



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

保良局劉陳小寶長者地區中心

2024 年 7 月 和陽光玩遊戲



夏天使人們可以享受陽光和熱情的天氣。這種溫暖氣候可以提高人們正面情緒，增加活力，並促進戶外活動，令人心曠神怡。但高溫天氣帶來健康風險也相應增加。讓大家能在炎熱的夏季裡暢玩，我們特別為大家準備夏天防中暑資訊。

什麼是中暑？中暑是在酷熱環境中，身體無法有效調節體溫，導致體溫過高。熱衰竭徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏 41 度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象。因此，長者、孕婦、心臟病或高血壓患者，及體力勞動人士需額外注意，慎防中暑。

以下分享一系列預防措施，幫助大家在夏季避免中暑：

- 1) 穿着淺色和通爽的衣物，及帶備太陽帽或手提電風扇等物品，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- 2) 帶備並補充足夠的水，以防脫水。避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
- 3) 避免進行劇烈運動或作長程的登山和遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
- 4) 安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。另外，在室內活動時，應盡量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
- 5) 若戶外 / 室內活動時感到不適，應立刻停止，並儘快求診。

最後祝大家有一個健康且愉快的夏季，好好和陽光玩遊戲。



資料來源：<https://www.chp.gov.hk/>

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

消防處防火講座

日期：8月5日(一)
時間：下午 3:00-3:30
地點：雅悅
內容：由消防員親臨講解防火知識，加強參加者對家居防火的意識，以及分享遇上火警時的應對方法
對象：中心會員
名額：60 位
參與方法：無須報名，當日準備出席便可
負責職員：何季迎 姑娘、楊宏峰 先生、
杜燕珊 姑娘、譚浩義 先生



點唱我金曲(三)

日期：7月20日(六)
時間：上午 11:00 - 12:00 (第一場) 及
下午 2:30-3:30 (第二場)
地點：雅悅
內容：由義工(黃生)帶領及伴奏歌唱
對象：會員
名額：80 人(每場)
費用：免費
報名方法：7月8日(一)上午 9:30 後派票
取票者必須親身取票
負責職員：蕭婷 姑娘



19 有你成長中

日期：7月10日(三)
時間：上午 10:30 - 11:30 (第一場) 及 下午 2:30 - 3:30 (第二場)
地點：雅悅
內容：職員與大家一同進行互動遊戲，慶祝中心 19 歲生日
對象：中心會員(每場 95 人，一共 190 人)
費用：\$20
報名方法：可於 7 月 5 日(五)上午 9:30 於雅悅取籌號及購票，
每人最多可購 3 張票
負責職員：蕭婷 姑娘 及 李浩賢 先生

Happy Birthday

19

甘曲閃閃唱不停

日期：8月3日(六)
時間：下午 1:30 - 4:30
地點：雅悅/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 7 月 8 日(一)下午 5 時前向負責職員報名，
於 7 月 10 日(三)上午 9:30 公布結果
負責職員：秦演文 姑娘、李紅雨 姑娘 及 譚共女 姑娘



穩糖穩妥健康操-雅培

日期：7月24日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：適量運動，有助管理糖尿病
對象：中心會員
名額：50人
報名方法：於7月3日(三)例會後派票
協辦機構：美國雅培奶粉
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：7月11日及18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



骨質骨質 ※ 密度要得

日期：7月17日(三)
時間：下午2:30-4:30
地點：雅樂
內容：骨質疏鬆檢測、認知障礙測試、護士諮詢及健康資訊交流
對象：中心會員
名額：35人
費用：\$10
合辦機構：觀塘民聯會
報名方法：需於7月11日(四)下午5時或之前向負責職員報名，將於7月15日(一)上午9:30公布結果
負責職員：葉鑫昇 先生



智友醫社法律講座

日期：7月13日(六)
時間：上午10:00-12:00
地點：雅悅
內容：認識監護人的權能和責任
對象：極有需要護老者及被護者
名額：60
費用：全免
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：林沛瓊 姑娘

