



保良局劉陳小寶長者地區中心

2022年10月通訊

你看到的是甚麼？

「你覺得這幅圖片正展示著什麼東西？」

「你對這幅圖片有何感想？」

「為何你覺得這幅圖片是你所描述的東西？」



以上圖片稱為--羅夏墨漬測試。該測試通常用於觀察人們當下的情緒、思考模式，甚至性格特質。同時，人們也可以從觀察中作出自我反思。

測試所使用的圖片並沒有一個正確的答案，或者說任何人提出的見解都是正確的答案。如上圖為例，有人會認為圖片展示的是一隻蝴蝶，有人會認為這是一隻蝙蝠，甚至是一些天馬行空的東西。人們毋須為圖片的真實性爭論得臉紅耳赤，反而可以了解大家看法相異的原因，嘗試理解對方的思維方式及想法。

同樣對於長者與照顧者而言，當面對同一件事情上時總會各持己見，討論上甚至會向對方說出針對性的說話，因而雙方會產生分歧及難以相處的局面。其實長者與照顧者可以嘗試先放下自己的看法，耐心聆聽並了解對方的思維方式以及所表達的對話內容，彼此建立同理心及良好的溝通，再將雙方的見解融合起來，以達成共識，從而達至和諧及相互尊重的關係。

資料來源:Gandino, G. (2019). Rorschach Test and Systemic Theory: A Proposal of a Qualitative Method for Content Analysis. *Rorschachiana*, 40(1), 55-71. <https://doi.org/10.1027/1192-5604/a000111>

2022 流感疫苗注射服務

- 日期：11月9日(三)
時間：上午11:00-下午1:00
地點：雅悅
內容：流感疫苗注射(疫苗牌子:Abbott Inﬂuvac Tetra(HK-66197))
費用：1. 全免(50歲或以上人士)
2. \$210(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」及攜帶身份證登記。
2. 不適合服用抗凝血藥物、對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應之人士。
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：陳晉豪 先生

80歲後生日會(10-12月份)

- 日期：10月12日(三)
時間：下午3:00-4:00
形式：雅樂
內容：舉行生日派對，為壽星拍攝生日照留念
對象：中心會員(10-12月份生日之80歲或以上)
名額：25人
費用：\$20
報名方法：10月5日(三)例會後購票
負責職員：秦演文 姑娘、張灝延 先生



會員迎新會

- 日期：10月28日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
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：10月28日(五)
時間：下午3:30-4:00
地點：雅悅
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：10月28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：10月22日及29日(六)
時間：上午10:00-中午12:00
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：10月5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」培訓工作坊

日期：10月5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：許德杰 先生

規劃圓滿人生講座

日期：10月24日(一)
時間：下午9:30-10:30
形式：雅悅
內容：認識「遺囑」及殯葬安、與家人談生說死的技巧
對象：護老者及被護者
名額：40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：秦演文 姑娘

(NC)衛生署講座-認識抑鬱症

日期：10月17日(一)
時間：下午2:00-3:00
形式：雅悅
內容：學習處理抑鬱情緒的方法及護老者如何協助抑鬱長者
對象：極有需要護老者及被護者
名額：40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：秦演文 姑娘、陳晉豪 先生

電子救急站

日期：10月7日及21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：10月22日及29日(六)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅樂/雅膳
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

「志」在千里~遊「日」篇

日期：10月11日-11月1日(逢二)
時間：下午2:45-3:45
地點：雅膳/ZOOM
內容：由現居日本的導師帶領參加者以Zoom暢遊日本，認識日本地道文化及日本地道文化及當地人日常生活。
對象：中心會員
費用：\$20
名額：實體15人、Zoom15人
導師：洪承志 導師
報名日期：請向負責職員報名
負責職員：張灝延 先生



男士活動-飛出新一頁

日期：10月7日-10月28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



桌上冰壺

日期：10月10日(一)
10月15日(六)
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：10人
費用：全免
報名方法：10月5日(三)例會後登記
負責職員：李淑芬 姑娘

懷舊金曲班

日期：10月11日-12月13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：\$150(共10堂)
導師：黃慕清 導師
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：李淑芬 姑娘

粵曲班

日期：10月6日-12月8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

如何正確使用奶粉

日期：10月26日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：由雀巢三花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：雀巢三花
負責職員：李淑芬 姑娘



