



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小窩長者地區中心

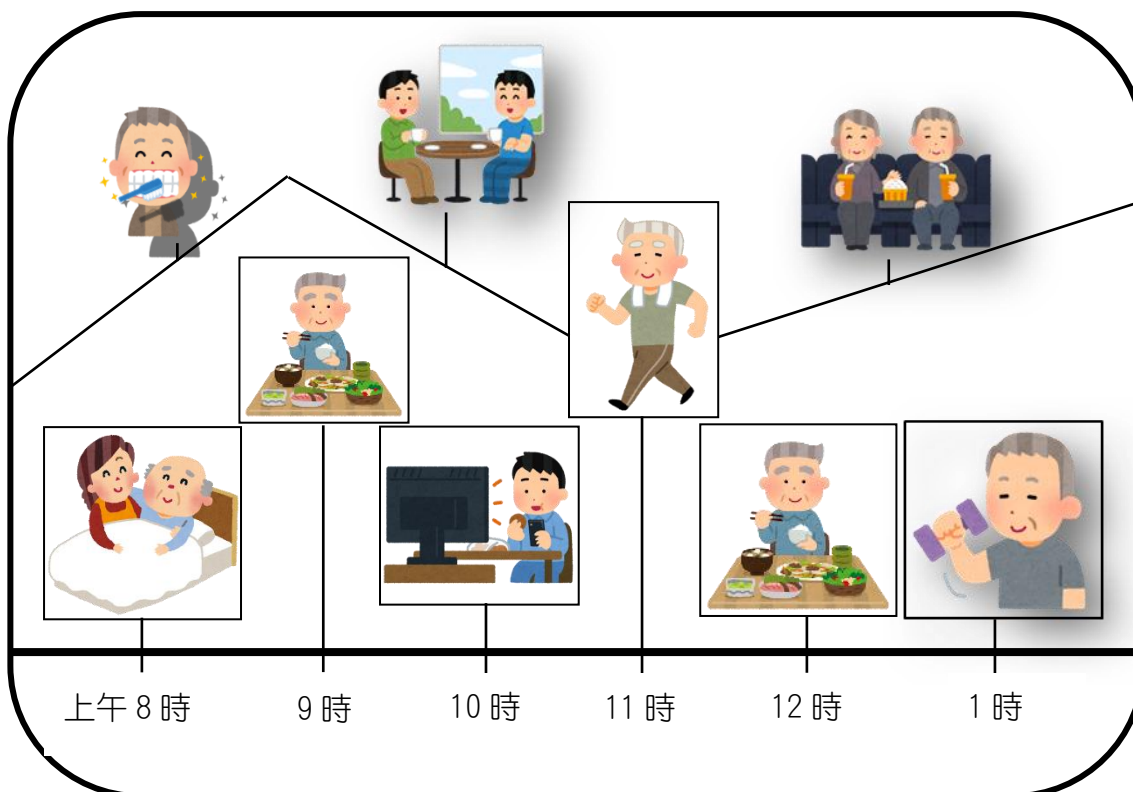
2021 年 9 月 通訊

齊心「腦」力預防認知障礙症

今年 9 月 21 日的中秋節，除了是人月兩團圓的日子，更是每年的「世界認知障礙症日」，目的是藉此提昇公眾對認知障礙症的關注，及消除對此症的負面標籤。

認知障礙症並不是正常退化，而是因腦部出現病變，引致腦功能衰退。患者會逐漸地喪失認知能力，影響患者日常生活、行為及情緒。無論是家人、朋友或社會大眾都應予患者體諒、包容和關懷，讓他們生活得更有尊嚴及充滿關愛。

