



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2022 年 6 月 通訊

### 外傭護老培訓試驗計劃

外傭護老培訓試驗計劃由社會福利署資助，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」。計劃共分四班，每班招募約十八人參加，提供八項核心科目和四項選修科目，當中涵蓋長者餵食、慎防跌倒、急救、照顧認知障礙長者協助長者轉移位置、照顧中風長者等。課堂會由註冊護士、營養師、物理治療師及職業治療師負責主講。

透過此計劃，能夠教授外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧；培訓外傭協助長者建立健康的生活模式，減少潛在風險及提高長者在社區生活的質素。為方便外傭上課，中心會為有需要長者於外傭參加培訓時段提供照顧服務或活動。



第一班上課時間為 8 月 23 日，逢星期二，共六堂，時間由下午 2-5 時，第二班時間預計於 9 月至 2023 年 3 月舉行。課程會以英語及廣東話為主，當中會安排其他語言的翻譯服務。

如有查詢歡迎隨時與李育勤先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](http://plkdecc.hk)

## 端午「粽」有你鼓勵

日期：6月2日(四)  
時間：上午 9:30 - 上午 10:15 (第一場)  
          上午 10:30 - 上午 11:15 (第二場)  
          上午 11:30 - 下午 12:15 (第三場)  
地點：雅悅          對象：中心會員  
內容：與會員同慶端午節  
名額：每場 20 人          費用：\$20  
備註：6月1日(三)例會後報名  
負責職員：湯歷驊 先生、李淑芬 姑娘



## 如何正確沖調奶粉

日期：6月29日(三)  
時間：下午 2:00 - 3:30  
地點：雅悅  
內容：由三花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：雀巢三花  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 父親節活動 給爸爸一個讚

日期：6月19日(日)  
時間：下午 2:30 - 3:30  
地點：雅悅  
內容：透過互動遊戲與會員慶祝父親節  
對象：中心會員  
名額：20 人  
費用：免費  
備註：6月1日(三)例會後報名  
負責職員：李綺蘭 姑娘、葉霖傑 先生、徐溥苓 姑娘

## 會員迎新會

日期：6月27日(一)  
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：20 人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 80 歲後生日會 (4-6 月份)

日期：6月30日(四)  
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  
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



## 「飛鏢體驗日」

日期：6月24日(五)  
時間：下午 12:00 – 1:00  
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：12人  
費用：全免  
報名日期：6月1日(三)例會後  
負責職員：葉鑫昇先生



## 男士活動-飛出新一頁

日期：6月10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：6月1日(三)例會後  
負責職員：葉鑫昇先生



## E 体健簡介會及登記

日期：6月27日(一)  
時間：下午 3:30 – 4:00  
地點：雅悅  
內容：由中心職員簡介 e-体健服務，及登記成為 e-体健會員

對象：中心會員  
名額：20人  
費用：全免  
備註：6月1日(三)例會後  
負責職員：葉鑫昇先生



## 守護相聚

日期：6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：40人  
報名方法：有興趣參加之護老者請與負責職員報名

## (NC) 「手護」你健康

日期：6月7日-6月30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：有興趣參加之極有需要護老者請與負責職員報名  
負責職員：陳晉豪先生、譚共女姑娘



網上活動

## 電子救急站

日期：6月18日(六)及22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：8人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：石馨文 姑娘



## 電子遊戲玩玩樂

日期：6月8及15日(三)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅悅  
內容：透過遊戲機 SWITCH 的各種小遊戲，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：石馨文 姑娘

## 親親我好爸

日期：6月14日(二)  
時間：上午9:30-10:15(第一場)、上午10:30-11:15(第二場)  
上午11:30-12:15(第三場)  
下午2:00-2:45(第四場)、下午3:00-3:45(第五場)  
下午4:00-4:45(第六場)  
地點：雅悅  
對象：中心會員  
內容：與會員共慶父親節  
名額：每場20人  
費用：\$20  
備註：6月6日(一)上午9:30到中心報名  
負責職員：湯歷驊 先生、秦演文 姑娘

## (NC) 「極有需要護老者」 訓練工作坊

日期：6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  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：湯歷驊 先生

