



# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2022 年 5 月 通訊

### 新一輪消費券

政府再次宣布推出消費券計劃，金額增至 10,000 港元，以帶動本地消費。透過去年推出的消費券計劃所收集的登記資料，4 月 7 日先向超過 630 萬名已成功登記「2021 年消費券計劃」的市民發放 5,000 元消費券，餘額會跟新符合資格人士的消費券一起在年中分批發放。

#### 消費券第一期將於 4 月發放 + 領取方法

10,000 港元消費券計劃將分為兩個階段推出，第一階段是先在 4 月 7 日向已成功登記 2021 年消費券計劃的合資格市民發放 5,000 元消費券，餘額會在新一輪消費券計劃第二階段推出時分期發放。

注意，市民必須使用登記 2021 年消費券計劃的同一款儲值支付工具收取有關消費券，不能在此階段轉換儲值支付工具。

透過支付寶香港 (AlipayHK)、拍住賞 (Tap & Go)、香港微信支付 (WeChat Pay HK)  
以支付寶香港、Tap & Go「拍住賞」或 WeChat Pay HK 帳戶收取消費券的市民，將能一筆過獲得 5,000 元消費券。

#### 透過八達通

以八達通領取消費券將分為 2 期發放：4,000 港元及 1,000 港元，第一期在指定日期之前用盡後，便會發獲第二期的消費券。4 月 7 日第一次拍卡所取得的金額不會超過 HK\$3000，剩餘金額會隨儲值額下降而可以再去拍卡收取。

第一期消費券 4,000 元發放日期	第二期消費券 1,000 元發放日期
4 月 7 日發放	1,000 元會按完成消費首期 4,000 總額的日期，分六個日期 類推，最早可於 6 月 16 日發放，最遲於 11 月 16 日發放

**\*\*新一輪消費券計劃（第二階段）預計會在年中推出，詳情會於稍後公布。**

消費券查詢熱線：185 000

資料來源：消費券計劃網站 <https://www.consumptionvoucher.gov.hk>

### 提防消費券騙案

因應消費券的推出，近日亦有騙徒會以折扣價錢「套現」消費券，結果受害人因受騙導致損失，甚至觸犯法例，所以各位老友記在使用消費時要謹記要提防受騙。

根據政府資料顯示，以上的支付工具涵蓋三萬至十萬家本地零售、飲食及服務業商戶，市民可於本地實體店或網店使用消費券，包括零售、餐飲、服務行業、持有商業登記的網店等。

## 善用消費券，做個精明消費者

## 布袋球同樂日 2022年5月

日期：5月16日及23日(一)  
時間：下午3:00-5:00  
地點：雅樂  
內容：學習及體驗試玩布袋球  
對象：中心會員  
名額：18人  
報名方法：例會後請向負責職員報名  
負責職員：許德杰 先生

## 足底按摩

日期：5月5、12、19、26 (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位  
費用：\$95/次  
備註：5月26日(四)上午9:05  
抽籤6月份  
導師：李國明 師傅  
負責職員：許德杰 先生

## 會員迎新會

日期：5月26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  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：葉鑫昇 先生

## 普通話樂園 (2022年5-6月)

日期：5月5日-6月30日(逢四)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：雅膳  
內容：以普通話教授具民族色彩的  
民謠或歌曲  
名額：16人  
費用：\$29/堂  
導師：劉麗華 老師  
負責職員：許德杰 先生  
備註：有興趣參加之會員，  
請與負責職員查詢



## 如何正確沖調奶粉

日期：5月25日(三)  
時間：下午2:00-3:30  
地點：雅悅  
內容：由雅培職員分享如何正確  
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：美國雅培  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 快樂傳播

日期：5月16日-30日(逢一)  
時間：下午12:00-12:45  
形式：線上視像形式進行  
內容：傳遞快樂訊息，  
互相加油打氣  
對象：中心會員  
名額：80人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：長者及護老者服務團隊



## 「飛鏢體驗日」

日期：5月27日(五)  
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：5月4日(三)例會後  
負責職員：湯歷驊 先生



## 男士活動-飛出新一頁

日期：5月6日-6月24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：5月4日(三)例會後  
負責職員：湯歷驊 先生



