



保良局劉陳小寶長者地區中心 2022年9月 通訊

一杯水有多重？

你聽過這個故事嗎？

問問大家：「你認為這杯水有多重？」



「其實，這杯水的重量並不重要，重要的是你拿多久？」

「拿一分鐘，誰都能夠；拿一個小時，可能覺得手酸軟；拿一整天，可能就要進醫院了。」

「拿著水杯的故事就像我們承擔壓力一樣，握得越久，便會越覺得沉重。如果我們一直把壓力放在身上，不管時間長短，到最後就覺得壓力越來越沉重而無法承擔。」

「因此，我們必須做的是放下這杯水，休息一下後再拿起這杯水，如此我們才能拿的更久。」

當你是一名照顧者，你會花很多時間專注於別人的需要。你可能會忽略了自己的感受和需要。所以，請好好提醒自己，適當的放下對你來說也是十分重要的。



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)購票後(已額滿)
負責職員：秦演文 姑娘、譚浩義 先生



已購票
之參加
者請記
得出席

(NC) 「手護」你健康

日期：9月1, 6, 8, 20, 22, 27
及 29 日(二、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
費用：全免

報名方法：請向負責職員報名
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 9 月

日期：9月19日(一)
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：9月27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：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：9月27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：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：9月30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：譚浩義 先生



「ZOOM」學習應用班

日期：9月3日及10日(六)
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
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

守護相聚

日期：9月7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

(NC)「極有需要護老者」訓練工作坊

日期：9月7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

如何正確使用奶粉

日期：9月28日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：由雅培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)衛生署講座-規劃圓滿人生

日期：9月13日(二)
時間：下午2:00-3:00
形式：雅膳
內容：認識預設照顧計劃、回顧及尋找人生意義
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：9月2日及9日(五)
時間：上午10:00-12:00
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
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



電子遊戲玩玩樂

日期：9月7日(三)
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
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

甘曲閃閃唱不停

日期：9月24日(六)
時間：下午2:00-5:00
地點：雅悅
內容：熱唱時代金曲
對象：中心會員
費用：全免
名額：40人
協辦機構：甘詠潮歌班同學會
報名日期：9月7日(三)例會後開始登記，9月14日(三)以電腦抽出名單，職員會致電通知中籤者出席活動
負責職員：秦演文 姑娘、譚浩義 先生、張灝延 先生



男士活動-飛出新一頁

日期：9月2日-9月30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5日-9月20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15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

淺談認知障礙症講座

日期：9月26日(一)
時間：下午2:00-3:00
形式：雅悅
內容：講解認知障礙症徵狀、治療及早關注的重要性
對象：護老者及被護者
名額：40人
費用：全免
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：秦演文 姑娘

護士諮詢站

日期：9月7、21日(三)
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

「CHILL 愛你」我是照顧者社區巡禮

日期：9月14日(三)
時間：上午10:00-11:00
形式：雅悅
內容：簡介兩年計劃「老有所為活動計劃」的內容，招募長者義工「守護天使」協助計劃推行；宣傳兩年計劃所舉辦的舒壓小組及活動招募10月舉行的霓虹燈造型LED燈牌工作坊及匹克球工作坊
對象：中心會員及護老者
名額：40人
費用：全免
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：秦演文 姑娘



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

贊助機構：社會福利署「老有所為活動計劃」

全心傳電低碳之旅----中華電力低碳能源教育中心

日期：9月17日(六)

活動時間：上午10:00至下午1:00

地點：中華電力低碳能源教育中心

內容：透過是次活動、讓參觀者深入了解如何運用低碳能源來應對氣候變化所帶來的挑戰，學習低碳能源對氣候變化的重要性，從而應對氣候變化中的重要角色

集合地點：雅樂

集合時間：上午9時

費用：全免

名額：28人

對象：全心傳電計劃的成功申請者(首選)

