



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2023 年 10 月

《世界微笑日》

你知道世界微笑日 (World Smile Day) 嗎? 根據了解, 每年的 5 月 8 日及 10 月的第一個星期五都是世界微笑日。5 月 8 日是由世界精神衛生組織在 1948 年確立的節日, 起源來自亨利杜南 (紅十字會之父), 並且這也是唯一一個慶祝人類行為表情的節日, 特別有意義。

另外, 自 1999 年開始, 每年 10 月的第一個星期五也會被定為世界微笑日。在我們日常生活中常見的微笑圖案, 便是由哈維鮑爾 (Harvey Ball) 所設計, 笑臉表情是他於 1963 年創作的, 他也是世界微笑日的創立人。世界微笑日期待大眾可以微笑來達到做善事的目的, 每人透過微笑去拉近人與人之間的距離, 亦希望藉此促進公眾和諧, 向世界宣揚微笑友善的信息。

希望大家可以一同響應世界微笑日, 在日常生活中不妨多一點笑容, 少一點憂愁, 保持愉快樂觀的心境, 常常微笑, 用微笑感染他人。



資料來源 : <https://www.tatlerasia.com/lifestyle/wellbeing/world-smile-day-zh-hant>

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%BE%AE%E7%AC%91%E6%97%A5>

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

2023 流感疫苗注射服務

- 日期：10月9日(一)
時間：上午10:30 – 下午12:30
地點：雅悅
內容：採用四價流感疫苗注射
費用：1) 全免 (50歲或以上人士) / 2) \$230 (12歲至49歲人士)
名額：名額已滿，已登記出席的會員，敬請按時出席
備註：1. 參加者需注射前填好「使用疫苗同意書」，及當天須攜帶身份證出席
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
負責職員：葉鑫昇 先生、李紅雨 姑娘



「男」能可貴

- 日期：11月8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



晚間活動-「蘭」「李」難捨繽紛夜

- 日期：10月26日(四)
時間：下午6:30 – 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：10月4日例會後開始報名
負責職員：李鴻基 先生 及 李綺蘭 姑娘



綜合技擊體驗-工作坊

日期：10月28日(六)
時間：下午2:00-4:00
地點：雅樂
內容：教練教授中國技擊攻防技巧
對象：中心會員
名額：12人
費用：全免
報名方法：10月4日(三)例會開始登記及報名
負責職員：秦演文 姑娘
備註：請穿著合適運動服飾及運動鞋



(護) 生死映畫戲《有敬》短片放映會

日期：10月16日(一)
時間：下午2:30-3:45
地點：雅悅
內容：探索及思考生命的價值和意義，關注生死及晚年照顧
對象：護老者及被護者
名額：80人
合辦機構：循理會德田耆樂會
報名方法：於守護相聚內派發活動票
負責職員：葉鑫昇 先生及秦演文 姑娘
備註：歡迎其他有興趣的會員取活動票

飛鏢體驗日

日期：10月13及27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



「關懷長者心」開展禮及午宴

日期：10月20日(五)
時間：中午12:00-5:00
(上午10時中心集合)
地點：東涌麗豪航天城酒店
內容：欣賞精彩活動及表演，品嚐午膳
對象：長者及50歲以上護老者
名額：30人(2人一組)
費用：每人\$50
報名方法：10月5日(四)下午3:30抽籤
負責職員：蕭婷 姑娘 及 張灝延 先生

保健養生工作坊

日期：10月21日(六)
時間：下午2:00-4:00
地點：雅樂
內容：教練教授太極吐納及意拳樁功
對象：中心會員
名額：12人
費用：全免
報名方法：10月4日(三)例會開始報名
負責職員：秦演文 姑娘
備註：請穿著合適運動服飾及運動鞋

男士活動-飛出新一頁

日期：10月6、13及27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



80 歲後生日會 (2023 年 10-12 月份)