疫症期間，護老者可與長者可共同訂立時間表，安排每個時段進行特定的活動，讓長者在家也能維持規律性的生活模式。



我們鼓勵每位會員一同「腦」力預防認知障礙症，多動腦筋，保持精神活躍及正面情緒，主動參與社交活動，建立健康生活習慣。

祝願大家中秋節快樂！ 身體健康！

全城起動 快打疫苗

2019冠狀病毒病
疫苗接種計劃
COVID-19 Vaccination Programme

點只打針咁簡單



長者即日籌 接種新冠疫苗

政府為方便和鼓勵長者接種新冠疫苗，24間社區疫苗接種中心、長者健康中心將向合資格長者派發即日籌，提供即場接種服務，無須預約。

即日籌 接種新冠疫苗



8月11日起

擴展至60歲
或以上人士



每日上午7時45分開始
在24間社區疫苗接種中心派籌

名額有限
派完即止



60歲或以上人士出示香港身份證取籌 或



委託家人/照顧者攜同長者身份證副本代取籌



最多兩名同行照顧者可一同打針



接種第一劑時會獲通知
第二劑的日期和時間



長者即日籌 社區疫苗接種中心

科興「克爾來福」疫苗

香港中央圖書館 九龍灣體育館 官涌體育館
源禾路體育館 天暉路體育館

復星/ BioNTech 「復必泰」疫苗

中山紀念公園體育館 西灣河體育館
伊利沙伯體育館 鴨脷洲體育館
曉光街體育館 彩虹道羽毛球中心
教育局九龍塘教育服務中心 何文田體育館
荔枝角公園體育館 界限街體育館
龍琛路體育館 大埔墟體育館
將軍澳體育館 東涌社區會堂 香港國際機場
林士德體育館 荃景圍體育館 友愛體育館
元朗體育館

長者即日籌 長者健康中心

時間：2021年8月9日-9月30日（公眾假期除外）
星期一至五 上午9：00-12：15
下午2：00-4：45

三間長者健康中心：

藍田長者健康中心、
葵盛長者健康中心
將軍澳長者健康中心

無須預約
名額有限
派完即止

資料來源：

新聞公報：<https://bit.ly/2Vl8thG>

衛生署長者健康服務網站：

<https://www.elderly.gov.hk/cindex.html#LatestServiceArrangement>

年滿65歲或以上的長者

新冠疫苗接種服務 (科興「克爾來福」)

為長者提供即場接種服務
無須預約

一年容易又中秋



日期：9月20日(一)

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：以中秋節神話故事及不同遊戲，與參加者共慶中秋佳節。

對象：中心會員

名額：每場 40 人

費用：\$20

報名日期：9月1日(三)例會後報名

負責職員：葉鑫昇 先生、黎卓宇 先生

齊齊猜燈謎

1. 肥仔跳舞。	(猜一食物)	提示：可送粥、可送飯
2. 米奇老鼠加唐老鴨。	(猜一種調味料)	提示：白色
3. 靚仔老公。	(猜一香港地方名)	提示：一個大型屋苑
4. 將軍無棋。	(猜一香港地方名)	提示：近黃大仙
5. 狼來了。	(猜一種生果)	提示：中秋必備
6. 餐廳二十四小時營業。	(猜一天文現象)	提示：月亮與太陽
7. 男人太多。	(猜一字)	提示：謎底與謎面相反
8. 乘人不備。	(猜一字)	提示：小朋友特質之一

謎底請參考月訊第 18 頁

競技疊杯運動體驗班

詳細介紹請看月訊第 13 頁

的體適能資訊站

- 日期：9月9、16、23、30日（四）
時間：下午 2:30-3:30
地點：雅樂
內容：由導師教授參加者運用膠杯及競技的形式，
以最快時間完成疊杯。
對象：中心會員
名額：8 人
費用：全免
報名日期：例會後開始登記，若登記人數超出名額，
將在 9 月 7 日以電腦抽籤方式，抽出參加者。
負責職員：黎卓宇 先生



男士活動~飛出新一頁

- 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



飛鏢體驗日

- 日期：9月23日（四）
時間：下午 6:30 - 8:00
地點：雅膳
內容：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：中心會員
名額：20 人
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



手機班 (一)

日期：9月2日至11月11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向負責職員查詢
費用：\$60(10堂)
負責職員：李淑芬 姑娘



手機班 (二)

