



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2022 年 8 月 通訊

中心女兒 ……的話

我的話都不知道從何而來？從哪兒來？從何說起……

記得 17 年前的 6 月 1 日，就是劉陳小寶長者地區中心成立的第一天，亦都是我陳詠兒踏入保良局工作的第一日，這是我與中心結下第一個緣。經歷了成長、學習，先後於保良局張麥珍耆樂中心及曹金霖夫人耆暉中心工作，這是我與保良局結下第二個緣。更意想不到是我於 2019 年重返劉陳小寶長者地區中心工作，這是我與中心結下第三個緣。

在這裡工作接近三年的時間，確實是職業生涯中非比尋常的三年，大家一起經歷過社會事件、不知幾多波的疫情、不同單位爆疫、職員及長者先後確診、在家工作、搜尋大量抗疫物資、派口罩派快測包、安排線上服務等等，這一切一切，彷彿如昨天發生一樣，全靠你們每一位會員、護老者、義工、家人的支持與配合，以及眾同事竭盡所能的付出，才能夠令中心運作迎難而上，關關難過，關關過。

這三年與各位同事、會員、義工所經歷的人和事，再次豐富了我人生的歷練、人生的經驗。過程中，儘管我不能做到盡善盡美，但我與各位會員及義工的歡笑聲，談天說地的畫面我仍歷歷在目。

本月 1 號，為了配合局方的發展，我將被調職至本局陳區碧茵頤養院出任營運經理，繼續為院舍的長者提供適切的服務。

所以我絕對會繼續於本局不同的活動上相遇大家，希望各位會員會記得我陳姑娘，記得我 17 年前已與大家結下緣份的中心女兒陳姑娘。

祝各位

身體健康！平安恬靜！

口罩拜拜！身心安寧！

陳詠兒姑娘

營運經理

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

# 中心 17 週年活動-齊心同行慶十七

日期：8月11日(四)  
時間：下午 2:15 - 3:00 (第一場及第二場)  
下午 3:15 - 4:00 (第三場及第四場)  
下午 4:15 - 5:00 (第五場及第六場)  
地點：藍田(東區)社區會堂  
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：活動已於 7 月份時滿額售罄  
備註：由於疫情關係，原定 7 月 11 日(一)之活動日期順延到 8 月 11 日(四)進行，另活動地點亦由雅樂移師至藍田(東區)社區會堂，活動時間也有更改，敬請留意！  
負責職員：長者及護老者服務團隊

## (NC)「手護」你健康

日期：8月2日-8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：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

## 布袋球同樂日 2022 年 8 月

日期：8月24日(三)  
時間：下午 2:30 - 3:30 第一場  
下午 3:30 - 4:30 第二場  
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：許德杰 先生

## 會員迎新會

日期：8月24日(三)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
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：12 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：8月24日(三)  
時間：中午 12:00 - 12:30  
地點：雅悅  
內容：由中心職員簡介 e-體健服務，及登記成為 e-體健  
對象：中心會員  
名額：12 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：8月26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  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 「ZOOM」學習應用班

日期：8月12日及26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：張灝延 先生

## 守護相聚

日期：8月3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：8月31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



## (NC) 「極有需要護老者」訓練工作坊

日期：8月3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-癌症小百科

日期：8月1日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
形式：雅悅(到場後以視像進行)  
內容：講解常見的癌症徵狀，及早診斷和治療的重要性

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：8月5日及19日(五)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：雅薈  
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：每場4人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：張灝延 先生



## 電子遊戲玩玩樂

日期：8月6及20日(六)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅樂  
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  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：張灝延 先生

## 營養師講座—認知障礙症的營養須知

日期：8月13日(六)  
時間：上午10:00-12:00  
地點：雅悅  
內容：由專業營養師為大家講解認知障礙症患者的飲食注意事項，另一方面亦簡介預防認知障礙症的食療及健腦飲食方法等  
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：余振光 先生

## 男士活動-飛出新一頁

日期：8月5日-8月26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  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 懷舊金曲班

日期：7月5日-9月13日(逢二)  
時間：上午10:00-12:00  
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  
(已額滿；如報名需留後備)  
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