## 手機班(一)

日期：4月19日-6月28日(二)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：雅博  
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：\$66(11堂)  
報名方法：請向負責職員登記  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 手機班(二)

日期：4月20日-6月29日(三)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：雅博  
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：\$66(11堂)  
報名方法：請向負責職員登記  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 手機班(三)

日期：4月21日-6月30(四)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：雅博  
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：\$66(11堂)  
報名方法：請向負責職員登記  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 手機進階班

日期：4月22日-6月24(五)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：雅博  
內容：由導師教授使用手機應用程式  
(要必須完成基礎課程)

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

## 守護相聚

日期：5月4日(三)  
時間：下午2:30-3:15  
形式：線上視像形式進行  
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：許德杰 先生



網上活動

## 「手護」你健康

日期：5月3日-5月31日(逢二及四)  
時間：上午10:00-10:15  
形式：線上視像形式進行  
內容：教授會員及較體弱長者簡易手部運動  
對象：極有需要護老者  
名額：不限  
報名方法：有興趣參加之會員請與負責職員報名  
負責職員：陳晉豪 先生 及 譚共女 姑娘



網上活動

## 運動在線

日期：5月11日-5月27日(逢三及五)  
時間：上午10:00-10:30  
形式：線上視像形式進行  
內容：透過視像軟件與長者簡單伸展運動  
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：洪承志 先生



網上活動

## 電子救急站

日期：5月4日(三)  
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



## 快樂我主场

日期：5月17日至6月21日(逢二)  
時間：下午3:00-4:00  
形式：雅薈  
內容：透過遊戲、療愈小手工等活動，學習如何有效地抒發及表達情緒，成為自己的情緒管理大師，建立快樂正向的生活。  
對象：中心會員  
名額：8位  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：梁安然 姑娘



## 二胡研習班

日期：5月7日-6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：\$50 /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：5月7日-6月25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：\$40/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：4月19日-6月21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  
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：4月21日-6月23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：請向負責職員報名  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 雙親節父母日記

日期：5月25日(三)  
時間：下午3:15-下午4:00(第一場)  
下午4:15-下午5:00(第二場)  
地點：雅悅  
對象：中心會員  
內容：與會員同慶雙親節  
名額：每場40位  
費用：\$30  
備註：5月3日(三)例會後報名  
負責職員：李淑芬姑娘



## 精明使用長者醫療券講座

日期：5月23日（一）  
時間：下午2：00 – 3：00  
形式：線上視像形式進行  
內容：簡介如何選擇合適服務提供者，及使用醫療券注意事項  
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：有興趣參加之會員請與負責職員報名  
負責職員：泰演文 姑娘



網上活動

### 血糖檢驗

日期：5月18、25日（三）  
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

### 創科導賞團

日期：5月16日（一）  
時間：下午3：00 – 4：30  
內容：介紹創新科技資源中心智能產品  
對象：中心會員  
名額：20人  
費用：全免  
負責職員：李鴻基、葉鑫昇先生、  
徐溥苓、李淑芬姑娘

### (NC) 「極有需要護老者」 訓練工作坊

日期：5月4日（三）  
時間：下午3：30 – 4：30  
形式：線上視像形式進行  
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



網上活動

### (NC) 衛生署講座- 高血壓知多少

日期：5月10日（二）  
時間：下午3：00 – 4：00  
形式：線上視像形式進行  
內容：講解高血壓的高危因素及  
如何達至健康生活  
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