日期：10 月 21 日 (六)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：雅悅
內容：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
費用：\$20
對象：80 歲或以上的 10-12 月份生日的會員
名額：25 人
報名方法：10 月 4 日 (三) 例會開始購票
負責職員：張灝延 先生及秦演文 姑娘



國際象棋同樂日

日期：逢星期三及五
時間：下午 3:00 - 5:00
地點：雅薈
內容：讓會員到中心互相切磋棋藝
對象：中心會員
名額：10 人
費用：全免
報名方法：如有意參加者請先與職員
聯絡以便安排
負責職員：張灝延 先生



棋藝小組-國際象棋班

日期：10 月 6 日至 27 日 (逢五)
時間：上午 11:00-12:15
地點：雅薈
內容：由負責職員教授參加者
國際象棋的規則
對象：中心會員
名額：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



秋冬節慶營養飲食-雀巢

日期：10 月 25 日 (三)
時間：下午 2:00 - 3:30
地點：雅悅
內容：秋冬飲食要點及食譜推介
對象：中心會員
名額：50 人
報名方法：於 10 月 18 (三) 下午 3:00 派票
協辦機構：雀巢三花奶粉
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：講座後售賣奶粉，如須購買
奶粉請於例會登記




血糖檢驗

日期：10 月 12 及 19 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



懷舊金曲班

日期：10月10日-12月12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


粵曲班

日期：10月5日-12月7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：請向負責職員查詢
負責職員：譚浩義 姑娘

(護) 甜睡香薰工作坊

日期：10月20日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈
內容：分享助眠的小貼士及介紹甜睡香薰精油 
對象：護老者及被護者
名額：16人
報名方法：於守護相聚內派發活動票
負責職員：秦演文 姑娘


中醫經絡學說與保健穴位按摩

日期：10月4日(三)
時間：下午3:30-5:30
地點：雅悅
內容：1) 簡介基礎中醫概念及人體經絡穴位
2) 講解按摩技巧及分享按摩禁忌
對象：中心會員
名額：尚餘少量名額，早前已登記出席之會員，敬請按時出席
費用：全免
合辦機構：ERB 僱員再培訓局
負責職員：葉鑫昇 先生 
報名方法：請向負責職員報名

守護相聚

日期：10月4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：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：秦演文 姑娘

(護) 預防長者受虐講座

日期：10月24日(二)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：提高長者對虐老問題的警覺性 
對象：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：於守護相聚內派發活動票
負責職員：秦演文 姑娘

(NC) 流行性感冒講座

日期：10月9日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：講解流行性感冒，並介紹應對方法
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：蕭婷 姑娘

(NC) 培訓工作坊

日期：10月25日(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅薈
內容：與極有需要護老者一聚，分享困難
對象：極有需要護老者及被護者
名額：12人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

音叉紓壓緩痛工作坊

日期：10月11日(三)
時間：上午10:30-12:30
地點：雅樂
內容：由愛心動力團體以音叉為長者紓壓緩痛
對象：中心會員
名額：30人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

長中小車隊

日期：10月18日(三)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅樂
內容：透過賽車遊戲，讓參加者享受電玩樂趣，同時訓練他們成為電競選手
對象：中心會員
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7日(六)
時間：下午3:00-4:00
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



開心迎十月

日期：10月5日(四)
時間：上午10:30-12:00
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8月的開心頻道活動
名額：90人
費用：全免
報名方法：已於9月27日(三)下午3:30進行抽籤
協辦機構：開心頻道
負責職員：張灝延 先生及譚浩義 先生

桌上冰壺

日期：10月18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人場
費用：全免
報名方法：10月4日例會後開始報名
負責職員：譚共女 姑娘



普通話樂園

日期：10月19日-12月21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10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：10月5、12、19、26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：10月26日(四)上午9:05抽籤11月份
導師：李國明 師傅
負責職員：譚浩義 先生



