

# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2024 年 11 月

### 「長者日」2024

「11 月 17 日」你知道是甚麼日子嗎？就是一年一度的「長者日」！為推動敬愛長者文化和關懷長者需要，香港社會服務聯由 1979 年開始於每年 11 月第三個星期日舉辦「老人節活動」。至 1993 年，將之定名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。

根據聯合國資料，目前全球一半國家的出生時預期壽命已超過 75 歲；到 2030 年，全球老年人口預計將超過青年人口，這人口變化趨勢極大地改變了護理需求，包括在正規和非正規環境中對有償和無償照護的廣泛需求。適逢行政長官於 10 月 16 日發表施政報告，讓我們一起了解有關長者及照顧者的福利政策：

- (1) 將「長者院舍照顧服務券計劃」服務券總數增加兩成至 6000 張，讓更多體弱長者無須輪候即可入住自選安老院，接受政府資助的護理服務；
- (2) 將資助綜援長者入住廣東省安老院，於明年推出為期三年的試驗計劃，資助選擇赴粵養老的綜援受助長者入住指定在粵院舍。每名合資格長者每月可獲 5,000 元資助，名額共 1,000 個；
- (3) 將優化「廣東院舍照顧服務計劃」，為入住廣東省安老院的長者提供更多選擇和支援，包括：
  1. 今年 11 月起，參加計劃的安老院由現時 4 家增加至 11 家；
  2. 分擔參加計劃長者在當地的部分醫療費用；及
  3. 委託機構為參加計劃長者提供關愛服務，協助他們適應在粵生活
- (4) 正和銀行業商討可行方法，讓在粵閩兩省養老的香港長者更便捷經銀行領取政府的援助金；
- (5) 明年將擴展「地區服務及關愛隊伍一支援長者及照顧者計劃」至全港，為十八區的長者及照顧者提供支援。

當政府推出一系列福利政策，在非正規的照護上，我們也可發揮敬老護老精神，多加一點關心予身邊的長者，無論那位是家人或鄰舍，冀能讓他們享受豐盛、有尊嚴又多姿多采的晚年生活。



## 塗出好心情

日期：11月11日(一)  
集合時間：下午 2:15  
集合地點：雅薈  
活動地點：觀塘工業區  
活動時間：下午 3:00 - 5:00  
內容：透過塗鴉藝術活動，讓參加者提升心理健康，增強幸福感  
對象：中心會員  
名額：8人  
費用：\$20 (已包噴漆及導師費)  
參加方法：請與負責職員報名  
負責職員：葉鑫昇 先生、黃頌然 先生



## 指上銀花 - 銀黏土體驗工作坊

日期：12月14日(六)  
時間：下午 2:30- 4:30  
地點：雅樂  
內容：一同體驗及製作純銀黏土介指  
對象：中心會員 (銀會員優先)  
費用：\$40  
名額：10  
報名方法：11月6-13日 銀會員優先報名；  
11月14-20日 金會員報名；  
11月21日(四) 公布抽籤結果  
負責職員：黃頌然先生

## 長者日活動-長中玩玩樂

日期：11月29日(五)  
時間：下午 3:00 - 4:00  
地點：藍田(東)社區會堂-二樓  
內容：大玩互動遊戲，與會員同慶長者月  
對象：中心會員  
費用：\$20  
名額：160人  
報名方法：11月11日(一)上午 9:30 雅悅取籌號及購票  
負責職員：葉鑫昇 先生、秦演文 姑娘



## 長中匯聚展才華 - 班組大匯演 2024

日期：11月22日(五)  
時間：下午 3:00 - 5:00  
地點：藍田(東區)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：300人  
費用：全免  
報名方法：於11月6日(三)例會後開始登記派票，派完即止  
負責職員：黃頌然 先生



## 糖尿病好健康，遠離三高-雅培

日期：11月20日(三)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅悅  
內容：認識糖尿病及從飲食及生活方式改善三高  
對象：中心會員  
名額：80人  
報名方法：於11月6日(三)例會後派票  
協辦機構：美國雅培公司  
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：11月14日及21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



## 葡萄美酒! YEAH! 乾杯!

日期：11月9、16及23日(逢六)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅膳  
內容：詳細介紹各主要葡萄酒產國及葡萄品種，活動亦設品酒環節  
對象：中心會員  
名額：20人  
費用：\$20  
報名方法：11月1日開始接受報名，55-59歲銀卡會員優先參加活動  
負責職員：張灝延 先生