護士諮詢站

日期：10月5、19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

布袋球同樂日 2022年10月

日期：10月29日(六)
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

開心迎秋季

日期：10月10日(一)
時間：上午10:00-10:45(第一場)
上午11:00-12:00(第二場)
形式：雅悅
內容：唱歌、玩遊戲，歡度下午
對象：領取綜援及未有參與開心頻道8月及9月活動之長者優先
名額：80人(每場40人)
費用：全免
報名方法：10月6日(四)下午3:30例會後親身登記取活動票(雅悅)
協辦機構：開心頻道
負責職員：譚浩義 先生

晚間活動-我是「演」「雪」家

日期：10月27日(四)
時間：下午6:30-8:00
地點：雅悅
內容：透過活動考驗參加者的急才、
表達能力及手眼協調能力
對象：中心會員
名額：40人
費用：\$10
報名方法：10月5日(三)例會後購票
負責職員：秦演文 姑娘、吳雪儀 姑娘

「CHILL 愛你」我是照顧者 「守護天使」義工聚會

日期：10月20日(四)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅悅
內容：分享助人自助的快樂；及
安排探訪的事宜
對象：已登記參與是次計劃的義工
名額：30人
報名方法：請向負責職員報名
贊助機構：社會福利署老有所為活動計劃
負責職員：秦演文 姑娘

「CHILL 愛你」我是照顧者 舒壓運動工作坊-匹克球

日期：10月17日-1月7日(逢一)
時間：下午3:00-4:00 (合共4堂)
地點：雅樂
內容：透過分組對練，考驗參加者
的節奏、手眼協調及溝通的
運動
對象：護老者
名額：20人 (尚餘少量名額)
報名方法：請向負責職員報名
贊助機構：社會福利署老有所為活動計劃
負責職員：秦演文 姑娘

機電安全教育講座

日期：10月17日(一)
時間：上午10:00-11:00
形式：雅悅
內容：講解升降機、自動梯的注意
事項；進行有獎問答遊戲
對象：中心會員
名額：40人
費用：全免
合辦機構：機電工程署
報名方法：10月5日(三)例會後取票
負責職員：張灝延 先生

「CHILL 愛你」我是照顧者 霓虹燈造型 LED 燈牌工作坊

日期：10月15日(六)
時間：下午3:00-4:30
地點：雅樂
內容：製作LED燈牌，可設計字句
或圖形，配以LED燈線顏色
對象：護老者
名額：16人 (尚餘少量名額)
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
贊助機構：社會福利署老有所為活動計劃
負責職員：秦演文 姑娘

「CHILL 愛你」我是照顧者 舒痛伸展運動講座

日期：10月31日(一)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅悅
內容：由體適能教練分享伸展運
動，達致舒緩痛症之效
對象：中心會員
名額：40人
費用：全免
報名方法：例會後請向負責職員報名
贊助機構：社會福利署老有所為活動計劃
負責職員：秦演文 姑娘

血糖檢驗

日期：10月12及19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：10月6日-12月29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

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

足底按摩

日期：11月3、10、17、24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：10月27日(四)上午9:15

抽籤11月份

導師：李國明 師傅

負責職員：許德杰 先生

毛筆班

日期：10月5日-12月28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

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

中樂團

日期：10月8日-12月31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：10月8日-12月31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：\$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：10月11日-12月13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：\$60(10堂)
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：李淑芬 姑娘

手機班 (二)

日期：10月5日-12月7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：\$60(10堂)
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：李淑芬 姑娘

手機班 (三)

日期：10月6日-12月8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：\$60(10堂)
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：李淑芬 姑娘

手機進階班

日期：10月7日-12月9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：\$60(10堂)
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：李淑芬 姑娘

創科導賞團

日期：10月25日(二)
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：10月11, 13, 18, 20, 25, 27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：10月6日-12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：10月11日-12月20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：10月6日-12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：10月6日-12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：10月11日-12月20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：10月6日-12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