毛筆班

日期：10月4日-12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



陶瓷製作體驗班

日期：10月5日(四)
集合時間：上午10:30
集合地點：雅薈
活動時間：上午11:00-12:30
活動地點：九龍灣宏開道17號順發工業大廈
內容：由導師教授製作陶瓷
名額：10人
費用：\$30
備註：已額滿，如報名需留後備
負責職員：葉鑫昇 先生

自務活動-尋夢園

日期：10月17日(二)
時間：下午2:30-3:45
地點：雅悅
內容：透過表演及互動遊戲，彼此相聚一堂
對象：中心會員
名額：80人
費用：免費
報名方法：10月11日上午9時半進行抽籤(雅悅)
自務小組：耆義非洲鼓樂團
負責職員：李鴻基 先生

手機班 (一)

日期：10月11日-12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：10月12日-12月14日(四)
時間：下午2:30-3:30
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：10月13日-12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



中樂團

日期：10月7日-12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：葉鑫昇 先生



二胡研習班

日期：10月7日-12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：葉鑫昇 先生



長者跆拳道班

日期：10月5日-12月28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：張灝延 先生



蓆上普及健體操(一)

日期：10月3日-12月19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：10月5日-12月21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：10月5日-12月21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：10月3日-12月19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：10月5日-12月21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
2 十八	3 十九	4 二十	5 廿一	6 廿二	7 廿三	8 廿四
公眾假期 (國慶日翌日) 	09:00 運動無限耆(堂) 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) 11:30 超聲波肌肉評估(樂) 02:00 超聲波肌肉評估(樂) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 國際象棋同樂日(薈) 03:30 中醫經絡學說與保健穴位按摩(悅)	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 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 10:30 開心迎十月(悅) 10:30 陶瓷製作體驗班集合(薈) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 02:30 例會(悅) 03:30 抽籤「關懷長者心」開展禮及午宴	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 集合-陶瓷製作體驗班(薈) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:00 國際象棋班(薈) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使大會(悅) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(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 電子遊戲玩玩樂(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
9 廿五	10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 三十	15 九月
09:00 運動無限耆(堂) 10:30 流感疫苗注射服務(悅) 02:00 (NC) 流行性感冒講座(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) 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) 09:30 自務活動(抽籤) 10:30 (NC) 音叉紓壓緩痛工作坊(樂) 01:30 手機班(一)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 耆義馬拉松(膳) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 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)(薈) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 10:00 智友醫社(樂) 11:00 國際象棋班(薈) 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(薈) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六	21 初七	22 初八
09:00 運動無限耆(堂) 09:15 共里一起-運動工作坊(樂) 02:30 生死教育講座(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) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 耆義樂聚(薈) 02:30 自務活動-尋夢園(悅) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂) 03:30 壹期壹匯(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(一)(薈) 03:00 國際象棋同樂日(薈) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 長中小車隊(樂) 03:00 桌上冰壺(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 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(薈) 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)(薈) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 (護) 甜睡香薰工作坊(薈) 11:00 國際象棋班(薈) 12:00 「關懷長者心」開展禮及午宴 01:30 手機進階班(薈) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:00 保健養生工作坊(樂) 02:30 80歲後生日會(10-12月份)(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	29 十五
公眾假期(重陽節) 	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) 02:00 (護) 預防長者受虐講座(悅) 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)(薈) 02:00 秋冬節慶營養飲食-雀巢(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 (NC) 培訓工作坊(薈) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 抽籤-11月份足底按摩(悅) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅)/普通話樂園(薈) 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)(薈) 02:30 智友醫社(樂) 06:30 晚間活動	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) 11:00 國際象棋(薈) 01:30 手機進階班(薈) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:00 綜合技藝體驗-工作坊(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
30 十六	31 十七					
09:00 運動無限耆(堂) 09:45 共里一起-運動工作坊(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)					