## (NC) 衛生署講座- 燒傷與燙傷

日期：6月6日(一)  
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



## 二胡研習班

日期：7月2日-9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：\$48 /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：7月2日-9月24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：7月5日-9月13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：\$165(共11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：7月7日-9月8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：請向負責職員報名  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 布袋球同樂日 2022年6月

日期：6月13日及20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：例會後向負責職員報名  
負責職員：許德杰 先生

## 「ZOOM」學習應用班

日期：6月10日及24日(五)  
時間：下午3:00-4:00  
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5人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：石馨文 姑娘

## 睡眠健康講座

日期：6月20日(一)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：長期失眠的成因及影響；  
如何建立健康的睡眠習慣  
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：有興趣參加之護老者及  
被護者請與負責職員報名  
負責職員：秦演文 姑娘

## 護士諮詢站

日期：6月9、23日(四)  
時間：下午2:30 - 4:00  
地點：大堂  
內容：由護士長提供健康諮詢、  
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：余振光 先生  
負責職員：余佩雯 姑娘

## 血糖檢驗

日期：6月15及29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

## 普通話樂園

日期：7月7日 - 9月22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：14人  
費用：\$29/堂  
導師：劉麗華 老師  
負責職員：石馨文 姑娘  
備註：有興趣參加之會員，  
請與負責職員查詢

## 毛筆班

日期：7月6日 - 9月7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  
導師：孟顯宗 老師  
負責職員：石馨文 姑娘  
備註：有興趣參加之會員，  
請與負責職員查詢

## 足底按摩

日期：7月7、14、21、28(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：6月30日(四)上午9:15  
抽籤7月份  
導師：李國明 師傅  
負責職員：許德杰 先生

## 手機班 (一)

日期：7月5日-9月20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：\$72(12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：7月6日-9月21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：\$72(12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：7月7日-9月22日(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：\$72(12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：7月8日-9月23日(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  
(要必須先完成基礎課程)  
對象：中心會員  
名額：4人  
費用：\$72(12堂)  
報名方法：請向負責職員登記  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 創科導賞團

日期：6月21日(二)  
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



## 運動在線

日期：6月7日-6月30日  
(逢二及四)  
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

## 長者跆拳道班

日期：7月7日-9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：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：7月5日-7月26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：7月7日-7月28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：7月7日-7月28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：7月5日-7月26日(四)  
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：7月7日-7月28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合適運動服飾及運動鞋



# 「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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 初三	2 初四	3 初五	4 初六	5 初七
		10:00 例會(悅+ZOOM) 02:15 守護相聚(悅) 03:30 (NC)極有需要護老者訓練工作坊(悅)	9:30 端午「粽」有你鼓勵(悅)(第一場) 10:30 端午「粽」有你鼓勵(悅)(第二場) 11:30 端午「粽」有你鼓勵(悅)(第三場) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅+ZOOM)		02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
6 初八	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二	11 十三	12 十四
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 03:00 (NC)衛生署講座-燒傷與燙傷(悅)	10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 「手護」你健康(ZOOM) 11:00 運動在線(ZOOM) 02:30 長中爆谷台(悅)	03:00 長中爆谷台(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	10:00 「手護」你健康(ZOOM) 11:00 運動在線(ZOOM) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 長中爆谷台(悅)	10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 02:30 耆英大使大會(悅) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 「ZOOM」學習應用班(耆)	10:00 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九	18 二十	19 廿一
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 布袋球同樂日(樂)	09:30 親親我好爸(悅)(第一場) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 「手護」你健康(ZOOM) 10:30 親親我好爸(悅)(第二場) 11:00 運動在線(ZOOM) 11:30 親親我好爸(悅)(第三場) 02:00 親親我好爸(悅)(第四場) 03:00 親親我好爸(悅)(第五場) 04:00 親親我好爸(悅)(第六場)	09:00 血糖檢驗(悅) 10:00 長中爆谷台(悅) 03:00 長中爆谷台(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	10:00 「手護」你健康(ZOOM) 11:00 運動在線(ZOOM) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 義不容辭(耆) 02:30 長中爆谷台(悅)	10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 電子救急站(博)	02:30 父親節活動(悅)
20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 廿五	24 廿六	25 廿七	26 廿八
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 睡眠健康講座(悅) 03:00 布袋球同樂日(樂)	10:00 「手護」你健康(ZOOM) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 11:00 運動在線(ZOOM) 03:00 創科導賞團(悅)	10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 電子救急站(博)	10:00 「手護」你健康(ZOOM) 11:00 運動在線(ZOOM) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 長中爆谷台(悅)	10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:00 飛鏢體驗日(悅) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 「ZOOM」學習應用班(耆)	10:00 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
27 廿九	28 三十	29 六月	30 初二			
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 會員迎新會(悅) 03:30 e-體健簡介會及登記(悅)	10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 「手護」你健康(ZOOM) 11:00 運動在線(ZOOM)	09:00 血糖檢驗(悅) 02:00 如何正確沖調奶粉(悅)	09:15 6月份足底按摩抽籤(堂) 10:00 「手護」你健康(ZOOM) 11:00 運動在線(ZOOM) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 80歲後生日會(4-6月份)(悅) 06:30 晚間活動「霖」琅滿目「儀」相聚(悅)	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>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</b> </div>		

