

保良局劉陳小寶長者地區中心

2024 年 10 月

《世界精神衛生日》

世界精神衛生日（World Mental Health Day），由 1992 年世界心理衛生聯盟（WFMH）與名譽主席羅莎琳·卡特有感於人類的心理健康被漠視，於是在 1992 年提出世界精神衛生日的概念，以打破外界對精神疾患的迷思。此後，心理健康獲得全球關注，世界衛生組織（WHO）也將 10 月 10 日世界精神衛生日視為固定節日，每年會有不同的主題，呼籲大家提升對心理健康的重視，並且了解「患有心理健康狀況絕不應該成為剝奪一個人人權的理由」。

近年長者精神健康一直受到關注，隨著年齡增長，長者身體機能出現明顯衰退，隨之而來會產生負面情緒，同時令照顧者壓力大幅上升。最近本港亦發生多宗涉及照顧者懷疑不堪照顧壓力所導致之悲劇，政府亦十分關注社會對於照顧者的支援是否足夠。如長者及照顧者於精神健康上有任何需要，請即尋求專業人士協助，又或者致電二十四小時支援熱線，以得到最適切之服務支援。

二十四小時支援熱線：

二十四小時照顧者支援熱線 182183

「情緒通」精神健康支援熱線 18111

「擊安 Zone」

-為聽力障礙或語言障礙人士而設的 WhatsApp 照顧者支援服務，讓有需要人士以文字與專線社工進行對話，以獲得適切的服務支援，Whatsapp 號碼為 53222183。



照顧者資訊網

(網頁：<https://www.carers.hk/>)

-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。

內容包括：長者及殘疾人士服務資訊，照顧者指南及照顧知識，照顧者風險評估等。



開心迎十月

日期：10月5日(六)
時間：下午 2:30-4:00
地點：雅悅
內容：義工與長者玩遊戲及唱歌
對象：未曾參與 8 月開心頻道活動會員
名額：80 人
費用：免費
報名方法：10月3日(四)下午 3:45 抽籤
協辦機構：開心頻道
負責職員：秦演文 姑娘 及 黃頌然 先生



銀齡樂活 – 抑鬱症講座

日期：10月24日(四)
時間：下午 2:15 – 3:15
地點：雅悅
內容：由精神科專科醫生講解及解答有關長者抑鬱症的問題，參加者可進行簡短的抑鬱症篩查及得到小禮物一份。
對象：中心會員
費用：全免
名額：80 人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘
合適參加者或可參加一個為期六週的免費電腦認知訓練 (CCT) 計劃

依飛社區服務日

日期：10月23日(三)
時間：下午 2:00 – 5:00
地點：雅樂
內容：依飛職員為長者進行簡單身體檢查，並介紹依飛相關產品
費用：全免
名額：60 人
報名方法：需於 10 月 10 日(四)下午 5 時或之前向負責職員報名，將於 10 月 14 日(一)公布結果
備註：1. 中籤會員需到前台領取活動票
2. 參加者需留意自身身體狀況是否適合使用各項產品
負責職員：黃頌然 先生

80 歲後生日會 (10-12 月份)

日期：10月28日(一)
時間：下午 3:00 – 4:30
地點：雅樂
內容：精彩遊戲、生日拍照、生日禮物
對象：10-12 月份生日之 80 歲以上會員
費用：\$20
名額：25 人
報名方法：10 月 2 日(三)例會後開始報購票
負責職員：秦演文 姑娘 及 張灝延先生



『慈山匯聚樂滿 FUN』 10 月至 12 月份旅行暨生日會

日期：10月21日(一)
時間：上午 9:00-下午 5:00
內容：中心出發 → 參觀慈山寺 → 沙田大喜屋享用豐富自助餐 → 參觀文化博物館展覽
對象：中心會員及照顧者
名額：42 人
費用：會員\$250 / 非會員\$280
報名方法：10 月 3 日(四)例會後開始報名
備註：請參加者準時於上午 9:00 於中心一樓雅悅集合，逾時不候
負責職員：黃頌然 先生 及 蕭婷 姑娘