網上活動

## 長者跆拳道班

日期：5月5日-6月30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 \$30  
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：5月3日-6月28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：5月5日-6月30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：5月5日-6月30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：5月3日-6月28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：5月5日-6月30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 初一
						02:45 長中爆谷台(悅)
2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八
 <p><b>勞動節翌日</b></p> <p>假期</p>	10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健腦操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	10:00 例會(ZOOM) 01:30 手機班(二)(博) 02:30 電子救急站(博) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 守護相聚(ZOOM) 03:30 (NC) 極有需要護老者訓練工作坊(ZOOM)	09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 蓆上普及健腦操(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健腦操(三)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 例會(ZOOM)	10:00 智友醫社(樂) 10:00 運動在線(ZOOM) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機進階班(博) 02:30 耆英大使大會 (ZOOM) 02:30 智友醫社(樂)	09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
 <p><b>佛誕翌日</b></p> <p>Happy Vesak Day</p> <p>假期</p>	10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健腦操(一)(樂) 03:00 (NC) 衛生署講座-高血壓知多少 (ZOOM) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	10:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(二)(博)	09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 蓆上普及健腦操(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健腦操(三)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 智友醫社(樂)	10:00 運動在線(ZOOM) 10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機進階班(博) 02:30 智友醫社(樂)	09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 十五	21 小滿	22 廿二
12:00 快樂傳播(ZOOM) 03:00 布袋球同樂日(樂) 03:00 創科導賞團	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 懷舊金曲班(悅) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健腦操(一)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 快樂我主場(薈) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 血糖檢驗(悅) 10:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(二)(博) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 蓆上普及健腦操(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健腦操(三)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 義不容辭(Zoom)	10:00 運動在線(ZOOM) 10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機進階班(博) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	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(悅)
23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九
12:00 快樂傳播(ZOOM) 02:00 精明使用長者醫療券講座(ZOOM) 03:00 布袋球同樂日(樂)	10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健腦操(一)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 快樂我主場(薈) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 血糖檢驗(悅) 10:00 運動在線(ZOOM) 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(悅) 03:15 雙親節父母日記(一)(悅) 04:15 雙親節父母日記(二)(悅)	09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 6月份足底按摩抽籤(堂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:15 蓆上普及健腦操(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:30 會員迎新會(薈) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健腦操(三)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 智友醫社(樂)	10:00 運動在線(ZOOM) 10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機進階班(博) 02:00 飛鏢體驗日(樂) 02:30 智友醫社(樂)	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(悅)
30 五月	31 初二					
12:00 快樂傳播(ZOOM)	10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 01:30 手機班(一)(博) 2:15 蓆上普及健腦操(一)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 快樂我主場(薈) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)					

活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (薈)雅薈 (博)雅博 (堂)大堂  
 (賢)雅賢 (聚)雅聚 (膳)雅膳



# 「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

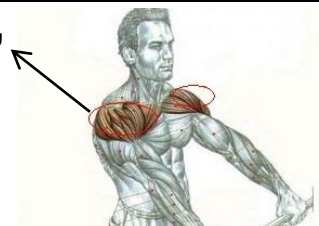



電郵：[ebenq@swd.gov.hk](mailto:ebenq@swd.gov.hk)

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

# 體適能資訊站

上期體適能資訊站從飲食、運動和行為這三方面，與大家分享正確體重控制的方法。今期會與大家介紹部分上肢肌肉及如何透過啞鈴作一些鍛鍊。

肌肉名稱	用途	鍛鍊方法
<b>三角肌</b> 	主要是使肩關節外展，其前部肌纖維收縮可使肩關節前屈並略旋內；後部肌纖維收縮可使肩關節後伸並略旋外	身體挺直站立，雙手各持一隻啞鈴垂於兩側，手肘應貼近身體。可作前平舉、側平舉等動作
<b>斜方肌</b> 	上部肌束收縮可上提肩胛骨，下部肌束收縮使肩胛骨下降，全肌收縮使肩胛骨向脊柱靠攏	挺直站立，雙臂在身體兩側下垂，每隻手握住一個啞鈴，儘可能地向上提起肩膀，在動作的最高點堅持一段時間，然後放下回到初始位置
<b>肱二頭肌</b> 	屈肩、屈肘及使前臂旋後。收縮時，使肘關節屈曲；當舒張時，使肘關節伸展或前臂下垂	挺直站立，雙手正手各握啞鈴，掌心面向身體兩側，兩肘貼靠身體兩側。以肘關節為支點，向上彎舉，同時前臂外旋掌心朝上，舉至最高點，稍停，然後回復起始姿勢。
<b>肱三頭肌</b> 	收縮時，使肘關節伸直或前臂下垂；當舒張時，使肘關節彎曲	握緊啞鈴保持上臂不動，緩緩屈肘，在頭後稍稍停頓，然後緩緩舉起啞鈴，回復到起始位置

