



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2021年12月通訊

冬至聖誕又來臨，快樂歡笑一起尋

「又到聖誕，又到聖誕……」各位會員，相信大家聽見這歌詞，就知道一年一度的冬至及聖誕節又來了，我們在此祝大家冬至及聖誕節快樂。

談論到西方節日中的聖誕節，很容易就會想到送禮物的文化，而其中最簡單卻寶貴的禮物，往往是家人陪伴帶來的溫暖及一同慶祝節日帶來的喜悅，這也正正是中國傳統節日冬至的意義——「一家團圓」。

為與眾會員共賀佳節，中心準備了豐富的節慶活動，在這充滿「團圓」氣氛的十二月聚首一堂，讓大家能在這保良局大家庭中尋找心靈的滿足，內心的喜悅，生活的樂趣。還歡迎各位前來中心悠閒休息，與其他會員談笑風生！

隨著佳節臨近，天氣亦開始轉冷，提醒大家要多穿衣服，注意保暖呀……希望大家今年能渡過一個溫暖且美好的冬至及聖誕節，亦預祝大家在未來新的一年健健康康，生活愉快，同疫情講 Bye Bye。

聖誕節活動：老友記有「聖」格

- 日期：12月22日(三)
- 時間：第一場：上午 9:45 – 10:30
第二場：上午10:45 – 11:30
第三場：下午 2:30 – 3:15
第四場：下午 3:30 – 4:15
- 地點：雅悅
- 內容：透過聖誕活動及遊戲，與參加者聚首一堂同慶聖誕互相交流及聯誼。
- 對象：中心會員（每人只可參加一場）
- 名額：每場40人
- 費用：\$20
- 購票日期：12月1日(三)例會後開始報名
- 負責職員：湯歷驊先生、許德杰先生



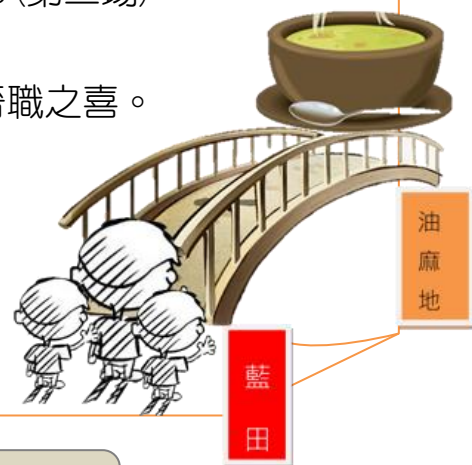
浸會大學中醫外展天灸服務

- 日期：2021年12月14、21日(二)
2022年1月4、11日(二)
- 時間：上午10:30 – 下午1:00
- 地點：雅薈
- 內容：由註冊中醫師為參加者進行共4次天灸療程
(註：參加者必須出席全部4次療程)
- 名額：20人
- 報名方法：12月2日例會後到接待處報名（如超過報名人數，將於12月3日12:00中心雅樂進行抽籤）
- 對象：中心會員(領取綜援人士)
- 協辦機構：浸會大學中醫服務部
- 負責職員：湯歷驊先生



「再見了，宇仔...」

- 日期：12月8日(三)
時間：下午2:15 - 3:00 (第一場)及3:30 - 4:15(第二場)
地點：雅悅
內容：回顧宇仔在「長中」的成長片段，歡送宇仔晉職之喜。
對象：中心會員
費用：\$30
名額：80人(每場40人)
報名日期：12月1日(三)例會後購票
負責職員：黎卓宇 先生、秦演文 姑娘、葉鑫昇 先生



參觀創新科技資源中心

- 日期：12月9日(三)、12月16日(三)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：本中心
內容：本中心設立「中銀創新科技資源中心」，讓公眾人士認識「醫/衣」、「食」、「住」、「行」及「智」的智能產品，藉以改善殘疾人士及長者的生活質素。
對象：中心會員
費用：全免
名額：20人
負責職員：李鴻基 先生、葉鑫昇 先生、伍栢堯 先生
李淑芬 姑娘、梁曉燕 姑娘

電子遊戲玩玩樂

- 日期：12月3、10、31日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅膳
內容：透過遊戲機 SWITCH 的各種小遊戲，感受電子體感運動的樂趣
對象：中心會員
名額：每次4人
費用：全免
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢
負責職員：石馨文 姑娘