# 體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享部分上肢肌肉及一些鍛鍊方法，大家有沒有感到自己強壯一些呢？今次會與大家一起看看一些股下肌肉及透過啞鈴作鍛鍊。

肌肉名稱	用途	鍛鍊方法
股四頭肌	使小腿伸、大腿伸和屈，伸膝（關節）屈髖（關節），並維持人體直立姿勢	<p>雙手各持一啞鈴自然直臂垂於體側，雙手持啞鈴屈肘置于肩上，兩腳開立與髖同寬，眼視前方，挺胸收腹緊腰</p>  <p>一脚向前邁出一步下蹲使膝關節與踝關節在同一垂綫上，另一腿向后伸直，重量均分布在兩腿上。沉髖、后腿屈膝下蹲至膝關節接近地面，稍頓，循原路还原</p>  <p>注意事項：上身要始终保持正直，讓重心垂直向下</p>
臀大肌	是人體內最大的肌肉。它從事站立行走奔跑和上臺階等動作，實際上凡是伸直或伸展腿部時，都必須要運用這塊肌肉	
股二頭肌	負責控制膝蓋彎曲與大腿伸展的動作	
腓腸肌	是腿部最大的屈肌，當其收縮時，可使向下彎曲，並輔助膝蓋彎曲	
比目魚肌	旋轉腳面，提足	

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下肢的肌力和肌耐力。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心肺系統與運動之關係，大家一定要留意！

# 『長者資訊』----- 申請樂悠咭須知

## 簡介:

樂悠咭是專為 60 歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通卡。樂悠咭持有人可以每程 2 元的優惠票價，享用長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃（二元優惠計劃）下的指定公共交通工具及服務。

## 申請資格:

1. 年滿 60 歲或
2. 在申請日起計的未來 3 個月內年滿 60 歲，並
3. 持有有效香港智能身份證的香港居民



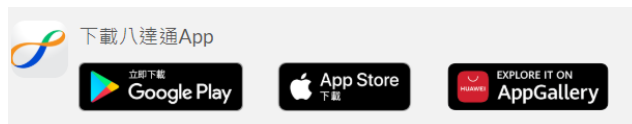
## 分階段申請時間表

65 歲或以上首次申請樂悠咭的人士，請按下列指定日期分階段遞交申請。

申請日期	出生年份
2022 年 6 月 1 日至 30 日	1956
2022 年 7 月 1 日至 31 日	1955
2022 年 8 月 1 日至 31 日	1954
2022 年 9 月 1 日至 30 日	1953
2022 年 10 月 1 日至 31 日	1952
2022 年 11 月 1 日至 30 日	1951
2022 年 12 月 1 日至 31 日	1950
2023 年 1 月 1 日至 2 月 28 日	1948, 1949
2023 年 3 月 1 日至 4 月 30 日	1946, 1947
2023 年 5 月 1 日至 6 月 30 日	1943, 1944, 1945
2023 年 7 月 1 日至 8 月 31 日	1939, 1940, 1941, 1942
2023 年 9 月 1 日至 10 月 31 日	1938 或之前

## 申請方法:

1. 八達通 App 手機應用程式
2. 郵寄申請表



## 索取申請表地點:

1. 港鐵客務中心（土瓜灣、宋皇台、顯徑、啟德、海怡半島、利東、黃竹坑及馬場站除外）及輕鐵客務中心（只限元朗、天逸、良景及屯門碼頭站）
2. 運輸署牌照事務處
3. 民政事務處民政諮詢中心
4. 政府資助的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心

