



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2022 年 7 月 通訊

### 長者的快樂人生

疫情接踵而來，嚴重影響港人心理健康，有企業首次公布 55+（即 55 歲以上人士）開心指數調查結果，發現初老長者在疫情期間的開心指數有明顯下跌跡象。香港大學「防止自殺早期預警系統」發現自殺個案由開始攀升，當中以 65 歲或以上長者自殺個案最多。讓我們十分關注此情況。

人們都希望有幸福快樂人生，但很多人自覺 有這福份。人到老年還有很多事情成為人生的羈絆。例如，身體、家庭、伴侶、經濟等等。自從疫情開始人們面對生活都有很多難題，快樂一點一滴流走。我們發現很多事情都不是必然，人生無常。我們在現實的苦難之中如何找尋快樂，可能成晚年之中最大的課題。不要老是來往壞處想，每人也有不同的煩惱，重點在於我們如何面對「難題」，齊了解下以下的格言，掌握快樂人生要訣：

「如果你的面前有陰影，那是因為你的背後有陽光」

「任何的限制，都是從自己的內心開始的」

「學會寬容，要有一顆寬容的愛心」

「無人可以真的讓你快樂，除了你自己」

「懂得感恩，是收穫幸福的源泉」

「懂得感恩，你會發現原來自己周圍的一切都是那樣的美好」

「人生太短，不值得用一生憎恨任何人」

「和過去發生的事情和解，才不會毀了當下」

「請大家好好享受生命為你帶來的一切」

「請及時行樂，不要讓「難題」成為你憂傷、停步的藉口」

「讓快樂照亮你的人生」



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



## 第八屆中心委員會一委員大招募



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。第七屆中心委員會任期為 2018-2020 年度，受新冠肺炎疫情影響，各委員任期延續至 2022 年。

隨著疫情逐漸穩定，中心將於本月招募 2022-2024 年度**第八屆中心委員會**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)、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 6 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 3 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。

再一次感謝第七屆的各會員於這四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)：

梁寶芬、辛美紅、王彩英、陳嫦娥、郭美貴、陳美錫、徐彩銀、蘇有銀、  
鍾綺明、黃秀賢、江群卿及老瑞楹

## 晚間活動 – 也「文」也武「驛驛」聲

日期：7月28日(四)  
時間：下午6:30-8:00  
地點：雅悅  
內容：透過各種靜態及動態遊戲環節，與參加者共渡歡樂晚上  
對象：中心會員  
名額：30人  
費用：\$10  
負責職員：湯歷驛 先生、何紹文 先生

### (NC)「手護」你健康

日期：7月5日-7月28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

### 「一」同攜「手」十七載

日期：7月16日(六)  
時間：上午9:30-10:30(第一場)  
上午11:00-12:00(第二場)  
內容：透過手工活動慶祝中心十七週年  
地點：雅薈  
對象：中心會員  
名額：每場10人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：李淳一 先生

### 會員迎新會

日期：7月26日(二)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：雅薈  
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  
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：7月26日(二)  
時間：上午11:00-11:30  
地點：雅薈  
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：20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



## 「飛鏢體驗日」

日期：7月29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：7月6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：7月8日-7月29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：7月6日(三)例會後  
負責職員：葉鑫昇先生



## 守護相聚

日期：7月6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  
負責職員：秦演文 姑娘

## 如何正確使用奶粉

日期：7月27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：美國雅培  
負責職員：李淑芬 姑娘



## (NC) 「極有需要護老者」 訓練工作坊

日期：7月6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- 骨質疏鬆症

日期：7月4日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
形式：雅悅(到場後以視像進行)  
內容：講解骨質疏鬆症的成因、病徵及減慢骨質疏鬆的方法

對象：極有需要護老者及被護者  
名額：40人  
合辦機構：衛生署  
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



## 電子救急站

日期：7月18日(一)及30日(六)  
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：7月13(三)及18日(一)  
時間：上午11:00-中午12:00 / 下午3:00-4:00  
地點：雅樂/雅膳  
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：石馨文 姑娘

## 中心17週年活動-齊心同行慶十七

日期：7月11日(一)  
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  
內容：透過挑戰及刺激的遊戲，與參加者慶祝中心成立十七週年。  
對象：中心會員  
名額：每場20人 \*每位會員只可參與一場  
費用：\$20  
報名日期：7月6日(三)例會後開始登記，有興趣參加之會員，請向負責職員查詢  
負責職員：長者及護老者服務團隊