布袋球同樂日

日期：7月8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：8人
費用：全免
報名方法：7月3日(三)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘



晚間活動-笑意盈「迎」與「均」聚

日期：7月25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：何季迎 姑娘 及 羅瑞均 姑娘



(護) 舒壓活動-沙畫工作坊

日期：7月17日(三)
時間：上午10:30-11:30
地點：雅樂
內容：通過手指在沙子上繪製圖像，學習情感表達及專注此時此刻，從藝術中學習如何放鬆

對象：護老者
名額：13人
費用：\$10



報名方法：於守護相聚期間抽籤及報名
負責職員：秦演文 姑娘

(護) 舒壓活動-嬋柔運動工作坊

日期：8月12、19、26及
9月9日(逢一)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅樂
內容：嬋柔運動即脊椎螺旋運動，可以坐着做的運動。改善因長期維持某動作而產生的勞損，舒緩肩頸腰筋膜疼痛



對象：護老者
名額：15人
費用：\$20

報名方法：於守護相聚期間登記及報名
負責職員：秦演文 姑娘

(護) 守護相聚

日期：7月3日(三)
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：秦演文 姑娘

(護) 認知障礙初探講座

日期：7月15日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：認識情緒病對健康的影響
對象：護老者及被護者
名額：50人



報名方法：請可於守護相聚期間登記
協辦機構：衛生署
負責職員：秦演文 姑娘

(護) 19 長中伴你行

日期：7月19日(五)
時間：上午9:19-10:19
地點：雅悅
內容：慶祝中心成立19周年
對象：護老者及被護者
名額：100人
費用：\$10



報名方法：於守護相聚期間報名
負責職員：秦演文 姑娘

齊聚長中樂共融

日期：7月8日(一)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅悅
內容：與小學生義工一同玩遊戲及睇表演
對象：中心會員
名額：30人
費用：全免



合辦機構：YMCA 藍田會所
報名方法：於7月5日(五)下午5時前向負責職員報名，於7月6日(六)上午9:30公布結果
負責職員：黃頌然 先生

飛鏢體驗日

日期：7月12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：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：7月5、12、19及26(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



桌上冰壺

日期：7月10日(三)
時間：下午 3:00-4:00
地點：雅樂及雅悅
內容：遊玩桌上冰壺遊戲
對象：中心會員
名額：12人
費用：全免
報名方法：7月3日例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘



電子遊戲玩玩樂

日期：7月13日(六)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：雅樂
內容：讓參加者一嘗電子遊戲的樂趣
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



迷你手風琴班

日期：7月22及29日；
8月5及12日(逢一)
時間：上午 09:30 – 11:00
地點：雅樂
內容：由專業導師教授手風琴的技巧，並進行演奏活動
對象：中心會員(曾上初階班會員優先)
名額：12人
費用：\$200(共4堂)
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：譚浩義 先生



「男」能可貴

日期：7月3日(三)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅悅
對象：中心男會員
內容：藉平台促進男士間彼此交流，強化支援網絡，透過不同活動發揮所長
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



神耆魔術

日期：8月10日(六)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：雅悅
對象：中心會員
內容：向參加者簡介魔術技巧和可能會出現的破綻。讓參加者學會多角度思考，啟發多元智能和溝通能力，並推廣相關的圖書館館藏，共度歡樂夏日。
名額：16人
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：張灝延 先生



80 歲後生日會 (2024 年 7-9 月)

日期：7月29日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅樂
內容：與壽星會員慶祝生日，透過活動彼此認識
對象：中心會員（必須年滿80歲或以上，生日月份為7-9月）
名額：20人
費用：\$20
報名方法：7月4日例會後開始報名
負責職員：葉鑫昇 先生 及 李浩賢 先生



(NC) 7 月工作坊

日期：7月6日(六)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：雅悅
內容：分享每月資訊，互相交流
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) 藝術有得撈 (一) (小組)

日期：7月6、13、20、27日
(逢星期六)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅薈/雅樂
內容：由青少年帶領藝術活動小組，培養正向情緒及促進人際關係
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(蕭婷 姑娘) 報名