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

「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』

12 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

職員動向



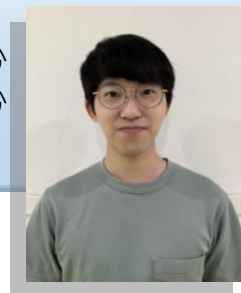
大家好呀，我係李姑娘。

我於 10 月退休啦，但提前休假，所以在 9 月 27 日是最後的一個工作天，好開心能夠在中心為你們服務 18 年，過去 18 年多謝大家支持參與活動，在我退休之際，我充滿著感激和不捨。這個長者中心將永遠佔據著我心中特別的一塊地方。我要感謝每一位和我一起度過這段旅程的人，你們無私的愛和關懷讓我感受到了無比的幸福和溫暖。我永遠珍惜這段時光，這裡的每個人將永遠留在我心中，你們就是我心裡的太陽，照亮了我的每一天。你們的笑聲及曾與大家共度歡樂的時光我是不會忘記的。天下無不散之筵席，我們嘅認識已證明我們的緣份，所以日後我哋一定會再重遇嘅！最後祝大家身體健康，生活愉快！



大家好？我是新入職的社工鄧肇隆，可以叫我做鄧生。好開心畢業後，能夠加入到保良局這個大家庭。日常會負責智友醫社同行計劃及輔導服務。接下來，會有小組舉行，歡迎大家參加及多多支持，祝大家身體健康！

大家好，我係新入職的社工楊泓峰，大家可以叫我「楊先生」或「啊峰」。好高興可以認識大家。未來將會較多在輔導服務見到我。如果有需要，不妨搵我傾訴下。希望各位老友記多啲來中心玩，多多支持中心的活動！^0^



大家好，我是新入職的登記護士羅啟悅，可以叫我悅姑娘。我的興趣廣泛，喜歡進行不同的活動，特別喜歡新奇有趣的事物。很高興能加入中心，期待日後跟大家有不同的互動和交流，多多指教！



大家好，我係新入職的社工黃思雅，大家可以叫我「黃姑娘」。好開心加入劉陳小寶大家庭，接下來會在輔導服務見到我。如果平時大家空閒時間，可以與我分享您的興趣喜好，期望各位老友記多啲來中心玩！^0^



少糖少鹽多蔬果，預防三高最關鍵

預防三高勤鍛煉，身體健康伴你我



----護士長李慧敏提提您

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。



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

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。

11 月月訊公佈

動動「腦」友記

9 月答案

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



快樂小故事



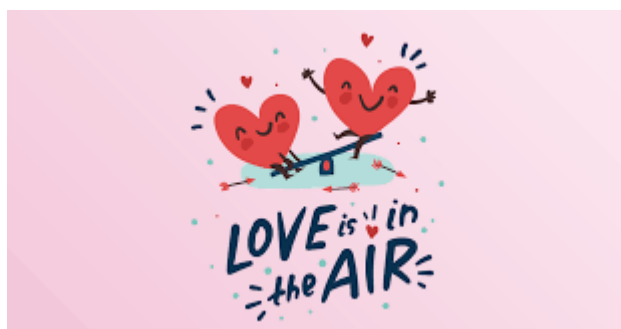
大家好！我出生在重男輕女的家庭，所以只能讀到初中，便要出來工作，要兼顧家務亦要養家，因為很想讀書，所以中四開始半功讀，在新法書院讀夜校，是全英文上學，雖然辛苦，但也是享受學習的快樂。

18歲結婚，育有3女1子，因丈夫不養家，最後也要離婚，自己獨力照顧4名子女，3名女兒到寄宿學校，細兒子年幼未讀書所以交由孀孀幫忙照顧，自己就打兩份工，將工資用作照顧子女的費用。這段時間是人生中最艱辛的，但見到子女們努力讀書，心感欣慰，再辛苦也是值得的。