「耆想的天空 VII」觀塘東長者友善社區講座

- 日期：12月8日(四)
時間：上午 10:30 - 11:30
地點：雅樂
內容：活動除推廣長者友善社區計劃外，長者委員亦分享各項實用且有效之衛生及防疫資訊，有助參加者深化防疫意識
名額：20人
費用：全免
負責職員：葉鑫昇 先生
備註：凡出席之參加者，可獲禮物乙份

男士活動~飛出新一頁

- 日期：10月8日-12月31日(五)
時間：上午 11:00 - 12:00
地點：雅悅
內容：這次男士活動主題是飛鏢，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
對象：中心男會員
費用：全免
報名日期：12月1日(三)例會後登記
負責職員：洪承志 先生



手機班 (一)

- 日期：10月5日-12月21日(二)
時間：下午 1:30 - 2:30
地點：雅博
內容：教授會員手機用法
名額：已額滿，有興趣參加之會員請與負責職員查詢
費用：\$66(共 11 堂)
負責職員：李淑芬 姑娘



手機班 (二)

- 日期：10月6日-12月29日(三)
時間：下午 1:30 - 2:30
地點：雅博
內容：教授會員手機用法
名額：已額滿，有興趣參加之會員請與負責職員查詢
費用：\$72(共 12 堂)
負責職員：李淑芬 姑娘

手機班 (三)

日期：10月7日至12月23日(四)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅博
內容：教授會員手機用法
名額：已額滿，有興趣參加之會員請與負責職員查詢
費用：\$66(共11堂)
負責職員：李淑芬 姑娘

桌上冰壺(2021年12月)

日期：12月11日(六)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅樂
內容：地上冰壺轉移至桌上冰壺
名額：18人
費用：全免
負責職員：李淑芬 姑娘、石馨文 姑娘

電子救急站

日期：12月6日(一)
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：8人
報名方法：有興趣參加之會員請與負責職員查詢
負責職員：洪承志 先生



「ZOOM」學習應用班

日期：12月6、13日(一)
時間：下午3:00-4:30
地點：雅薈
內容：教授使用手機「ZOOM」視訊會議程式方法
對象：中心會員
名額：每堂5人
費用：全免
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢
負責職員：石馨文 姑娘



會員迎新會

日期：12月23日(四)
時間：上午10:30-11:30
地點：雅薈
內容：加強新會員對中心服務及活動之了解
對象：新會員
費用：全免
名額：15人
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢
負責職員：葉鑫昇 先生

布袋球同樂日

日期：12月30日(四) (三場)
時間：(一)下午 2:30-3:15
(二)下午 3:15-4:00
(三)下午 4:15-5:00
地點：雅悅
內容：布袋球簡介、試玩、比賽
對象：中心會員
名額：每場4人
費用：全免
報名日期：12月1日(三)例會後登記
負責職員：許德杰 先生

守護相聚

日期：12月1日(三)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：雅樂
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
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢
負責職員：秦演文 姑娘

小學生「咁都玩一餐」

日期：12月3日(五)
時間：中午12:00-12:40
地點：雅悅
內容：小學生以視像形式與長者玩遊戲
對象：護老者及被護者
費用：全免
名額：30人
報名方法：守護相聚期間登記及派票
合辦機構：基督教聖約教會堅樂小學
負責職員：秦演文 姑娘

聽覺保健知多少講座

日期：12月28日(二)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：失聽的原因及此處理方法
對象：護老者及被護者
名額：40人
合辦機構：衛生署
報名方法：守護相聚期間登記及派票
負責職員：秦演文 姑娘

聖誕小手作

日期：12月14日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅薈
內容：製作聖誕小手工，粉飾家居
對象：護老者及被護者
費用：全免
名額：15人
報名方法：守護相聚期間登記及派票
負責職員：秦演文 姑娘

(NC) 「極有需要護老者」 訓練工作坊

日期：12月1日(三)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：雅樂
內容：介紹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
負責職員：湯歷驊 先生

(NC) 衛生署講座- 認識肝炎

日期：12月20日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：介紹肝炎常見類型、傳播途徑、徵狀、防治及處理方法等
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)
負責職員：湯歷驊 先生