三高美味廚房 - 三花

日期：10月23日(三)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅悅
內容：在廚房找尋美食調節三高問題
對象：中心會員
名額：80人
報名方法：於10月2日(三)例會後派票
協辦機構：雀巢三花公司
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後登記



血糖檢驗

日期：10月10日及24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：30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



西洋劍體驗班

日期：10月25日(五)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：藍田(東)社區會堂二樓
內容：體驗西洋劍的樂趣
對象：中心會員
名額：20人
費用：\$20
報名方法：10月2-5日銀卡會員可優先報名參與
10月7-10日供所有會員報名，
於10月14日(一)上午9:30
張貼抽籤結果
負責職員：張灝延 先生



甜睡放鬆小組

日期：10月22, 29日(逢星期二)
11月5, 12, 19, 26日(逢星期二)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：雅薈
內容：學習以從不同形式之靜觀方法，包括身體掃描法，靜觀呼吸等等，放鬆緊張情緒，從而改善睡眠質素。
對象：中心會員
名額：8人
費用：\$15
負責職員：黃思雅 姑娘

晚間活動-有你有我有「安」「康」

日期：10月31日(四)
時間：下午6:30 - 8:00
地點：雅悅
內容：透過不同遊戲及金曲相聚，
一起度過歡樂的晚上
對象：中心會員
名額：60人
費用：\$10
報名方法：10月2日例會後開始報名
負責職員：陳銘康 先生 及 梁安然 姑娘

點唱我金曲(五)

日期：10月28日(一)
時間：上午11:00 - 12:00(第一場)及
下午2:30 - 3:30(第二場)
地點：雅悅
對象：中心會員
內容：由義工(黃生)帶領及伴奏歌唱
名額：80人(每場)，共160人
費用：全免
報名方法：10月4日(五)上午9:30派票，
必需親身取票
負責職員：蕭婷 姑娘

(護) 守護相聚

日期：10月2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：秦演文 姑娘



(護) 認識精神壓力講座

日期：10月7日(一)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：認識壓力的來源及
紓解壓力的方法
對象：護老者及被護者
名額：50人
報名方法：請於守護相聚期間登記
協辦機構：衛生署
負責職員：秦演文 姑娘



(護) 護老茶聚-三點食茶點

日期：10月16日(三)
時間：下午 3:00-4:30
地點：雅樂
內容：透過美食連結護老者及義工，
互相分享照顧經驗
對象：護老者及被護者
名額：30人
報名方法：10月2日(三)守護相聚期間
抽籤及派發活動票
社會福利署「照顧者為本」支援計劃贊助
負責職員：秦演文 姑娘、葉鑫昇 先生、
葉凱盈 姑娘



(護) 羊毛氈杯墊工作坊

日期：10月19日(六)
時間：上午 10:00-11:00
地點：雅薈
內容：導師教授製作羊毛氈杯墊
對象：護老者
名額：12人
報名方法：10月2日(三)守護相聚期間報名
社會福利署「照顧者為本」支援計劃贊助
負責職員：秦演文 姑娘



(護) 護老「點·線·面」- 看顧體弱長者工作坊

目的：由義工看顧被護者，及於看顧
期間教授長者做手工及運動，
讓護老者可以抽空有喘息機會



彩繪匙扣工作坊

日期：10月14日(一)
時間：上午 10:00-11:00
內容：義工教授彩繪匙扣

社會福利署「照顧者為本」支援計劃贊助
負責職員：秦演文 姑娘

蔬菜花束工作坊

日期：10月14日(一)
時間：上午 2:30-3:30
內容：義工教授蔬菜花束

啦啦球運動工作坊

日期：10月18日(五)
時間：上午 10:00-11:00
內容：義工教授節拍運動

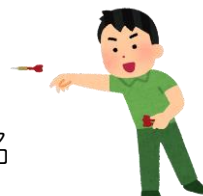
飛鏢體驗日

日期：10月25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：8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