領取綜援或長生津的獨居或雙老之中心會員(後備)

負責同事：葉鑫昇先生、譚浩義先生

備註：活動於9月8日(四)，上午9:30進行電腦抽籤，參加者需親身到場參與



認知障礙友善家居講座

日期：9月17日(六)

時間：上午10:00-12:00

地點：雅悅(線上形式同步進行)

內容：由職業治療師講解家居安全，以及如何建立適合認知障礙症患者居住的友善環境

對象：中心會員

名額：25人

費用：全免

報名方法：請向負責職員報名

負責職員：余振光先生

認知障礙症的照顧技巧講座

日期：9月28日(三)

時間：下午2:30-4:30

地點：雅薈(線上形式同步進行)

內容：簡單介紹何謂認知障礙症，分享認知障礙症各階段應有的照顧技巧

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：余振光先生

足底按摩

日期：10月6、13、20、27日(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：9月29日(四)上午9:15

抽籤10月份

導師：李國明師傅

負責職員：許德杰先生

中心平板電腦諮詢會

日期：9月7日(三)

時間：下午4:15

地點：雅薈

內容：諮詢會員相關服務之守則及安排

費用：全免

對象：使用相關服務之會員

負責職員：王雅婷姑娘、張灝延先生



血糖檢驗

日期：9月7及21日(三)

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



普通話樂園

日期：7月7日-9月29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 -

「鑫」山樹上「曉」三聲

日期：9月29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

報名方法：例會後開始購票

負責職員：葉鑫昇 先生、梁曉燕 姑娘

毛筆班

日期：7月6日-9月14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27日(二)
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：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28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：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29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：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30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：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：9月19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：9月1, 6, 8, 20, 22, 27 及
29日(二、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：譚浩義 先生

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：譚浩義 先生

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：譚浩義 先生

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：譚浩義 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：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 初六	2 初七	3 初八	4 初九	
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			09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(薈) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 智友醫社(膳) 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)(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 智友醫社(樂)	10:00 智友醫社(樂) 10:00 電子急救站(薈) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機進階班(薈) 02:30 耆英大使大會(悅) 02:30 智友醫社(樂)	09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 03:00 「ZOOM」學習應用班(薈)	02:45 長中爆谷台(悅)	
5 初十	6 十一	7 白露	8 十三	9 十四	10 中秋節	11 十六	
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 09:30 中秋節活動-月滿慶團圓(第一場)(悅) 10:45 中秋節活動-月滿慶團圓(第二場)(悅) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 中秋節活動-月滿慶團圓(第三場)(悅) 03:45 中秋節活動-月滿慶團圓(第四場)(悅)	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(薈) 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) 10:00 例會(悅/樂) 10:00 護士諮詢站(堂) 01:30 手機班(二)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:15 守護相聚(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 03:30 (NC)「極有需要護老者」訓練工作坊(悅) 04:15 中心平板電腦諮詢會(薈)	09:05 長者跆拳道班(樂) 09:15 全心傳電低碳之旅抽籤(悅) 10:00 普通話樂園(薈) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 智友醫社(膳) 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)(薈) 02:30 例會(悅) 02:30 智友醫社(樂)	10:00 智友醫社(樂) 10:00 電子急救站(薈) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機進階班(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆義中秋樂團圓(第一場)(悅) 03:30 耆義中秋樂團圓(第二場)(悅)	 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block; font-weight: bold;">中秋節快樂</div>	09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 03:00 「ZOOM」學習應用班(薈)	02:45 長中爆谷台(悅)
12 中秋節後第二日	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	
公眾假期	10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 01:30 手機班(一)(薈) 02:00 (NC)衛生署講座-規劃圓滿人生(膳) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	10:00 「CHILL 愛你」我是照顧者社區巡禮(悅) 01:30 手機班(二)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 長者友善社區親善探訪(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(薈) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 智友醫社(膳) 10:15 足底按摩(賢) 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(三)(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 義不容辭 - 各展手藝(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(薈) 02:30 智友醫社(樂)	10:00 認知障礙友善家居講座(悅) 10:00 全心傳電低碳之旅(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)	
19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 秋分	24 廿九	25 三十	
10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 布袋球同樂日(第一場)(樂) 03:30 布袋球同樂日(第二場)(樂) 03:00 創科導賞團(悅)	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 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) 10:00 護士諮詢站(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(二)(薈) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(薈) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 智友醫社(膳) 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)(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(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(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 智友醫社(樂)	09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 甘曲閃閃唱不停(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)	
26 九月	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五			
10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 淺談認知障礙症(悅)	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 會員迎新會(薈) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 11:00 e-體健簡介會及登記(薈) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(薈) 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)(薈) 02:00 如何正確使用奶粉(悅) 02:30 認知障礙症的照顧技巧講座(薈)	09:05 長者跆拳道班(樂) 09:15 10月份足底按摩抽籤(悅) 09:30 交通安全及外展關顧(堂) 10:00 普通話樂園(薈) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 智友醫社(膳) 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)(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 06:30 晚間活動 - 「蠶」山樹上「曉」三聲(悅)	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(薈) 02:30 智友醫社(樂)			

