



保良局劉陳小寶長者地區中心

2023 年 7 月

通訊

騙徒不放暑假！



又踏入 7 月，除了意味著 2023 年已經過了一大半，更是暑假的開始。

夏天理應是大家在溫暖的陽光下，開開心心享受室外活動，又或與三朋好友行山郊遊，又或在中心吹著涼涼的冷氣參加活動。但近日卻接連出現長者收到詐騙電話，被騙去一大筆金錢的新聞，為炎炎夏日添上一層陰霾。

相信大家都曾接過以下這些電話：有的自稱是不同的政府部門；有的自稱是電訊公司，通知你的電話卡快將過期；更常會收到的是「猜猜我是誰」詐騙電話。當長者接到騙徒電話時，或會主動猜測對方身份，騙徒便會順水推舟假扮成長者的親人或朋友，聲稱自己急需一大筆金錢，利用長者對親人的關心，令長者情急下向騙徒付錢。



不管接到什麼電話都好，老友記要多警惕，收線後無論如何都要即時核實，記緊便宜莫貪，不要胡亂相信陌生人的說話，以及不要輕易付錢。接到可疑電話可以立刻致電家人、朋友求證、或致電警方防騙易熱線 18222、有需要也可到中心找我們幫助。

正所謂：「夏日炎炎正好眠」。要有優質的睡眠，每晚都睡得安穩，大家記緊要提高警覺，慎防騙徒！老友記的孫仔孫女會放暑假；馬場會放暑假；但是騙徒是不會放暑假的！

18 周年活動-「18 有你成長中」

日期：7 月 20 日 (四)
時間：上午 10:00-11:00 (第一場) /
下午 2:30-3:30 (第二場)
地點：雅悅
內容：慶祝中心 18 周年生日
對象：中心會員
名額：180 人 (每場 90 人)
費用：\$20
報名方法：7 月 7 日 (五) 上午 9:30 購票 (雅悅)
負責職員：長者及護老者服務團隊



甘曲閃閃唱不停

日期：7 月 15 日 (六)
時間：下午 1:15 - 4:30
地點：雅悅
內容：勁歌熱舞及經典時代曲表演
對象：中心會員
名額：90 人
費用：全免
協辦機構：甘詠潮歌班同學會
報名方法：7 月 6 日 (四) 下午 3:45 登記及進行抽籤 (雅悅)
負責職員：秦演文 姑娘、李淑芬 姑娘及李紅雨 姑娘



『男』能可貴

日期：7月5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
負責職員：葉鑫昇 先生



鳥語花『園』男士治療小組

日期：7月8、22、29日 及 8月5、12、26日 及 9月2、9日 (逢六)
時間：下午2:30 - 3:30
形式：雅薈
內容：小組提昇參加者正向情緒，減輕生活壓力和焦慮負面情緒，從而改善身心健康，並且建立參加者之間人際網絡，藉以加強社交能力
對象：中心男士會員優先
名額：8人
費用：\$20
合辦機構：香港園藝治療協會
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：葉鑫昇 先生



布袋球同樂日

日期：7月10日(一)
時間：下午3:00 - 4:00
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

男士活動-飛出新一頁

日期：7月7日至7月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



「CHILL 愛你」我是照顧者舒壓運動工作坊-精叻操

日期：7月17及31日(逢一)
時間：下午 2:30-4:00
地點：雅樂
內容：導師帶領 1) 四式養生操、2) 手指捧拍打手及肩背、
3) 溫熱氈按摩手及肩背及 4) 活力搥球
對象：護老者及被護者
名額：24 人 (每節 12 人)
報名方法：於守護相聚內派發活動票
贊助機構：社會福利署老有所為活動計劃
負責職員：秦演文 姑娘

會員迎新會

日期：7月31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：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



棋藝小組-國際象棋班

日期：7月7日、21日及7月28日
(逢五)
時間：上午 10:00-11:15
地點：雅薈
內容：由負責職員教授參加者國際棋的規則，透過下棋鍛鍊腦部、認識朋友，擴闊社交圈子
對象：中心會員
名額：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

飛鏢體驗日

日期：7月21日(五)
時間：上午 9:30 - 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 8 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



懷舊金曲班

日期：7月11日-9月12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：7月13日-9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：\$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



『糖』不怕，食得其法-雅培

日期：7月26日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：糖尿病的飲食治療及食物對換
對象：中心會員
名額：60人
報名方法：於7月21日(五)上午10:00派票
協辦機構：美國雅培
負責職員：李淑芬 姑娘



血糖檢驗

日期：7月13及20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

守護相聚

日期：7月5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

頸腰護理講座

日期：7月17日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：分享腰頸痛之預防及治療方法
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) 桌桌有「娛」

日期：6月26日至7月24日(一)
時間：上午10:30-11:30
地點：雅薈
內容：結合桌遊及護老者與被護者的獨特想法，製作富長者個人特色的作品，與不同的長者分享個人創作
對象：極有需要護老者及被護者
名額：8人 費用：\$25
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 長中「青」探