男士活動-飛出新一頁

日期：10月4、18及25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



桌上冰壺

日期：10月14日(一)及16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
費用：全免
報名方法：10月3日(四)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘



「男」能可貴

日期：11月6日(三)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：雅樂
對象：中心男會員
內容：藉平台促進男士間彼此交流，強化支援網絡，透過不同活動發揮所長
名額：40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



布袋球同樂日

日期：10月7及21日(一)
時間：下午 3:00 - 4:00
地點：雅樂
內容：認識及學習布袋球
對象：中心會員
名額：8人
費用：全免
報名方法：10月3日(四)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘

電子遊戲玩玩樂

日期：10月5日及12日(六)
時間：下午 3:00 - 4:00
地點：雅樂
內容：讓參加者一嘗電子遊戲的樂趣
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



保健按摩入門 - 紓緩肩頸痛必勝法

日期：10月17日(四)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：雅悅
內容：1. 保健按摩的行業概況
2. 簡介肩頸按摩理論及禁忌
3. 講解及示範肩頸按摩程序及技巧
對象：中心會員
名額：50人
費用：全免
合辦機構：僱員再培訓局
負責職員：葉鑫昇 先生
備註：名額有限，報名後請按時出席



智友-中醫講座

日期：10月8日(二)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：雅悅
內容：從中醫角度瞭解認知障礙症相關的針灸穴位治療和預防性的食療功效
對象：護老者及被護者
名額：40人
參加方法：請與負責職員報名
負責職員：杜燕珊 姑娘

(NC) 10月工作坊

日期：10月9日(三)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅樂
內容：分享資訊
對象：極有需要護老者及被護者
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 普及健體運動-「長者健體計劃」

日期：10月14日(一)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：雅樂
內容：專業導師與學員進行體能運動，有助身心健康，讓會員感受運動的樂趣。
對象：極有需要護老者及被護者
名額：16人(費用全免)(已額滿)
協辦機構：康樂及文化事務處
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘、譚浩義 先生 及 李紅雨 姑娘

「蕭」閒藝術(一):蝶古巴特

日期：10月22日(二)
時間：下午2:45 - 4:00
地點：雅薈
內容：藝術活動-蝶古巴特拼貼小布袋
(由NC 藝術師任助教)
對象：中心會員 (8人)
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 吞嚥知多少講座

日期：10月21日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：了解吞嚥問題及改善建議
對象：極有需要護老者及被護者
名額：80人(費用全免)
合辦機構：衛生署
報名方法：不需報名，可自行出席講座
負責職員：蕭婷 姑娘

中樂團

日期：10月19日-12月28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：\$45/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



棋藝小組-國際象棋班

日期：10月1日至10月31日(逢五)
時間：下午2:30-4:30
地點：雅薈
內容：讓已學會國際象棋的會員互相
切磋棋藝
對象：中心會員
名額：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



懷舊金曲班

日期：10月8日-12月17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10日-12月12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：20人(已額滿)
費用：\$150(共10堂)
導師：張秀蘭 導師
報名方法：如有興趣參加，請向負責職員查詢
負責職員：李浩賢 先生



二胡研習班

日期：10月12日-12月28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：\$52/堂
名額：11人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黃頌然 先生



毛筆班

日期：10月2至12月18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



手機基礎班（一）

日期：10月9日-12月11日(三)
時間：下午 1:30 - 2:30
地點：雅薈
內容：學習在 Android 安卓系統手機上連接 WIFI、地圖、相機應用、九巴程式、Whatsapp 使用等基礎知識

對象：中心會員

名額：6 人

費用：\$80 (10 堂)

報名方法：如有興趣參加，請向負責職員查詢

負責職員：李浩賢 先生



手機 Apps 應用班

日期：10月10日-12月12日(四)
時間：下午 1:30 - 2:30
地點：雅薈
內容：學習在 Android 安卓系統手機上使用 HAGO (預約睇醫生)、Keep (日記本)、Facebook (社交網站)。

對象：中心會員

名額：6 人 (已額滿)

費用：\$100 (10 堂)