## 道路安全話劇暨問答比賽

日期：11月11日(一)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：「大細路劇團」以生動有趣的話劇演出，以多元化的互動環節帶出道路安全訊息  
對象：中心會員  
名額：90人  
協辦機構：道路安全議會  
報名方法：11月6日(三)例會後派活動票  
負責職員：李浩賢 先生、秦演文 姑娘



## 電子遊戲玩玩樂

日期：11月4日(一)  
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12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

## 長中小車隊

日期：11月25日(一)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅薈  
內容：讓參加者一嘗電子賽車的樂趣  
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

## 2024「老有所為活動計劃」頒獎禮(視像)

日期：11月13日(三)  
時間：下午2:15-3:30  
地點：雅樂  
內容：直播視像形式觀看頒獎禮、設有遊戲環節  
對象：護老者及被護者  
名額：15人  
報名方法：守護相聚期間登記及抽籤  
負責職員：李浩賢 先生

## (護) 守護相聚

日期：11月6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



## 晚間活動-「睇! Man! 過黎玩番晚!」

日期：11月28日(四)  
時間：下午6:30-8:00  
地點：雅悅  
內容：精彩遊戲與你歡度一晚  
對象：中心會員  
費用：\$10  
名額：60人  
報名方法：11月6日(三)例會後開始報購票  
負責職員：秦演文 姑娘、梁俊晞 先生



## (護) 刺繡手帕工作坊

日期：11月9日(六)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：雅薈  
內容：導師教授刺繡手帕  
對象：護老者及被護者  
名額：6人  
報名方法：11月7日(四)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」- BBQ 午聚

日期：11月21日(四)  
集合時間：上午10:15(中心大堂)  
活動地點：大美督嘉年華燒烤場  
內容：計劃義工與參加者一同燒烤美食，享受秋涼郊遊樂趣  
對象：護老者及被護者  
名額：28人  
費用：全免  
報名方法：11月7日(四)守護相聚期間登記及抽籤  
\*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、譚浩義先生



## (護) 認識冠心病講座

日期：11月14日(四)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：認識冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法  
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



## 飛鏢體驗日

日期：11月22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：11月1、8、15、22及29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：11月11日(一)及13日(三)  
時間：下午 3:00-4:00  
地點：雅樂  
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：11月7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：11月9及23日(六)  
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：11月7日(四)例會後開始報名  
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘

## 布袋運動展潛能·長幼共融創精彩

日期：11月19日(二)  
時間：上午 10:00 – 12:00  
集合時間：上午 09:30  
集合地點：雅悅  
地點：基督教中國佈道會聖道學校禮堂  
內容：長者與學生一同學習遊玩布袋球並互相認識  
對象：中心會員  
名額：15人  
費用：全免  
報名方法：11月6日(三)例會後向負責職員報名  
協作機構：基督教中國佈道會聖道學校  
備註：此為協作活動，參加者需往後出席分享活動  
負責職員：李浩賢先生、葉鑫昇先生

## 「蕭」閒藝術(二)：扭扭花束

日期：11月25日(一)  
時間：下午2:15-4:00  
地點：雅膳  
內容：藝術活動-製作扭扭花束  
(由NC藝術家任助教)  
對象：中心會員(6-8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

## 開心慶祝長者日

日期：11月17日(日)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：透過互動遊戲，與會員慶祝  
長者日  
對象：中心會員  
名額：80人  
費用：全免  
報名方法：11月13日(三)上午9:15抽籤  
(逾時不候)  
負責職員：李鴻基先生、李綺蘭姑娘及  
譚浩義先生

## (NC) 11月工作坊

日期：11月19日(二)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅膳  
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) 燒傷與燙傷講座

日期：11月18日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：了解燒傷與燙傷的處理方法  
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

## 智友-認知障礙症藥物管理

日期：11月25日(一)  
時間：下午2:30-4:30  
地點：雅悅  
內容：透過講座認識及管理不同認知障礙症藥物，延緩退化或紓緩因腦退化症引致的徵狀。讓照顧者注意多重用藥或藥物依從的問題並在醫生處方的指定時間服食指定劑量，有助患者穩定病情並獲得最佳的治療效果。  
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

## 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：11月1日至11月29日(逢五)  
時間：下午2:30-4:30  
地點：雅膳  
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 (已額滿)

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：11月7至28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：11月28日(四)上午 9:05

