



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2021年7月 通訊

迎難而上，與你同行十六載

時光飛逝，轉眼中心已成立了十六年，在此感謝各會員、義工和護老者一直以來的支持，促成中心無數既精彩又具意義的片段。

過去一年多以來，經歷著新冠肺炎帶來的挑戰。逆境下，縱使面對各種困難，同事們仍帶著熱誠，為會員們提供不同面向及形式的服務及活動。

早前疫情稍有緩和，中心逐步重啟不同活動及小組，參與的情況相當踴躍，此亦有賴各會員的鼎力支持，才能讓中心各項服務及活動得以順利舉行及推展。同時有幸獲會員們的肯定和正面回饋，讓職員有更大的推動力。本月，為慶祝中心成立十六周年，中心職員策劃了各種多元化活動，與眾同樂。期待各位會員積極參與慶祝活動，共渡快樂時光！中心上下同事致力繼續從心出發，身體力行，為會員帶來創新、貼心及有質素的服務。

這些年間，會員和職員建立了一份深厚的感情，隨著疫情，更突顯出中心堅定與長者同行的信念，共跨逆境，相信黑暗過後便是晨曦。

\$5000 電子消費券

登記及

領取方法

登記日期：2021年7月4日-8月14日

合資格人士：2021年6月18日或之前年滿18歲在港居住的香港永久居民及新來港人士

登記方法：以電子登記或書面登記

選擇以下其中一個儲值支付工具發放消費券

若市民以八達通領取消費券，將分三期發放：



| | 7月4日-7月17日 完成電子登記 | 7月18日-8月14日 完成電子登記或書面登記 |
|--------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 第一期消費券 (\$2000) | 2021年8月1日發放 | 2021年9月1日發放 |
| 第二期消費券 (\$2000) | 2021年10月1日發放 | 2021年11月1日發放 |
| 第三期消費券 (\$1000) | 使用完第一期及第二期的消費券後(\$4000)於下一個月的16日發放 | |

若市民以左面三種支付工具領取消費券，將分兩期發放：



AlipayHK
支付寶



拓住當



WeChat Pay
微信支付

| | 7月4日-7月17日 完成電子登記 | 7月18日-8月14日 完成電子登記或書面登記 |
|--------------------|----------------------|----------------------------|
| 第一期消費券 (\$2000) | 2021年8月1日發放 | 2021年9月1日發放 |
| 第二期消費券 (\$3000) | 2021年10月1日發放 | 2021年11月1日發放 |

相關詳情及有效期請參考政府官方網頁：<https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/index.html>

消費券適用於本地交通開支、零售、餐飲和服務業商戶的實體及網上店鋪。

不適用於支付政府收費，如稅務、牌照費、水、電及煤氣費、公共機構收費、教育開支、購買金融產品或服務、捐款、直接向非本地商戶購物、個人對個人支付、以及兌換現金。

中心 16 週年活動-「十五十六·唔玩唔舒服」

日期：7月14日(三)

時間：下午 2:00 - 2:45(第一場) / 下午 3:00 - 3:45(第二場)
下午 4:00 - 4:45(第三場)

日期：7月15日(四)

時間：上午 10:00-10:45(第四場) / 上午 11:00-11:45(第五場)
下午 2:00 - 2:45(第六場) / 下午 3:00 - 3:45(第七場)
下午 4:00 - 4:45(第八場)

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十六週年。

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7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

中心 16 週年活動-布袋球同樂日

日期：7月10日(六)

時間：第一場 下午 2:30-3:00
第二場 下午 3:30-4:00

地點：雅樂

內容：布袋球簡介、試玩、比賽

對象：中心會員

名額：每場 8 人

費用：全免

報名日期：7月7日(三)例會後開始登記及取票

負責職員：許德杰 先生



會員迎新會

日期：7月30日(五)
 時間：上午10:00 - 11:00
 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

80歲後生日會(7-9月份)

日期：7月24日(六)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：雅樂
 內容：中心職員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
 對象：中心會員
 費用：\$20
 名額：20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：許德杰 先生、陳煥珍 姑娘

手機班(一)

日期：7月8、15、22、29日(四)
 時間：下午1:30 - 2:30
 地點：雅悅
 內容：教授會員手機用法
 名額：已額滿，如有須要請聯絡負責職員
 費用：\$60(10堂)



負責職員：李淑芬 姑娘

手機班(二)