(NC) 健體運動操 (二)

日期：7月15日(一)
時間：上午10:45 - 11:45
地點：雅樂
內容：由保健員帶領簡單健身運動
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、李紅雨 姑娘

(NC) 正視肩膊痛講座

日期：7月22日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅樂
內容：肩部的護理及減低關節僵硬的方法
對象：極有需要護老者及被護者
名額：40人
合辦機構：衛生署
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

中樂團

日期：7月6日-9月28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：\$45/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



棋藝小組-國際象棋班

日期：7月5、12、19、26日(逢五)
時間：下午2:30-4:30
地點：雅薈
內容：讓已學會國際象棋的會員互相
切磋棋藝
對象：中心會員
名額：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



懷舊金曲班

日期：7月9日-9月10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：7月11日-9月12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：20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：李浩賢 先生



二胡研習班

日期：7月6日-9月28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：\$52/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：7月3至9月25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



手機基礎班（一）

日期：7月10日-9月11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（已額滿）
費用：\$80 (10 堂)
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：李浩賢 先生

手機 Apps 應用班

日期：7月11日-9月12日(四)
時間：下午 1:30 - 2:30
地點：雅薈
內容：學習在 Android 安卓系統手機上使用 HAGO（預約睇醫生）、Keep（日記本）、Facebook（社交網站）。
對象：中心會員
名額：6 人（已額滿）
費用：\$100 (10 堂)
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：李浩賢 先生

手機基礎班（二）

日期：7月12日-9月13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：請向負責職員登記
負責職員：李浩賢 先生



“雨”您慢步健康路

日期：7月8、15、22、29日（一）
時間：上午 09:30 - 10:30
地點：雅樂/戶外
內容：定期量度檢測生命表徵、分享健康生活的資訊及齊做健體運動
對象：中心會員
名額：10 人
費用：免費
參加方法：有興趣參加會員請與負責職員報名
負責職員：李紅雨 姑娘

普通話樂園

日期：7月4至9月19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 12 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4、11、18及25日(逢四)
時間：上午 9:30 - 下午 5:00
地點：雅薈
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25日(四)上午 9:05
抽籤 8 月份
導師：李國明 師傅
負責職員：黃頌然 先生



長者跆拳道班

日期：7月4日至9月26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：葉鑫昇 先生



坐無虛「蓆」運動班 (一)

日期：7月2日至9月17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：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義 先生



坐無虛「蓆」運動班 (二)

日期：7月4日至9月19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：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義 先生



坐無虛「蓆」運動班 (三)

日期：7月4日至9月19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：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義 先生



健腦運動有「椅」靠 (一)

日期：7月2日至9月17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：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義 先生



健腦運動有「椅」靠 (二)