活力操

日期：12月8、15、22、29日(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅樂
內容：由導師為參加者提供運動體驗及訓練
對象：中心會員
費用：全免
名額：8人
報名日期：例會後開始登記，若登記人數超出名額，將在12月6日以電腦抽籤方式，抽出參加者。
負責職員：洪承志先生

功夫扇體驗班

日期：12月9、16、23、30日(四)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅樂
內容：由導師為參加者提供功夫扇體驗班) 體驗及訓練
對象：中心會員
費用：全免
名額：8人
報名日期：例會後開始登記，若登記人數超出名額，將在12月6日以電腦抽籤方式，抽出參加者。
負責職員：洪承志先生

如何正確沖調奶粉-三花

日期：12月29日(三)
時間：下午2:00-4:00
地點：雅悅
內容：由雀巢職員教會沖奶粉
名額：30人
對象：中心會員
協辦機構：雀巢三花
負責職員：李淑芬 姑娘



護士諮詢站

日期：12月8、22日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：大堂
內容：提供健康諮詢、醫療建議及指導
名額：4人(每節)
費用：全免
登記：可按以上日期致電中心聯絡護士長
護士：余振光先生
負責職員：李淑芬 姑娘

長者跆拳道班

日期：12月2日-12月30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\$25
協辦機構：香港實用跆拳道協會
負責職員：許德杰先生

血糖檢驗

日期：12月8、22日(四)
時間：上午9:00-9:30
地點：雅悅
內容：由註冊護士提供血糖檢驗服務
對象：中心會員
名額：50人
費用：\$20
負責職員：李淑芬 姑娘

晚間活動 - 「余雯」落「歷」迎新年

日期：12月30日(四)
時間：晚上6:30-8:00
地點：雅樂
名額：20人
費用：\$10
內容：透過不同遊戲，長者需手腦並用接受遊戲挑戰，一起迎接新年
對象：中心會員
負責職員：湯歷驊 先生、余佩雯 姑娘



二胡研習

日期：12月4、11、18日(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：\$43 /每堂
名額：17人
負責職員：許德杰 先生
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢

懷舊金曲班

日期：11月16日-12月28日(逢二)
時間：上午10:00-下午1:00
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：\$90(共6堂)
導師：黃慕清 導師
負責職員：李淑芬 姑娘
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢

普通話樂園(11-12月)

日期：11月18日-12月23日(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：12人
費用：\$156(共6堂)
導師：劉麗華 老師
負責職員：陳煥珍 姑娘
備註：有興趣參加之會員，請向負責職員查詢

中樂團

日期：12月4、11、18日(六)
時間：上午11:00-中午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：\$30/每堂
名額：17人
負責職員：許德杰 先生
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢

粵曲班

日期：11月18日-12月30日(逢四)
時間：上午10:00-下午1:00
地點：雅悅
內容：由資深導師以卡拉OK形式教粵曲
對象：中心會員
名額：18人
費用：\$90(共6堂)
導師：張秀蘭 導師
負責職員：李淑芬 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：12月2、9、16、23及30(四)
時間：上午10:15-下午5:00
地點：雅賢
內容：由專業師父替會員按摩
足底穴位
名額：每日8位
對象：中心會員
費用：\$90
備註：12月23日(四)上午9:30
抽籤1月份
導師：李國明 師傅
負責職員：陳煥珍 姑娘



蓆上普及健體操(一)

日期：11月2日-12月28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)

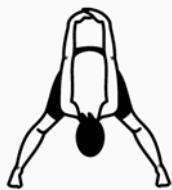
日期：11月4日-12月30日(四)
時間：上午10:15-11:15
地點：雅樂
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，
改善腰背痛
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：每堂\$22
導師：周少峰 教練
負責職員：秦演文 姑娘

蓆上普及健體操(三)

