



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶長者地區中心

2023 年 4 月

## 通訊

### 口罩下的笑顏

實施九百多日的「口罩令」在 3 月初解除，有人期待已久可以呼吸新鮮空氣；有人一如既往地戴上口罩；有人決定多戴一會，到夏天才考慮除下。臨床心理學家馬瀚祺指出，人們選擇繼續佩戴口罩其中一個原因是，疫情期間我們把「口罩」與「安全和健康」的想法連結在一起，難以短時間內分開，有機會出現災難化的思想，擔心一不佩戴口罩，便會立刻生病，增加脫口罩的焦慮。加上長期戴口罩，人們把面部表情和情緒隱藏在背後，需要時間調適與人相處的變化。

建立新的習慣需要循序漸進，我們可以從熟悉的環境入手，與親朋好友面對面交談，繼而拓展至不同生活範疇。註冊輔導心理學家吳芷嫣表示部分人會對脫口罩感到不習慣，可能出現焦慮及不安，建議進行深呼吸練習或恆常運動去放鬆身心，減少緊張情緒。最後，無論大家是否佩戴口罩，只要能互相尊重，包容彼此的適應度，也可以隨心所欲地決定。

參考資料：now 新聞、晴報



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

## 開心頻道-頻頻開心

日期：4月17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及欣賞歌聲，歡度下午  
對象：未曾參與開心頻道於3月舉辦的活動  
名額：80人  
費用：全免  
報名方法：4月13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：蕭婷 姑娘



## 80歲後生日會(2023年4-6月份)

日期：4月29日(六)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅悅  
內容：與壽星會員慶祝生日，透過活動彼此認識，建立支援網絡和社交圈子  
費用：\$20  
對象：中心會員  
名額：20人  
報名方法：有興趣參加之會員，請向負責職員查詢  
負責職員：蕭婷 姑娘及梁曉燕 姑娘

HAPPY  
BIRTHDAY



## 飛鏢體驗日

日期：4月28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



## 『男』能可貴

日期：5月3日(三)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅樂  
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，提昇男士自我形象及發揮其所長  
名額：30人  
參加方法：有興趣參加之中心男會員，請與負責職員報名  
備註：活動以單月份進行男士聚會  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 「中電燃料費資助計劃」簡介會

日期：4月13日(四)  
時間：下午4:15-4:45  
地點：雅悅  
內容：簡介計劃的申請內容、流程及所需文件；當日會派發籌號，申請者需要按籌號上的時間於4月19日(三)下午時間到中心申請。  
計劃內容：中電向用戶提供600港元的一筆過燃料費資助，合資格申請人士必須合乎以下三項條件：1) 65歲或以上；2) 獨居/雙老戶及3) 正在領取綜合社會援助計劃(綜援)/長者生活津貼  
對象：符合申請資格的中心會員  
名額：150人(派籌時間由4月13日下午4:15開始，派完即止。如人數超過150人，需要抽籤)  
費用：全免  
報名方法：歡迎符合資格申請者親身出席簡介會  
負責職員：蕭婷 姑娘、秦演文 姑娘、譚浩義 先生

## (NC) 動動腦友記 4 月

日期：4月22日(六)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅膳  
內容：以多元化遊戲去提升認知技能  
對象：極有需要護老者及被護者  
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：陳晉豪 先生

## 桌上冰壺

日期：4月4、11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：4月1日開始報名  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 電子救急站

日期：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：4月22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：4月26日(三)  
時間：上午10:00-11:00  
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：4月26日(六)  
時間：上午11:00-12:00  
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：4月14日-28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：4月18日-6月20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：\$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：4月20日-6月29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：4月26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：雀巢三花  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 護士諮詢站

日期：4月12、26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4月

日期：4月26日(三)  
時間：下午3:00-4:00 (第一場)      下午4:00-5:00 (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



## (NC) 我有我「園」創小組

日期：5月6日至6月24日(六)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅樂  
內容：透過園藝活動，發揮護老者及被護者的創意，製作個人獨一無意的園藝作品，與同路人共享植物有來的療愈力量。  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：10人  
費用：\$25  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：王雅婷 姑娘



## 守護相聚

日期：4月12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



## 郁得健康講座

日期：4月24日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：分享體能活動的重要性及其益處，在生活中實踐「少呆坐、多活動」  
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) 社區共融之有大有小

日期：4月15日(六)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：雅樂  
內容：與小學生互動，了解社區共融的重要性  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：40人  
參加方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘及陳晉豪 先生



## (NC) 認識抑鬱症講座

日期：4月11日(二)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：認識抑鬱症的症狀，了解合宜的應對方法。  
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：4月13及27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：4月20日-6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(共10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：4月6、13、20、  
          27日(逢四)  
時間：上午09:30-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8人  
費用：\$95/次  
備註：4月27日(四)上午9:05  
          抽籤5月份  
導師：李國明 師傅  
負責職員：梁曉燕 姑娘

## 毛筆班

日期：4月19日-6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(共11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