日期：9月7日至11月9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向負責職員查詢
費用：\$60(10堂)
負責職員：李淑芬 姑娘

電子救急站

日期：9月9、23日(四)
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：可解答每位會員30分鐘



「ZOOM」學習應用班

日期：9月3、17、24日(五)
時間：上午11:00-12:30
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，請向負責職員查詢
負責職員：石馨文 姑娘

布袋球同樂日

日期：9月8日(三)(三場)
時間：第一場 上午9:30-10:15
第二場 上午10:30-11:15
第三場 上午11:30-12:15
地點：藍田(東)社區會堂二樓
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：8月4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：9月29日(三)
時間：下午3:00-4:00
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，請向負責職員查詢
負責職員：葉鑫昇 先生

守護相聚

日期：9月1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：40人
備註：有興趣參加之會員，請向
負責職員查詢
負責職員：葉鑫昇 先生



中秋節活動-團聚一刻

日期：9月16日(四)
時間：下午3:00-3:45
地點：雅悅
內容：慶祝中秋節
對象：護老者及被護者
名額：40人
合辦機構：香港鑽石獅子會
報名方法：守護相聚期間登記，並抽出
中簽者
負責職員：許德杰 先生



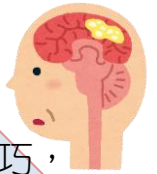
我的快樂晚照

日期：9月15日(三)
時間：下午2:00-5:00
地點：雅悅
內容：義工為參加者拍攝生活照片及
「大頭相」
對象：護老者及被護者
名額：12對護老者夫婦
報名方法：守護相聚期間登記及派票
負責職員：葉鑫昇 先生



認知障礙症之溝通技巧講座

日期：9月27日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：分享與患者溝通的技巧，
淺談應用「懷緬活動」於生活中
對象：護老者及被護者
名額：40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：秦演文 姑娘



(NC) 「極有需要護老者」 訓練工作坊

日期：9月1日(三)
時間：下午3:30-4:30
地點：雅悅
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- 認知障礙症(三) 生活之道

日期：9月13日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：講解如何針對認知障礙症患者，
改善其家居生活安排
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
負責職員：湯歷驊 先生



志在千里~日本文化

日期：9月3、10、17、24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：30人
費用：\$70
負責職員：洪承志 先生



電腦班(2021年7-9月)

日期：9月1、8、15、29日(三)
時間：下午1:30-2:30
地點：大堂
內容：教授會員使用電腦
對象：中心會員
名額：每堂3人
費用：\$60(10堂)
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢
負責職員：李淑芬 姑娘

如何正確沖調奶粉-雅培

日期：9月29日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：教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



長者跆拳道班

日期：9月2、9、16、23、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(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：9月9、16、23、30日(四)
時間：下午3:30-4:30
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

晚間活動 - 捲捲您心

日期：9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：一起學習製作捲紙花，為大家帶來輕鬆愉快的晚上
對象：中心會員
負責職員：梁安然 姑娘、梁曉燕 姑娘



足底按摩

日期：9月2、9、16、23、30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：9月30日(四)上午9:45
抽籤10月份
導師：李國明 師傅
負責職員：陳煥珍 姑娘



e-體健簡介會及登記

日期：9月29日(三)
時間：下午4:00-4:30
地點：雅薈
費用：全免
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：15人
備註：有向趣參加之會員，請向負責職員查詢
負責職員：葉鑫昇 先生、李淑芬 姑娘



護士諮詢站


日期：9月6、13、20、27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：9月8、15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：\$10
負責職員：李淑芬 姑娘

