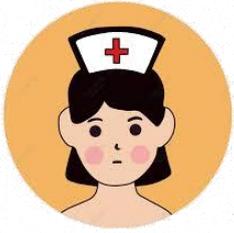




保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2024 年 1 月



勤做衛生保健康 歡渡新春樂滿堂

新的一年又開始了，相信大家都會趁此機會與親朋好友聚會、外出旅行或者到中心參與活動。在享受不同慶祝活動的同時，大家都需要留意健康資訊。香港已進入冬季流感高峰期。此外，香港亦受新冠病毒及其他呼吸道疾病（如呼吸道合胞病毒 (RSV)、腺病毒、鼻病毒、肺炎支原體等）所影響，大家需要養成良好的衛生習慣以減少感染風險。以下為衛生習慣小提醒：

衛生習慣小提醒



1. 保持雙手清潔：用梘液和清水或者酒精搓手液消毒
2. 減少飛沫傳播：打噴嚏或咳嗽時用紙巾掩蓋口鼻
3. 養成健康生活習慣：保持均衡飲食、恆常運動、充足休息
4. 保持家居清潔：經常消毒傢俬、玩具和共用物件
5. 配戴口罩：前往人多或者空氣不流通的地方時可考慮佩戴
6. 需要時求醫：如有不適，請尋求醫生專業意見

最後，祝各位於新一年都能開開心心，健健康康。我們期待各位常到中心參與中心活動，與職員及其他長者互相交流！

參考資料：<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/36.html>

中心地址：九龍藍田德田邨碧雲道 223 號藍田社區綜合大樓一樓及德欣樓地下 B 翼

耆英智多星熱線：2177 6166

傳真：2177 6121

耆英網絡通：plkdecc.hk

「男」能可貴

日期：1月3日(三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：雅樂

對象：中心男會員

內容：藉此平台促進男士間彼此交流，強化支援網絡，並透過一些康樂活動，興趣小組等元化活動，提昇男士自我形象及發揮其所長

名額：30人

參加方法：有興趣參加之中心男會員，請與負責職員報名

負責職員：葉鑫昇 先生



「健康有法」多元社區健康工作

日期：1月8、15、22、29日(逢一)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：雅樂

參加人數：16人

內容：參加者將進行包括健康體適能、營養實踐、急救與安全和三高健康專題等四大元素工作坊

參加對象：11月份參與「男」能可貴男士聚會之中籤者敬請出席

費用：全免

備註：出席滿四堂之工作坊，方可免費獲贈 OMRON 血壓計

負責職員：葉鑫昇 先生



簡易家居維修課程

日期：2024年1月10、17、24、31日(逢三)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：雅樂

參加人數：12人

內容：參加者將學習簡易家居維修，包括 1) 維修水龍頭、花灑及水箱竅門 2) 電工家居用電常識及接駁蘇頭 3) 安裝珠鎖、門鉸及大門五金 4) 認識油漆及批灰

參加對象：11月份參與「男」能可貴男士聚會之中籤者敬請出席

費用：\$80

備註：如上課出席率少於 75%，需要補回成本價\$280

負責職員：葉鑫昇 先生



「護心健康操」講座

日期：1月24日(三)
時間：下午2:00 - 3:30
地點：雅悅
內容：做運動，改善心肺功能
對象：中心會員
名額：50人
報名方法：於1月3日(三)例會後派票
協辦機構：美國雅培奶粉
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：講座後售賣奶粉，如需購買奶粉請於例會登記



血糖檢驗

日期：1月11及25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：李紅雨 姑娘



守護相聚

日期：1月3日(三)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：雅悅
內容：分享每月長者及護老者資訊
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：黃頌然 先生

樂中同行- 音樂抒壓小組

日期：1月2, 9, 16, 23日(二)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：雅悅
內容：學習拇指琴，並藉此放鬆心情
對象：護老者
名額：6人
費用：\$25
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：黃頌然 先生



飛鏢體驗日

日期：1月12日(五)
時間：上午9:30 - 10:30
地點：雅悅
內容：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



男士活動-飛出新一頁

日期：1月5、12、19及26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



新春呈獻 – 『情』到『龍』時

日期：2月28日(三)
時間：下午2:30 – 3:30
地點：藍田(東)社區會堂
內容：透過活動，與參加者慶祝情人節的同時共賀新春
對象：中心會員
名額：120人
費用：\$20
報名日期：1月19日(五)上午9:15後購票
負責職員：葉鑫昇先生及張灝延先生