日期：7月6、13、20、27日(二)
 時間：下午1:30 - 2:30
 地點：雅悅
 內容：教授會員手機用法
 名額：已額滿，如有須要請聯絡負責職員
 費用：\$60(10堂)

負責職員：李淑芬 姑娘

電子救急站

日期：7月10日(六)、14日(三)
 時間：下午2:00-4:00
 地點：雅薈
 內容：協助會員解答在手機上或電子產品上的各種問題
 對象：中心會員
 名額：8人(額滿即止)



報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢

負責職員：洪承志 先生

備註：每位會員解答問題上限為30分鐘

2021 流感疫苗注射服務

日期：2021年10月
 時間：待定
 地點：雅樂
 內容：由護士採用四價流感疫苗為不同人士注射後，加強對流感的抵抗力
 費用：1. 全免(50歲或以上人士)
 2. \$190(12歲至49歲人士)
 名額：100人
 備註：1. 參加者需於注射前填好「使用疫苗同意書」
 2. 不適宜服用抗凝血藥物、對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應之人士

負責職員：黎卓宇 先生

守護相聚

日期：7月7日(三)
 時間：下午2:15-3:15
 地點：雅悅
 內容：提供長者最新的資訊及
 分享每月護老者資訊
 名額：25人
 備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢
 負責職員：秦煥文 姑娘

中心 16 週年活動-幸福有良方

日期：7月16日(五)
 時間：下午3:00-4:00
 地點：雅悅
 內容：透過行動、言語、接觸、小活動等表達「愛」，加強和另一半的感情聯繫
 對象：護老者及被護者
 名額：25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：張曜暄 姑娘(實習社工)

預防肌肉流失講座

日期：7月27日(二)
 時間：下午2:00-3:00
 地點：雅悅
 內容：認識肌肉流失的成因和影響，從飲食及運動作出預防；
 練習「強化肌肉運動八式」
 對象：護老者及被護者
 名額：25人
 合辦機構：衛生署
 備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢
 負責職員：秦煥文 姑娘

中心 16 週年活動-長中「實錄」

日期：7月21日(三)
 時間：下午2:15-3:00(第一場)/
 下午3:15-3:45(第二場)
 地點：雅悅
 內容：回顧中心十六年的變化
 對象：護老者及被護者
 名額：每場25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：秦煥文 姑娘

(NC)情緒舒壓你要識

日期：7月5、12、19、26日、8月2日(一)
 時間：下午2:00-3:00
 地點：雅薈
 內容：認識情緒，學習不同預防壓力、減壓及保持身心健康的方法
 對象：極有需要護老者
 名額：8人
 費用：\$10
 備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢，將會活動前面談後甄選才報名
 負責職員：盧韋賢 先生(實習社工)

(NC) 衛生署講座-足部平安

日期：7月5日(一)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：雅悅
 內容：講解長者常見足患的原因及防治方法
 對象：極有需要護老者及被護者
 名額：10人
 合辦機構：衛生署
 講者：呂姑娘
 負責職員：湯歷驊 先生



(NC) 「極有需要護老者」訓練工作坊

日期：7月7日(三)
 時間：下午3:30 - 4:30
 地點：雅悅
 內容：介紹為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
 名額：20人
 負責職員：湯歷驊 先生



長者跆拳道班

日期：7月8、15、22及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(額滿即止)
 費用：請向負責職員查詢
 協辦機構：香港實用跆拳道協會
 負責職員：黎卓宇 先生

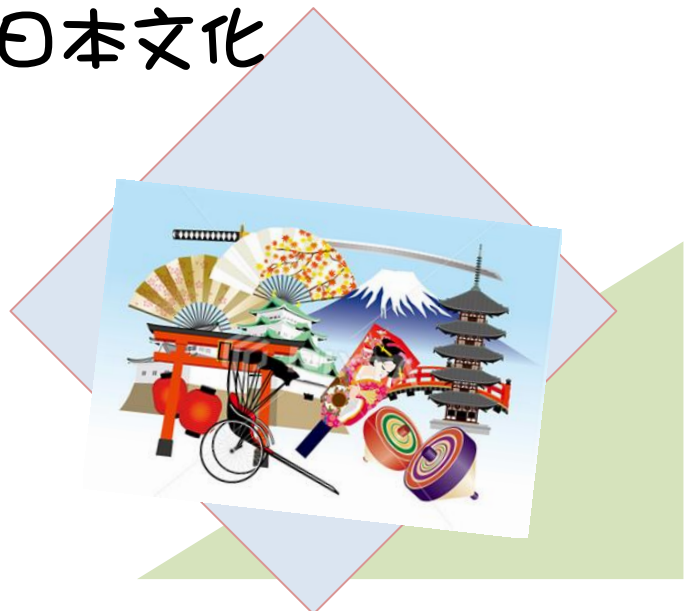


疫情下的運動

日期：7月8、22及29日(四)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：雅樂
 內容：由註冊體適能教練教授抗疫運動
 對象：中心會員
 費用：全免
 名額：10人
 備註：參加者需穿著合適服飾出席
 負責職員：黎卓宇 先生