當子女們漸漸長大，讀中小學時，便搬往愉景灣一同居住，因那兒居住較便宜，所以每天都要坐頭班船返工返學，當時的我仍做兩份工(時裝設計及酒店)，大女兒會帶弟妹返學，二女兒會買餸，其他弟妹亦會分擔其他家務，一家人分工合作，為著自己的家，每個都按著自己的能力去做，一同建立屬於自己的家。這幅圖畫很美！很快樂！

當子女們開始成家立室，他們也有著穩定的工作(公務員、酒店管理、人力資源及教會工作)，生活也開始穩定下來。發覺自己仍然有能力可以回饋社會，所以去不同的地方，做義工幫助有需要嘅人，正所謂「助人為快樂之本」。

最後，回顧這六十多年的人生，我會用「多姿多彩」來形容。當中有不同的安排、考驗、接受、承受壓力，最重要是不要讓環境影響或改變您的心態，仍然要相信每件事都會有解決的方法！用正面樂觀的心態面對每件事，所有事都能迎刃而解。



一個感恩的人

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

智歷耆境

日期：11月4日(星期六)

時間：上午9:00 – 下午5:00

活動地點：香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營 / 錦田鄉村俱樂部

名額：64人 費用：全免

內容：長青共融活動、遊玩營地設施、豐富午膳

對象：曾參與本年度保良局賣旗日優先

報名方法：10月6日(五)義工會內即場抽籤

備註：日營涉及體力活動，請參加者留意身體狀況是否合適。



耆義拇指琴體驗班

日期：11月13日(星期一)

時間：上午10:00 – 上午11:30

活動地點：雅樂

名額：13人 費用：全免

內容：認識拇指琴及學習彈奏

對象：長中先鋒義工

負責職員：羅瑞均 姑娘



耆英大使大會

2023年10月

日期：10月6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

2023年11月

日期：11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
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：10月17日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅薈
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：10月17日(二)
時間：下午3:30-4:30
地點：雅薈
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：10月12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

交安及外展關顧

日期：10月26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

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 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 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 14：私隱及保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

齊撐照顧者大行動

社會福利署的「齊撐照顧者行動」是一項為期 3 年的全港宣傳活動。此計劃將透過多種媒體途徑，來強化在社區中宣揚對照顧者的支持和關懷信息。此外，不同區域也將舉辦多種支援照顧者的活動，包括研討會和資訊站，以提供更多的協助和資源給予照顧者。

5 大措施如下：

- 1) 10 月 1 日起計劃恆常化，津貼增至 3,000 元
- 2) 1 萬張海洋公園門票答謝照顧者
- 3) 設 24 小時照顧者支援專線及網站，提供即時幫助及資訊
- 4) 根據需要增加長者和殘疾人士的暫託服務名額
- 5) 社署「護老同行」計劃擴至「與照顧者同行」



「182 183」照顧者支援專線
提供 30 條熱線
由社工 24 小時接聽



相關資料來源：

https://www.edigest.hk/1186409/?utm_campaign=ED_ContentCopy&utm_source=Web-inventory&utm_medium=Content-Copy_ED

★ 續會通知 ★

凡於 2022 年 11 月入會之會員，請於 2023 年 11 月 30 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

10 月賣飯日子：10 月 16 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		

樂悠咭換領時間



	出生年份
2023 年 1 月 1 日至 2 月 28 日	1948-1949 年
2023 年 3 月 1 日至 4 月 30 日	1946-1947 年
2023 年 5 月 1 日至 6 月 30 日	1943-1945 年
2023 年 7 月 1 日至 8 月 31 日	1939-1942 年
2023 年 9 月 1 日至 10 月 31 日	1938 年前

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)

2023 年 11 月份例會時間表

日期：2023 年 11 月 1 日 (三) 上午 10:00

2023 年 11 月 2 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。



督印人員：	陳翬然 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	吳雪儀 姑娘
日期：	2023 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