



保良局劉陳小寶長者地區中心

2023年8月

通訊

壓力不倒翁

每個人都有感受到壓力的時候，重要的是要學會處理壓力的方法，適當地紓緩壓力，保持正面的態度。很多時候，可能只需要稍微改變生活方式，就能夠有效地幫助管理壓力。以下是一些可能幫助你釋放壓力的小貼士：

一、照顧好自己

照顧，是非常辛苦，
又了不起的工作，
照顧好自己才能好好的照顧別人



二、肯定自己

不要給自己太大的壓力，
告訴自己，
「我已經做得很好了！」



三、適時喘口氣

照顧是長期的
適度的休息，
讓自己能夠提供更好的照顧！



四、維持生活休閒

花幾個小時，
做些感興趣的事，
能幫助我們從低落的情緒中抽離！



五、建立運動習慣

運動！
可以維持自己的體能，
也能夠釋放長期下來的心理負擔！



六、找人聊一聊

找一個人傾談，
甚至是閒聊也可以，
讓自己有一個舒壓宣洩的渠道！



80 歲後生日會 (2023 年 7-9 月份)

日期：8 月 14 日 (一)
時間：上午 11:00 - 12:00
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
費用：\$20
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
負責職員：譚浩義 先生及李紅雨 姑娘

HAPPY
BIRTHDAY



開心八捌佰

日期：8 月 7 日 (一)
時間：下午 2:30 - 4:00
形式：雅悅
內容：開心頻道義工與參加者玩遊戲及欣賞歌聲，歡度下午
對象：未曾參與 6 月開心頻道活動的會員
名額：60 人
費用：全免
報名方法：8 月 3 日 (四) 下午 3:30 登記及進行抽籤 (雅悅)
協辦機構：開心頻道
負責職員：譚浩義 先生

智能手機操作

日期：8 月 28 日 (一)
時間：下午 2:30 - 4:30
地點：雅樂
內容：由中電職員教會員中電手機應用程式及手機基本操作
對象：中心會員
名額：25-30 人
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
協辦機構：中華電力有限公司
負責職員：李淑芬 姑娘

普及健體運動-「長者健體計劃」

日期：9 月 4 日 (一)
時間：下午 2:30 - 4:30
地點：雅樂
內容：專業導師與學員進行體能運動，有益身心，從而有助身心健康，並讓會員感受到運動的樂趣。
對象：中心會員
名額：16 人
費用：全免
協辦機構：康樂及文化事務處
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：譚浩義 先生及李紅雨 姑娘

「薰」「薰」欲睡小組

日期：8 月 28、9 月 4、11 及 18 日 (逢一)
時間：上午 10:00 - 11:00
形式：雅薈
內容：分享香薰精油於提昇睡眠質素的影響
對象：受失眠困擾的中心會員
名額：8 人
費用：\$10
報名方法：請向負責職員查詢及登記
負責職員：秦演文 姑娘



跆拳道體驗班

日期：8月28日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：雅樂
對象：中心男會員
內容：跆拳道可鍛煉學員身體協調性及加強肌肉發展，讓身體維持健康狀態，從中亦可感受跆拳道文化和氛圍，我們一起學習跆拳道吧！
名額：12人
費用：全免
參加方法：有興趣參加之中心男會員，請與負責職員報名
協辦機構：香港實用跆拳道協會
負責職員：葉鑫昇 先生



鳥語花『園』男士治療小組

日期：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



飛鏢體驗日

日期：8月25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



布袋球同樂日

日期：8月5日(六)
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：8月4、11及25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-書藝粉彩工作坊

日期：8月16日(三)
時間：下午 2:30-4:00
地點：雅樂
內容：透過以指尖觸碰粉系的顏料，配以簡潔而正向的文字，在專注於創作粉彩畫中，暫時放低照顧的壓力。
對象：護老者及被護者
名額：15人
報名方法：於守護相聚內登記
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：8月23日(三)
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：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：8月4日至25日(逢五)
時間：上午 11:00-12:15
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

腸道暢通飲食要訣-三花

日期：8月30日(三)
時間：下午 2:00 - 3:30
地點：雅悅
內容：如何改善便秘及利便之食譜
對象：中心會員
名額：60人
報名方法：於8月25(五)下午 3:00 派票
協辦機構：雀巢三花
負責職員：李淑芬 姑娘
備註：如須購買奶粉請於例會登記



血糖檢驗

日期：8月10及24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

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



吞嚥知多少講座

日期：8月28日(一)
時間：上午9:30-10:30
地點：雅悅
內容：常見吞嚥困難的成因及徵狀；認識強化口部肌肉的運動
對象：中心會員及護老者
名額：80人
合辦機構：衛生署-註冊護士
負責職員：秦演文 姑娘