保良局劉陳小寶長者地區中心				【每月班 / 組 / 活動時間表】				二〇二二年十月份			
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	1	九月初六	2 初七		
<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> 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 </div>							公眾假期 國慶日		02:45 長中爆谷台(悅)		
3 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 十二	8 寒露	9 十四					
09:00 運動無限耆(堂) 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 長中爆谷台(悅)	公眾假期 重陽節		09:00 運動無限耆(堂) 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 「保良局華永會生命號」生命教育活動(樂) 03:30 (NC)「極有需要護老者」培訓工作坊(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 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 例會(悅) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 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) 12:00 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機進階班(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使大會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC)護老者園藝小組(薈) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)				
10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一					
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 開心迎秋季(悅)(第一場) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:00 開心迎秋季(悅)(第二場) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 03:00 桌上冰壺(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 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) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:45 志在千里遊日篇(膳/ZOOM) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 01:30 手機班(二)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 80歲後生日會(10-12月份)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 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) 11:00 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)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:00 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機進階班(薈) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 (NC)護老者園藝小組 03:00 桌上冰壺(悅) 03:00 霓虹燈造型LED燈牌工作坊(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)					
17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 霜降					
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 機電安全教育講座(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 (NC)衛生署講座-認識抑鬱症(悅) 03:00 舒壓運動工作坊-匹克球(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 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) 02:45 志在千里遊日篇(膳/ZOOM) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 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 毛筆班(膳) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 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) 11:00 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 義不容辭-名展手藝(悅) 03:00 「守護大使」義工聚會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 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) 12:00 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機進階班(薈) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 「ZOOM」學習應用班(薈) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC)護老者園藝小組(薈) 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)					
24 廿九	25 十月	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六					
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 規劃圓滿人生講座(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 長中爆谷台(悅) 03:00 舒壓運動工作坊-匹克球(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 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) 02:45 志在千里遊日篇(膳/ZOOM) 03:00 創科導賞團(悅) 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(二)(薈) 02:00 如何正確使用奶粉(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:15 11月份足底按摩抽籤(悅) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(薈) 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) 06:30 晚間活動-我是「演」「雪」家(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 交通安全及外展關顧(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 飛鏢訓練班(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) 02:30 會員迎新會(悅) 03:30 e-體健簡介會及登記(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 「ZOOM」學習應用班(薈) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC)護老者園藝小組(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 布袋球同樂日(第一場)(樂) 03:00 電子遊戲玩玩樂(膳) 03:30 布袋球同樂日(第二場)(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)					
31 初七											
10:00 舒痛伸展運動講座(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 03:00 舒壓運動工作坊-匹克球(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

溫馨提示



『長者資訊』

提醒身邊親友提防受騙，尤其家中長者；如有懷疑，應致電「防騙易熱線 18222」查詢。

第二階段消費券發放

八達通

發放日期

第二期消費券 (2,000 元)

2022 年 10 月 1 日

第三期消費券 (1,000 元)

2022 年 12 月 16 日(如於 2022 年 8 月 7 日至 2022 年 11 月 30 日的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元)

支付寶香港、BoC Pay、PayMe from HSBC、Tap&Go「拍住賞」及 WeChat Pay HK

發放日期

第二期消費券 (3,000 元)

2022 年 10 月 1 日
(使用期至 2023 年 2 月 28 日)

有關政府消費券計劃詳情，可參閱以下網址：
www.consumptionvoucher.gov.hk

溫馨提提各位老友記，主要郵費將由九月二十六日(星期一)起調整，屆時須留意繳付正確的郵費。

香港郵政 26/9 起調整主要郵費

	重量	現時郵費	新郵費
小型信件(P)	30 克	\$2.0	\$2.2
大型信件(G)	50 克	\$3.7	\$4.3
郵包(E)	100 克	\$5.2	\$5.6

有關新郵費其他詳情，可參閱以下網址：
<https://www.hongkongpost.hk/tc/other/2022/postage/i>

申請樂悠咭

65 歲或以上香港居民必須於指定日期分階段申請樂悠咭，以繼續享用 \$2 乘車優惠。每位合資格申請人只獲發一張樂悠咭。

申請日期	出生年份
2022 年 9 月 1 日至 30 日	1953
2022 年 10 月 1 日至 31 日	1952
2022 年 11 月 1 日至 30 日	1951
2022 年 12 月 1 日至 31 日	1950

資料來源：

<https://www.octopus.com.hk/tc/consumer/octopus-cards/products/on-loan/joyyou.html>



