



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2023 年 11 月

「尊崇護老，共顯關愛」
「長者日」2023

大家好！11 月即將迎來一個特別的日子，那就是「長者日」！

2023 年的「長者日」將於 11 月 19 日舉行。這是一個讓大眾向老友記表達敬意和感謝的重要日子。讓我們一起了解「長者日」的由來和優惠，並鼓勵大家聯同朋友一起，展開一個愉快和多姿多采的旅程吧！

「長者日」源於 1979 年，由香港社會服務聯會（社聯）主辦，旨在推動敬愛長者文化和關懷長者需要。並於每年十一月第三個星期日開始舉辦「老人節」活動。到了 1993 年，政府確認了這一重要活動，正式定名為「長者日」。透過宣傳長者對社會的貢獻，提倡積極晚年、老有所為的訊息。讓社會更加關注和尊重長者。

「金百合」成為了這個特殊日子的象徵。「金百合」象徵著燦爛、豐盛、知足和感恩。這代表老友記仍然可以積極參與社會、貢獻社會，過上豐盛多采晚年生活的美麗象徵。也提醒著我們要尊重長者，並珍惜老友記歷練的智慧。

「長者日」當天，政府部門、不同景點、設施及交通等都會提供特別優惠，向老友記表達敬意。並鼓勵長者與社區保持連繫，讓老友記能與親友們可以一同享受節日的喜悅、感受到社區的關愛和溫暖。



參考資料：

香港社會服務聯會。(2022)。長者日 2022 – 「全城護老」。

<https://www.hkcss.org.hk/%E9%95%B7%E8%80%85%E6%97%A52022/>

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：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



「健康有法」多元社區健康工作坊

日期：2024年1月8、15、22、29日（逢星期一）

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、急救與安全和高三健康專題等四大元素工作坊

參加對象：男士會員優先報名

費用：全免

抽籤日期：11月8日(三)於「男」能可貴聚會後進行抽籤

備註：出席滿四堂之工作坊，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（逢星期三）

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：男士會員優先報名

費用：\$80

抽籤日期：11月8日(三)「男」能可貴聚會後進行抽籤

備註：如上課出席率少於85%，需要補回成本價\$280

負責職員：葉鑫昇 先生



(護) 按摩保健工作坊-上肢痛症篇

日期：11月7日(二)
時間：下午 2:30 - 4:30
地點：雅悅
內容：由註冊中醫師講解上肢痛症(肩、頸、背腰)的穴位保健、自我按摩手法及緩痛的伸展運動

對象：護老者及被護者
名額：22人
費用：全免
協辦機構：基督教勵行會
報名方法：於守護相聚內派發活動票
負責職員：秦演文 姑娘



(護) 按摩保健工作坊-下肢痛症篇

日期：11月14日(二)
時間：下午 2:30 - 4:30
地點：雅悅
內容：由註冊中醫師講解下肢痛症(臀痛、膝痛)的穴位保健、自我按摩手法及緩痛的伸展運動

對象：護老者及被護者
名額：22人
費用：全免
協辦機構：基督教勵行會
報名方法：於守護相聚內派發活動票
負責職員：秦演文 姑娘



守護相聚

日期：11月1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) 糖尿病患者的健康飲食講座

日期：11月20日(一)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：講解糖尿病的健康飲食守則

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



飛鏢體驗日

日期：11月10及24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：11月3、10、17及24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



「CHILL 愛你-我是照顧者」嘉許禮暨嘉年華

日期：11月6日(一)

嘉許禮時間：上午 10:00 - 11:00

地點：雅悅

內容：回顧計劃成效，嘉許計義工「守護天使」

於兩年計劃的付出，感謝中心護老者對家庭崗位的照顧

對象：護老者及被護者

名額：80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

備註：額外派發 80 張免費的「即影即有」活動票予中心會員，有興趣可與負責職員取活動票



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：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：11月3日至24日(逢五)
(11月10日暫停)