日期：7月4日至9月19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：\$24/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】			二〇二四年七月份	
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
1廿六	2廿七	3廿八	4廿九	5三十	6初一	7初二		
公眾假期 (香港特別行政區成立紀念日)	09:00 運動無限耆(堂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班 (一) (樂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一) (樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅/樂) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 「男」能可貴(樂) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 智友醫社(膳) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(薈) 10:15 坐無虛「蓆」運動班 (二) (樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二) (樂) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三) (樂) 02:30 例會(悅) 02:30 智友醫社(樂) 02:45 芳療按摩服務(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 19 有你成長中購票日 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 耆英大使大會(悅) 02:30 國際象棋班(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 (NC) 7 月工作坊(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC) 藝術有得撈(一) (薈) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)		
8初三	9初四	10初五	11初六	12初七	13初八	14初九		
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 “雨”您慢步健康路(薈) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 齊聚長中樂共融(悅) 03:00 布袋球同樂日(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一) (樂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一) (樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:30 19 有你成長中(一) (第一場) (悅) 01:30 手機基礎班(一) (薈) 02:30 19 有你成長中(二) (第二場) (悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 耆義馬拉松(膳) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(薈) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 坐無虛「蓆」運動班 (二) (樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二) (樂) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三) (樂) 01:30 手機 Apps 應用班(薈) 02:30 智友醫社(樂)	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 手機基礎班(二) (薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 智友醫社法律講座(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC) 藝術有得撈(一) (薈) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)		
15初十	16十一	17十二	18十三	19十四	20十五	21十六		
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 “雨”您慢步健康路(樂) 10:45 (NC) 健體運動操(二) (樂) 02:00 認知障礙症初探講座(悅)	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 坐無虛「蓆」運動班(一) (樂) 02:30 壹期壹匯(薈) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一) (樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 飯堂會(悅) 09:30 飯堂買票日(悅) 10:30 舒壓活動-沙畫工作坊(樂) 01:30 手機基礎班(一) (薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 骨質骨質※密度要得(樂) 02:45 芳療按摩服務(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 普通話樂園(薈) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 坐無虛「蓆」運動班 (二) (樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二) (樂) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三) (樂) 01:30 手機 Apps 應用班(薈) 02:30 耆義樂聚(薈) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:19 19 長中伴你行(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 手機基礎班(二) (薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 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) 11:00 點唱我金曲(三) (第一場) (悅) 02:30 點唱我金曲(三) (第二場) (悅) 02:30 (NC) 藝術有得撈(一) (樂)	02:45 長中爆谷台(悅)		
22十七	23十八	24十九	25二十	26廿一	27廿二	28廿三		
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 “雨”您慢步健康路(悅) 09:30 迷你手風琴班(樂) 02:00 (NC) 正視肩膊痛講座(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 啡同小可(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一) (樂) 02:30 啡同小可(堂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一) (樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機基礎班(一) (薈) 02:00 穩醅穩妥健康操-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) 09:05 長者跆拳道班(樂) 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) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(薈) 10:15 坐無虛「蓆」運動班 (二) (樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二) (樂) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三) (樂) 01:30 手機 Apps 應用班(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:45 芳療按摩服務(薈) 06:30 晚間活動 - 笑意盈「迎」與「均」聚(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 手機基礎班(二) (薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(薈) 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 (NC) 藝術有得撈(一) (樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)		
29廿四	30廿五	31廿六						
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 “雨”您慢步健康路(膳) 09:30 迷你手風琴班(樂) 02:30 80 歲後生日會(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 非洲鼓體驗工作坊(樂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:15 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一) (樂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一) (樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機基礎班(一) (薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:45 芳療按摩服務(薈)	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					

「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



醫務衛生局七月二日起優化關愛基金 「長者牙科服務資助」項目的服務內容

由七月二日起，合資格長者即使不適合鑲配假牙，亦可以接受口腔檢查、洗牙、脫牙、補牙、X光檢查、移除牙橋或牙冠和根管治療（杜牙根）。

受惠對象為正領取「長者生活津貼」或正接受社會福利署（社署）津助的長者家居照顧服務並且符合項目的相關申請資格的低收入長者。

七月二日或以後，正領取「長者生活津貼」的長者可如現行安排般，帶同香港身份證正本、載有住址的文件和顯示最近連續三個月獲存入津貼金額的銀行戶口文件，親身前往任何一間參與項目的地區服務單位辦理申請手續。地區服務單位會為合資格長者處理申請及安排首次牙科診期。另外，合資格長者須為 75 歲或以上，並且曾於五年前或更早之前在項目下接受過牙科服務，方可申請接受第二次服務。