開心迎新春

日期：2月6日(二)
時間：下午2:30 – 4:00
地點：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12月的開心頻道活動
名額：90人(費用全免)
報名方法：於1月4日(四)例會後下午3:30進行抽籤
協辦機構：開心頻道
負責職員：蕭婷姑娘及張灝延先生



樂齡星光綻放 – 班組大匯演

日期：1月26日(五)
時間：下午2:45 – 4:30
地點：藍田(東)社區會堂
內容：為學員提供一個表演平台表演中心各班組的成果，讓他們將所學所長得以發揮，並藉此機會增加班組學員間之分享和交流
對象：中心會員
名額：250人
費用：全免
報名方法：於1月4日(四)例會後開始登記派票，派完即止
負責職員：葉鑫昇先生



「守舞足蹈」- 舞動體驗工作坊

日期時間：1月10日(三)：上午10:00-11:15(標準舞)及11:15-12:30(k pop)
1月17日(三)：上午10:30-11:45(排排舞)

地點：雅樂

內容：體驗不同的舞蹈帶來的放鬆及快樂

對象：護老者及被護者

名額：45人(每場各15人)

合辦機構：展藝舞蹈學會

報名方法：請向負責職員(蕭婷 姑娘)報名



懷舊金曲班

日期：1月9日-3月19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(已額滿，如報名需留後備)

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：張灝延 先生



大筆揮毫賀新春

日期：1月22日(一)

時間：下午14:30-16:30

地點：雅悅

內容：由毛筆班導師及一眾學員為會員
即席揮毫寫揮春，共賀新春

對象：中心會員

名額：人數不限，揮春派完即止

費用：全免

導師：孟顯宗 老師

負責職員：張灝延 先生



棋藝小組-國際象棋班

日期：1月5、12、19、26(逢星期五)

時間：下午3:00-5:00

地點：雅薈

內容：讓會員學習國際象棋的基本知識

對象：中心會員

名額：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



粵曲班

日期：1月4日-3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：\$135(共9堂)

導師：張秀蘭 導師

報名方法：請向負責職員查詢

負責職員：譚浩義 先生



(NC) 癌症小百科講座

日期：1月15日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：了解常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性
對象：極有需要護老者及被護者
名額：80人
合辦機構：衛生署-註冊護士
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 金影伴行

日期：1月：8、15、22、29
2月：5、19、26
3月：4、11、18 (逢星期一)
時間：上午11:30-下午1:00
地點：雅樂
內容：照顧者的心理支援計劃
名額：6對NC及被護者
合辦機構：香港中文大學
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 長幼樂探訪

日期：1月20日(六)
時間：上午10:00-11:30
地點：雅悅
內容：透過探訪帶給各NC喜悅
對象：極有需要護老者及被護者
名額：15人
報名方法：請向負責職員報名
合辦機構：聖公會李兆強小學
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 衛生署講座-精明使用長者醫療券

日期：1月29日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅樂
內容：了解醫療券的資訊以及使用方法
對象：極有需要護老者及被護者
名額：80人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黃頌然 先生

80 歲後生日會 2024 年 1-3

日期：1月10日(三)
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
費用：\$20
對象：中心會員
名額：20人
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：黃頌然 先生及譚浩義 先生

布袋球同樂日

日期：1月16及23日(二)
時間：下午01:00-02:00
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：黃頌然 先生及譚共女姑娘

晚間活動：悠「然」自得話咁「儀」

日期：1月25日(四)
時間：下午6:45 - 8:00
地點：雅悅
內容：透過互動遊戲，彼此相聚一堂，齊渡歡樂夜晚
對象：中心會員
名額：60人
費用：\$10
報名方法：1月3日(三)例會後開始報名
負責職員：黃頌然先生及吳雪儀姑娘



足底按摩

日期：1月4、11、18及25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：1月25日(四)上午9:05
抽籤2月份
導師：李國明師傅
負責職員：譚浩義先生



毛筆班

日期：1月10日 - 3月20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9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



桌上冰壺

日期：1月6日(六)及17日(三)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：雅悅
內容：遊玩桌上冰壺遊戲
對象：中心會員
名額：12人每場
費用：全免
報名方法：1月3日例會後開始報名
負責職員：譚共女姑娘



普通話樂園

日期：1月11日 - 3月14日(逢四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：雅薈
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(共8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