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



保護心臟「小中風，大危險」講座

日期：11月29日(三)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：雅悅

內容：講解何謂「小中風」

對象：中心會員

名額：50人

報名方法：於11月1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：11月9及23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



長者日活動-樂活在長中

日期：11月13日(一)
時間：上午 09:30 - 10:30 (第一場) /
上午 11:00-12:00 (第二場)
地點：雅悅
內容：回應長者日主題，介紹長者日的資訊；以運動小遊戲帶出活力長者的一面。
對象：中心會員
名額：160人 (每場 80人)
費用：\$20
報名方法：11月3日(五)上午 9:30 開始買活動票，每位會員可額外代買2張活動票
負責職員：秦演文 姑娘、黃頌然 先生



長者日活動 - 長幼樂同行

日期：11月22日(三)
時間：下午 3:00-3:45
地點：藍田(東區)社區會堂
內容：欣賞小朋友表演，以及進行同樂活動
協辦機構：保良局鄭關巧妍幼稚園
對象：中心會員
名額：80位
費用：全免
備註：請於活動當日的下午 2:45 到達會堂
報名方法：11月6日(一)下午 2:30 後向負責職員報名，先到先得
負責職員：黃頌然 先生



長者日活動-甘曲閃閃唱不停

日期：11月18日(六)
時間：下午 1:30 - 4:30
地點：雅悅
內容：勁歌熱舞及經典時代曲表演
對象：中心會員
名額：90人 費用：全免
協辦機構：甘詠潮歌班同學會
報名方法：11月2日(四)例會後下午 3:45 進行抽籤
負責職員：秦演文 姑娘、李紅雨 姑娘 及 譚共女 姑娘



「同你 · 藝術小組」

日期：11月6日、11月13日、12月4日、12月11日 及
12月18日、12月27日 (星期一及三)
時間：下午 2:30-4:00 (6/11, 13/11, 4/12, 11/12, 18/12)
上午 10:30 - 12:00 (27/12)
地點：雅薈
內容：透過以認知行為治療為介入手法，從而讓組員體驗不同的藝術媒介，學習放鬆的技巧，令長者建立正面及積極人生。
對象：中心會員
名額：10人 費用：\$15 (共 6 節)
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：鄧肇隆先生

懷舊金曲班

日期：10月24日-12月26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



(NC) 排便可以好輕鬆講座

日期：11月23日(四)
時間：下午2:45-3:30
地點：雅薈
內容：講解便秘的成因、影響及防治方法
對象：極有需要護老者及被護者
名額：20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) 藝術抒壓小組

日期：10月31日-11月21日
時間：上午10:30-11:30(逢星期二)
地點：雅薈
內容：以藝術性質的活動為長者及護老者緩解壓力
對象：極有需要護老者及被護者
名額：6人 / 收費：25元
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 11月培訓工作坊

日期：11月28日(二)
時間：上午10:00-12:00
地點：雅薈
內容：與各NC共聚，互相分享
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
負責職員：蕭婷 姑娘

晚間活動 - 滿「康」期待「瑩」臘月

日期：11月30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：11月1日例會後開始報名
負責職員：陳銘康 先生及許翠瑩 姑娘

電子遊戲玩玩樂

日期：11月4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



長者日午繽紛

日期：11月19日(日)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：與老友記一同慶祝長者日，歡度下午
對象：中心會員
名額：80人
費用：全免
抽籤日期：11月14日(四)上午9:30
負責職員：李鴻基先生、李育勤先生及譚浩義先生

桌上冰壺

日期：11月15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：11月1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：11月2、9、16、23及30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30日(四)上午9:05抽籤12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



「舒壓我有法」小組

日期：11月7日-12月12日(逢二)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅薈
內容：認識壓力、透過藝術、小組遊戲等不同的活動，學習及舒解生活壓力。
對象：中心會員
名額：10位
費用：\$15(共6節)
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：楊宏峰先生