抽籤 12 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 初一	2 初二	
	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>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</b> </div>					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) 01:30 手機基礎班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使大會(悅) 02:30 國際象棋班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂)
3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	
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) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:30 甜睡放鬆小組(薈) 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 例會(悅/樂) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 「男」能可貴(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 智友醫社(薈) 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(薈) 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) 01:30 手機基礎班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 (護)刺繡手帕工作坊(薈) 11:00 中樂團(樂) 02:30 葡萄美酒!YEAH!乾杯(膳) 03:00 布袋球同樂日(樂)	
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 購票-長者日活動-長中玩玩樂(悅) 09:30 “雨”您慢步健康路3(樂) 02:15 集合:塗出好心情(薈) 02:30 道路安全話劇暨問答比賽(悅) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:30 甜睡放鬆小組(薈) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 壹期壹匯(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:15 抽籤:開心慶祝長者日(悅) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機基礎班(一)(薈) 02:15 2024 老有所為頒獎禮(視像)(樂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅)/智友醫社(薈) 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(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:00 (護)認識冠心病講座(悅) 03:00 交安大使培訓班(薈)	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) 01:30 手機基礎班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 「耆緣有你」小組(薈) 02:30 葡萄美酒!YEAH!乾杯(膳)	
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	
02:30 開心慶祝長者日(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 飯堂會(悅) 09:30 買飯抽籤(悅) 09:30 “雨”您慢步健康路3(戶外) 02:00 (NC)燒傷與燙傷講座(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 耆義非洲鼓樂團(樂) 09:30 集合:布袋運動展潛能·長幼共融創精彩(悅) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:30 甜睡放鬆小組(薈) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 (NC)11月工作坊(膳) 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)(薈) 02:30 糖尿病好健康·遠離三高-雅培(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:15 雅培加營養奶粉售賣(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) 09:30 銀黏土體驗工作坊-公布抽籤結果 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 集合:(護)「點線面」-BBQ午聚(大堂) 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(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(薈)	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)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(膳) 03:00 班組大匯演(二樓會堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 「耆緣有你」小組(薈) 02:30 葡萄美酒!YEAH!乾杯(膳) 03:00 布袋球同樂日(樂)	
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十	
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) 02:15 「蕭」間藝術(二):扭扭花束(膳) 02:30 智友-認知障礙症藥物管理(悅) 03:00 長中小車隊(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 耆義非洲鼓樂團(樂) 09:30 啡同小可(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:30 甜睡放鬆小組(薈) 02:00 新創建長者愛心義剪服務(薈) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 啡同小可(堂) 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)(薈) 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) 09:30 交通安全及外展關顧日(堂) 10:00 粵曲班(悅)/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(薈) 02:00 智友醫社(樂) 06:30 晚間活動-「睇!Man!過黎玩番晚!」(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) 01:30 手機基礎班(二)(薈) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(膳) 03:00 長者日活動-長中玩玩樂(二樓會堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 「耆緣有你」小組(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 葡萄美酒!YEAH!乾杯(膳)	

## 「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](mailto: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](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



SIMON K.Y. LEE  
ELDERLY FUND  
李國賢長者基金



香港城市大學  
City University of Hong Kong



聖方濟各大學  
Saint Francis University  
● CIHE-CBBC



護老藍圖  
CAREGIVER BLUE MODEL  
SUPPORT

# 護老藍圖護老者

## 支援計劃 2.0

### 護老者個案及小組服務

#### 計劃模式

護老者支援模式  
(CSM)及「再走一步」  
護老同行賦權  
心理教育小組  
(PP-E)

#### 服務理念

本計劃由李國賢基金會策劃及捐助，  
保良局與香港城市大學及聖方濟各  
大學合辦，計劃為不同類別的有  
需要護老者提供以護老者  
為本的持續性支援  
服務

#### 計劃對象

21歲或以上非受薪之  
護老者(照顧60歲  
或以上之體弱  
長者)

#### 計劃時期

2023年12月  
至  
2025年12月  
期間

#### 服務內容

- 因應護老者需要透過  
個案(跟進6個月)或  
小組(參與8節)提供支援
- 社工專業跟進及緊密支援，  
陪著你一起面對照顧日常
- 參加者需要參與全數節數及  
填寫跟進問卷，完成後可獲  
津貼作鼓勵
- 完成計劃後，可繼續接受單位  
的護老者支援服務

#### 如有興趣了解此計劃， 歡迎與保良局職員聯絡查詢

- 保良局盧邱玉霜耆暉中心(油尖旺區)  
☎ 2782 0220
- 保良局曹金霖夫人耆暉中心(青衣區)  
☎ 2433 7300
- 保良局劉陳小寶長者地區中心(觀塘東區)  
☎ 2177 6299
- 保良局劉陳小寶耆暉中心(觀塘西區)  
☎ 2796 1129
- 保良局屯門改善家居及社區照顧服務(屯門區)  
☎ 3956 8482
- 保良局葵青改善家居及社區照顧服務(葵青區)  
☎ 2614 2911
- 保良局溫林美賢耆暉中心(九龍城區)  
☎ 2897 6608
- 保良局莊啟程耆暉中心(將軍澳區)  
☎ 2997 0206