資料來源：中國香港體適能總會

以上分享希望能有效地提高你的肌力和肌耐力。當然，我們作鍛鍊前 可以徒手拉伸肌肉，做到充分熱身，避免受傷；而在訓練結束後，同樣要做一下拉伸，避免或者降低第二天的酸痛感。下期資訊站與大家繼續分享身體肌肉及鍛鍊方法，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』----- 疫苗到戶接種服務接受登記

政府由 4 月 19 日起推出「疫苗到戶接種服務」，接受網上 ([www.covidvaccine.gov.hk/hv/](http://www.covidvaccine.gov.hk/hv/)) 和電話 (5688 5234) 登記：

未曾接種新冠疫苗的 70 歲或以上長者，以及因病患或殘疾而行動不便者，可藉服務網站或查詢熱線 5688 5234 登記上門免費接種科興疫苗服務，熱線朝九晚八運作。

接種新冠疫苗屬免費，到戶服務不收取任何費用，也不轉介其他服務。

外展隊會向已完成登記的市民提供服務，不會突然到訪，工作人員出勤時會穿綠色制服上衣。市民應先核實外展隊人員身分，才讓對方進入住所。如有懷疑，可致電

查詢熱線 5688 5234。

市民若家中有長者而能夠帶他們到社區疫苗接種中心、新冠疫苗流動接種站、公立醫院新冠疫苗接種站或診所等，請立刻替他們預約或領取「即日籌」接種疫苗，以及早獲得疫苗的保護。

2019 冠狀病毒病疫苗接種計劃的專題網站

([www.covidvaccine.gov.hk/zh-HK/programme](http://www.covidvaccine.gov.hk/zh-HK/programme)) 詳列不同疫苗的接種地點、預約和查詢熱線等最新資訊。

資料來源：香港政府新聞公報

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202204/15/P2022041500264.htm>



## 疫苗通行証第二階段 4 月 30 日 實施

第 2 階段疫苗通行證於 4 月 30 日開始實施，屆時除了獲發醫生證明或持有醫生簽發的「新冠疫苗接種醫學豁免證明書」(豁免證明書)之所有 12 歲或以上人士，均需要接種共 2 針新冠疫苗，才可以進入食肆和各政府康文場地。而疫苗通行證於 5 月 31 日會踏入第 3 階段，到時打第 2 針已經滿 6 個月之人士需要完成第 3 針後，才可以通行各場地；可參考以下連結了解詳細接種要求：

疫苗通行證：[www.vaccinepass.gov.hk](http://www.vaccinepass.gov.hk)

新冠疫苗接種計劃：[www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk)



# 『長者資訊』 ---- 康復紀錄二維碼

政府公布，2019 冠狀病毒病康復人士 4 月 19 日起可通過電子疫苗接種及檢測紀錄系統、「智方便」或最新版本的「醫健通」流動應用程式下載「康復紀錄二維碼」，以便使用「疫苗通行證」。

衛生署 4 月 19 日起發出的隔離令也會附有「康復紀錄二維碼」。康復者下載二維碼時，需提供身份證明資料、出院或取得陽性檢測結果的月份。

二維碼在康復日期起計 180 天內有效，其間康復人士進入「疫苗通行證」指明處所，可出示二維碼代替疫苗接種紀錄。大家可將二維碼儲存在「安心出行」流動應用程式，方便處所負責人掃描。

康復者如已接種疫苗，可透過「智方便」或「醫健通」流動應用程式，重新下載已包含其康復者身分的二維碼，或到社區疫苗接種中心取得最新版本二維碼。尚未接種或只接種一劑疫苗的康復者，則須在二維碼有效期內接種所需劑數疫苗，然後使用包含其康復者身分的二維碼。

根據政府專家建議，康復者最早可於康復後 28 日接種下一劑疫苗。作為過渡措施，康復者在 6 月 30 日前仍可以康復或感染證明作為「疫苗通行證」。配合康復紀錄二維碼推出和「疫苗通行證」第二階段於 4 月 30 日實施，政府已更新「安心出行」、「醫健通」和「驗證二維碼掃描器」流動應用程式。