「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：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

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』 ---- 認知障礙知多少

每年 9 月 12 日為世界認知障礙日，希望提升大家對認知障礙症的認識及關注。家人有沒有發現家中的長者有以下的問題？

1 對嗜好及活動興趣減少。	5 判斷力出現問題，如：決定事情的能力退步。
2 重覆問同一個問題或講述同一事情。	6 學習新事物時有困難，如：不能學會使用電話。
3 忘記正確的年份和月份。	7 不能處理較為複雜的財務問題，如：稅單、雜費。
4 忘記重要約會、覆診日期。	8 持續（如一星期內數次或更頻密）出現思考和記憶方面的問題。



(認知能力自我篩查 AD8 問卷, 2005)

假如發現長者出現兩項或以上有關症狀，家人便必需盡快帶有關長者求醫，因為他們可能患上認知障礙症，前稱「腦人痴呆症」或「腦退化」症。根據精神健康檢討報告（2017），香港患有認知障礙症的人士高達 100,000，接近長者人口十分之一，而專家估計，到 2030 年時，本港患有認知障礙症的人更會增至約 33 萬人，情況絕不能忽視。

其實不少人都誤以為認知障礙症是長者腦部正常退化，亦有不少市民擔心患者權利會被剝削及被歧視而不願公開病情或尋求協助，延誤了治療黃金期，導致病情快速惡化至中、後期，使家人或照顧者難以照顧患者，最終需要送往護老院居住，讓專業人員照顧。

為避免病情惡化，及早發現和治療極為重要，就像把球拋得遠一點一般，能夠穩定或緩和腦部退化速度，同時有助減低照顧者的負擔和支出，及維持患者的生活質素。



正確了解認知障礙症，減少各方的憂慮和誤解，有助長者及時得到治療。如家人對認知障礙症有任何疑問，歡迎向中心有關專業人員查詢。

快樂分享

塵中見月心亦閒，況是清秋仙府間。
凝光悠悠寒露墜，此時立在最高山。
金霞昕昕漸東上，輪歛影促猶頻望
----劉禹錫《八月十五夜桃源玩月》

體適能資訊站

大家好，在今期的資訊站為大家介紹一種在香港的新興運動-躲避盤 (Dodgebee)，是以安全性為最基本考量以軟身飛盤取代躲避球的運動，融入飛盤運動的投擲與飛行的技巧。飛盤運動源於美國，之後引入到日本，日本便將躲避球的玩法加上軟飛盤的設計，開始帶起了躲避盤運動的研發與推動，最後正式名稱訂定為躲避盤。因飛盤運動的安全性比球類運動高，受傷機會低，因而適合任何年齡之健康人仕參與。

