	■	■	■
1 1	■	■	■	■
1 1	■	■	■	■



答案會在
4 月月訊公佈

動動「腦」友記

2 月答案



		2	1	2
	2	1	1	2
1 1	■	■	■	■
1 1	■	■	■	■
1	■	■	■	■
1 1	■	■	■	■
5	■	■	■	■

快樂小故事



林女士的媽媽患有認知障礙症，記憶很混亂，有的時候會忘記了林女士是誰，不但認為林女士偷了她的東西，更一見到林女士，就罵個不停。當時鬧得林女士頭痛不已，林女士亦氣憤媽媽竟忘記自己，常向林妹妹控訴自己，因此氣得打算不見媽媽。結果家人們都生活得很不开心，互相見面時氣氛亦很不愉快，各不說話。

事情的轉捩點是林女士的心態改變，她學會了「看開」。看開了媽媽患上認知障礙的事件，看開了媽媽有時會記憶混亂的情況，看開了媽媽對她的態度

縱然媽媽有時態度很差，林女士都學會正面面對，「凡事兩面睇，不要判了事情死刑」。意思是以前遇到不如意的事，例如媽媽罵她，很快就會覺得是媽媽不好，不再接觸，現在則會諒解及接納她的行為。嘗試用不同方法與媽媽相處，例如幫媽媽拍照及把漂亮的照片給她，分散她的注意力。

自此之後，林女士與媽媽的關係大有改進，林媽媽的態度亦好轉不少。最後，林女士鼓勵大家萬事看開一點，積極一點。



林女士

外傭護老培訓試驗計劃 (第三期)

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）

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

是次活動費用全免

新創建長者愛心義剪服務

- 日期：3月20日(三)
時間：下午2:30-5:00
地點：雅樂
名額：35人(20名女士，15名男士)
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：羅瑞均 姑娘
備註：1. 參加者請於剪髮前洗頭，確保衛生
2. 只提供基本的理髮服務



陶然自樂

- 日期：3月11日(一)
時間：下午3:00-4:30
地點：雅悅
名額：10人
內容：陶瓷製作
對象：長中先鋒義工
(2024年有服務時數及過往未曾參與「陶然自得」的義工)
負責職員：葉霖傑 先生

「守護天使·醫社協作計劃」健康講座

- 日期：3月25日(一)
時間：上午9:30-11:30
地點：雅悅
內容：老年學主題講座
對象：長中先鋒義工
名額：50人
負責職員：葉霖傑 先生

耆英大使大會

2024年3月

日期：3月1日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
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

2024年4月

日期：4月5日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
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

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。



耆義樂聚

日期：3月21日(四)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅薈
內容：主題培訓及活動回顧
對象：長中先鋒義工
名額：25人
負責職員：葉霖傑 先生

長中遊學團

日期：3月11、21、26 及 4月18、25日
時間：下午12:00-3:00
地點：尖沙嘴美麗華廣場
內容：自助式烘焙甜品
對象：長中先鋒義工
名額：18人
負責職員：許翠瑩 姑娘及 羅瑞均 姑娘



耆義馬拉松

日期：3月7日(四)
時間：上午9:05-11:00
地點：雅膳(接待處)
名額：20人
內容：探訪區內有需要長者
對象：長中先鋒義工
負責職員：葉霖傑 先生

交安及外展關顧日

日期：3月28日(四)
時間：上午9:30-10:30
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：許翠瑩 姑娘

服務質素標準 SQS

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。

長者醫療券大灣區試點計劃

2024 年 2 月 19 日，政府公布把七間位於粵港澳大灣區的醫療機構納入「長者醫療券大灣區試點計劃」（「試點計劃」），讓合資格香港長者可使用醫療券支付門診醫療護理費用。



獲納入「試點計劃」的七間醫療機構為：
提供綜合服務（全部均有提供牙科服務）

- 位於廣州市的中山大學附屬第一醫院
- 位於南沙的中山大學附屬第一醫院南沙院區
- 位於中山市的中山陳星海中西醫結合醫院
- 位於東莞市的東莞東華醫院
- 位於深圳市的深圳新風和睦家醫院

只提供牙科服務

- 位於深圳市羅湖區的深圳愛康健口腔醫院
- 位於深圳市福田區的深圳紫荊口腔門診部 / 深圳朱勝吉口腔門診部

政府預計各試點醫療機構於 2024 年第三季起陸續在「試點計劃」下開展相關安排，並將適時公布詳情。



資料來源：https://www.hcv.gov.hk/tc/hcv_gba_pilot_scheme.html

★ 續會通知 ★

凡於 2023 年 4 月入會之會員，請於 2024 年 4 月 30 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

3 月賣飯日子：3 月 18 日（星期一）

時間：上午 9：00-9：30(飯堂會)

上午 9：30(抽籤)

膳食類別		時間	對象及收費 有需要人士
早餐	上午 8:10		\$4 
	上午 8:25		
	上午 8:40		
午餐	上午 11:40		\$12 
	下午 12:05		
	下午 12:30		
晚餐	下午 4:45		\$12
	下午 5:10		
	下午 5:35		

早睡早起身體好，補充營養不可少
規律生活不可少，健康生活靠自律

----護士長李慧敏提提您

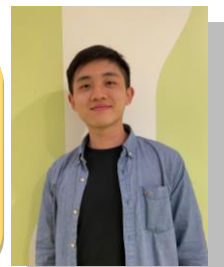


由 1/4/2024 起飯堂調整收費通知

早餐	\$5
午餐	\$15
晚餐	\$15

職員動向

大家好，我是梁俊晞 Alex，是義工發展及外展服務團隊新入職的福利工作員，大家可以叫我阿晞。在社會科學學科畢業的我，受所讀學科和從前的義工經驗所影響，因此對長者服務抱感興趣，從而加入保良局這個大家庭，為有需要長者提供服務。接下來的日子希望大家多多指教，希望能夠為中心內的長者和義工們提供更多有趣的活動。



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)

2024 年 4 月份例會時間表

日期：2024 年 4 月 10 日 (三) 上午 10:00

2024 年 4 月 11 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。



督印人員：	陳翬然 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2024 年 3 月
印刷數量：	1100 份



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