手機班 (一)

日期：1月3日-3月13日(三)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅薈
內容：由導師教授在 Android 安卓系統手機上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：李紅雨 姑娘

手機班 (二)

日期：1月4日-3月14日(四)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅薈
內容：由導師教授在 Android 安卓系統手機上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：李紅雨 姑娘

手機進階班

日期：1月5日-1月15日(五)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅薈
內容：由導師教授在 Android 安卓系統手機上使用應用程式(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：李紅雨 姑娘



電子遊戲玩玩樂

日期：1月13及20日(六)
時間：下午3:00-4:00(雅樂)
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



中樂團

日期：1月6日-3月16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：黃頌然 先生



二胡研習班

日期：1月13日-3月16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：黃頌然 先生



長者跆拳道班

日期：1月4日-3月14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：黃頌然 先生



蓆上普及健體操(一)

日期：1月2日-3月12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：1月4日-3月14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：1月4日-3月14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：1月2日-3月12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：1月4日-3月14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 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四	6 廿	7 廿六
<p>公眾假期 (元旦)</p> 	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團 (樂) 10:00 (NC) 樂中同行-音樂抒壓小組 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/堂) 01:30 手機班 (一) (耆) 02:15 守護相聚 (悅) 02:30 男能可貴 (樂)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 足底按摩 (賢) 10:00 粵曲班 (悅) 10:00 智友醫社 (博) 01:30 手機班 (二) (耆) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 例會 (悅) 03:30 開心迎新春 (抽籤) 09:05 長者跆拳道班 (樂) 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) 03:00 抽籤: 開心迎新春 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 智友醫社 (樂) 10:00 伴您同行-痛症舒緩小組 (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) 02:30 耆英大使大會 (悅) 03:00 棋藝小組-國際象棋班 (耆)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 二胡研習班-補課 (樂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 11:00 中樂團 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅) 03:00 桌上冰壺 (樂)	02:45 長中爆谷台 (悅)
8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 初一	12 初二	13 初三	14 初四
09:00 運動無限耆 (堂) 11:30 (NC) 金影同行 (樂) 02:30 健康有法多元社區健康工作 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅)	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) 10:00 (NC) 樂中同行-音樂抒壓小組 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 「守」舞足蹈 (樂) 11:00 80歲後生日會 2024年1-3月 11:15 「守」舞足蹈 (樂) 01:30 手機班 (一) (耆) 02:30 毛筆班 (膳) 02:30 簡易家居維修課程 (樂)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:00 血糖檢驗 (悅) 09:05 耆義馬拉松 (膳) 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 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 飛鏢體驗日 (悅) 10:00 智友醫社 (樂) 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) 03:00 棋藝小組-國際象棋班 (耆)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 二胡研習班 (樂) 11:00 中樂團 (樂) 03:00 電子遊戲玩玩樂 (樂)	02:45 長中爆谷台 (悅)
15 初五	16 初六	17 初七	18 初八	19 初九	20 初十	21 十一
09:00 運動無限耆 (堂) 11:30 (NC) 金影同行 (樂) 02:00 (NC) 癌症小百科講座 (悅) 02:30 健康有法多元社區健康工作 (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) 10:00 (NC) 樂中同行-音樂抒壓小組 01:00 布袋球同樂日 02:15 蓆上普及健體操 (一) (樂) 02:30 耆義樂聚 (悅) 03:15 身心活樂健腦操 (一) (樂) 03:30 壹期壹匯 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:30 「守」舞足蹈 (樂) 01:30 手機班 (一) (耆) 02:30 簡易家居維修課程 (樂) 03:00 桌上冰壺 (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)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:15 (購票) 新春呈獻 - 『情』到『龍』時 10:00 智友醫社 (樂) 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) 03:00 棋藝小組-國際象棋班 (耆)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 二胡研習班 (樂) 10:00 (NC) 長幼樂探訪 (悅) 11:00 中樂團 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂 (樂)	02:45 長中爆谷台 (悅)
22 十二	23 十三	24 十四	25 十五	26 十六	27 十七	28 十八
09:00 運動無限耆 (堂) 11:30 (NC) 金影同行 (樂) 02:30 健康有法多元社區健康工作 (樂) 02:30 大筆揮毫賀新春 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 懷舊金曲班 (悅) 10:00 (NC) 樂中同行-音樂抒壓小組 01:00 布袋球同樂日 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) 02:30 毛筆班 (膳) 02:00 「護心健康操」講座 (悅) 02:30 簡易家居維修課程 (樂) 02:45 購買雅培奶粉 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) / 血糖檢驗 (悅) 09:05 抽籤: 2月份足底按摩 (悅) 09:05 長者跆拳道班 (樂) 09:30 足底按摩 (賢) 10:00 普通話樂園 (耆) / 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) / 長中爆谷台 (悅) 06:30 晚間活動 (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) 11:30 飛鏢訓練班 (悅) 01:30 手機進階班 (耆) 02:30 智友醫社 (樂) 02:45 班組大匯演 (會堂) 03:00 棋藝小組-國際象棋班 (耆)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 二胡研習班 (樂) 11:00 中樂團 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅)	02:45 長中爆谷台 (悅)
29 十九	30 二十	31 廿一				
09:00 運動無限耆 (堂) 11:30 (NC) 金影同行 (樂) 02:00 (NC) 衛生署講座 02:30 健康有法多元社區健康工作 (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) 10:00 長中爆谷台 (悅) 01:30 手機班 (一) (耆) 02:30 長中爆谷台 (悅) 02:30 簡易家居維修課程 (樂) 02:30 毛筆班 (膳)	<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>			