一般規則	器材	大小共分為三種規格，依照直徑大小不同（200 毫米、235 毫米、270 毫米）區分，在正式躲避飛盤賽則採用 270 規格（直徑 270 毫米）飛盤。
	場地	躲避飛盤賽場地為 9m×18m，與排球場大小相同，場地只區分為內外場，外場並無範圍限制，而中場線必須向外延伸 2m 以上。
	出局	在比賽中，內場選手被對方投擲的飛盤擊中身體上的部位皆判定出局，必須立即移動到外場。躲避飛盤掉落地面前，連續碰觸到躲避飛盤時，碰觸到躲避飛盤的所有選手皆視為出局。
	5 秒規則	無論內場或外場選手，皆必須在接盤及飛盤落地後 5 秒內投擲，否則犯規。
	傳盤	飛盤須要飛越比賽場地上的任二條線，同一隊伍的外場選手之間可互傳，若飛盤未飛越場上任二條線的傳盤，即視為犯規，盤權需轉移給對手方。
躲避盤運動的優點	<ul style="list-style-type: none"> ● 由尼龍、泡棉製造的躲避盤非常安全。不怕受傷。 ● 只需學會投擲及接盤，及簡單賽例已經可以進行比賽，容易上手。 ● 比賽過程不需要爭奪飛盤，身體接觸少，因此亦適合男女混合比賽。 ● 運動員之間的體格差距不會影響很大。 ● 比賽時間短而節奏快速，非常緊湊。 ● 場地限制少，只需排球場的規格，或於室內、外劃出長方形的場地即可。 	 

資訊來自網絡資源：<https://www.hknesa.org/dodgebee>

希望以上的分享能增加大家對做運動的興趣。



快樂小故事



大家好，我是董順利，我很感恩自己的人生整體都有如我的名字，順順利利。

雖然人生中各樣事情並不會每時每刻都盡如人意，總有遇上逆境的時候。但我認為得失不用看得太重，我看過身邊不少朋友都對各種事情太執著，尤其事情的對與錯，以致情緒受到很大影響。有句話說得好「有則改之，無則加勉」，意思是如有過失就改正，沒有則勉勵自己繼續做好自己。很多事情未必能盡善盡美，但求無愧於心。

其次，分享另一快樂小秘訣便是保持幽默感，我很喜歡與身邊的親朋好友開玩笑，我覺得這能讓自己快樂及心情更輕鬆之餘，同時可以將快樂氣氛感染身邊的人。幽默有很多好處，除了令身邊的人快樂之外，亦可緩和人與人之間的緊張氣氛，有時候和他人有爭執或意見不合時，也可用幽默感化解危機。

還有一個快樂小秘訣，便是培養多種興趣。我每天早上也會到藍田公園晨運及做拉筋運動。另外也很喜歡參與不同機構舉辦的一日遊，到處遊歷及見識新事物。保持個人活力及保持開放態度也是達至快樂的重要元素之一。

最後希望大家能笑看人生、保持幽默、多做運動，快樂過每天！

會員 董順利

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」。

試驗計劃下各項培訓課程由君譽醫療集團的護士、營養師、物理治療師及職業治療師擔任導師，提供八項核心科目和四項選修科目。核心科目包括慎防跌倒、急救、轉移位置、餵食、長者精神健康問題、沐浴及口腔護理、生命體徵觀察與技巧；而選修科目包括與認知障礙症長者溝通、處理認知障礙症患者的行為及情緒問題、照顧中風長者、認知障礙症長者膳食安排指南。

課程以英語或廣東話主講，有需要可安排菲律賓、印尼及泰國語傳譯服務，講義備有中、英、菲律賓、印尼及泰文版本。

課程將會於 2021 年 10 月至 2023 年 9 月舉行，期間將會舉辦 4 班，每班 6 節小組。第一班會於 8 月至 9 月舉行，而第二班預計於 10-12 月期間舉行，課堂需收費 200 元。