# 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<sup>上方及左側</sup>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：

			1				1
	1	1	2	1	2	1	2
2	1		1	1	1	1	1
1	1	1			X		
1	1						
1	1					X	■
	1	X					
	1						
1	1						
3							■

答案會在  
12月月訊公佈



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		
	5	1	1	1	5
5	■	■	■	■	■
1	1	■	■	■	■
1	1	1	■	■	■
1	1	■	■	■	■
5	■	■	■	■	■

## 動動「腦」友記

10月答案

	1		1	1		1
	1	4	1	1	4	1
2			■	■		
1	1		■	■	■	
2	2	■	■		■	■
4		■	■	■	■	
1	1		■	■	■	
1	1	■				■



# 快樂小故事

「善用時間，享受人生」是我最想和大家分享快樂秘訣。

不知不覺間，已參加中心活動將近十年，雖然已參加一段很長時間，但中心依然有不同類型的活動讓我參加，例如中心旅行、烘焙班、園藝班等，自己特別喜歡中心旅行，能夠遊覽不同的地方、享用不同的美食、參觀不同的博物館。

「襯依家自己仲可以行得走得，當然要繼續參加啦，到時自己行唔到，就真係想黎都黎唔到」，一位八十歲俞婆婆這樣說。俞婆婆年紀漸大，希望於行動自如時多參與活動，例如不同興趣班和義工活動，以體驗不同的新事物，享受人生。雖然現時身體狀況不如以往，但令長者堅持下去的原因是擔當義工時探訪其他長者，發現一些長者拒絕嘗試新事物，不願踏足社區，長者希望自己會有所不同，透過體驗新事物，發掘新的興趣，令自己人生更加豐盛。

種種的體驗讓我明白到，年長後的生活亦能夠多姿多采，只要你能夠勇於參與，積極投入，年紀並不是一個限制，而是另一個階段。希望每一位的老友記，都能夠活到老，學到老，珍惜每一天。



會員：俞婆婆

## 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\***

## 「耆緣有你」小組

- 日期：11月16、23、30日；12月7、21日（逢星期六）；12月13日（星期五）  
時間：下午2:00-3:15（12月13日為上午9:30-10:45）  
地點：雅薈或雅膳  
內容：透過遊戲學習新知識，主題涵蓋飲食、科技、社區資源和自我照顧四大方面，互相交流彼此的生活經驗。  
對象：獨居長者或雙老家庭長者  
名額：10人  
費用：\$10  
報名方法：向負責職員查詢  
負責職員：陳婧 實習社工



## 啡同小可

- 日期：11月26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



## 新創建長者愛心義剪服務

- 日期：11月26日(二)  
時間：下午2:00-5:00  
名額：35人（20名女士，15名男士）  
地點：雅薈  
內容：由新創建義工提供基本剪髮服務  
對象：中心會員  
負責職員：羅瑞均 姑娘  
備註：1. 參加者請於剪髮前洗頭，確保衛生  
2. 只提供基本的理髮服務

# 耆英大使大會

## 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

## 2024年12月

日期：12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

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：11月21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：15人  
負責職員：梁俊晞先生

## 交安大使培訓班

日期：11月14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：11月7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：11月28日(四)  
時間：上午9:30-10:30  
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 15 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

### 標準 16 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



均衡飲食，時時謹記  
心境開朗，日日健康

----護士長李慧敏提提您

## 詠春工作坊

### 活動預告

- 日期：12月21(六)、23(一)、30(一)及2025年1月11日(六)  
時間：下午2:00-3:00(男子班)及下午3:15-4:15(女子班)  
地點：雅樂  
內容：由資深武術教練教授詠春基本手法「攤、膀、伏、吞」；掌法、拳法及步法；學員更可親試木人樁  
對象：中心會員  
名額：15人(每班)  
參加方法：11月13日(三)上午9:30開始報名  
負責職員：秦演文 姑娘、張灝延 先生



# ★ 續會通知 ★

凡於 2023 年 12 月入會之會員，請於 2024 年 12 月 31 日前到本中心辦理續會手續，並繳交年費 21 元（金咭）。

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

11 月賣飯日子：11 月 18 日（星期一）

時間：上午 9:00-9:30（飯堂會）

上午 9:30（抽籤）

備注：是次售賣 12 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 12 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 12 月份例會時間表

日期：2024 年 12 月 4 日 (三) 上午 10:00

2024 年 12 月 5 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 11 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