長者接受所需服務後，**無需向參與項目的牙醫支付任何費用**。負責推行項目的香港牙醫學會會透過其轄下的項目辦公室直接向提供診療服務的牙醫發放資助。

合資格申請人士可預約申請。

資料來源：<https://www.info.gov.hk/>



8月25日起，現有長者八達通及一般個人八達通持有人將不再享有\$2 搭車優惠，長者繼續享用\$2 搭車就要申請樂悠咭。

八達通卡有限公司將從 24/6/2024 起至 31/8/2024 設立八間「樂悠咭」臨時申請服務中心（位置圖見附件）：

- 堅尼地城社區綜合大樓 2 樓會議室（香港堅尼地城石山街 12 號）；
- 禮頓山社區會堂地下會議室（香港灣仔黃泥涌道 133 號）；
- 黃大仙社區中心 2 樓 210 室（九龍黃大仙正德街 104 號）；
- 旺角綜合大樓 2 樓旺角社區會堂會議室（九龍旺角上海街 557 號）；
- 大元社區會堂地下會議室（新界大埔大元邨）；
- 北區社區中心 4 樓會議室（新界上水龍運街 2 號）；
- 葵芳社區會堂地下活動室（新界葵涌禮芳街 2 號）；
- 朗屏社區會堂地下會議室（新界元朗朗屏邨）。



服務中心的辦公時間為星期一至五上午九時至下午八時及星期六上午九時至下午一時，星期日及公眾假期休息。如需協助申請「樂悠咭」，可於辦公時間內到訪服務中心。

資料來源：<https://www.info.gov.hk/>

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	1	
	5	1	1	1	1	5
5						
1 1						
1 1 1						
1 1						
5						

1. 上方及左側的提示數字寫有 5，代表在該行/列需填黑 5 個相連的格子；
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：

	2	4	4	4	4	4	2
1 1							
3 3							
7							
5							
3							
1							



答案會在
8 月月訊公佈



		1		1		1		1
		3	1	1	1	1	1	3
		1	1	1	1	1	1	1
1 1								
5								
1 1								
1 1 1 1								
1 1								
5								
1 1								

動動「腦」友記
6 月答案

快樂小故事



「謝謝出現在我的生命裡」

「很感激保良局、以及那些曾協助我、關心我狀況的職員及機構，特別是伍先生、徐姑娘及現時負責我個案的社工，謝謝你們。有你們出現，我才能繼續欣賞這多姿多彩的世界」。陳婆婆衷心感激地說。

「曙光 — 身邊的小確幸」

「我覺得我並不快樂。」陳婆婆最初這樣說道。在這3年間，婆婆受盡脊椎疼痛及上臂骨裂之痛楚煎熬，再加上由於婆婆獨居、沒任何親友協助，曾多次想放棄治療，甚至有輕生念頭。但有幸婆婆願意主動尋求協助，更遇到幾位保良局熱心的社工：

「曾有一位社工，因協助照顧我日常起居，甚至熱心地協助聯絡我鄰居。自此，我便與鄰里的關係變得緊密。直到現在我情況好轉，鄰里偶爾會協助我買餸、間中也會一起外出。」婆婆很感欣當時社工的出現，令婆婆與鄰里的關係更進一步，甚至現在亦很友好。」

「亦有一次我在街上不慎跌倒，姑娘即場陪伴我到急症室，直至返回家中才離開。」之後亦每天致電給我，了解我的傷勢及狀況。我當時覺得很窩心、很溫暖，很感欣她的幫助。

「最近冬天，有一晚只剩下2度，寒風刺骨，站立數秒便已經變得手腳僵硬。幸好當晚的前一天，現在的社工致電給我，及時把禦寒物資送上，令我在嚴寒下亦感到溫暖。」

「為何會有人如此關心我，但我仍想放棄…？我很感動。」

「快樂之道 — 凡事感欣」

原來對於陳婆婆而言，她快樂的來源相對簡樸。婆婆在整個傾談中，數次提及感欣一些事情。原來，婆婆相信凡事不是必然的、有些事情是天注定。所以婆婆現在選擇隨遇而安，對身邊發生的一些小確幸常存感恩之心。自此，人生亦變得輕鬆自在。

「只要身體健康，我便快樂了。」

最後，陳婆婆希望藉此勉勵大家，能在有需要時勇敢地向保良局社工求助，解決辦法總比困難多，總有一條路能直達出口，我們一起放眼未來吧！

會員 陳婆婆



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

保良局賣旗日 2024

日期：8月14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14日 身體力行 全賴有你

啡同小可

日期：7月23日(二)