報名方法：如有興趣參加，請向負責職員查詢

負責職員：李浩賢 先生

手機基礎班（二）

日期：10月18日-12月20日(五)
時間：下午 1:30 - 2:30
地點：雅薈
內容：學習在 Android 安卓系統手機上連接 WIFI、地圖、相機應用、九巴程式、Whatsapp 使用等基礎知識

對象：中心會員

名額：6 人

費用：\$80 (10 堂)

報名方法：如有興趣參加，請向負責職員查詢

負責職員：李浩賢 先生



“雨”您慢步健康路 3

日期：10月7日-12月16日(一)
時間：上午 09:30 - 10:30
地點：雅樂/戶外
內容：定期量度檢測生命表徵、分享健康生活的資訊及齊做健體運動

對象：中心會員

名額：10 人

費用：免費

參加方法：有興趣請與負責職員查詢和報名

負責職員：李紅雨 姑娘

普通話樂園

日期：10月3至12月19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 12 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3至31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31日(四)上午 9:05

抽籤 11 月份

導師：李國明 師傅

負責職員：黃頌然 先生



長者跆拳道班

日期：10月3日至12月19日(逢四)
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：葉鑫昇先生



坐無虛「蓆」運動班 (一)

日期：10月8日至12月17日(逢二)
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：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義先生



坐無虛「蓆」運動班 (二)

日期：10月3日至12月12日(逢四)
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：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義先生



坐無虛「蓆」運動班 (三)

日期：10月3日至12月12日(逢四)
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：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義先生



健腦運動有「椅」靠 (一)

日期：10月8日至12月17日(逢二)
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：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義先生



健腦運動有「椅」靠 (二)

日期：10月3日至12月12日(逢四)
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：\$24/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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 廿九	2 三十	3 初一	4 初二	5 初三
		<p>公眾假期 (國慶日)</p> 	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅)/ (樂) 02:15 (護)守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 智友醫社(耆) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 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) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使大會(悅) 02:30 國際象棋班(耆)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班-補堂(樂) 02:30 開心迎十月(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)
6 初四	7 初五	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 “雨”您慢步健康路3(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 (護)認識精神壓力講座(悅) 03:00 布袋球同樂日(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 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 智友-中醫講座(悅) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:30 流行感冒疫苗注射服務(悅&樂) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 (NC)10月工作坊(樂)	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:00 智友醫社(耆) 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 普通話樂園(膳) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 01:30 手機 Apps 應用班(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 交安大使培訓班(耆)	<p>公眾假期 (重陽節)</p> 	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)
13 十一	14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 “雨”您慢步健康路3(樂) 10:00 (護)彩繪匙扣工作坊(耆) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 (護)蔬菜花束工作坊(耆) 02:30 (NC)普及健體運動-「長者健體計劃」(樂) 03:00 桌上冰壺(悅)	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 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 壹期壹匯(耆) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 飯堂會(悅) 09:30 買飯抽籤(悅) 11:00 交通安全及外展關顧日(樂) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 桌上冰壺(悅) 03:00 (護)護老茶聚-三點食茶點(樂)	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 普通話樂園(膳) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 01:30 手機 Apps 應用班(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(耆) 02:30 紓緩肩頸痛必勝法(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 10:00 (護)啦啦球運動工作坊(耆) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機基礎班(二)(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(耆)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 (護)羊毛氈杯墊工作坊(耆) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)
20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 10至12月份旅行暨生日會(悅) 09:00 運動無限耆(堂) 09:30 “雨”您慢步健康路3(樂) 02:30 (NC)吞嚙知多少講座(悅) 03:00 布袋球同樂日(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) 10:30 甜睡放鬆小組(耆) 09:30 啡同小可(堂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 啡同小可(堂) 02:45 「薰」間藝術(一):蝶古巴特(耆) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 02:00 依飛社區服務日(樂) 02:30 三高美味廚房-三花(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:15 三花奶粉售賣(悅)	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 01:30 手機 Apps 應用班(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:15 「銀齡樂活」-抑鬱症講座(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 手機基礎班(二)(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 西洋劍體驗班(二樓會堂) 02:30 國際象棋班(耆)	<p>是日大廈進行電力檢測，期間將會停電，中心只提供有限度服務。</p>
27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九		
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 “雨”您慢步健康路3(樂) 11:00 點唱我金曲(五)(第一場)(悅) 02:30 點唱我金曲(五)(第二場)(悅) 03:00 80歲後生日會(10-12月份)(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) 10:30 甜睡放鬆小組(耆) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 足底按摩 抽籤(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(膳) 10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 01:30 手機 Apps 應用班(耆) 06:30 晚間活動-有你有我有「安」「康」(悅)	<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