體適能資訊站

大家好，今期會同大家介紹一些預防跌倒的運動。在香港，65 歲及以上在社區居住的長者當中，每年大約每 5 人便有 1 人跌倒。而跌倒的人當中，約有 75% 會受傷，包括頭部創傷和骨折。跌倒是可以預防的，它並不是衰老的必然過程！而要如何預防跌倒答案十分簡單：做運動！！！！

運動可以強身健體，延緩衰老，經常練習合適運動的人士，肌肉會較強壯，關節亦較柔韌，對預防跌倒方面有莫大裨益。世界衛生組織在最新的體育活動建議中，建議 65 歲或以上的長者，應在運動中包括下列元素：

運動應包括元素	耐力運動	能改善心肺功能
	強化肌力運動	強壯的肌肉能保護關節，增加關節和動作的穩定性
	伸展運動	改善肌肉和肌腱的柔韌性，有助增加關節的靈活度
	平衡運動	減低跌倒及骨折的風險



很多常見有下肢活動的運動都能達到上述好處，例如步行、太極、水中運動等。長者可因應自己的體能及興趣去選擇。步行運動是最方便的帶氧運動，適合任何人，也不需任何特別器材，可以隨時隨地進行，更能融入日常生活當中，容易養成運動的習慣。若體能許可的話，更可略為加快速度至中等強度以增加健體功效。每星期只需累積 150 分鐘左右，已可達到基本的健康功效如增強心肺功能、促進血液循環、強化骨骼、預防骨質疏鬆，也增加關節的靈活性，減少跌倒的機會。

太極是中國傳統運動，動作柔和連貫，強調自然平衡。太極的步法看重於如何平穩地移動身體而不會失平衡，所以對於改善平衡力有很大幫助。太極派別甚多，長者可採取較易學習的簡化 24 式太極來作強身健體之用。

資訊來源：衛生署

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/books/files/fall_prevention/Fall_Prevention_booklet.pdf



快樂小故事



大家好, 我的名字叫陳春楊, 於內地出生。家庭是做生意的, 所以自少跟著家人去了不少城市居住。後來於內地認識了丈夫後生了一女, 一家三口關係密切。

很多認識我的人, 看見我經常與別人談天說地、笑容滿面、從容不迫的樣子, 以為我是一個沒有太多煩惱, 生活較風平浪靜的人。但其實我的人生也經歷了不少低谷, 特別於幾年間經歷兩位至親先後離世, 一家三口突然只剩自己一個, 當時的我整天以淚洗臉, 對未來生活感到非常迷失。幸好自己也是一個性格較樂觀的人, 加上有其他家人的支持下, 也從封閉的生活走了出來。我明白到生老病死本是自然不過的事, 每人也必需經歷, 而自己終有一天也一定會與至親相見, 努力自在地過好每一天才是我應該做的事。

現在的我, 每天保持心境開朗, 有禮對待身邊每一個人。另外我也努力維持身心健康, 例如到附近公園散步、見到街坊時跟他們聊聊天, 以及參與不同長者中心的活動等, 生活簡單而快樂。另外, 我也感恩孫兒都十分關心我, 閒時也會打電話與我聊天, 更會買一些我愛吃的東西給我。最後, 我希望我的分享可以鼓勵到別人, 也祝願各位身體健康, 天天快樂!



會員 陳春楊

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。

快樂分享

花悅情濃

家，是一塊田。

種瓜得瓜，種豆得豆。

種下了理解，收穫了寬容；

種下了體諒，收穫了和諧。



耆英大使大會

2022年10月

日期：10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
負責職員：葉霖傑 先生



網上活動

2022年11月

日期：11月4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



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：10月28日(五)
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

義不容辭 - 各展手藝

日期：10月20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 13：私人財產

服務單位應尊重服務使用者的私人財產。

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。



服藥記緊跟醫囑，
過期藥物別再服。

——護士長余振光提提你

職員動向



黃文彥
社工

各位老友記大家好！我係新入職嘅輔導服務社工黃文彥，大家可以叫「黃生」或者「呀彥」。好開心可以加入劉陳小寶長者地區中心呢一個大家庭，希望可以盡快認識各位老友記，以後請大家多多指教。

★ 續會通知 ★

凡 2021 年 10 月入會之會員，請於 2022 年 10 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

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	80 歲後代表	董順利
	蘇多嫻		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 11 月份例會時間表

日期：2022 年 11 月 2 日(三) 上午 10:00

2022 年 11 月 3 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 10 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