由 2022 年 6 月 1 日起，附有免郵費回郵信封的申請表亦可於下列地點索取：

1. 香港房屋委員會轄下屋邨辦事處
2. 香港房屋協會（出租屋邨、樂頤居、彩頤居及雋悅辦事處）

**申請手續：**

申請人填妥表格後，連同其香港身份證副本及一張 6 個月內拍攝的彩色護照證件相片，郵寄至以下地址：

新界荃灣郵政局 945 號信箱  
八達通卡有限公司  
樂悠咭申請

**請注意：**

1. 65 歲或以上人士須依照上述申請時間表向八達通卡有限公司遞交申請。如沒有依照上述申請時間表申請，其申請將可能被延遲或不獲處理。
2. 政府將稍後公布取消長者八達通卡及個人八達通卡享用二元乘車優惠的日期，現有不記名租用版長者八達通卡或個人八達通將不能享用二元優惠計劃。
3. 未來 3 個月內滿 60 歲的合資格人士可申請樂悠咭。如申請人在申請日起計的未來 3 個月內未滿 60 歲，八達通公司將不受理有關申請，申請人須按時重新遞交申請表。
4. 遞交申請後，請留意八達通卡有限公司發出的短訊、電郵或信件，以了解申請進度。就資料不詳或證明文件不齊的申請，八達通卡有限公司會向申請人發出手機短訊、電郵或信件要求補交。接獲短訊或電郵的申請人可致電樂悠咭申請服務熱線 3147 1388 查詢，而收到信件的申請人則應在 14 天內補交資料，否則有關申請將不獲繼續處理。
5. 申請完成後，八達通卡有限公司將陸續寄出樂悠咭，並以手機短訊形式通知申請人留意收取。如申請人在收到有關短訊後 10 日或在完成申請後四星期仍未收到樂悠咭，請致電樂悠咭申請服務熱線 3147 1388 直接與職員聯絡。
6. 樂悠咭無須啟動，持咭人只需透過現有的八達通卡增值渠道增值多於 50 元即可使用。



# 『長者資訊』----- 健康安全端午節食糰小知識

## 秘訣一：挑選種類

健康食材糰子種類琳琅滿目，食材也不一樣，建議可以 3 至 4 人一起分食或是選擇較小顆的糰子。此外，食材方面也可利用五穀米與糙米取代糯米，並且增加蔬菜的份量，以增添膳食纖維與微量營養素，同時，用雞肉或瘦肉取代三層肉、用植物油取代豬油，避免攝取過多飽和脂肪，增加心血管疾病風險。

## 秘訣二：確認熱量

避免過量，大多數鹹糰的熱量約落在 500 卡路里左右，若是市售的糰子，先仔細看看包裝上的營養標示，建議一顆糰子不要超過 600 大卡路里，以取代正餐為主，不要當成點心，一天一顆即可，避免攝取過量，造成熱量超標。

## 秘訣三：增加高纖、時令蔬果

若只吃一顆糰子是不夠均衡的，一定要再增加蔬果配菜！蔬菜類與水果類不僅可以增加膳食纖維與微量營養素，還能解油膩，增加腸胃蠕動，預防便秘。

## 秘訣四：減少醬料，減輕負擔

吃糰子時常會搭配醬料，像是甜辣醬、醬油膏等，建議不要沾過多醬料，若攝取過多可能會造成高血壓或心血管風險增加。

吃甜糰或鹹糰時加糖，也容易因攝取過多糖而增加肥胖、糖尿病等風險；故建議在吃糰子時，以不沾醬或減量方式調整，避免增加身體負擔。

## 秘訣五：完整包裝，安全衛生

現代人大多都是買現成的糰子再翻熱食用，不管是在市場或是網路購買，一定要注意包裝：是否完整？外觀糰葉是否有腐敗？味道是否有異常？食用日期是否新鮮？

建議購買後若發現糰子內部有黏稠液並且有腐敗的味道，就應該要丟棄，避免食用，選擇信譽良好的商家十分重要。

## 糰子冷藏 3 天要吃完

充分翻熱避免變質，端午節剛於立夏之後，天氣轉熱，若沒有要馬上吃則需要放置雪櫃保存，如非即時食用或烹煮，應將糰子貯存於攝氏 4 度或以下的雪櫃內，或按照包裝上的指示適當存放，且記得食用時要充分翻熱而且糰子不應翻熱超過一次，並應儘快食用完畢，避免細菌滋生而變質。