「伴您同行」痛症舒緩小組

日期：12月1日-2024年1月5日(逢五)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈
內容：透過創新科技，讓組員學習管理因痛症引起的不適，及建立正向思維面對痛症。
對象：中心會員
名額：10位
費用：\$15(共6節)
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黃思雅 姑娘

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1:30-2:30
地點：雅薈
內容：由導師教授在Android 安卓
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



腦退化症照顧者錦囊-穿衣篇

日期：11月15日(三)
時間：上午10:30-12:00
內容：講解康健服裝的特別設計，並展示
康健服裝產品如何幫助及滿足認知
障礙長者的特殊需求
對象：護老者及被護者
地點：雅悅
名額：30人
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：杜燕珊 姑娘

中樂團

日期：10月14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14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
		1 十八	2 十九	3 二十	4 廿一	5 廿二
		09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅/樂) 01:30 手機班(一)(耆) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 國際象棋同樂日(耆) 02:15 老有所為活動計劃頒獎典禮(視像)(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 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(耆) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 席上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 例會(悅) 02:30 智友醫社(樂) 03:45 抽籤 - 甘曲閃閃唱不停(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 購票-長者日活動-樂活在長中(悅) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:00 國際象棋班(耆) 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 國際象棋同樂日(耆)	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)
6 廿三	7 廿四	8 廿五	9 廿六	10 廿七	11 廿八	12 廿九
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 「CHILL 愛你-我是照顧者」嘉年華(樂) 10:00 「CHILL 愛你-我是照顧者」嘉許禮(悅) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 同你. 藝術小組(耆) 02:30 長者日活動 - 長幼樂同行-報名	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 (NC) 藝術抒藝小組(耆) 02:15 席上普及健體操(一)(樂) 02:30 按摩保健工作坊-上肢痛症篇(悅) 03:00 「舒壓我有法」小組 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 01:30 手機班(一)(耆) 02:30 「男」能可貴(樂) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 國際象棋同樂日(耆)	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) 10:00 普通話樂園(耆) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 席上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 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 國際象棋同樂日(耆)	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)
13 十月	14 初二	15 初三	16 初四	17 初五	18 初六	19 初七
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 長者日活動-樂活在長中(第一場)(悅) 10:00 耆義拇指琴體驗日(樂) 11:00 長者日活動-樂活在長中(第二場)(悅) 02:30 同你. 藝術小組(耆)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 (抽籤)19/11 長者日午繽紛 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:30 (NC) 藝術抒藝小組(耆) 02:15 席上普及健體操(一)(樂) 02:30 按摩保健工作坊-下肢痛症篇(悅) 03:00 「舒壓我有法」小組 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) 10:30 腦退化症照顧者錦囊-穿衣篇 01:30 手機班(一)(耆) 03:00 國際象棋同樂日(耆) 03:00 桌上冰壺(樂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 新創建長者愛心義剪服務(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 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(耆) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 席上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(博) 02:30 長中先鋒共慶長者月(悅) 02:30 智友醫社(樂)	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) 11:00 國際象棋班(耆) 01:30 手機進階班(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 國際象棋同樂日(耆)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 01:30 甘曲閃閃唱不停(悅)	02:30 長者日午繽紛(悅)
20 初八	21 初九	22 初十	23 十一	24 十二	25 十三	26 十四
08:00 運動無限耆(堂) 10:00 小結他啦啦(樂) 02:00 糖尿病患者的健康飲食(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) 10:30 (NC) 藝術抒藝小組(耆) 02:15 席上普及健體操(一)(樂) 02:30 耆義樂聚(悅) 03:00 「舒壓我有法」小組 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) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(一)(耆) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 國際象棋同樂日(耆) 03:00 長者日活動-長幼樂同行(社區會堂)	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) 09:30 交安及外展關懷(堂) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(耆) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 席上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:45 (NC) 排便可以好輕鬆講座(耆)	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 國際象棋班(耆) 01:30 手機進階班(耆) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 國際象棋同樂日(耆)	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)
27 十五	28 十六	29 十七	30 十八			
09:00 運動無限耆(堂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 (NC) 11月培訓工作坊(耆) 10:00 懷舊金曲班(悅) 02:15 席上普及健體操(一)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 「舒壓我有法」小組 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) 02:00 保護心臟「小中風,大危險」講座(悅) 02:30 購買雅培奶粉(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 國際象棋同樂日(耆)	09:00 運動無限耆(堂) 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) 10:00 普通話樂園(耆) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 席上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 智友醫社(樂) 06:30 晚間活動(悅)			