時間：上午 9:30-10:30 /
下午 2:30-3:30

地點：大堂

名額：派完即止

內容：由義工親自調配特色咖啡或朱古力，讓會員們可以享有一杯咖啡或朱古力的放鬆時間。

對象：中心會員

負責職員：許翠瑩 姑娘



非洲鼓體驗工作坊

日期：7月30日(二) 及 8月6日(二)

時間：上午 9:30-10:15

地點：雅樂

名額：8人

費用：全免

內容：非洲鼓體驗活動

對象：於上年未曾參與非洲鼓體驗活動的會員

備註：由耆義非洲鼓義工導師教授如超出人數，於7月18日(四)上午9:15抽籤

負責職員：李鴻基 先生

耆英大使大會

2024 年 7 月

日期：7 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

2024 年 8 月

日期：7 月 26 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：7 月 18 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：10 人
負責職員：葉霖傑 先生

壹期壹匯

日期：7 月 16 日 (二)
時間：下午 2:30-3:30
地點：雅薈
內容：主題培訓
對象：23-24 年新加入之義工
名額：15 人
負責職員：許翠瑩 姑娘

耆義馬拉松

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

交通安全及外展關顧日

日期：7 月 25 日 (四)
時間：上午 9:30-10:30
地點：中心大堂
內容：宣傳交通安全
對象：長中先鋒義工
名額：20 人
負責職員：許翠瑩 姑娘

服務質素標準 SQS

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。



第九屆中心委員會—委員大招募



中心自 2006 年起成立中心委員會，希望藉此加強中心與會員的溝通，以改善中心服務質素！各委員任期為兩年，中心每一季舉行一次會議。第八屆中心委員會任期為 2022-2024 年度。

各委員任期將於今年 8 月屆滿。為繼續向各位老友記提供適切的服務，中心將於本月招募 2024-2026 年度**第九屆中心委員會**的委員，各個代表組別包括：**護老組**（2 名）、**長者支援組**（2 名）、**義工組**（2 名）、**膳食組**（2 名）、**中心活動組**（3 名）、**55 至 60 歲代表**（1 名）、以及 **80 歲後代表**（1 名）。

從未登記成為委員的會員將優先報名，歡迎會員自薦或提名，詳見下表：

	自薦/提名類別	自薦/提名階段
第一階段	從未登記為委員之會員	7 月 8 日 - 7 月 31 日
第二階段 (只適用於第一階段未有足夠的提名委員)	歷屆委員 (最多只可重任一屆)	8 月 1 日 - 8 月 14 日

請於以上日期於接待處領取**提名紙**並放入接待處的**提名箱**內。收集自薦或提名名單後，中心將於各組別進行投票。如對以上資料有任何查詢，請向中心職員查詢；而第八屆中心委員會委員名單將於 8 月下旬公佈。

再一次感謝第八屆的各會員這兩年對中心的支持及意見，對中心的服務質素有很大幫助！各組別代表委員名單如下（排名不分先後）：

丁海平、吳玲珍、區寶金、葉渠穩、蘇黔、蘇多嫻、劉別奴、張素君、張碧蓮、鄭麗英、董順利、李月興



續會通知



凡於 2023 年 8 月入會之會員，請於 2024 年 8 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 4:30

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



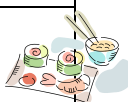
社區飯堂服務計劃

7 月賣飯日子：7 月 17 日（星期三）

時間：上午 9：00-9：30（飯堂會）

上午 9：30（抽籤）

備注：是次售賣 8 月飯餐。

膳食類別		對象及收費
時間		有需要人士
早餐	上午 8:10	\$5 
	上午 8:25	
午餐	上午 11:45	\$15 
	上午 12:10	
晚餐	下午 5:00	\$15
	下午 5:25	

一日三餐不可少，健康相伴你左右

多吃蔬菜與水果，健康生活就是我



-----護士長李慧敏提提您

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 號或以上風球/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 8 月份例會時間表

日期：2024 年 8 月 7 日 (三) 上午 10:00

2024 年 8 月 8 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。

編印信息

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 7 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