資料來源：香港 01 <https://www.hk01.com/>



# 快樂小故事



我快樂，是因為我有三個家。第一個家是在啟田邨的房子，第二個家是位於馬蹄徑一間教會，最後的一個家是保良局劉陳小寶長者地區中心。

十九歲我便開始任職做教師直到六十歲退休，在任職教師生涯中，我曾到五間學校擔任老師，過去有許多青出於藍的學生已成為律師，校長和牧師等等。

每間學校上上下下的同事都視我為家人般一樣，甚至會為我作姓名詩，同時我亦會為他們，甚或是家人、朋友、藝人、教會上的弟兄姊妹等作姓名詩，作姓名詩是我的樂趣之一，前前後後我曾作了大概四千多首詩詞，更有不少學生將我的手寫稿替我用電腦打字後刊印成書。

成為中心會員大概已經有 14 年，在過去這個大家庭當中得到很多快樂和歡笑，中心職員對我都很有愛心，時常都會關顧我，當知道我有需要的地方都會竭盡全力幫助我，曾為我家中添置過不少家居電器，最印象深刻的是他們和義工幫我清潔打掃家居，令我的家立刻煥然一新。我時常都會掛念在中心參與不同班組的時候，如手機班，金曲班，電腦班，中心節慶活動等等，也很感恩能用相宜價錢享用中心的社區飯堂服務，使我的早，午，晚三餐得到溫飽，我亦會以作姓名詩的方式去答謝他們。

快樂不知時日過；古語有云「人生七十古來稀」，轉眼間已經七十六歲了！希望中心的老友記，職員們，我的兒子、弟妹和家人都身體健康，平安喜樂，幸福快樂！長命一百二十歲！

也嘗歷盡千般苦  
曾經踏遍萬里涯  
佐輔英才是我心  
剛貞護主乃我懷

會員 曾佐剛

## 耆英大使大會

### 2022年6月

日期：6月10日(五)  
時間：下午2:30-3:30  
形式：雅悅



網上活動

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

### 2022年7月

日期：7月8日(五)  
時間：下午2:30-3:30  
形式：雅悅



網上活動

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



Zoom 連結

會議 ID: 993 3838 7955

密碼: 6121



## 義不容辭

日期：6月16日(四)  
時間：下午2:30-3:30  
形式：雅薈  
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



## 晚間活動 - 「霖」琅滿目「儀」相聚

日期：6月30日(四)  
時間：下午6:30-8:00  
地點：雅悅  
內容：疫後首個晚間活動，豐富遊戲環節，  
與你共渡歡樂晚上  
對象：中心會員  
名額：80人  
費用：\$10  
負責職員：葉霖傑 先生、  
廖敏儀 姑娘

## 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 8：法律責任

服務單位遵守一切有關法律責任的政策及程序



端午節糉雖好食  
節制飲食你要識  
低鹽低糖低脂肪  
食要食得好健康

——護士長余振光提提你

### 職員動向



王雅婷  
長者及護老者團隊主任

大家好，我是王姑娘。  
我是在 5 月 3 日加入中心的  
長者及護老者服務團隊。  
希望在未來的日子，與大家  
多多交流，互相認識。  
祝大家健康平安，生活愉快。

## ★ 續會通知 ★

凡 2021 年 6 月入會之會員，請於 2022 年 6 月 30 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

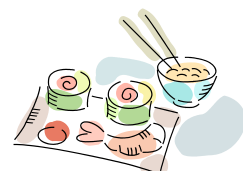
### 溫馨提示

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



因應疫情的最新發展，所有社會署資助的福利服務單位，均會由 2022 年 5 月 16 日起恢正常服務。中心舉行之活動部份仍會線上視像形式進行，其餘為實體活動舉行。活動詳情可向中心職員查詢。

- 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 7 月份例會時間表

日期：2022 年 7 月 6 日 (三) 上午 10:00

2022 年 7 月 7 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 6 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