日期：12月2日-12月30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：11月2日-12月28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：11月4日-12月30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 廿七	2 廿八	3 廿九	4 十一月	5 初二
		10:00 例會(悅/樂) 01:30 手機班(二)(博) 02:15 守護相聚(樂) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 (NC)「極有需要護老者」 訓練工作坊(樂)	09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體(三)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 例會(悅)	10:00 智友醫社(樂) 10:00 電子遊戲玩玩樂(膳) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 12:00 小學生「咁都玩一餐」(悅) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使大會(一)(悅) 02:30 耆英大使防疫連線(ZOOM)	09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 共「里」一起@樂齡 科技同樂日(悅/樂/ 薈/博)	02:45 長 中爆谷台
6 初三	7 初四	8 初五	9 初六	10 初七	11 初八	12 初九
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 電子救急站(薈) 03:00 ZOOM 學習應用班(薈)	09:00 香薰按摩服務(薈) 10:00 懷舊金曲班(悅) 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) 02:30 智友醫社(膳) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 血糖檢驗(悅) 10:30 「耆想的天空 VII」觀塘東 長者友善社區講座(樂) 01:30 手機班(二)(博) 02:15 「再見了,宇仔...」(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 活力操(樂) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 「再見了,宇仔...」(悅)	09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體(三)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 功夫扇體驗班(樂) 03:00 參觀創新資源中心	10:00 智友醫社(樂) 10:00 電子遊戲玩玩樂(膳) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 居家清潔篇及認識認知 障礙症講座(悅)	09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 桌上冰壺(樂)	02:45 長 中爆谷台
13 初十	14 十一	15 十二	16 十三	17 十四	18 十五	19 十六
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 03:00 ZOOM 學習應用班(薈)	09:00 香薰按摩服務(博/賢) 09:10 交享樂-水桶敲擊快閃日(悅) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:30 浸會大學中醫外展天灸服務(薈) 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) 02:30 智友醫社(膳) 02:30 (護)聖誕小手作(薈) 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 活力操(樂) 02:30 義不容辭(薈) 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 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體(三)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 功夫扇體驗班(樂) 03:00 參觀創新資源中心	10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:30 智友醫社(樂)	09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂)	02:45 長 中爆谷台
20 十七	21 冬至	22 十九	23 二十	24 廿一	25 廿二	26 廿三
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 (NC)衛生署講座-認識肝炎 (悅)	09:00 香薰按摩服務(博/賢) 10:30 浸會大學中醫外展天灸服務(薈) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(膳) 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) 09:45 聖誕節活動(悅) 10:45 聖誕節活動(悅) 01:30 手機班(二)(博) 02:30 活力操(樂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 聖誕節活動(悅) 03:30 聖誕節活動(悅)	09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 抽籤: 足底按摩 1 月份 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體(二)(樂) 10:30 會員迎新會(薈) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體(三)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 功夫扇體驗班(樂)	10:00 智友醫社(樂) 10:00 交通安全及外展關顧日 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)		02:45 長 中爆谷台
27 廿四	28 廿五	29 廿六	30 廿七	31 廿八		
	09:00 香薰按摩服務(薈) 10:00 懷舊金曲班(悅) 02:00 聽覺保健知多少講座(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(膳) 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) 02:00 如何正確沖調奶粉(悅) 02:30 活力操(樂)	09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體(三)(樂) 02:30 功夫扇體驗班(樂) 02:30 布袋球同樂日(悅)(連續三場) 18:00 晚間活動-「余慶」落「歷」迎 新年(樂)	10:00 智友醫社(樂) 10:00 電子遊戲玩玩樂(膳) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)		

「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

長者資訊——【到你打第3針喇！】

如你已打了兩劑科興疫苗，而第二針是在6個月前打，你可由今日(11月23日)起預約或即日接種第三針👉👉！

想打針有多個方便途徑👉👉

- 📄 網上預約：www.covidvaccine.gov.hk
- 📍 社區疫苗接種中心取即日籌：<https://bit.ly/3tL6ViT>
- 🏥 公立醫院接種站(復必泰)：<https://bit.ly/3mSMVu4>
- 🏠 私家醫生/診所(科興)：<https://bit.ly/3tL6ViT>



兩個優先組別(免疫力弱病人和較高感染風險人士)打第3針的安排不變。

💡但要留意，接種新冠疫苗和其他疫苗(包括流感疫苗)最少要相隔14天。如你符合資格，不要猶疑，盡快打第三針，為自己加強保護👉！

預約及疫苗資訊👉 www.covidvaccine.gov.hk

資料來源：添馬台 <https://www.facebook.com/TamarTalk.hk>

體適能資訊站-高智爾球 (wiser ball)