二胡研習班

日期：9月4、11、18、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：9月4、11、18、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A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：9月7、14、21、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：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：9月2、9、16、23、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：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：9月7、14、21、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：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：9月2、9、16、23、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：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
30/8 廿三	31/8 廿四	1/9 廿五
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 護士諮詢站(堂)	10:00 長中爆谷台 01:30 手機班(二)(博) 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/樂) 01:30 電腦班(堂) 02:15 守護相聚(悅) 03:30 (NC)「極有需要護老者」訓練工作坊(悅)
6 三十	7 白露	8 初二
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:00 智樂天地(樂)	10:00 長中爆谷台 01:30 手機班(二)(博) 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)	09:00 血糖檢驗(悅) 09:30 布袋球同樂日(三場) 10:00 長中爆谷台 01:30 電腦班(堂) 02:30 長中爆谷台
13 初七	14 初八	15 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 (NC)衛生署講座-認知障礙症(三)生活之道(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:00 智樂天地(樂)	10:00 長中爆谷台 01:30 手機班(二)(博) 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)	09:00 血糖檢驗(悅) 10:00 長中爆谷台 01:30 電腦班(堂) 02:00 (護)我的快樂晚照(悅) 02:30 義不容辭(薈)
20 十四	21 中秋節	22 中秋節翌日
09:45 一年容易又中秋(悅)(四場) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:00 智樂天地(樂)	10:00 長中爆谷台 01:30 手機班(二)(博) 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)	
27 廿一	28 廿二	29 廿三
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 (護)認知障礙症之溝通技巧講座(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:00 智樂天地(樂)	10:00 長中爆谷台 01:30 手機班(二)(博) 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 01:30 電腦班(堂) 02:00 如何正確沖調奶粉(悅) 03:00 會員迎新會(薈) 04:00 e-體健及簡介會登記(薈)

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 (薈)雅薈

星期四	星期五	星期六	星期日
2 廿六	3 廿七	4 廿八	5 廿九
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 席上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:30 手機班(一)(博) 02:30 例會(悅)	10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 11:00 ZOOM學習應用班(薈) 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)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台	02:45 長中爆谷台
9 初三	10 初四	11 初五	12 初六
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 席上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:30 手機班(一)(博) 02:00 電子急救站(薈) 02:30 競技疊杯運動體驗班(樂) 03:30 疫情下的運動(樂)	10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 11:00 ZOOM學習應用班(薈) 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)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台	02:45 長中爆谷台
16 初十	17 十一	18 十二	19 十三
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 席上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:30 手機班(一)(博) 02:30 競技疊杯運動體驗班(樂) 03:00 (護)中秋節活動-團聚一刻(悅) 03:30 疫情下的運動(樂)	10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 11:00 ZOOM學習應用班(薈) 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)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台	02:45 長中爆谷台
23 秋分	24 十八	25 十九	26 二十
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 席上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:30 手機班(一)(博) 02:00 電子急救站(薈) 02:30 競技疊杯運動體驗班(樂) 03:30 疫情下的運動(樂) 06:30 飛鏢體驗日(膳)	10:00 交通安全及外展關顧日 10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 11:00 ZOOM學習應用班(薈) 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)	09:30 二胡班(樂) 09:30 新創建義剪服務(膳) 11:00 中樂團(樂) 02:00 新創建義剪服務(膳) 02:30 長中爆谷台	02:45 長中爆谷台
30 廿四	1/10 國慶日	2/10	3/10
09:05 長者跆拳道班(樂) 09:45 抽籤:足底按摩10月份 10:15 足底按摩(賢) 10:15 席上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:30 手機班(一)(博) 02:30 競技疊杯運動體驗班(樂) 03:30 疫情下的運動(樂) 06:30 捲捲您心(樂)	 <p>公眾假期</p>	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台	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 (薈)雅薈