「保良局好幫手(德田)」

「長者社區照顧服務」計劃服務簡介

計劃特點：

「錢跟人走」：長者可按個人需要，使用社區券選擇合適的社區照顧服務。

「能者多付」：長者及同住家人負擔能力越低，政府的資助越多。

多元化的服務選擇：長者可於一個曆月，向不多於 2 間認可服務單位，選擇社區券面值內的服務項目及服務組合。

參加長者資格：

在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊) 輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者。

服務範圍：

與現時的資助長者日間護理中心及改善家居及社區照顧服務相若。服務內容包括復康運動、護理服務、個人照顧、家居服務、護送服務、膳食服務、到戶看顧、到戶照顧者培訓及家居環境安全評估及改善建議。另外，部份認可服務單位亦提供住宿暫託服務、言語治療服務、軟餐(附加於日間中心服務/膳食服務)及租借輔助科技產品。

申請方法：

社署會向在中央輪候冊上的合資格長者發出邀請信，邀請他們參與計劃。合資格的長者可於社署網頁下載申請表格或透過「長者服務券資訊系統」遞交申請。長者服務券資訊系統 <https://vise.swd.gov.hk>



資料來源：社會福利署網頁

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，歡迎與社工陳銘康先生聯絡。

『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

「長者生活津貼及高齡津貼」上調金額

政府在明年 2 月起，將綜援計劃標準項目、高齡津貼（生果金）、長者生活津貼（長生津）及傷殘津貼上調 3.3%，另外，為應政府明年 4 月 1 日實施的實際垃圾徵費，勞福局提議發放都市固體廢物收費津貼，將領取綜援及長生津人士標準金額和長者生活津貼金額上調 10 元。



津貼種類		現每月金額 (港元)	01/02/2024 上調 後金額 (港元)	01/04/2024 加\$10 垃圾徵費津貼
生果金		\$1,570	\$1,620	不適用
長者生活津貼		\$4,060	\$4,195	\$4,205
傷殘津貼	普通傷殘津貼	\$2,005	\$2,070	不適用
	高額傷殘津貼	\$4,010	\$4,140	不適用
	交通補助金	\$325	\$335	不適用

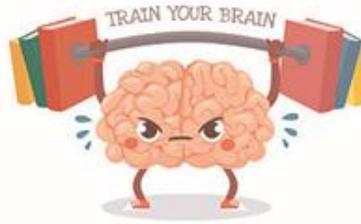
資料來源: https://www.edigest.hk/1122442/?utm_campaign=ED_ContentCopy&utm_source=Web-inventory&utm_medium=Content-Copy_ED

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。



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

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。

答案會在
2 月月訊公佈

動動「腦」友記

12 月答案

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

快樂小故事



何謂快樂

不同年紀的朋友對快樂，有着不同的定義。今次，故事的主人翁--陳女士就對快樂有以下的定義或看法: 無病無痛、「食得好」及「訓得好」便是快樂。雖然看似簡單，但是這一切不是必然。在現今的社會中，很多人往往會追求物質的享受而遺忘了快樂的本意。然而，陳女士分享了一個能夠感到快樂的方法，便是做義工及關心別人。