大家好，今期的資訊站為繼續為大家介紹瑞典新興運動 – 高智爾球 (wiser ball)。高智爾球源於美洲古時候的皇室運動，2013 年由美國推廣及復興的新興運動，是運動結合策略佈局的一種球類運動。它沒有限定規格的球場，也沒有性別及年齡限制，是一項體力勞動性低和適合男女老幼的運動。

<p>設備及場地</p>	<ul style="list-style-type: none">● 高智爾球以特製的紅、白各 7 個的空心塑膠球，可以承重 1.5 公噸，高智爾球上有印著 1-7 號碼，黃旗、紅旗各 10 枝● 場地大約為 24 米 x12 米的草地或沙地，黃/紅旗插在高智球上計算分數	
<p>玩法</p>	<ul style="list-style-type: none">● 以 7 對 7 的形式進行團隊比賽● 各隊需要站在發球線上準備比賽，隊長則需要站在發球線中間位置● 以擊中敵對的高智爾球為目的● 2 隊輪流擊中對方的高智爾球● 任何一方場上的高智爾球被完全擊退，使其完全沒有高智爾球在上場，另一方則獲勝● 比賽時間終止，被擊中次數最少的隊伍獲勝	
<p>對長者的優點</p>	<ul style="list-style-type: none">● 強調巧打智取，講求策略● 重視力度拿捏、方位掌握● 零身體接觸，可男女同場，體能需求相對少。	

運動前請向您的家庭醫生查詢。

資訊來自樂歷新興運動體育會：<https://www.pnlnewsports.org/taspony>

以上的分享希望能增加大家對做運動的興趣，下次體適能資訊站將與大家分享另一種新興運動，大家萬勿錯過。



為促進香港通訊服務的長遠發展，六個數碼電視節目台將於今年內轉用新發射頻率。電視觀眾應適時採取行動，以便繼續接收有關數碼電視節目台。

二零二一年四月一日起，香港電台的「港台電視 31」、「港台電視 32」和「港台電視 33」、電視廣播有限公司的「翡翠台 81」及香港電視娛樂有限公司的「ViuTVsix 96」和「ViuTV 99」將會按照以下時間表在新的數碼地面電視頻道廣播：

數碼電視節目台	數碼地面電視頻道	
	二零二一年四月一日至十一月三十日	由二零二一年十二月一日起
港台電視 31	特高頻 (UHF) 頻道	UHF 頻道 27
港台電視 32	27 (518 - 526 兆赫)	(518 - 526 兆赫)
港台電視 33	UHF 頻道 62 (798 - 806 兆赫)	
翡翠台 81	UHF 頻道 37 (598 - 606 兆赫)	UHF 頻道 37
ViuTVsix 96	14 條在 470 - 806 兆赫頻帶內的數碼	(598 - 606 兆赫)
ViuTV 99	地面電視頻道	

上述數碼電視節目台的選台編號 (即 31、32、33、81、96 及 99) 則維持不變。此外，其他數碼電視節目台 (即 76、77、82、83、84 及 85) 的發射頻率亦不受影響。

資訊來源：通訊事務管理局辦公室 網頁

https://www.ofca.gov.hk/tc/consumer_focus/alerts/migration_of_six



血糖每天量，進食勿過量，
糖尿警號不會響。

——護士長余振光提提你

人事動向



徐溥苓
社工

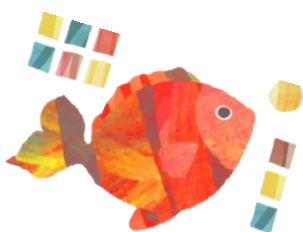
大家好！我是新入職的輔導組同事徐溥苓，擔任社工，大家可以叫我“苓姑娘”，請大家多多指教。希望日後可以同大家融合相處，祝大家健健康康，開開心心！

快樂小故事

大家好，我是黃蘭，很開心成為保良局劉陳小寶長者地區中心的會員，雖然只是入會半年左右，但已能夠體驗到保良局優質的服務，例如舉辦各種適時而有益舒展身心的活動，照顧不同長者的需要。特別欣賞各位職員的優良態度：很有禮貌、充滿笑容、及有耐心。