新版本另一項新功能是在儲存時自動檢視電子針卡或「康復紀錄二維碼」的有效期，讓使用者知悉自己是否符合「疫苗通行證」的要求。

資料來源：長青網 <https://www.e123.hk/zh-hant/news/today/766884>

## 「2019 冠狀病毒病電子疫苗接種及檢測紀錄系統」— 如何下載檢測紀錄

一 1. 輸入網址 <https://www.evt.gov.hk/> 或掃描二維碼

二 2. 按左方的 [2019 冠狀病毒病電子檢測紀錄] 圖案

三 3. 申請人須閱讀並同意收集個人資料聲明，剔選方格後按 [下一頁] 按鈕

四 4. 選擇「身份證明文件類型」(例如「香港身份證」)

5. 輸入「身份證明文件號碼」，包括括號內所有的英文字母和數字，無須輸入括號

6. 輸入「化驗所號碼/ 樣本號碼/ 樣本瓶編號」，然後核實已輸入的資料

7. 按指示剔選「我不是自動程式」

8. 按 [提交] 按鈕

9. 若輸入的資料正確及檢測紀錄已上載，頁面會顯示你的「電子檢測紀錄」

10. 按檢測紀錄右下方的按鈕，把檢測紀錄儲存在你的電腦/手機

詳情請參閱網站 [www.evt.gov.hk](http://www.evt.gov.hk)



# 『長者資訊』 ---- 向長者免費提供快測套裝

疫情中長者是最高危人士，不但感染風險較高，染疫後亦較大機會出現重症甚至死亡。為鼓勵長者自行檢測，不幸感染也可盡早察覺，盡快得到醫治，全港約 680 個服務點將於 4 月 19 日至 5 月 31 日，向 60 歲或以上的長者會員或服務使用者，免費派發快速抗原測試套裝。

**4月19日 - 5月31日**

## 向60歲或以上長者 免費提供 快速抗原測試套裝



### 60 歲或以上會員/服務使用者

- ▶ 2間地區康健中心及11個地區康健站
- ▶ 213間長者地區/鄰舍/活動中心
- ▶ 93間長者日間護理中心/單位
- ▶ 61支綜合家居照顧服務隊
- ▶ 31支改善家居及社區照顧服務隊
- ▶ 238間長者社區照顧服務券試驗計劃下的服務單位
- ▶ 18間中醫診所暨教研中心(包括應診人士的親屬/照顧者)



### 65 歲或以上會員/服務使用者

- ▶ 14間長者健康中心



檢測 **陽性** 應馬上申報  
[www.chp.gov.hk/ratp](http://www.chp.gov.hk/ratp)

長者若快測結果呈陽性，請不要外出，並於 24 小時內上網呈報：[www.chp.gov.hk/ratp](http://www.chp.gov.hk/ratp)；不熟習網上運作可致電 24 小時熱線 1836 119 求助。

70 歲或以上長者亦可於社區檢測中心及流動採樣站接受免費核酸檢測服務，無需預約。社區檢測中心及流動採樣站的位置：[www.communitytest.gov.hk](http://www.communitytest.gov.hk)

資料來源：香港政府新聞公報 <https://www.info.gov.hk/gia/general/202204/13/P2022041300382.htm>

# 『長者資訊』 ---- 快速抗原測試

為達致「早發現、早隔離、早治療」的目標，政府正採購大量快速抗原測試 (RAT) 包，供不同群組人士進行檢測，以盡早識別出患者及截斷病毒傳播鏈。

## 如何測試？

快速抗原測試可以自行進行，步驟很簡單。

### 注意事項



開始前  
先清潔桌面



採樣前先  
輕輕擤鼻子



檢測前先  
清潔雙手



在即將檢測前  
才開啟測試套裝



不要用手接觸  
採樣棒的末端

### 小心閱讀說明書並嚴謹跟隨指示



取足夠的樣本



將採樣棒  
與測試溶液  
正確地混合



把測試棒放在  
一個平的表面



把準確滴數的  
測試溶液  
滴入樣品孔



在指定時間  
內讀取結果

## 注意個人衛生

測試前後，請清潔雙手。採集呼吸道樣本時，找一個乾淨、通風的地方，四周盡量減少放置非必要的用品。應與他人保持最少 2 米距離。環境如受污染，應以 1 比 49 稀釋家用漂白水進行環境清潔工作。至於金屬表面，則需要以 70%酒精消毒。