志在千里~日本文化

日期：7月2、9、16、23、30日(五)
 時間：下午2:15 - 3:15及3:30 - 4:30
 地點：雅膳
 內容：講解基本日語生字及當地文化
 對象：對日本語有興趣之人士
 名額：32人
 費用：\$110
 負責職員：洪承志 先生



中心 16 週年活動-甘曲閃閃唱不停

日期：7月17日(六)
時間：下午2:00-4:30
地點：雅悅
內容：熱唱時代金歌
對象：中心會員
費用：全免
名額：25人

協辦機構：甘詠潮歌班同學會

報名日期：7月7日(三)上午11:00起開始電話登記，7月14日(三)以電腦抽出名額，
職員會致電通知中籤者出席活動

負責職員：秦漪文 姑娘、陳煥珍 姑娘、李淑芬 姑娘

足底按摩

日期：7月8、15、22、29日(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：7月29日(四)上午9:45
抽籤8月份
導師：李國明 師傅
負責職員：陳煥珍 姑娘



如何正確沖調奶粉-雅培

日期：7月28日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：教會會員如何沖調奶粉及售賣
對象：中心會員
協辦機構：美國雅培
負責職員：李淑芬 姑娘



男士活動~飛出新頁

- 日期：7月2日 - 9月24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，在世界各地都十分盛行，可訓練到集中力、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：第一場例會後登記
負責職員：洪承志 先生



e-体健簡介會及登記

- 日期：7月30日 (五)
時間：上午 11:00 - 11:30
地點：雅薈
費用：全免
內容：由中心職員簡介 e-体健服務，及登記成為 e-体健會員
對象：中心會員
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、李淑芬 姑娘

護士諮詢站


- 日期：7月5、12、19、26日 (一)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：大堂
內容：由於疫情關係，以電話形式提供健康諮詢、醫療建議及指導
名額：4人 (每節)
費用：全免
登記：請按以上日期致電中心聯絡李姑娘
護士：余振光 先生
負責職員：李淑芬 姑娘



血糖檢驗

- 日期：7月5、19日 (一)
時間：上午 9:00 - 9:30
地點：大堂
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：\$10
負責職員：李淑芬 姑娘

二胡研習班

日期：7月3日 - 9月25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 / 一堂 請向負責職員查詢
名額：8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

中樂團

日期：7月3日 - 9月25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：\$30/一堂 請向負責職員查詢
名額：12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

蓆上普及健體操(一)

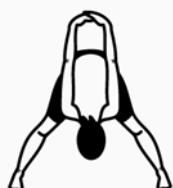
日期：7月6、13、20及27日(二)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：雅樂
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：請向負責職員查詢
導師：周少峰 教練
負責職員：黎卓宇 先生

蓆上普及健體操(二)

日期：7月8、15、22及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：每堂15人
費用：請向負責職員查詢
導師：周少峰 教練
負責職員：黎卓宇 先生

身心活樂健腦操(一)

日期：7月6、13、20及27日(二)
時間：下午3:15 - 4:15
地點：雅樂
內容：用不同運動小互具鍛鍊身體及腦部
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：請向負責職員查詢
導師：周少峰 教練
負責職員：黎卓宇 先生



身心活樂健腦操(二)