## 「ZOOM」學習應用班

日期：7月8日及22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6人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：石馨文 姑娘

## 「平安三寶」法律講座

日期：7月9日(六)  
時間：上午10:00-12:00  
地點：雅悅  
內容：由律師講解設立「平安三寶」的重要性、程序及注意事項  
對象：中心會員  
名額：25人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：湯歷驊 先生

## 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6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

## 布袋球訓練日 2022年7月

日期：7月23日(六)及25日(一)  
時間：下午2:20-5:00  
地點：雅樂  
內容：布袋球教授及比賽  
對象：中心會員  
名額：18人  
費用：\$20  
報名方法：例會後向負責職員報名  
負責職員：許德杰 先生

## 正視肩膊痛講座

日期：7月18日(一)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：肩部的護理及減低關節僵硬的方法；示範肩部運動  
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：請向負責職員報名  
負責職員：秦演文 姑娘

## 護士諮詢站

日期：7月12、26日(二)  
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：李嘉汶 姑娘  
負責職員：余佩雯 姑娘

## 血糖檢驗

日期：7月6及13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  
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：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：8月4、11、18、25(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：7月28日(四)上午9:15抽籤8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：\$96 (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：7月28日(四)  
時間：下午 3:00 - 4:00  
地點：雅悅  
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  
報名方法：請向負責職員報名  
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：7月5日-7月28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(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：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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					2 初四	3 初
				 <p>香港特別行政區 成立紀念日 假期</p>	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)
4 初六	5 初七	6 初八	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二
02:00 (NC)衛生署講座-骨質疏鬆症(悅)	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 懷舊金曲班(悅) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 (NC)極有需要護老者小組 - 科技照顧攻略(耆) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 血糖檢驗(悅) 10:00 例會(悅/樂) 01:30 手機班(二)(博) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 (NC)極有需要護老者小組 - 科技照顧攻略(耆) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 (NC)「極有需要護老者」訓練工作坊(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 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:00 運動在線(ZOOM) 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(三)(博) 02:30 例會(悅) 02:30 智友醫社(樂)	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 耆英大使大會(悅) 03:00 「ZOOM」學習應用班(耆)	09:30 二胡研習班(樂) 10:00 「平安三寶」法律講座(悅) 11:00 中樂團(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
11 十三	12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十
09:30 齊心同行慶十七(第一場)(悅) 10:30 齊心同行慶十七(第二場)(悅) 11:30 齊心同行慶十七(第三場)(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 02:00 齊心同行慶十七(第四場)(悅) 03:00 齊心同行慶十七(第五場)(悅) 04:00 齊心同行慶十七(第六場)(悅)	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 護士諮詢站(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 血糖檢驗(悅) 11:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 01:30 手機班(二)(博) 02:30 長者友善社區委員會(樂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 (NC)極有需要護老者小組 - 科技照顧攻略(耆)	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 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:00 運動在線(ZOOM) 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(三)(博) 02:30 智友醫社(樂)	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 「一」同攜「手」十七載(一)(耆) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 11:00 「一」同攜「手」十七載(二)(耆)	02:45 長中爆谷台(悅)
18 二十	19 廿一	20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 廿五	24 廿
02:00 正視肩膊痛講座(悅) 02:30 電子急救站(博) 03:00 電子遊戲玩玩樂(膳)	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 懷舊金曲班(悅) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(博) 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)	10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(二)(博) 02:30 毛筆班(膳)	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 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:00 運動在線(ZOOM) 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(三)(博) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 義不容辭十七載(悅)	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 長中爆谷台(悅) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 「ZOOM」學習應用班(耆)	09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:20 布袋球訓練日 A 班(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
25 廿七	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 七月	30 初二	31 初
2:20 布袋球訓練日 B 班(樂)	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 護士諮詢站(堂) 10:00 會員迎新會(耆) 10:00 懷舊金曲班(悅) 11:00 e-體健簡介會及登記(耆) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	01:30 手機班(二)(博) 02:00 如何正確沖調奶粉(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:05 長者跆拳道班(樂) 09:15 8月份足底按摩抽籤(堂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:00 運動在線(ZOOM) 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(三)(博) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 創科導賞團(悅) 06:30 晚間活動 - 也「文」也武「驛驛」聲(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) 01:30 手機進階班(博) 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) 02:30 電子急救站(博)	02:45 長中爆谷台(悅)