日期：7月3日(一)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅悅
內容：學生義工探訪，表演互動
對象：極有需要護老者及被護者
名額：每場20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 李紅雨 姑娘

(NC) 培訓工作坊-捲捲樂

日期：7月11日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅薈
內容：以捲紙藝術抒發壓力
對象：極有需要護老者及被護者
名額：20人
參加方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 認識中暑講座

日期：7月24日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：認識中暑的症狀，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

(NC) 退化性膝關節講座

日期：7月13日(四)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：認識退化性膝關節的症狀，了解應對方法。
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

電子游戲玩玩樂

日期：7月12日(三)
時間：上午10:00-11:00
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



桌上冰壺

日期：7月24日(一)
7月29日(六)
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(共24人)
費用：全免
報名方法：7月5日開始報名
負責職員：李淑芬 姑娘



普通話樂園

日期：7月20日-9月28日(逢四)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈
內容：以普通話教授貝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：7月6、13、20、27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：7月27日(四)上午9:05
抽籤8月份
導師：李國明 師傅
負責職員：梁曉燕 姑娘

毛筆班

日期：8月2日-9月27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 - 一齊開心「夏」

日期：7月27日(四)
時間：下午6:30-8:00
地點：雅悅
內容：透過不同遊戲相聚，一起度過透心涼的盛夏晚上
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：葉凱盈姑娘(實習社工)及唐穎言姑娘(實習社工)



手機班 (一)

日期：7月12日-9月13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：6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：7月13日-9月14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：6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：7月14日-9月15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：6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



平板電腦諮詢會

日期：7月6日(四)
時間：下午4:30-5:00
地點：雅悅
內容：中心將於7月9日起開始提供
平板電腦借用。是次諮詢會由
中心職員講解平板電腦借用守
則及安排
對象：中心會員
報名方法：請當日準時出席
負責職員：王雅婷 姑娘 及 張灝延 先生

中樂團

日期：7月8日-9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：梁曉燕 姑娘

二胡研習班

日期：7月8日-9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：梁曉燕 姑娘

長者跆拳道班

日期：7月6日-9月28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：7月18日-9月19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：7月20日-9月21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：7月20日-9月21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：7月18日-9月19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：7月20日-9月21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

保良局劉陳小寶長者地區中心		【每月班 / 組 / 活動時間表】						二〇二三年七月份	
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日			
31/7 十四					1 回歸紀念日	2 十五			
09:00 運動無限耆(堂) 02:30 「CHILL 愛你」-精叻操(樂) 02:30 會員迎新會(悅)	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						公眾假期		02:45 長中爆谷台(悅)
3 十六	4 十七	5 十八	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二			
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 (NC)長中「青」探(悅) 10:30 (NC)桌桌有「娛」(薈) 02:30 「CHILL 愛你」-流體畫(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 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) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 『男』能可貴(樂)	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 普通話樂園(膳) 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) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅) 03:45 甘曲閃閃唱不停抽籤(悅) 04:30 平板電腦諮詢會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 18 有你成長中購票(悅) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 國際象棋(薈) 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 NC 小組-回到那些年(膳) 02:30 耆英大使大會(悅)	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 烏語花「園」男士治療小組(薈)	02:45 長中爆谷台(悅)			
10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九			
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:30 (NC)桌桌有「娛」(薈) 03:00 布袋球同樂日(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 (NC)培訓工作坊-捲捲樂(薈) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(一)(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 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) 02:00 (NC)退化性膝關節講座(悅) 02:30 智友醫社(樂)	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 NC 小組-回到那些年(膳) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 01:15 甘曲閃閃唱不停(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)			
17 三十	18 六月初一	19 初二	20 初三	21 初四	22 初五	23 大暑			
09:00 運動無限耆(堂) 09:05 耆義馬拉松探訪(膳) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:30 (NC)桌桌有「娛」(薈) 02:00 (護)頸腰護理講座(悅) 02:30 「CHILL 愛你」-精叻操(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 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(一)(薈) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 18 有你成長中(第一場)(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 18 有你成長中(第二場)(悅) 02:30 義不容辭(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 10:00 國際象棋(薈) 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 NC 小組-回到那些年(膳) 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 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 烏語花「園」男士治療小組(薈)	02:45 長中爆谷台(悅)			
24 初七	25 初八	26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	30 十三			
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:30 (NC)桌桌有「娛」(薈) 02:00 (NC)認識中暑講座(悅) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 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 『醅』不怕，食得其法-雅培(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 8 月份足底按摩抽籤(悅) 09:30 足底按摩(賢) 09:30 交安及外展關顧日(堂) 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 長中爆谷台(悅) 06:30 晚間活動-一齊開心「夏」(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 國際象棋(薈) 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 NC 小組-回到那些年(膳) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 烏語花「園」男士治療小組(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 桌上冰壺(樂)	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