日期：7月8、15、22及29日(四)
時間：上午11:15 - 12:15
地點：雅樂
內容：用不同運動小互具鍛鍊身體及腦部
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：請向負責職員查詢
導師：周少峰 教練
負責職員：黎卓宇 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 |
|--|---|--|
| 28/6 十九 | 29/6 二十 | 30/6 廿一 |
| 10:00 長中爆谷台 10:00 豐姿妙舞義五團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)(樂) | 10:00 長中爆谷台 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(膳) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂) | 10:00 長中爆谷台 02:30 長中爆谷台 |
| 5 廿六 | 6 廿七 | 7 小暑 |
| 09:00 血糖檢驗(堂) 10:00 豐姿妙舞義五團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)(樂) 02:00 (NC) 衛生署講座-足部平安(悅) 02:00 (NC) 情緒舒壓你要知(藝) 02:30 護士諮詢站(堂) | 01:30 手機班(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(膳) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂) | 10:00 例會(悅) 02:15 守護相聚(悅) 03:30 (NC)「極有需要護老者」訓練工作坊(悅) |
| 12 初三 | 13 初四 | 14 初五 |
| 02:00 (NC) 情緒舒壓你要知(藝) 02:30 護士諮詢站(堂) | 10:00 長中爆谷台 01:30 手機班(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(膳) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂) | 10:00 長中爆谷台 02:00 16週年活動-「十五十六, 唔玩唔舒服」(悅)(三場) 02:00 電子急救站(藝) |
| 19 初十 | 20 十一 | 21 十二 |
| 09:00 血糖檢驗(堂) 10:00 豐姿妙舞義五團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)(樂) 02:00 (NC) 情緒舒壓你要知(藝) 02:30 護士諮詢站(堂) | 01:30 手機班(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(膳) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂) | 10:00 長中爆谷台 02:15 16週年活動-長中「實錄」(悅) 03:15 16週年活動-長中「實錄」(悅) |
| 26 十七 | 27 十八 | 28 十九 |
| 10:00 豐姿妙舞義五團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)(樂) 02:00 (NC) 情緒舒壓你要知(藝) 02:30 護士諮詢站(堂) | 10:00 長中爆谷台 01:30 手機班(悅) 02:00 預防肌肉流失講座(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(膳) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂) | 10:00 長中爆谷台 02:00 如何正確沖調奶粉-雅培(悅) |

活動地點：(聚) 雅聚 (悅) 雅悅 (樂) 雅樂 (雅) 雅博 (堂) 大堂 (膳) 雅膳
(賢) 雅賢 (藝) 雅藝

保良局劉陳小寶長者地區中心

(每月班/組/活動時間表)

| 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|---|--|---|-----------------------|
| 1 香港回歸日  | 2 廿三 10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 03:30 志在千里~日本文化(膳) | 3 廿三 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台 | 4 廿五 02:45 長中爆谷台 |
| 8 廿九 09:05 長者跆拳道班(樂) 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) 01:30 手機班(悅) 02:30 例會(悅) 02:30 疫情下的運動(樂) | 9 三十 10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(樂) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使防疫連線(悅) 02:30 耆英大使大會(悅) 03:30 耆英大使大會(悅) 03:30 志在千里~日本文化(膳) | 10 六月 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 電子急救站(舊) 02:30 豆袋球同樂日(樂) 03:30 豆袋球同樂日(樂) | 11 初二 02:45 長中爆谷台 |
| 15 初六 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 16週年活動-「十五十六，唔玩唔舒服」(悅)(五場) 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) 01:30 手機班(悅) | 16 初七 10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 中心16週年活動-幸福有良方(悅) 03:30 志在千里~日本文化(膳) | 17 初八 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 廿曲閃閃唱不停(悅) | 18 初九 02:45 長中爆谷台 |
| 22 大暑 09:05 長者跆拳道班(樂) 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) 01:30 手機班(悅) 02:30 疫情下的運動(樂) | 23 十四 10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 03:30 志在千里~日本文化(膳) | 24 十五 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 03:00 80歲後生日會(7-9月份)(樂) | 25 十六 02:45 長中爆谷台 |
| 29 二十 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:45 抽籤: 足底按摩8月份 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) 01:30 手機班(悅) 02:30 耆義週年歡樂聚(悅) 02:30 疫情下的運動(樂) 06:30 晚間活動 - 再度光「霖」玩唔「庭」 | 30 廿一 10:00 會員迎新會(舊) 10:00 交通安全及外展關顧日 11:00 e-體健及簡介會登記(舊) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 03:30 志在千里~日本文化(膳) | 31 廿二 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台 | 1/8 廿三 02:45 長中爆谷台 |

活動地點：(聚) 雅聚 (悅) 雅悅 (樂) 雅樂 (雅) 雅博 (堂) 大堂 (膳) 雅膳
(賢) 雅賢 (舊) 雅舊

「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



共同付款：

- 以「能者多付」為原則，長者的負擔能力越少，政府的資助越多。
- 按長者的家庭住戶收入，定有六個共同付款級別，分別為服務組合價值的 5%、8%、12%、16%、25%、40%。