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。

- 日期：8月23日至9月27日(逢星期二)
- 時間：下午 2:00-4:30/ 2:00-5:15/ 2:00-5:45
- 集合地點：雅悅
- 名額：20
- 內容：為照顧體弱長者的外傭提供專業培訓
- 報名方法：請與負責職員登記
- 負責職員：李育勤 先生、羅瑞均 姑娘
- 培訓機構：君譽醫療集團



*計劃由社會福利署資助

長者資訊--合併普通及高額長者生活津貼(長生津)

政府將於 2022 年 9 月 1 日起合併普通及高額長者生活津貼(長生津)，放寬資產限額，65 歲或以上合資格長者，一律發放高額津貼的每月 3,915 元。

廣東計劃及福建計劃同樣適用。

長者生活津貼的入息和資產限額

	單身人士	夫婦
每月總入息	\$10,430	\$15,810
資產總額	\$374,000	\$568,000
每月津貼金額	\$3,915	

資料來源：社會福利署

www.swd.gov.hk/oala

耆英大使大會

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

2022年10月

日期：10月7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



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：9月29日(四)
時間：上午9:30-11:30
地點：大堂
內容：宣揚交通安全意識
對象：長中先鋒義工
名額：6人
負責職員：葉霖傑 先生

耆義中秋樂團圓

日期：9月9日(五)
時間：下午2:30-3:30(第一場)
下午3:30-4:30(第二場)
地點：雅悅
名額：60人(每場各30人)
內容：慶祝中秋節、互動及小組遊戲
對象：長中先鋒義工
(需於2021年至現在曾服務8小時或以上的義工)
負責職員：葉霖傑 先生

義不容辭 - 各展手藝

日期：9月15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

以上活動費用全免，請向負責職員登記

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 11：評估服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。

標準 12：知情的選擇

服務單位應盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



每日十五分鐘戶外走，

失眠拜拜少煩憂。

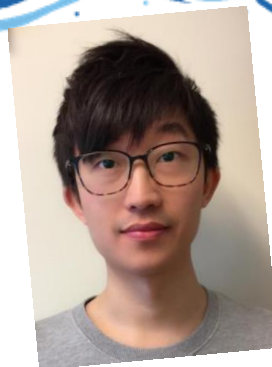
——護士長余振光提提你

職員動向



張灝延
福利工作員

我係八月十六日入職嘅福利工作員張灝延添仔呀！希望可以多啲係中心見到大家，同你地傾多啲計啦！



湯歷驊
社工

各位老友記！我是湯生，在長中工作了兩年多，很高興能有緣份在中心認識大家，由於我將會到外國展開新生活，所以會在 9 月尾離職，和大家相處的快樂片段仍然記憶猶新，祝願各位身體健康！一生平安！

★ 續會通知 ★

凡 2021 年 9 月入會之會員，請於 2022 年 9 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

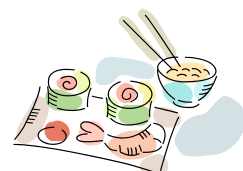
溫馨提示

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		



★ 第八屆中心委員會 ★



2022-2024 年度第八屆的中心委員會正式成立，多謝各位會員自薦及提名，各個代表組別代表如下（排名不分先後）：

組別	姓名	組別	姓名
義工組	丁海平	中心活動組	劉別奴
	吳玲珍		張素君
長者支援組	區寶金		張碧蓮
	葉渠穩	護老組	鄺麗英
膳食組	蘇黔	董順利	
	蘇多嫻	80 歲後代表	李月興

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 10 月份例會時間表

日期：2022 年 10 月 5 日(三) 上午 10:00

2022 年 10 月 6 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：	劉敏儀 服務經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	梁曉燕 姑娘
日期：	2022 年 9 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