## 中心安全防火講座

日期：8月18日(四)  
時間：上午11:00-11:45  
地點：雅悅  
內容：活動是由消防員親臨講解，藉此加強參加者對防火之意識，並提昇參加者對家居防火的關注，以及分享遇上火警時的應對方法  
對象：中心會員  
名額：30位  
負責職員：葉鑫昇 先生、李淳一 先生、許翠瑩 姑娘、梁曉燕 姑娘

## 中秋節活動 - 月滿慶團圓

日期：9月5日(一)  
時間：上午9:30-10:30(第一場) / 上午10:45-11:45(第二場) /  
下午2:30-3:30(第三場) / 下午3:45-4:45(第四場)  
地點：雅悅  
內容：與會員透過互動遊戲、共慶中秋節  
對象：中心會員  
名額：每場40人  
\*每位會員只可參與一場  
費用：\$20  
報名日期：8月18日(四)上午9:30後開始購票  
負責職員：秦演文 姑娘、譚浩義 先生



## 護士諮詢站

日期：8月9、23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：李嘉汝 姑娘  
負責職員：余佩雯 姑娘

## 足底按摩

日期：9月1、8、15、22、29 (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：8月25日(四)上午9:15  
抽籤9月份  
導師：李國明 師傅  
負責職員：許德杰 先生

## 認識大腸癌講座

日期：8月15日(一)  
時間：下午2:00 – 3:00  
地點：雅悅  
內容：大腸癌的徵狀及治療方法  
對象：護老者及被護者  
名額：40人  
合辦機構：衛生署  
講者：衛生署-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

## 血糖檢驗

日期：8月3及17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  
報名方法：請與負責職員查詢  
負責職員：譚浩義 先生

## 晚間活動 - 今晚「一」於 玩吾「婷」

日期：8月25日(四)  
時間：晚上6:30-8:00  
地點：雅悅  
內容：以不同遊戲環節的方式，讓  
參與者渡過一個充滿驚喜  
的晚上  
對象：中心會員  
名額：30人  
費用：\$10  
負責職員：王雅婷 姑娘、李淳一 先生

## 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：譚浩義 先生  
備註：請向負責職員報名  
(已額滿；如報名需留後備)

## 中樂團

日期：7月2日-9月24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：\$40/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

## 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/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

## 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  
(已額滿, 如報名需留後備)  
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  
(已額滿, 如報名需留後備)  
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  
(已額滿, 如報名需留後備)  
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  
(已額滿, 如報名需留後備)  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 創科導賞團

日期：8月29日(一)  
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、梁曉燕 姑娘



## 運動在線

日期：8月2日-8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



網上活動



## 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：\$30/堂  
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-9月27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：\$22/堂  
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-9月29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：\$22/堂  
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-9月29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：\$22/堂  
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-9月27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：\$22/堂  
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-9月29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：\$22/堂  
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
1 初四	2 初五	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九	7 立秋
10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 02:00 (NC)衛生署講座-癌症小百科(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 長中爆谷台(悅) 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 毛筆班(膳) 02:30 長者友善社區委員會(樂) 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) 02:00 電子急救站(耆) 02:30 耆英大使大會(悅) 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 長中爆谷台(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
8 十一	9 十二	10 十	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七
10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 護士諮詢站(堂) 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)	09:30 新創建剪髮服務(樂/膳) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(二)(博) 02:30 毛筆班(膳) 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 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) 02:15 齊心同行慶十七(第一至二場)(藍田東區會堂) 03:15 齊心同行慶十七(第三至四場)(藍田東區會堂) 04:15 齊心同行慶十七(第五至六場)(藍田東區會堂) 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) 03:00 「ZOOM」學習應用班(耆)	09:30 二胡研習班(樂) 10:00 營養師講座-認知障礙症的營養須知(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
15 十八	16 十九	17 二	18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 認識大腸癌講座(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 長中爆谷台(悅) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	07:30 保良局賣旗日(悅) 09:00 血糖檢驗(悅) 01:30 手機班(二)(博) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 購票-中秋節活動-月滿慶團圓 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 中心安全防火講座(悅) 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-名展手藝(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) 02:00 電子急救站(耆) 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) 02:00 長者友善社區親善探訪(悅) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
22 廿五	23 處暑	24 廿	25 廿八	26 廿九	27 八月	28 初二
10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 護士諮詢站(堂) 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)	10:00 會員迎新會(悅) 12:00 e-體健簡介會及登記(悅) 01:30 手機班(二)(博) 02:30 布袋球同樂日(第一場)(樂) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 布袋球同樂日(第二場)(樂)	09:05 長者跆拳道班(樂) 09:15 9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) 06:30 晚間活動-今晚「一」於玩吾「婷」(悅)	09:30 交通安全及外展關顧(聚) 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) 02:30 交通安全及外展關顧(聚) 03:00 「ZOOM」學習應用班(耆)	09:30 新創建剪髮服務(樂/膳) 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)	02:45 長中爆谷台(悅)
29 初三	30 初四	31 初五				
10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 03:00 創科導賞團(悅)	10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 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)	10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(二)(博) 02:00 如何正確使用奶粉(悅) 02:30 毛筆班(膳)				