怎樣申請：

- 社會福利署會向在資助長期護理服務中央輪候冊上的合資格長者發出邀請信，邀請他們參與試驗計劃。

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。

「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。



服務對象：

年滿 60 歲或以上的長者，並：

1. 經醫院管理局老人科或老人精神科團隊轉介確診患有輕度或中度認知障礙症的病人；或
2. 懷疑出現早期認知障礙症徵狀的長者地區中心會員。

查詢申請方法：

1. 於醫管局聯網轄下老人科或老人精神科覆診，並確診為輕度或中度認知障礙症的長者，可向主診醫生查詢；或
2. 懷疑出現早期認知障礙症徵狀的相關長者地區中心會員，可向所屬地區的長者地區中心查詢。

詳情請參考社會福利署網頁：www.swd.gov.hk

體適能資訊站

大家好，今期的資訊站為繼續為大家介紹另一種的新興運動 - 桌上足球 (Teqball)。大家有沒有想過無論在任何情況都能享受踢足球的樂趣呢？桌上足球只要有一個足球和一張桌子，就可以兩個人在彎曲球桌上彈來彈去，互相切磋球技。其實這項運動起源自匈牙利，當時由兩位足球愛好者 Gábor Borsányi 及 Viktor Huszár 共同發明，直至 2020 年，估計全球有約 2000 名球員及 100 個國家已經接觸或參與過這項新興運動；在這期間，已舉行了兩屆世界杯比賽，希望有朝一日能成為奧運會的比賽項目之一。

桌上足球

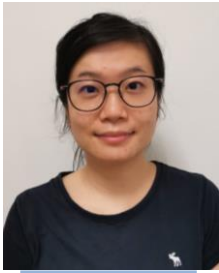
| | | |
|------------------|--|---|
| <p>1. 設備</p> | <ul style="list-style-type: none">● 一張專用枱(有可移動或摺疊功能的型號)。● 一個足球。  |  |
| <p>2. 玩法</p> | <ul style="list-style-type: none">● 結合足球，乒乓球及排球的玩法，但規則卻很簡單。● 在單打的情況下，每名球員在一次回球中最多可觸球三下。● 同一個身體部位不可以連續觸兩次球● 不能碰到對手和枱。● 若是雙打，基本上規則不變，只是每次回球前須在己方球員中互傳一次。 |  |
| <p>3. 對長者的優點</p> | <ul style="list-style-type: none">● 訓練足球技術，顯得更為專業，最終提升自信● 這項運動還能用來熱身、復健、增加決策力以及訓練耐力。● 增強下肢肌肉，增加力量和平衡力，減低跌倒機會。 |  |

資訊來自新興運動協會：

<https://www.hknesa.org/teqball>

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。若想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與黎卓宇先生聯絡。

人事動向



蔡沛敏
輔導服務
主任

各位老友記!我係蔡姑娘，這十年來好高興能在中心認識大家，由於我有新的發展，將會在7月份離職了，和大家相處的美好回憶將會好好放在心中，祝願各位身體健康!生活愉快!笑口常開!



盧韋賢
實習社工
香港大學

大家好，我係新來的實習學生，大家可以叫我“盧生”或者“賢仔”，我會係中心實習兩個月，日日都會係中心，歡迎大家黎搵我傾下計。日後係中心見到我，都歡迎同我打個招呼，期望可以認識大家更多。大家多多指教!



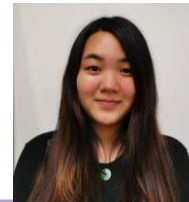
曾曉晴
實習社工
香港大學

大家好呀!我係新來嘅實習社工曾曉晴，大家可以叫我做晴姑娘。我好開心來來到中心認識到咁多位老友記。直到八月中大家都會成日見到我嫁，見到我記得同我打聲招呼啲，搵我傾下計都得嫁，多多指教!



蔡鈞濠
實習社工
香港五倫貢學

呢兩個月黎好開心識到大家，同大家相處。兩個月話長唔長，話短唔短。希望呢一段時間，我都比到一啲歡樂大家啦。我離開嘅時候，希望咁多位老友記都記得我濠仔啦!



張暉暄
實習社工
香港五倫貢學院

大家好呀~我係張暉暄，大家可以叫我做阿暄。好開心可以認識到咁多位老友記!期望之後可以同大家傾多啲計~多多指教!