## 記錄測試結果

進行「居安抗疫」或結果呈陽性人士，務必拍照記錄結果作申報之用。

## 若測試呈陽性怎麼辦？



市民當首次自行檢測後得出陽性結果，均視為陽性個案。

如檢測為陽性需要於 24 小時內向「2019 冠狀病毒快速抗原測試陽性結果人士申報系統」申報結果。若市民使用網上平台有困難，亦可致電 1836 119 自動系統登記身分證明文件及電話號碼。衛生防護中心會於稍後聯絡有關人士，以完成申報程序。

部分市民會被抽樣進行核酸覆核測試。

資料來源：香港政府同心抗疫網站 <https://www.coronavirus.gov.hk/rat/chi/rat.html>



# 快樂小故事



疫情期間，相信大家在新聞上看到一幕幕的離別或確診，看似事不關己的事情卻不斷地發生在社區內，感到十分憂慮。終於. . . . .要發生在自己身上了！自己的家人、朋友都逐一確診，家人不能外出購買食物及藥物，自己亦未能支援他們生活所需，無力感何其重。在家人患病期間，叮囑我要減少外出、好好保護自己及注重衛生環境，他們擔心我的身體狀況多過自己確診，所以我只好聽話以免他們操心。

夜深人靜時，憶起身邊的人因確診或不在港難以見面，更是傷感。在這艱難時期，親友和中心職員都致電給我關心生活狀況及需要，感謝她們除了關心之外還為我生活加油。回想起過往在中心參與水桶敲擊表演及義工服務等等，為他人帶來快樂時自己亦能從中學習新事物，過著充實的生活實屬難得。日常一些細微的事情如同親友聚會、參加中心所舉辦活動或生活鎖碎的事，在疫情中可能缺少身邊的人幫忙，讓事情都變得不容易，經過今次學會珍惜現在擁有的一切，更學懂應好好照顧自己及處事的心態。


希望疫情過去，大家能珍惜生活的一切，好好享受快樂。




會員蔣婆婆

## 耆英大使大會

### 2022年5月

日期：5月6日(五)  
時間：下午2:30-3:30   
形式：線上視像形式進行 網上活動  
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6月


日期：6月3日(五)  
時間：下午2:30-3:30   
形式：線上視像形式進行 網上活動  
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



Zoom 連結  
會議 ID: 993 3838 7955  
密碼: 6121



## 義不容辭

日期：5月19日(四)  
時間：下午2:30-3:30  
形式：線上視像形式進行  
名額：10人  
對象：長中親善大使   
內容：為親善大使提供培訓及主題活動  
報名方法：每月義工會登記  
負責職員：劉振庭 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 7：財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。



每日運動半個鐘，  
手腳腰背唔酸痛。

——護士長余振光提提你

## 職員動向

洪承志  
福利工作員

大家好, 我係 P 仔可能就咁講個名大家未必知我係邊個, 但我講我係教日文既同事就應該會比較多人記得我, 不經不覺就在這個大家庭已經 5 年了, 在這 5 年來可以和大家相遇真的很開心。P 仔決定回日本發展, 希望未來可以再和大家相遇, またね!

# ★ 續會通知 ★

凡 2021 年 5 月入會之會員，請於 2022 年 5 月 31 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

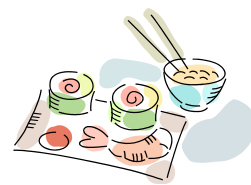
## 溫馨提示：

如您的個人資料有更改，請盡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		



## 溫馨提提您



- 因應疫情原因，中心只維持有限度服務，除線上視像形式進行，其餘活動待社會福利署宣佈恢復實體活動時才舉行
- 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 6 月份例會時間表

日期：2022 年 6 月 1 日 (三) 上午 10:00

2022 年 6 月 2 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：	余佩雯 姑娘
日期：	2022 年 5 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