助人為快樂之本

原來，她以前很喜歡在工餘及放假時做義工。當中，陳女士分享到看到別人快樂，自己便會感到滿足。如: 上門探訪長者、陪他們外出活動等。而且，她亦積極邀請身邊的朋友一起做義工，感染身邊的好朋友一起幫助別人，透過做義工向有需要的人士分享關心及愛。雖然現時她的身體情況，不像從前一樣健壯，但是她仍然臉帶笑容，以她正面、樂觀的性格以及其人生經歷繼續鼓勵及關心有需要的人。同時，她也鼓勵各位趁有能力時積極做義工，盡力幫助別人。



人生金句

最後，陳女士的人生金句，就是「看到別人快樂，自己便會感到滿足。」我們不妨也學習陳女士的快樂之道。透過做義工或者關心有需要的人，感受金錢也買不到的快樂及滿足感，身體力行地成就「助人為快樂之本」的快樂之道。

陳女士

外傭護老培訓試驗計劃 (第三期)

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

是次活動費用全免

長中先鋒義工團 2024

踏入新年度，各類服務和活動已陸續開展，保良局網上義工系統亦已啟用，歡迎各位瀏覽網頁，以獲得更多義工招募的即時資訊。我們誠意邀請各位加入義務工作的行列，積極參與義工事務，為社區出一分力，構建美好的社區。

2023 年度長中先鋒義工團之相關服務已完滿結束，相關服務時數正陸續進行登記。如義工仍然持有 2023 年度的義工時數簿，請於 1 月 10 日前交回義工隊職員，謝謝！

義工登記及相關查詢：葉霖傑 先生、許翠瑩 姑娘

「導盲犬·耆樂三人行」- 星級導師分享日

日期：2 月 22 日 (四)

時間：上午 8:30 - 下午 5:00

集合地點：雅悅

名額：10 人

費用：全免

內容：到學校分享工作生涯

對象：「導盲犬·耆樂三人行」星級導師

負責職員：葉霖傑 先生



耆英大使大會

2024 年 1 月

日期：1 月 5 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

2024 年 2 月

日期：2 月 9 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。



耆義樂聚

日期：1 月 16 日 (二)
時間：下午 2:30-3:30
地點：雅悅
內容：主題培訓及活動回顧
對象：長中先鋒義工
名額：25 人
負責職員：劉振庭 先生

壹期壹匯

日期：1 月 16 日 (二)
時間：下午 3:30-4:30
地點：雅悅
內容：服務介紹及義工培訓
對象：2022 年後新義工
名額：8 人
負責職員：許翠瑩 姑娘

耆義馬拉松

日期：1 月 11 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
負責職員：葉霖傑 先生

交安及外展關顧

日期：1 月 25 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

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。

照顧者資訊網

✦ 承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，香港樹仁大學社會工作學系獲社會福利署委託開發及營運「賽馬會照顧資訊通-照顧者資訊網」（下稱資訊網），為長者、殘疾人士和精神復元人士的照顧者提供全面和最新的資訊，並鼓勵他們在有需要時尋求協助。

網站以自助模式 24 小時運作，並持續搜索、整理、更新及發布與長者、殘疾人士和其照顧者相關的資訊。

資訊網的主要功能

資訊搜索：服務與資源、活動資訊、活動花絮

知識搜索：照顧者指南、照顧知識

聯繫及連結：服務資訊提供者專區

評估：照顧需要及評估工具（預計將於 2024 年度推出，由香港大學及香港理工大學設計。）

資訊網 carers.hk 內容涵蓋為長者、殘疾人士和精神復元人士及其照顧者提供的服務、照顧技巧，以及為照顧者提供的社區活動和資源等。



照顧者資訊網



資料來源：https://www.hk01.com/article/963399?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

★ 續會通知 ★

凡於 2023 年 2 月入會之會員，請於 2024 年 2 月 29 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

1 月賣飯日子：1 月 17 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 8:10		\$4 
	上午 8:25		
	上午 8:40		
午餐	上午 11:40		\$12 
	下午 12:05		
	下午 12:30		
晚餐	下午 4:45		\$12
	下午 5:10		
	下午 5:35		

預防常在心，健康不憂心

隨時動動腦，健康活到老

-----護士長李慧敏提提您



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)

2024 年 2 月份例會時間表

日期：2024 年 2 月 7 日 (三) 上午 10:00

2024 年 2 月 8 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。



編印信息

督印人員：	陳翬然 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2024 年 1 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