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

「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

60+ 香港居民
(包括合資格殘疾人士)
必須使用樂悠咭
享用\$2乘車優惠

政府長者及合資格殘疾人士
公共交通票價優惠計劃

\$2

現有不記名
長者八達通及
一般個人八達通
將不能享用
\$2 乘車優惠



- 現有不記名長者八達通及一般個人八達通將不能享用\$2 乘車優惠。合資格受惠人士以後必須使用樂悠咭或已加註「殘疾人士身」的個人八達通才可享用\$2 乘車優惠。60 歲或以上香港居民(包括合資格殘疾人士)如仍未有樂悠咭
- 合資格殘疾人士的個人八達通內所加註的「殘疾人士身」設有到期日，60 歲或以上合資格殘疾人士轉用樂悠咭無須再申請延長「殘疾人士身分」到期日
- 未滿 60 歲的合資格殘疾人士可繼續使用已加註「殘疾人士身分」的個人八達通享用\$2 乘車優惠，無須換咭

\$2

優惠計劃涵蓋的
公共交通工具及服務



港鐵本地服務，包括輕鐵服務及港鐵巴士(新界西北)路線(不包括機場快線、往返羅湖、落馬洲和馬場站的東鐵線頭等服務)



九巴、城巴、龍運巴士及新嶼山巴士的專營巴士路線(不包括機場巴士 A 和 NA 線、馬場路線、長途巴士 1 新型服務及以預約和團體租用形式提供的特別服務)



指定渡輪服務
(不包括豪華服務)



所有專線小巴路線



獲運輸署批准納入參與計劃的紅色小巴路線和街渡航(為識別參與計劃的紅色小巴及街渡會貼上優惠計標誌)



所有電車路線

60 歲或以上
香港居民
(包括合資格殘疾人士)

60 歲或以上香港居民(包括合資格殘疾人士)須申請樂悠咭以享用\$2 乘車優惠
每位合資格申人只會獲發一張樂悠咭

資料來源：

樂悠咭網頁：www.octopus.com/hk/joyyou

電話熱線：31471388

\$2 優惠計劃詳情

勞工及福利局網頁：www.lwb.gov.hk

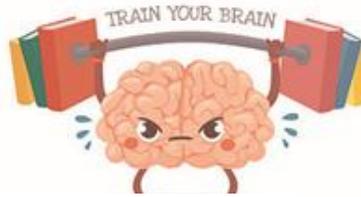
運輸署網頁：www.td.gov.hk

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



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

答案會在
12 月月訊公佈

動動「腦」友記

10 月答案

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

上落樓梯要注意 安全至上防跌倒

上：好腳先上，壞腳後上 落：壞腳先落，好腳後落

——護士長李慧敏提提您



快樂小故事

陳女士和先生結婚多年，二人過着安枕無憂的退休生活。2021年6月，原本注重健康、經常做運動的先生突然中風，他們平靜的生活瞬間被打亂。陳女士發現先生中風的情景仍然歷歷在目，由於語言區受損，先生中風後不能說話，更不能行動。突如其來的轉變對他們而言，簡直是晴天霹靂，不過很快便穩住情緒投入治療。