我原本性格多愁善感，所以童年大部份時間也不開心。因為父母很辛勞工作才能養活我們七兄弟姐妹，所以有時父母心情不好，就會無理取鬧。由於父母偏心，所以我經常偷哭，也經常想離家出走，甚至輕生。不過到了 15 歲，我經歷了人生很大的轉變，信仰令我變得積極、樂觀。我認識到真正的快樂不在於擁有很多錢、很多物質享受，而是內心的安寧和滿足。我學會知足、包容及寬恕，這大大改善自己的人際關係。

回顧過去，我做義工超過 50 年，學會積極面對逆境而繼續懷抱希望。我感到施予比接受更為快樂，生活充滿意義。我很希望可繼續善用自己擁有的生命及時間，幫助有需要的人，以及學習新事物，學到老做到老！



會員 黃蘭

耆英大使大會

2021 年 12 月

日期：12月3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
 歡迎有興趣加入義工之人士參加
 負責職員：葉霖傑 先生

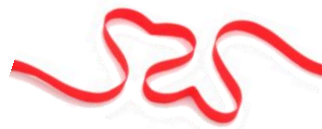
2022 年 1 月

日期：1月7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
 歡迎有興趣加入義工之人士參加
 負責職員：葉霖傑 先生



耆英大使防疫連線

日期：12月3日、1月7日(五)
 時間：下午 2:30-3:30
 地點：雅悅
 內容：因應疫情提供網上版義工會讓義工選擇
 對象：長中先鋒義工
 歡迎有興趣加入義工之人士參加
 負責職員：葉霖傑 先生



Zoom 連結
 會議 ID: 993 3838 7955
 密碼: 6121

交通安全及外展關顧日

日期：12月24日(五)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：大堂集合
 內容：宣傳交通安全及防疫資訊
 對象：長中先鋒義工
 名額：20 人
 負責職員：許翠瑩 姑娘



電話慰問服務

日期：個別預約
 時間：上午 9:30-12:30
 下午 2:30- 4:30
 地點：雅聚
 內容：透過電話慰問關顧本區長者
 對象：長中先鋒義工
 名額：10 人
 負責職員：葉霖傑 先生

義不容辭

日期：12月15(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅薈 名額：15人
對象：長中親善大使
內容：每次有不同主題的義工聚會，例如：義工培訓等。
報名方法：每月義工會登記
負責職員：劉振庭 先生

長中親善大使

日期：12月6日-1月8日(一至六)
時間：上午9:00-11:00；
下午2:00-4:00；
內容：協助中心秩序及運作
集合地點：接待處
對象：中心義工
名額：每段時間2位
登記日期：12月3日(五)耆英大使大會
負責職員：葉霖傑 先生

交享樂-水桶敲擊快閃日

日期：12月14日(二)
時間：上午9:10-9:20(第一場)，9:30-9:40(第二場)
地點：雅悅
名額：每場50人
內容：由交享樂大使以快閃形式表演水桶敲擊樂，為你帶來一個動感的早上
對象：中心會員
負責職員：梁安然姑娘
報名方法：1. 6/12(一)上午9:15開始派發活動飛，派完即止
2. 如當日9:15超過100人登記，將即場抽籤(不能代取或代抽籤)
3. 每位會員只能選擇其中一場參加

活動由社會福利署老有所為捐款贊助



居家清潔篇及認識認知障礙症講座

日期：12月10日(五)
時間：下午3:00-4:30
地點：雅悅
名額：25人
內容：由職業治療師講解家居清潔及認識認知障礙症
對象：長中先鋒義工
登記日期：12月3日(五)耆英大使大會
負責職員：葉霖傑 先生

活動由社會福利署捐款贊助

服務質素標準 SQS

標準 1 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2 檢討及修訂政策

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3 運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準 4 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準 5 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準 6 計劃評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準 7 財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

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。

標準 8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準 11 評估服務使用者需要

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（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

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。

標準 13 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 12 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準 14 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

★ 續會通知 ★

凡 2020 年 12 月入會之會員，請於 2021 年 12 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

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 ★

- 鑑於疫情漸趨穩定，因應社署最新的防疫安排指引，中心已於 7 月 2 日起在現有基礎上恢復偶到服務。
- 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。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
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 1 月份例會時間表

日期：2022 年 1 月 5 日 (三) 上午 10:00

2022 年 1 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：	陳詠兒 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	梁曉燕 姑娘
日期：	2021 年 12 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