保良局
PO LEUNG KUK

安老服務 藝術展

保赤安老



過去、現在、未來
情繫耆跡

日期

2024年10月15至21日



時段

15/10 (二) 下午 3:00 - 下午8:00

16-18/10 (三至五) 上午10:00 - 下午8:00

19/10 (六) 下午 2:30 - 下午3:20 啟動禮

下午 4:30 - 下午8:00

20/10 (日) 上午10:00 - 下午8:00

21/10 (一) 上午10:00 - 下午6:00

地點

荷里活廣場中庭 (香港九龍鑽石山龍蟠街3號)

查詢電話: 3841 7733

歡迎大家踴躍參與!

動動「腦」友記

「數織」是一種邏輯遊戲，遊戲十分簡單，玩家只要根據格子上方及左側的提示數字填黑格子就可以了！

有研究指透過遊戲、拼圖或其他腦部訓練，更有助減慢記憶力衰退，大家不妨嘗試一下在下方的遊戲吧！

大家可以試一下以下題目：

- 以下為數織例子：
1. 上方及左側的提示數字寫有 5，代表在該行/列需填黑 5 個相連的格子；
 2. 提示數字寫有 1 1 1 則代表該行/列填黑一個格子後需留至少一格空白再填黑另一格

	1		1	1		1
	1	4	1	1	4	1
2						
1 1						
2 2						
4						
1 1	X					X
1 1						

答案會在
11 月月訊公佈



			1	1	
	5	1	1	1	5
5	■	■	■	■	■
1 1	■	□	□	□	■
1 1 1	■	■	■	■	■
1 1	■	■	■	■	■
5	■	■	■	■	■



			1			3	1	
	8	1	5	1	1	1	1	8
3 3	■	■	■	■	■	■	■	■
1 1 1 1	■	■	■	■	■	■	■	■
8	■	■	■	■	■	■	■	■
1 1 1	■	■	■	■	■	■	■	■
1 1 3	■	■	■	■	■	■	■	■
1 1	■	■	■	■	■	■	■	■
1 2 1	■	■	■	■	■	■	■	■
8	■	■	■	■	■	■	■	■

動動「腦」友記

9 月答案



快樂小故事

「好多謝保良局！好多謝職員們的幫忙！你們的幫助與支援，讓我的生活得到了保障。我已經好開心！好滿足！」工作員問婆婆，有什麼事令你開心？她第一句就這樣說到。

婆婆獨居，因身體緣故，年紀大、力氣不足、記性差，擔心自己一個在家，開爐煮飯會有意外，家人亦擔心她獨個在家會有危險，可以得到保良局的上門送飯及物理治療服務，讓他們都得到安心。所以婆婆好開心可以有保良局適切及貼心的服務，以及亦有子女們的關心，亦讓婆婆感到溫暖。子女一有時間就會約她飲茶、每天亦會有電話慰問，子女們的孝心，感受到被愛護、被關懷，這份親情實在是難能可貴。

一位將近 90 歲的婆婆，她經常會掛在口邊的說話，就是知足常樂！要知足才會常常快樂。這個就是她快樂的秘訣！她亦很感恩子女們孝順、保良局的幫助與支援、以及亦有鄰里關係良好，全天候的保護，讓她可以安心的在社區生活，達至居家安老，「活著就是快樂！」