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

## 『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



# 體適能資訊站

## 有氧運動如何改善體適能

透過有氧運動進行身體鍛鍊，有助提升體適能水平，從而保持及改善健康，享受優質生活。

### 有氧運動的特色

- 進行有氧運動的過程中，能量主要由有氧系統負責供應。
- 有氧運動由有節奏的重複性動作組合而成，以大肌肉活動為主，活動時間相對較伸展運動及阻力訓練長。在運動過程中，心率及呼吸隨運動量提升而增加。

### 有氧運動的好處

- 持續 6 至 8 個星期的有氧運動訓練，有助促進心血管健康及提升心肺耐力。
- 心肺耐力較佳，可以提升持續運動能力，令人不易於疲倦，保持良好的運動及工作效率。
- 有氧運動同時有助身體燃燒多餘的脂肪保持合適及健康的體態。
- 大量科研報告顯示有氧運動積極影響人體的腦神經系統，以及內分泌系統的生物化學物質的釋放及運作，對維持及促進心智健康有莫大裨益。

### 有氧運動訓練原則

頻次：每星期最少 3 天，最好 5 天。

強度：初期 – 維持目標訓練心率於最高心率的 65 – 75% 水平，相當於中等強度 (可參考下表定義)。

後期 – 維持目標訓練心率於最高心率的 76 – 95% 水平，相當於劇烈強度 (可參考下表定義)。

時間：每次 30 – 60 分鐘 (可以分段式進行，但每段不少於 10 分鐘)。

形式：有節奏的重複性動作組合而成，以大肌肉活動為主。例如游泳、行山、步行、緩步跑、踏單車及跳舞等等。

### 中等及劇烈強度的定義

	中等強度	劇烈強度
運動時心率範圍	最高心率的 65 – 75%	最高心率的 76 – 95%
表徵	進行體能活動時呼吸加速、流汗，以及心跳加快，但仍可持續應付而不至辛苦。	進行體能活動時呼吸很急速、大量流汗，以及心跳非常急速，感覺辛苦而不能持續應付。

註：最高心率= 220 – 實際年齡

資料來源：康樂及文化事務署網頁  
(體質知多少 – 如何改善體適能)



# 快樂小故事



熟識的朋友可以稱呼我為「秋姐」，雖然我為人率直、心直口快，但好願意與大家交流、分享自己日常趣事。從前的我只是上班落班，一天 20 小時不停做清潔工作，沒有朋友、沒有私人時間、沒有吃喝玩樂。工作帶給我的只有身體負擔、精神壓力和上級對我的壓榨。

直至 65 歲轉新工作，遇到人生第一位「好心人」——新公司老闆，她十分體恤我們。讓我慢慢地有自己的時間，我開始認識新朋友，空閒時與他們到附近公園練習六通拳。曾經的我有失眠、頸椎等問題，如今每天都精神煥發。