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

# 「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：[ebeng@swd.gov.hk](mailto:ebeng@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

研究報告亦指出，跑步有益身心，並有助減低過重和患病(尤其是心血管疾病)的風險。不過，要身體健康，必須跑得其法。在跑步這項運動中，不多不少存在疑問，究竟適不適合長者參與呢？希望透過今次的分享，可以解除你的疑慮及可以推動你做更多的運動，以下是一些跑步常見問題：

1	問：任何人士都適宜跑步？																						
.	答：跑步無疑是有益身心的運動，不但能鍛鍊體魄，改善心肺功能，亦是大部分運動項目的基礎訓練。不過，如你有患病或有健康問題，例如患有心血管病、糖尿病、高血壓、關節毛病或出現胸口痛或暈眩症狀，在參加跑步或其他體能活動前應徵詢醫生或其他專業人士的意見。																						
2	問：如何選擇跑鞋？																						
.	答：如跑步以消閒、強身健體為目的，跑鞋的耐用、舒適及保護程度至為重要。一雙保護功能好、吸震力強和貼合腳型的運動鞋，可以把足部與地面接觸時產生的撞擊力減至最少，發揮防止運動創傷及保護足部和腳踝的功能。其他要求包括鞋面應該選用透氣快乾物料，鞋跟要穩固和吸震力強，以及鞋頭柔軟度高。																						
3	問：跑步可以消耗多少熱量？																						
.	答：跑步消耗熱量的多寡取決於運動強度、個人體能、技術水平、年齡、性別、體重及運動時間等因素，普通人以每小時 8 公里的速度跑步 30 分鐘（平路）大約可消耗熱量如下：																						
	<table border="1"><thead><tr><th>體量(公斤)</th><th>每 30 分鐘所消耗的熱量(千卡)</th></tr></thead><tbody><tr><td>35</td><td>145</td></tr><tr><td>40</td><td>166</td></tr><tr><td>45</td><td>187</td></tr><tr><td>50</td><td>208</td></tr><tr><td>55</td><td>228</td></tr><tr><td>60</td><td>249</td></tr><tr><td>65</td><td>270</td></tr><tr><td>70</td><td>290</td></tr><tr><td>75</td><td>311</td></tr><tr><td>80</td><td>332</td></tr></tbody></table>	體量(公斤)	每 30 分鐘所消耗的熱量(千卡)	35	145	40	166	45	187	50	208	55	228	60	249	65	270	70	290	75	311	80	332
體量(公斤)	每 30 分鐘所消耗的熱量(千卡)																						
35	145																						
40	166																						
45	187																						
50	208																						
55	228																						
60	249																						
65	270																						
70	290																						
75	311																						
80	332																						

資訊來源：普及健體運動 - 簡易健體指南

## 『長者資訊』 ---- 申請樂悠咭須知

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。

申請日期	出生年份
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

樂悠咭申請辦法：

2022 年 6 月 1 日起接受八達通應用程式申請 / 派發申請表格

八達通應用程式或郵寄表格遞交申請

申請人填妥表格後，需連同香港身份證及一張六個月內拍攝的 1.5 吋 X2 吋彩色護照證件相片 (白色或純淺色背景)，郵寄至申請表上的地址。

收到所需資料及文件後，樂悠咭會在四個星期內郵寄至合資格申請人提供的香港通訊地址。

新界荃灣郵政局 945 號信箱

八達通卡有限公司

樂悠咭申請





## 『長者資訊』 ---- 合併普通及高額長者生活津貼

社會福利署宣布，將於二〇二二年九月一日落實合併普通長者生活津貼（普通津貼）及高額長者生活津貼（高額津貼）的措施，為有需要的長者提供更好支援。

合併後的長者生活津貼將採用現時普通津貼較寬鬆的資產上限並按高額津貼的金額發放，而每月入息限額則維持不變。此安排同樣適用於廣東計劃及福建計劃。合併安排將直接惠及約五萬名正領取普通津貼的長者。

社署發言人表示，凡於合併前已正在領取普通津貼的長者（包括廣東計劃及福建計劃下領取普通津貼的長者），無須提交任何申請，在二〇二二年九月一日起將自動獲發較高額的津貼。新申領而合資格的長者也將領取較高額的津貼。