## 晚間活動-氣勢「灝」瀚不「蕭婷」

日期：4月27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：蕭婷 姑娘及張灝延 先生



## 手機班 (一)

日期：4月19日-6月21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：\$80(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：4月20日-6月29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：\$80(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：4月21日-6月30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：\$100(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：4月22日-6月24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：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：4月22日-6月24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：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：4月20日-4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：梁曉燕 姑娘



## 蓆上普及健體操(一)

日期：4月18日-6月27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：\$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：4月20日-6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：\$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：4月20日-6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：\$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：4月18日-6月27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：\$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：4月20日-6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：\$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 閏二月十一	2 閏二月十二	
<p><b>活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (薈)雅薈 (博)雅博</b>  <b>(賢)雅賢 (聚)雅聚 (膳)雅膳 (堂)大堂</b></p>					09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)	
3 閏二月十三	4 閏二月十四	5 閏二月十五	6 閏二月十六	7 閏二月十七	8 閏二月十八	9 閏二月十九	
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 耆義工作坊(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 『男』能可貴(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 電子救急站(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 非洲鼓體驗工作坊(樂) 02:00 外僱培訓班(悅)(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 桌上冰壺(樂)		09:00 運動無限耆(堂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	<p><b>公眾假期</b> <b>耶穌受難節</b></p>		<p><b>公眾假期</b> <b>耶穌受難節翌日</b></p>	
10 閏二月二十	11 閏二月廿一	12 閏二月廿二	13 閏二月廿三	14 閏二月廿四	15 閏二月廿五	16 閏二月廿六	
<p><b>公眾假期</b> <b>復活節</b></p>		09:00 運動無限耆(堂) 10:00 非洲鼓體驗工作坊(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 (NC) 認識抑鬱症講座(悅) 02:00 外僱培訓班(悅)(薈) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅/樂) 10:00 護士諮詢站(堂) 02:15 守護相聚(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 耆義馬拉松探訪(膳) 09:30 血糖檢驗(悅) 09:30 足底按摩(賢) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅) 03:35 抽籤：開心頻道-頻頻開心(悅) 04:15 「中電燃料」簡介會(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) 02:30 耆英大使大會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 (NC) 社區共融之有大有小(樂) 10:30 親子與你「家」加油(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
17 閏二月廿七	18 閏二月廿八	19 閏二月廿九	20 三月初一	21 初二	22 初三	23 初四	
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 耆義工作坊(一)(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 開心頻道-頻頻開心(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) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 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) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(薈) 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) 02:30 義不容辭(膳) 02:30 長中爆谷台(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(薈) 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) 動動腦友記(膳) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)	
24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一	
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 郁得健康講座(悅) 02:30 新創建剪髮(樂)	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) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 會員迎新會(悅) 11:00 e-體健簡介會(悅) 10:00 護士諮詢站(堂) 01:30 手機班(一)(薈) 02:00 如何正確沖調奶粉(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 布袋球同類日(樂)(第一場) 04:00 布袋球同類日(樂)(第二場)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 5月份足底按摩抽籤(悅) 09:30 血糖檢驗(悅) 09:30 交安及外展關顧日(堂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(薈) 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) 06:30 晚間活動-氣勢「瀨」瀨不「蕭婷」(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 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)	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 80歲後生日會(4-6月份)(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)	

# 「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](http://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：[ebenq@swd.gov.hk](mailto: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](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

## 消費券 2023 發放時間

HK\$5,000 電子消費券將會分兩期發放：

2022 年已登記人士



期數	派發日期	派發消費券金額
第一期	4 月 16 日	HK\$3,000
第二期	7 月 16 日*	HK\$2,000

\*以八達通登記的市民最快可於 7 月 16 日領取第二期消費券

## 消費券 2023 使用期限

八達通

市民需於 2023 年 10 月 31 日或之前完成 HK\$3,000 合資格消費，否則失去領取第二期消費券資格。以下是用戶領取第二期消費券的要求：

消費券「合資格消費」累積 HK\$3,000	第二期 HK\$2,000 消費券派發日期
2023 年 6 月 30 日或之前	2023 年 7 月 16 日
2023 年 7 月 31 日或之前	2023 年 8 月 16 日
2023 年 8 月 31 日或之前	2023 年 9 月 16 日
2023 年 9 月 30 日或之前	2023 年 10 月 16 日
2023 年 10 月 31 日或之前	2023 年 11 月 16 日

Tap & Go / WeChat Pay HK / AliPay HK / PayMe / Boc Pay

- 第一期消費券：2023 年 10 月 31 日
- 第二期消費券：2024 年 1 月 31 日

# 體適能資訊站

運動對所有年齡人士有益，對長者而言更有延緩衰老作用。適當運動下，除了可以強健長者肌肉力量和心肺功能，亦可改善其消化能力和脂肪比例，從而防止癡肥、減低患上糖尿病的風險和預防高血壓。運動同時帶動血液循環，可以增強免疫力。有助改善長者關節活動能力，保持骨質密度，減少骨質疏鬆風險。有助預防跌倒。除此之外，運動有助改善長者關節活動能力，保持骨質密度，減低骨質疏鬆風險。運動亦可改善平衡能力，良好的肌肉力量，平衡力和活動能力有助長者預防跌倒；在心理方面，更能改善長者認知能力、提升自我形象、減壓、改善心情和睡眠質素等。而運動對患有心臟疾病的長者亦有幫助，運動可以減低血管硬化的風險，從而預防冠心病和中風；運動可提升心臟衰竭患者的活動能力。最後，運動亦能延緩不少腦科疾病，如認知障礙症、帕金森。