會員：馬佩貞



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

啡同小可

- 日期：10月22日(二)
- 時間：上午9:30-10:30 / 下午2:30-3:30
- 地點：大堂
- 名額：每節20杯，派完即止
- 內容：由義工親自調配特色拉花咖啡或朱古力，讓會員們可以享有一杯特色咖啡或朱古力的放鬆時間。
- 對象：中心會員
- 備註：**所有飲品含有奶類成份**
- 負責職員：許翠瑩 姑娘
- 

「焙」着你走

- 日期：10月24日(四)
- 時間：下午2:30-5:30
- 地點：新世紀廣場
- 集合地點：旺角東港鐵站
- 內容：參加者親手製作甜品
- 對象：有意加入長中先鋒之會員
- 名額：18位
- 負責職員：羅瑞均 姑娘

長者學苑 陶藝樂悠悠

- 日期：11月6日(三)
- 時間：下午4:00-5:30
- 地點：天主教普照中學
- 內容：製作釉下彩陶藝作品
- 對象：中心會員
- 負責職員：葉霖傑 先生

耆英大使大會

2024年10月

日期：10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

2024年11月

日期：11月1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(四)
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：10人
負責職員：葉霖傑 先生

交安大使培訓班

日期：10月10日(四)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅薈
內容：主題培訓
對象：長中先鋒義工
名額：10人
負責職員：許翠瑩 姑娘

耆義馬拉松

日期：10月10日(四)
時間：上午9:05-11:00
地點：雅膳(接待處)
內容：探訪區內有需要長者
對象：長中先鋒義工
名額：20人
負責職員：葉霖傑 先生

交通安全及外展關顧日

日期：10月16日(三)
時間：上午11:00-12:00
地點：中心大堂
內容：宣傳交通安全
對象：長中先鋒義工
名額：20人
負責職員：許翠瑩 姑娘

服務質素標準 SQS

標準 12 知情的選擇

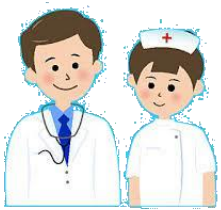
服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

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 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



早餐吃得好，午餐吃得飽

晚餐吃得少，健康我領跑

----護士長李慧敏提提您

職員動向



各位老友記，大家好呀！我是來自香港中文大學的實習社工陳婧，大家可以叫我阿婧，很高興認識你們！我會從今年九月到明年三月在本中心實習，一個星期會在中心兩天。在這半年裡，我會舉辦小組和活動比各位參加。好期待可以在中心看見大家和大家交流聊天~祝各位老友記身體健康、笑口常開！^v^

大家好呀，我係中文大學的實習社工馬慧霖姑娘。我將會在中心實習至明年三月，平時最喜歡傾計，如果大家在中
心見到我記得和我打招呼呀~



★ 續會通知 ★

凡於 2023 年 11 月入會之會員，請於 2024 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 4:30

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(星期三)

時間：上午 9:00-9:30 (飯堂會)

上午 9:30 (抽籤)

備注：是次售賣 11 月飯餐。

膳食類別		時間	對象及收費
			有需要人士
早餐	上午 8:10	\$5	
	上午 8:25		
午餐	上午 11:45	\$15	
	上午 12:10		
晚餐	下午 5:00	\$15	
	下午 5:25		

中心銀會員招募

歡迎 55-59 歲的您成為會員

現凡 55-59 歲的人士入會，可獲得價值超過\$50 的豐富禮物！而由現時會員介紹銀會員入會，雙方可獲同等價值禮物銀會員於。

而銀會員於本年度參加 3 次或以上活動可享有 1 次香薰按摩，銀會員需先各中心取活動紀錄卡。

*迎新優惠至 2024 年 10 月 31 日



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 號或以上風球/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 11 月份例會時間表

日期：2024 年 11 月 6 日 (三) 上午 10:00

2024 年 11 月 7 日 (四) 下午 2:30

地點：雅悅

歡迎各位會員使用二維碼(QR CODE)
獲取中心電子月訊及最新資訊。



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 10 月
印刷數量：	1100 份



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