『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

消費券計劃 2023



\$5,000 電子消費券第二期發放：

派發日期	派發消費券金額
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	

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

近日，消費券計劃秘書處或其承辦商只會透過特定電話號碼致電登記人或向其發出短訊通知，致電登記人時不會播放電話錄音，發放的短訊不會附有連結，我們亦不會向登記人直接索取個人資料。如對電話或短訊的真確性有懷疑，可致電消費券計劃熱線 18 5000 查詢。(24小時互動語音系統服務及客戶服務主任的服務時間為上午8時至午夜12時。)

資料來源：<https://www.consumptionvoucher.gov.hk/>



動動「腦」友記

數獨是一種數學邏輯遊戲，遊戲由 9×9 個格子組成，玩家需要根據格子提供的數字推理出其他格子的數字。

簡單來說數獨規則有三

1. 在同一九宮格內數字不能重覆；
2. 在打橫一列數字不能重覆；及
3. 在打直一列數字不能重覆。



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。

9		3	2					6
	7					9		
					8	2	1	
	1	9	6	8				
8			5		2			7
				1	3	4	9	
	6	7	1					
		5					7	
3					7	5		1

(答案會在 8 月月訊公佈)

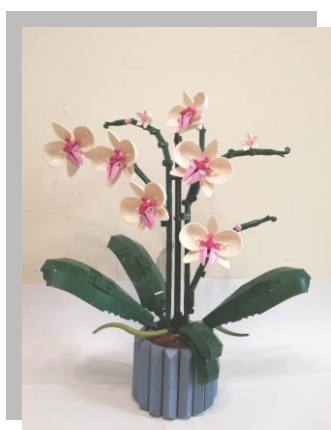


快樂小故事

「不要多想昨日，不要過分憂慮明天，要活在今天」、「船到橋頭自然直」是我對自己的勸勉。

我和丈夫於今年 2 月加入保良局，當時女兒和女婿深感我在照顧丈夫上出現壓力及情緒，碰巧二人經過保良局，於是聯絡中心查詢服務。丈夫於去年患上帕金森症及認知障礙症，行動變得緩慢，經常跌倒，曾於一天內跌倒六次；加上記憶力明顯衰退，經常半夜外出，令人憂心，身心疲累。面對種種挑戰，除了家人的陪伴及籌措，中心提供的護老者支援服務及跟進丈夫申請日間護理中心，這都有助減輕我的照顧壓力。現在，我對認知障礙症的認識更多，能更多體諒丈夫的行為及情緒，並與丈夫一同參加中心活動，如：跆拳道班、園藝組。我亦學習調整自己的心態，主動探索新興趣，例如見到有趣的工藝品，我會主動看書自學。若你來到我的家中，會看到我的作品，有油畫、捲紙花、水晶花拼畫等。

所謂「一人計短，二人計長」，面對困難和挑戰，除了自己勇於面對，身邊有人同行也很重要。若你恰巧也遇到困難，請不要害怕開口，正如歌仔所唱：「一枝竹仔會易折彎，幾枝竹一紮段節難」。祝願大家身心康泰！迎難而上！



樂高模型



捲紙畫



剪紙

中心會員 燕玲

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

保良局賣旗日 2023 義工招募

日期：8月16日(三)

時間：上午7:30-11:30

集合地點：雅悅 名額：不限

對象：已登記長中義工

報名方法：如感興趣或欲知更多詳情，請與負責職員葉霖傑先生聯繫。

備註：活動涉及體力勞動，請參加者留意身體狀況是否合適。

8月16日 身體力行 全賴有你



耆英大使大會

2023 年 7 月

日期：7 月 7 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 8 月

日期：8 月 4 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：7 月 20 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：劉振庭 先生

交安及外展關顧

日期：7 月 27 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

耆義馬拉松探訪

日期：7 月 17 日 (一)
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
報名方法：於義工會內登記
負責職員：羅瑞均 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 9：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



樂悠咭換領時間

	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



動動「腦」友記

6 月答案

1	6	8	2	5	4	7	9	3
2	9	3	7	8	1	6	5	4
7	5	4	6	9	3	8	2	1
8	7	6	5	3	2	1	4	9
9	4	5	1	7	8	2	3	6
3	1	2	9	4	6	5	8	7
5	2	9	4	1	7	3	6	8
4	8	7	3	6	5	9	1	2
6	3	1	8	2	9	4	7	5

★ 續會通知 ★

凡於 2022 年 7 月入會之會員，請於 2023 年 7 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

7 月賣飯日子：7 月 19 日（星期三）

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 8:00	\$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		

綜援、生果金、長者生活津貼今起出「半糧」

政府五月三十一日已公布，按二〇二三至二四年度《財政預算案》建議，向領取社會保障金額的合資格人士發放一次過額外款項，金額相當於半個月的綜合社會保障援助標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼，而在職家庭津貼（職津）也作相若安排。上述受助人可於今日起陸續獲發有關款項。

資料來源：政府新聞公報

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202305/31/P2023053100277.htm>

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 8 月份例會時間表

日期：2023 年 8 月 2 日 (三) 上午 10:00

2023 年 8 月 3 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 7 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