在物理治療期間，先生展現強大的意志力，從不能行走，慢慢可以行走幾步，現在可用拐杖外出。陳女士很佩服先生堅強上進的性格，他在日間中心學習簡單的發音，練習簽名，閱讀報紙等，讓自己持續學習，做事更不願假手於人，在能力範圍內親力親為。一切安頓好的景況有賴陳女士默默承托着，她在先生中風後成為照顧者，當中的辛酸難以言喻。因長期看顧先生，陳女士放棄了自己的社交生活，一邊積極地尋找方法。安排先生返日間中心後，陳女士已經十分知足，因為由寸步不離的照顧變成有自己放鬆的時間。

談到如何堅強地面對轉變，陳女士有着隨遇而安的心態，認為事情早已成定局，日子總要度過，愁眉苦臉抑或知足常樂，當然是選擇後者。良好的夫妻關係也是支撐陳女士的重要因素，「他快樂我就快樂」，陳女士願意為先生付出之餘，亦認同自己的付出。在復康過程中，先生會有氣餒的時候，而陳女士總是安撫和鼓勵，以正面能量感染他。照顧者的歷程並不簡單，陳女士的經歷訴說着生命的變化，正因為如此瞬息萬變，我們更要建立強大的內心，用正面心態跨過重重難關，帶領他人越過困境。



陳淑玲女士

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

冬至暖在心 2023 活動今年將會復辦，報名詳情留意 11 月中的活動宣傳。

新創建長者愛心義剪服務

日期：11 月 15 日 (三)
時間：下午 2:30-5:00
地點：雅樂
名額：35 人 (20 名女士, 15 名男士)
內容：由新創建義工提供基本剪髮服務
對象：中心會員
報名方法：請向負責職員登記
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

長中先鋒共慶長者月

日期：11 月 16 日 (星期四)
時間：下午 2:30 - 上午 3:30
活動地點：雅悅
名額：50 人
費用：全免
內容：以小遊戲形式，與各義工慶祝長者月
對象：長中先鋒義工
負責職員：葉霖傑 先生

耆英大使大會

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

2023年12月

日期：12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：11月21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：11月21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：11月9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：11月23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 15：申訴

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

標準 16：免受侵犯

服務單位應採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

創新科技資源中心 資訊介紹



樂齡科技博覽暨高峰會（樂齡科技博覽）是由香港特別行政區政府和香港社會服務聯會聯合主辦，香港科技園公司協辦的旗艦項目，為全港最大型的樂齡科技公眾教育活動。

樂齡科技博覽自 2017 年舉辦至今，得到各界的大力支持和關注。

活動讓市民大眾近距離接觸及認識樂齡科技產品與方案，亦有助推動本地安老及復康服務業積極應用有關科技，更促成不少相關服務及計劃的開展。

另外，活動為各持份者提供一個參與對話和協作平台，促進樂齡科技普及應用，並推動改善政策以及本地社會及經濟發展，以應對人口老化及殘疾人士復康需要的挑戰。

日期：	23/11/2023 (星期三)	24-26/11/2023 (星期四至六)
時間：	上午 11:00-下午 6:00	上午 10:00-下午 6:00
	*最後入場時間為每日閉館時間前 30 分鐘	
地點：	香港會議展覽中心展覽廳 1A-C	

免費
入場

創新產品及方案

特色主題館

論壇

互動體驗

照護食試食

認識更多樂齡科技產品及方案

按此
瀏覽

★ 續會通知 ★

凡於 2022 年 12 月入會之會員，請於 2023 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）/ 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

11 月賣飯日子：11 月 20 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		

職員動向



大家好，我係新入職的社工黃頌然，大家可以叫我黃生。好開心可以在這裡認識大家。往後我會負責部份中心的活動，所以大家之後會在玩活動的時候見到我。希望到時同大家一齊享受中心的活動！除了活動外，都希望平時可以同大家互相交流認識，最後都祝大家開心健康。

大家好呀，我係庭仔。

我因為要讀書，所以已經在 10 月離職。好開心係過去 3 年同大家參與不同的活動，希望大家生活愉快，多多參加中心活動。



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 12 月份例會時間表

日期：2023 年 12 月 6 日 (三) 上午 10:00

2023 年 12 月 7 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 11 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