認知障礙症之生活之道講座

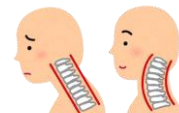
日期：8月25日(五)
時間：上午9:30-10:30
地點：雅薈
內容：淺談「現實導向」；及如何改善家居生活安排
對象：中心會員及護老者
名額：14人
合辦機構：衛生署-註冊護士
負責職員：秦演文 姑娘

守護相聚

日期：8月2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

婦女健康行多步講座

日期：8月21日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：認識婦女常見的生理問題，例如乳癌及子宮頸癌
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) 長者情緒管理講座

日期：8月31日(四)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅悅
內容：為參加者講解長者情緒管理
對象：極有需要護老者及被護者
名額：12人
合辦機構：靈實醫生-護士姑娘
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 培訓工作坊-桌遊樂

日期：8月19日(六)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅樂
內容：以桌遊樂抒發壓力
對象：極有需要護老者及被護者
名額：12人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 急救常識講座

日期：8月14日(一)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：講解急救常識，提升自助能力
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) 認知障礙症講座(一)

日期：8月18日(五)
時間：上午 9:30 – 10:30
地點：雅悅
內容：認識認知障礙症，了解症狀及合宜的應對方法
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) 認知障礙症講座(二)

日期：8月23日(三)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：認識認知障礙症，了解溝通技巧。
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

電子遊戲玩玩樂

日期：8月7日(一)
時間：下午 3:00 – 4:00
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：8月16日(三)
8月26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：8月2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：8月3、10、17、24、31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：8月31日(四)上午9:05
抽籤9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-「秦」「杜」為你

日期：8月31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
過歡樂的晚上
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：秦演文 姑娘及杜燕珊 姑娘



「正」想要幸福小組

日期：8月14、21、28日及9
月4、11、18日(逢一)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅薈
內容：透過「正向心理」的PERMA
幸福五元素，幫助參加者
尋找幸福及快樂
對象：中心會員
名額：10人
費用：\$15(共6節)
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：陳銘康先生

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



長中小車隊

日期：8月12日(六)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅樂
內容：透過賽車遊戲，讓參加者享受
電玩樂趣，同時訓練他們成為
電競選手
對象：中心會員
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 十五	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九	6 二十
	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 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/樂) 01:30 手機班(一)(耆) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳)	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 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(耆) 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)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅) 03:30 開心八捌佰抽籤(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) 11:00 國際象棋班(耆) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機進階班(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使大會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 鳥語花「園」男士治療小組(耆) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 布袋球同樂日(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
7 廿一	8 廿二	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七
09:00 運動無限耆(堂) 02:30 開心八捌佰(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(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)(耆) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 「CHILL 愛你」-精叻操(樂) 03:30 消防講座(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 耆義馬拉松探訪(膳) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(耆) 10:00 粵曲班(悅) 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)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 11:00 國際象棋班(耆) 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(耆) 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 鳥語花「園」男士治療小組(耆) 03:00 長中小車隊(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
14 廿八	15 廿九	16 七月初一	17 初二	18 初三	19 初四	20 初五
09:00 運動無限耆(堂) 11:00 80歲後生日會(悅) 02:00 (NC)急救常識講座(悅) 03:00 「正」想要幸福小組(耆)	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)	07:30 保良局賣旗日(悅) 09:00 運動無限耆(堂) 01:30 手機班(一)(耆) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 CHILL 愛你-書藝粉彩(樂) 03:00 桌上冰壺(悅)	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 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(耆) 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)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 義不容辭(耆) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 (NC)認知障礙症講(一)(悅) 10:00 智友醫社(樂) 11:00 國際象棋班(耆) 01:30 手機進階班(耆) 02:30 長中爆谷台(悅) 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 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC)培訓工作坊-桌遊樂(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
21 初六	22 初七	23 初八	24 初九	25 初十	26 十一	27 十二
09:00 運動無限耆(堂) 02:00 (護)婦女健康行多步講座(悅) 03:00 「正」想要幸福小組(耆)	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) 10:00 會員迎新會(耆) 01:30 手機班(一)(耆) 02:00 (NC)認知障礙症講(二)(悅) 02:30 毛筆班(膳)	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(耆) 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)(耆) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 09:30 認知障礙症之生活之道(耆) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:00 國際象棋(耆) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機進階班(耆) 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 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 鳥語花「園」男士治療小組(耆) 03:00 桌上冰壺(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
28 十三	29 十四	30 十五	31 十六			
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 (護)吞嚥知多少講座(悅) 10:00 跆拳道體驗班(樂) 10:00 「薰」「薰」欲睡小組(耆) 02:30 智能手機操作(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 「正」想要幸福小組(耆)	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)(耆) 02:00 腸道暢通飲食要訣-三花(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 9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) 10:15 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)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 (NC)長者情緒管理講座 06:30 晚間活動-「葵」「杜」為你(悅)	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>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</p> </div>		