經合併後的計劃更簡單易明，資產不多於 374,000 元的單身長者和 568,000 元的長者夫婦可保留更多資產，劃一領取每月 3,915 元的長者生活津貼。

資料來源：香港政府一站通 <https://www.gov.hk/tc/residents/>

## 『長者資訊』 ---- 2022 年（第二階段）消費券計劃

消費券計劃分兩個階段進行，第一階段的 5,000 元消費券已於 2022 年 4 月 7 日開始分期發放，政府亦已於 2022 年 6 月 13 日公布計劃第二階段的詳情。曾獲發第一階段消費券的市民如無意更改收取消費券的儲值支付工具帳戶或其他登記紀錄，便毋須辦理任何手續。政府會利用他們現有的登記紀錄作資格審核。

新登記人或有意更改儲值支付工具帳戶或其他登記紀錄的現有登記人則需在 2022 年 6 月 23 日至 2022 年 7 月 23 日期間透過消費券計劃網站

([www.consumptionvoucher.gov.hk](http://www.consumptionvoucher.gov.hk)) 內的電子登記平台或八間臨時服務中心辦理有關手續。

詳情可瀏覽計劃網站 ([www.consumptionvoucher.gov.hk](http://www.consumptionvoucher.gov.hk)) 或致電 18 5000 查詢。

政府鼓勵長者如有需要，盡量自己進行登記或更改登記紀錄。

資料來源：社會福利署  
安老服務科



# 快樂小故事



我兒時所居住的地方是位於中山的一小鄉村，自己在這裡的生活談不上富裕，不是每天大魚大肉，所想所要則應有盡有，但算是簡單而幸福，每日清茶淡飯，所得所有也額外珍惜，過著知足常樂的日子。唯一的遺憾是兒時因經常為家耕田工作以維持生計，而失去了自己讀書的機會，以及童年的學校生活。

後來我年少時來到香港，從投身於毛衣工廠工作，到漸漸與所愛之人建立自己的家庭，不知不覺已將我三個兒子養育長大，尤其是現在仍與我同住的二兒子。二兒子孝順又懂事，平時為我量血壓，確保我身體健康，更為了維持家裡日用開支而每天晚上工作。不過老實說，不論兒子們為我付出多少，我依然為他們所做的感到欣慰。

現在我已經成為中心會員有一段時間了，也恆常參與中心的活動及接受中心服務。在中心裡，我既可以與其他長者們談笑風生，亦能於每次的活動中體驗很多的樂趣，特別是學習到如何使用不同的智能產品及遊戲；此外，在中心的服務中學習到的坐式運動及撲克牌訓練等，也為我在平日生活上起了很大的幫助。

最後，或許我以前的生活是多麼艱苦，但我對自己現在的生活非常滿足，在此我希望大家能每天像我一樣笑口常開，樂觀而愉快的過著生活。

會員 杜婆婆

## 耆英大使大會

### 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

### 2022年8月

日期：8月5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



## 義不容辭十七載

日期：7月21日(四)  
時間：下午2:30-3:30  
形式：雅悅

名額：30人

對象：長中親善大使

內容：義工與你同行十七載，精彩遊戲一同回味快樂時光

報名方法：每月義工會登記

負責職員：劉振庭 先生



## 保良局賣旗日 2022

### 義工招募

日期：8月17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。



## 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 9：安全的環境

服務單位 採取一切合理步驟，以確保職員及服務使用者處身於安全的環境。



落雨地面濕立立，  
行路小心唔好急。  
手拎拐杖慢慢行，  
腳酸無力無有怕

——護士長余振光提提你

### 職員動向



李嘉汝  
登記護士

大家好，我是護士李姑娘，以前都有長者服務的經驗，如有護理上的問題，歡迎大家交流意見。

祝福大家平安快樂，身體健康，請記得要勤洗手，好好保護自己，望日後能除罩相見。

## ★ 續會通知 ★

凡 2021 年 7 月入會之會員，請於 2022 年 7 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

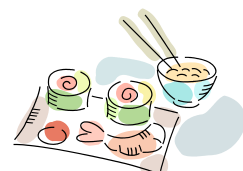
### 溫馨提示

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 8 月份例會時間表

日期：2022 年 8 月 3 日(三) 上午 10:00

2022 年 8 月 4 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

## 編印信息

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 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