現在的我已經沒有工作，有更多的時間，會間中和朋友四處遊玩、參與佛堂活動、參加中心活動、參加一天遊旅行團。疫情期間雖未能與家人見面，但每晚會和身在內地的女兒孫兒「煲電話粥」，生活變得充滿色彩。

記得前幾年在巴士上撞到頭部流血，當時有一位「好心」的女士送我到醫院，她知道我一個人有很多事情不會處理，所以一直陪伴並協助。從此事中，加深我對幫助他人的想法，我明白沒有親戚朋友在身邊的無助，所以我登記成為中心義工，期望能盡自己能力，傳好心、關心、愛心，給予大家歡樂和幫助。最後祝願大家身體健康、生活愉快！

會員 黃婆婆

## 耆英大使大會

### 2022年8月

日期：8月5日(五)  
時間：下午2:30-3:30  
形式：雅悅  
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



網上活動

### 2022年9月

日期：9月2日(五)  
時間：下午2:30-3:30  
形式：雅悅  
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



網上活動



Zoom 連結  
會議 ID: 993 3838 7955  
密碼: 6121



## 新創建剪髮服務

日期：8月10日(三)及8月27日(六)  
時間：上午9:30-12:00  
地點：雅樂/雅膳  
名額：80人(每場各40人)  
內容：由新創建義工為有需要的長者提供基本剪髮服務  
對象：中心會員  
報名方法：請向負責職員登記  
負責職員：劉振庭先生  
備註：1. 參加者請於剪髮前於家中先洗頭，以確保衛生  
2. 參加者於剪髮過程中必須全程配帶口罩  
3. 義工為業餘理髮師，只提供基本的理髮服務

## 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：已登記中心義工  
報名方法：請與負責職員登記  
負責職員：葉霖傑 先生  
備註：活動涉及體力勞動，請參加者留意身體狀況是否合適



## 外展諮詢站

寶達邨	每月第一個星期五下午三時
安達邨	每月第二個星期二上午十時
啟田邨	每月第二個星期三上午十時
藍田邨	每月第二個星期五上午十時
廣田邨	每月第三個星期四上午十時
平田邨	每月第三個星期五下午三時
鯉魚門邨	每月第四個星期五上午十時

### 電話慰問服務

日期：個別預約  
時間：上午 9:30-11:30 /  
下午 2:30-4:30  
地點：雅聚  
內容：電話慰問有需要長者  
對象：長中先鋒義工  
名額：6 人  
負責職員：葉霖傑 先生

### 交通安全及外展關顧

日期：8 月 26 日 (五)  
時間：上午 9:30-11:30 /  
下午 2:30-4:30  
地點：雅聚  
內容：宣揚交通安全意識  
對象：長中先鋒義工  
名額：6 人  
負責職員：葉霖傑 先生

### 義不容辭 — 各展手藝

日期：8 月 18 日 (四)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：手工藝術介紹  
對象：長中先鋒義工  
名額：10 人  
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 10：申請和退出

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。



天時暑熱熱到暈，  
出街記得要留神。  
補充水份唔少得，  
記得帶遮免曬親。

——護士長余振光提提你

## 職員動向



石馨文  
福利工作員

大家好，我係石姑娘啊，石姑娘會於八月份離開中心到其他國家發展，我會珍惜過去期間同各位會員相處既一點一滴，祝大家日後生活愉快，開心每一天，健康到永遠！



譚浩義  
福利工作員

各位老友記：  
大家好呀！我係 18/7/2022 新到職既福利工作員譚浩義，大家可以叫我「義仔」或者「Skyden」都可以！我非常開心來到這個大家庭，期待日後同大家認識做朋友，請各位多多指教！  
祝大家身體健康，開心過每一天！

## ★ 續會通知 ★

凡 2021 年 9 月入會之會員，請於 2022 年 8 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

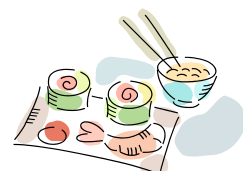
### 溫馨提示

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 9 月份例會時間表

日期：2022 年 9 月 7 日(三) 上午 10:00

2022 年 9 月 8 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 8 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