「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

「希慎 X 保良局 - 免費身體檢查」

是次計劃的目的在於為 60 歲以上長者提供免費身體檢查，包括血壓、空腹血脂及血糖，每位參加者均可得到是次身體檢查報告一份。名額有限，額滿即止。

地點：保良局劉陳小寶長者地區中心



日期：2021 年 9 月


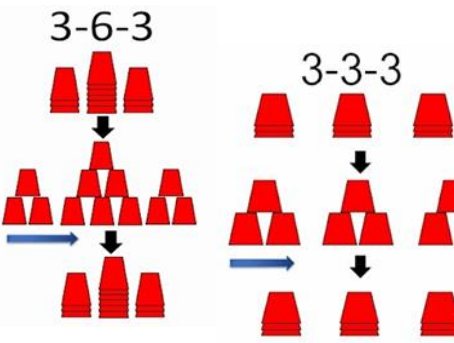
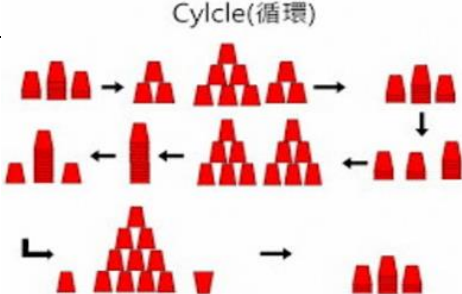
如有進一步查詢，歡迎與護士長余振光先生聯絡

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 – 競技疊杯 (Sport Stacking)。

這運動要求選手要以最快的時間把杯子按規律疊高後還原。現時，競技疊杯日漸流行起來，在 2007 年，全球已有超過二萬間學校把這運動列入正規的體育課程。

競技疊杯

<p>1. 設備</p>	<ul style="list-style-type: none">● 為了方便選手盡快完成賽事和把杯子疊起，速疊杯比賽專用的杯子是一種特別設計的塑膠杯。目的是使運動員在比賽時感到杯子較練習時輕，以提高選手的比賽速度。● 此外，專門的競技疊杯比賽還需要一張專用的墊子，這墊子會連接至計時器。	
<p>2. 比賽項目</p>	<ul style="list-style-type: none">● 根據世界競技疊杯聯會規定，競技疊杯運動可以分為三個項目：● 3-3-3：使用 9 個杯子，每 3 個一組，把每組杯子疊成金字塔，最後重新組合回原狀● 3-6-3：使用 12 個杯子，左、右兩旁各有 3 個杯子，中間 6 個。把每組杯子疊成金字塔，最後重新組合回原狀● 循環式 Cycle：使用 12 個杯子，先完成 3-6-3 項目，再完成 6-6 項目，然後是 1-10-1，最後收為 3-6-3	
<p>3. 對長者的優點</p>	<ul style="list-style-type: none">● 改善手眼協調和反應速度● 提升專注力及閱讀理解能力● 改善對稱協調能力● 促進自我監控能力及提升受挫力● 促進團隊精神及提升合作技能	

資訊來自香港競技疊杯總會：<https://www.hksportstacking.org/>

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。

5000 元消費券發放資訊

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：

	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 (有效期至2021年12月31日)	2021年9月1日發放 (有效期至2022年1月31日)
第二期消費券 (\$3000)	2021年10月1日發放 (有效期至2021年12月31日)	2021年11月1日發放 (有效期至2022年1月31日)



老友記切記：時刻小心保護自己的個人資料，切勿向陌生人透露個人資料、銀行賬戶資料等。申請好消費券後，要保護好自己的八達通、手機等用以領取消費券的個人物品啊！

**消費券計劃的登記已於2021年8月14日結束。

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

樂悠咭 分階段接受申請

由8月2日至31日，接受
出生年份為 **1957** 人士申請



需要準備的資料：

彩色或黑白的有效香港身份證副本。
請裁剪副本至真實尺寸並貼於申請表格上。
彩色護照證件相片。
請將 1.5 吋 x 2 吋的 6 個月內拍攝的彩色護照
證件相片(白色或淺色背景)貼於申請表格上。

申請日期	出生年份
2/8/2020-30/8/2021	1957
1/9/2021-30/9/2021	1958
1/10/2021-31/10/2021	1959
1/11/2021-30/11/2021	1960
1/12/2021-31/12/2021	1961
2022年1月1日起	將於3個月內滿60歲

詳情請瀏覽樂悠咭網頁：www.octopus.com.hk/joyyou

快樂小故事

大家好！我是一名照顧者，主要照顧我的丈夫。丈夫中風後，不知不覺已照顧了他十多年了。老實說照顧一名中風後的親人並不容易，但很慶幸在這段時間中有不同的長者服務能夠幫助我，令我的生活變得安逸。所以我希望藉着這次的機會感謝在社會的服務上幫助我、我的丈夫及我的家庭的各位，並希望有需要的朋友也可以透過長期護理服務接受合適的服務。