人的成長一般到三十歲會完全停止，之後人的骨骼和肌肉則是建立和破壞的一個平衡。此時若能恆常運動，讓身體不斷受到刺激，肌肉及骨質大致能維持平衡，如果成年後集中操練，肌肉會愈來愈健碩；然而人在三十歲後若沒有運動，對肌肉的刺激會較少，沒有恆常運動的長者之肌肉可能會萎縮，導致肌肉減少症。隨年月增長身體肌肉只會不斷破壞，骨質亦會開始走下坡。因此缺乏運動的都市人大概在五十歲左右，會有較明顯的衰退。運動除了可以增強肌肉力量，增加肌肉體積，令肌肉結實和改善肌肉的纖維外，最新研究發現做運動可以令肌肉分泌一些影響腦部、胰臟、腸臟、心臟和血管及全身其他肌肉等物質進入血液，對各器官都有益處。肌肉作為一個內分泌的角色，可以提升認知能力、控制血壓、血糖及體重等等。

外國針對長者做運動與壽命長短的關係作研究，追蹤九百多位長者長達二十一年，當中包括五百三十個年長跑手和四百二十三個沒有跑步習慣的長者。二十一年過去，年長跑手中有百分之十五死亡；沒有長跑習慣的死亡率則高達百分之三十四。兩者比率相差多於一半，顯示運動相當重要。

資料來源：



<https://www.hksh-hospital.com/sites/default/files/publications/zh-hant/77076e36fe957372501665c24ec4ac8b.pdf>



# 快樂小故事



「多外出走走、多參加活動、多認識朋友，少在家對著四面牆，會讓生活更精彩更充實！」這是我維持快樂生活的重要元素。

多年前，我與先生於偶然的機會下認識了保良局，了解過後發現中心有很多不同的活動、興趣班及義工服務等，於是我便與先生一起參加了不同的中心活動及義工，除了充實我們的退休生活外，夫婦二人的共同話題除了柴米油鹽外，也更多的是分享彼此參加了不同活動及義工服務後的得著和學習等。

此外，意想不到的我於中心有機會分享到我的興趣。我從年輕時便很喜歡編織，經常挑戰不同的編織技巧，當時的職員知道我有此興趣，便邀請我把編織技巧及心得分享給其他會員，出乎意料地，會員的反應十分正面，使我也感到受寵若驚。隨後，我也有機會把自己的編織成品送給其他有需要的獨居長者，為他們送上關懷及祝福。

雖然我的性格較樂觀及積極，也會經常笑臉迎人，但人生上也總會有失意及挫折的時候，不過我認為不應讓自己過份沉溺於負面情緒，反而應找朋友或專業人士傾訴，同時也不要封閉自己，多做能夠讓自己放鬆及喜歡的事，保持正面的態度，儘管未必每樣事情都必定有解決的方法，但我們可以選擇如何面對困境。



會員 孫金珠

## 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）

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。

## 新創建長者愛心義剪服務

日期：4月24日（一）  
時間：下午2:30-5:00  
地點：雅樂  
名額：40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. 只提供基本的理髮服務



## 陽光長者學苑 – 英文班

日期：4月18日及4月25日（逢星期二）  
時間：下午4:00至下午5:00  
地點：天主教普照中學（小賣部集合）  
名額：15人  
內容：學習實用英文（上）  
對象：中心會員  
報名方法：向負責職員查詢  
負責職員：劉振庭先生

# 耆英大使大會

## 2023 年 4 月

日期：4 月 14 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

## 2023 年 5 月

日期：5 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。



## 義不容辭

日期：4 月 20 日 (四)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：雅膳  
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：4 月 27 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：4 月 13 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

## 親子與你「家」加油

日期：4 月 15 日 (六)  
時間：上午 10:30-11:30  
地點：雅悅  
內容：互動遊戲  
對象：長中先鋒義工  
名額：45 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 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。

### 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。

	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>



# ★ 續會通知 ★

凡於 2022 年 4 月入會之會員，請於 2023 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

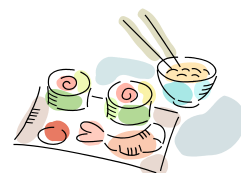
## 溫馨提示

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

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		



中風緊記「談笑用兵」：  
談天難述己，笑容不對稱，  
用力難起勁，兵來勿延誤。

——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 5 月份例會時間表

日期：2023 年 5 月 3 日 (三) 上午 10:00

2023 年 5 月 4 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：	梁曉燕 姑娘
日期：	2023 年 4 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