「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

長者醫療券計劃



年滿 65 歲並持有有效香港身份證或入境事務處發出的《豁免登記證明書》的長者，即符合資格領取及使用醫療券支付私營基層醫療服務的費用，但若該長者是憑藉其已獲入境或逗留准許而獲簽發香港身份證，而該准許已經逾期或不再有效則除外。每名合資格長者每年可獲發的醫療券金額為 2,000 元，而醫療券累積金額上限為 8,000 元。長者自符合長者醫療券計劃資格的年度起，他們於當年度可獲發的醫療券金額會於 1 月 1 日自動存入他們的醫療券戶口。

可使用醫療券之醫療券服務

- 註冊西醫
- 註冊中醫
- 註冊牙醫
- 註冊脊醫
- 註冊護士、登記護士
- 註冊物理治療師
- 註冊職業治療師
- 註冊放射技師
- 註冊醫務化驗師
- 註冊名冊第 1 部 (註冊視光師)
- 臨床心理學家
- 聽力學家
- 營養師
- 言語治療師

查閱醫療券資料

可登入計劃網頁 www.hcv.gov.hk 或致電醫療券結存查詢熱線：2838 0511 輸入身份證號碼及出生日期，便可查閱醫療券餘額。亦可利用「醫健通 eHealth」手機程式查詢醫療券餘額及過去兩年的醫療券交易記錄。

長者配偶共用醫療券 (新增)

由 2023 年 7 月 28 日起，逾 95 萬名年滿 65 歲的已婚長者可與配偶共用長者醫療券，連結戶口：

- 1) 兩名有配偶關係、均年滿 65 歲並合資格使用醫療券，只需登記一次
- 2) 登記需一同親身到訪醫療服務地點，並作出配偶關係聲明及申請同意共用 (無需出示配偶關係證明文件)
- 3) 戶口連結後，雙方均會經各自指定的手機號碼收到政府短訊通知

電子同意書 (新增)

同日起推出電子同意書以取代紙本同意書，並增設實時電話短信通知服務，進一步便利長者。

更多資料

可瀏覽計劃網頁 www.hcv.gov.hk 或致電計劃熱線：2838 2311

資料來源

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202307/24/P2023072400589.htm>

***衛生署提醒長者，該署和醫療服務提供者不會在長者使用醫療券的過程中，透過電話對話或手機短信要求長者提供任何銀行帳戶資料，也不會要求長者點擊任何網站連結。長者必須提高警覺，慎防受騙。

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。

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

(答案會在 9 月月訊公佈)





快樂小故事



大家好，我是談德金，很榮幸可以與大家分享我的快樂之道。雖然人生總是會充滿很多不好的事導致心情不愉快，但是這取決於自己的心態，只要抱住樂觀和感恩的心，不要總是與別人比較，相信就會看到一個更美好的世界。

回望早幾年，相信大家都與我一樣都是艱苦的一年。一場突如其來的疫情影響了大家的生活，阻礙了我們與家人和朋友的團聚，導致我們每天都帶著鬱悶的心情，擔心自己會否確診。雖然如此，我沒有因此每天留在家裡無所事事，反而嘗試學習使用 Wechat 與女兒視像通話，互相了解大家的近況。除此之外，我也嘗試學習使用 Youtube，搜尋一些運動影片在家訓練，當學習一些新事物時就能忘記不開心的事情。

不好的事情總是接二連三發生，早段的時間，我家裡遭遇床蟲的困擾，每天都不能夠安心入睡，半夜經常扎醒，而且手臂及腳都被咬到紅腫及痕癢。我嘗試了各種方法，也無法解決蟲患，導致那段時間心情低落。很感恩幸好得到保良局中心的幫助，替我滅蟲以及更換新床褥，現時每晚都能安心睡眠。

以上就是我想與大家分享我的快樂之道，希望大家記得與我一樣，面對任何事情都抱住樂觀和感恩的心，謝謝！



中心會員 談德金

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



活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款全數用於保良局安老服務、教育服務、醫療服務、兒童及青少年服務及康復服務。

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

2023年9月

日期：9月8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：8月17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：8月31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：8月10日(四)
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 10：申請和退出服務

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。

職員動向



大家好呀，我係徐姑娘。
我將會在 8 月尾離職，好開心係過去 6 年同大家參與不同的活動，祝大家生活愉快，健健康康。



大家好，我係燕姑娘，因有新的發展，我將會在 8 月尾離職。很高興能有緣份在中心認識大家，祝願大家身體健康，開心每一日。

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

動動「腦」友記

7 月答案

★ 續會通知 ★

凡於 2022 年 8 月入會之會員，請於 2023 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 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

8 月賣飯日子：8 月 21 日（星期一）

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		

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

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 9 月份例會時間表

日期：2023 年 9 月 6 日 (三) 上午 10:00

2023 年 9 月 7 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 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