2021年6月23日-2021年8月4日

人口普查網上做 方便保密又環保

住戶可用以下方法提供資料：

- 1/提交網上問卷
- 2/致電普查熱綫
- 3/寄回問卷（收到紙本問卷的住戶適用）

阿普



普查熱綫 Hotline :

182021

阿查

統計員會於7月18日起到訪未回應的住戶



快樂小故事

各位老友記，大家好！我是趙鐵錚，很开心有機會可以和大家分享一下我的故事，在未有疫情前我經常參加中心的活動，尤其是逢星期二晚的流行曲之夜。疫情爆發期間，社區上的長者中心均停止對外開放，所以我的恆常活動全部也暫停了，沒有外出參加活動的機會，令生活沉悶乏味。

由於長時期在家，而沒有任何娛樂解悶，所以我開始使用 Youtube (網上影片搜尋和分享平台) 搜尋一些教畫畫的影片。我以前曾參加中心的素描班，對畫畫也只有極為膚淺的認識，但透過 Youtube 的教學，我一點點地學習，並加以練習，培養了自己對畫畫的興趣，令在家中空間時得以解悶。

在疫情期間，由於擔心外出感染，所以極少外出，呆在家畫畫的時間更多了。隨著時間過去，我擁有更多不同的畫作，包括名人的畫像及我自己從小到大的自畫像。女兒來探望我的時候，看見我的畫作，覺得我自學的成果不錯，所以阿女聯絡了香港視覺藝術中心，藝術中心看了我的畫作，決定於他們的展覽中展示，對我的努力作出肯定。

以上是我希望與大家分享的事情，雖然年紀大了，身體都變差了，但仍然可努力學習新的事物，希望老友記可以和我一起「活到老，學到老」，活出屬於自己的精彩人生。最後，祝各位老友記身體健康！



攝於展覽的畫作前



瑪莉蓮夢露
(趙鐵錚畫作)

會員 趙鐵錚

耆英大使大會

2021年7月

日期：7月9日(五)
時間：下午2:30-3:30
下午3:30-4:30
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

2021年8月

日期：8月6日(五)
時間：下午2:30-3:30
下午3:30-4:30
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：7月9日、8月6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



交通安全及外展關顧日

日期：7月30日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：大堂集合
內容：向社區宣傳交通安全及防疫資訊
對象：長中先鋒義工
名額：10人
負責職員：許翠瑩 姑娘



電話慰問服務

日期：個別預約
時間：下午2:30-3:30及3:30-4:30
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：6人
負責職員：葉霖傑 先生

保良局耆旗日 2021

日期：8月11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絡。

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11日 身體力行 全賴有你

中心 16 週年活動-耆義週年歡樂聚

日期：2021 年 7 月 29 日(四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：雅悅

名額：30 位

內容：義工聚會、遊戲環節，共慶中心 16 週年

報名方法：耆義大使大會

負責職員：葉霖傑 先生



晚間活動 - 再度光「霖」玩唔「庭」

日期：2021 年 7 月 29 日(四)

時間：晚上 6:30-8:00

地點：雅悅

名額：20 人

費用：\$10

內容：透過互動遊戲及豐富禮物，為大家帶來精彩難忘的晚上

對象：中心會員

負責職員：葉霖傑 先生



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。

今期介紹 SQS 11：**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。

SQS12：**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。

中心動向

第七屆中心委員會 延長任期諮詢

由於 2020 年期間疫情嚴峻，為確保長者委員的健康安全，因此將中心委員會延期至 2021 年 5 月 11 日舉行。考慮到本年度疫情亦有不穩因素，委員一致通過第七屆中心委員會委員延長任期一年。

另外，亦會於 6 月及 7 月例會當中再諮詢及收集意見，並於下次會議再作公佈或通過有關之安排。如有任何意見或查詢，歡迎各會員向中心職員提出。



炎夏汗流且浹背，
得閒飲水多幾杯。



——護士長余振光提提您

★ 續會通知 ★

凡 2020 年 7 月入會之會員，請於 2021 年 7 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 | | |



特別通告



獲社會福利署通知，因應疫情整體上漸趨緩和，本單位所提供的偶到服務，將於本年七月二日起在現有基礎上恢復服務。

同時，鼓勵所有訪客使用「安心出行」流動應用程式及

登記個人資料（包括姓名、聯絡電話、進入日期及時間）等。

| 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)

2021 年 8 月份例會時間表

日期：2021 年 8 月 4 日(三) 上午 10:00

2021 年 8 月 5 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 20 名



| | |
|-------|---------------------|
| 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 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：pikdecc.hk