丈夫中風後身體狀況較弱，本來不希望尋求協助，但經過一番考慮後決定透過醫務社工申請長期護理服務。我們現時透過長期護理服務輪候到改善家居及社區照顧服務，所安排的服務很好，每星期定期上門與丈夫進行復康運動，間中亦會有護士上門了解丈夫情況。而長者中心的各位亦十分關顧我們的情況，更提供機會讓我參加到中心多姿多彩的活動。在中心參加活動時，我感到好開朗、好開心！

現在，我能夠到中心參加活動，間中亦能做一些小兼職。長期護理服務讓我減輕照顧上的壓力，丈夫的情況亦日漸好轉，我的生活變得安逸，不再經常憂慮照顧上的事情。我和丈夫對於當時決定申請長期護理服務的決定感到欣慰，幸好當時決定申請。所以希望有需要而合資格的朋友可向中心職員了解更多，為自己的將來打算。

會員 陳婆婆

耆英大使大會

2021 年 9 月

日期：9 月 3 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 10 月

日期：10 月 8 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：9 月 3 日、10 月 8 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：9 月 24 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：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 及 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：9月15(三)

時間：下午2:30-3:30

集合地點：雅薈 名額：15

對象：長中親善大使

報名方法：每月義工會登記

負責職員：葉霖傑 先生



智樂天地認知障礙症長者訓練計劃

日期：9月6、13、20、27日(三)

時間：下午3:00-4:00

地點：雅樂

名額：15位

內容：認識茶道、認知遊戲、陶冶性情

負責職員：李育勤 先生



新創建義剪服務

日期：9月25日(星期六)

時間：上午9:30-中午12:00/ 下午2:00-下午4:30

地點：雅膳

內容：由新創建義工為長者提供剪髮服務

對象：中心會員

名額：100人

報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢

負責職員：劉振庭 先生

備註：1. 參加者必須全程配帶口罩剪髮

2. 義工為業餘理髮師，只提供基本理髮



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。

SQS15：標準 15 申訴

——每一位服務使用者及職員均有自由申訴對機構或服務單位的不滿，而無須擔憂遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

SQS16：標準 16 免受侵犯

——服務單位應採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



食月餅之前，停一停，諗一諗，
緊記勿進食過量。



——護士長余振光提提您

- | | | |
|---------------|--------|----------|
| 1. 肥仔跳舞。 | 答案：肉鬆 | (越跳越鬆) |
| 2. 米奇老鼠加唐老鴨。 | 答案：糖 | (米 + 唐) |
| 3. 靚仔老公。 | 答案：美孚 | (同音：美夫) |
| 4. 將軍無棋。 | 答案：竹園 | (同音：捉完) |
| 5. 狼來了。 | 答案：楊桃 | (同音：羊逃) |
| 6. 餐廳二十四小時營業。 | 答案：日全蝕 | (全日都在吃) |
| 7. 男人太多。 | 答案：妙 | (女人太少) |
| 8. 乘人不備。 | 答案：乖 | (乘字少了人字) |



★ 續會通知 ★

凡 2020 年 9 月入會之會員，請於 2021 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

社區飯堂服務計劃

膳食類別		時間	對象及收費
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	



★ 中心委員會通告 ★

第七屆中心委員會 延長任期確定

鑑於疫情漸趨穩定，中心於 7 月 2 日起在現有基礎上恢復服務。過去已於 6 月及 7 月例會當中諮詢並收集會員意見。同時委員已於 7 月 27 日舉辦的中心委員會中，一致通過第七屆中心委員會延長任期一年。如有任何意見或查詢，歡迎各會員向中心職員提出。

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 10 月份例會時間表

日期：2021 年 10 月 6 日 (三) 上午 10:00

2021 年 10 月 7 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

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 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