



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2022年12月 通訊



溫馨美滿渡聖誕 暖意融融在長中

「又到聖誕，又到聖誕！」踏入12月，在街上看見不同的聖誕裝飾，當中很常出現的就是聖誕老人。然而，聖誕節的故事你又知道嗎？

相傳，在1600多年前，荷蘭一位名為尼古拉斯的老人，一生愛幫助貧苦人家。一次他幫助三個貧窮的少女，送她們三袋金子以逃過被賣的不幸。據說當時老人把金子偷偷送給其中一名女子時，把金子從一個窗戶扔進去，恰好掉進晾在壁爐上的一只長襪中，於是，開始流傳禮物放在聖誕襪子的送禮方法。此故事於19世紀初傳到美國，扮聖誕老人逐漸流行於世界各國。

因此，在這普天同慶的聖誕佳節，中心將會舉辦一系列的聖誕活動，為一眾老友記送上最真摯的祝福，最寶貴的禮物。

劉陳小寶長者地區中心全體職員，祝願各位：

聖誕快樂，新年進步



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

聖誕節呈獻 – 聖誕怪駭

日期：12月19日(一)
時間：第一場：上午10:00-10:45 第二場：上午11:15-12:00
第三場：下午02:30-03:15 第四場：下午03:45-04:30
地點：雅悅
內容：透過聖誕活動，與參加者大玩特玩挑戰遊戲，讓大家有一個交流及聯誼之機會
對象：中心會員
名額：每場40人
費用：\$20
報名日期：12月9日(五)上午9:30開始購票
負責職員：葉鑫昇先生、張灝延先生



躲避盤體驗班

日期：2023年1月10日及17日(二)
時間：上午12:00-下午1:00
地點：雅樂
內容：了解新興運動躲避盤規則，親身體會躲避盤樂趣，互相傳接及閃避躲避盤。
費用：\$20
名額：8人(每班)
報名方法：12月8日(四)下午3:30登記
負責職員：譚浩義先生

簡約皮革工作坊(貳)

日期：12月14日(三)
時間：下午3:00-4:30
地點：雅樂
內容：參加者運用真牛皮，製作外形美觀高貴優質皮革證件套
對象：中心會員
名額：15人
費用：\$20
報名方法：12月9日(五)下午2:30購票
負責職員：葉鑫昇先生

特『飾』便服日-「世界杯趣怪大賞」

日期：12月14日(三)
時間：第一場：上午10:00-11:00
第二場：上午11:30-12:30
地點：雅悅
內容：誠邀各位踴躍參與，穿上富有主題服飾。參加者捐款不限，惠及不同需要人士及弱勢社群。是次活動支出由保良局董事會贊助，所籌得的善款不扣除支出將撥供中心作改善用途，提升中心質素，同時支持本局拓展多元化服務，推動扶弱工作。
凡捐款港幣100元或以上獲發捐款收據供申請退稅用。
對象：中心會員
費用：\$20
名額：80人(每場40人)
報名方法：12月7日(三)例會後購票
負責職員：許德杰先生、劉振庭先生、李淳一先生

「飛鏢體驗日」

日期：12月23日(五)
時間：第一場：下午12:00-12:30
第二場：下午12:30-1:00
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：每場12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



「ZOOM」學習應用班

日期：12月30日(五)
時間：上午10:00-上午11:00
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

聖誕安「Zoom」不出行！雪花水晶球

日期：12月17日(六)
時間：下午3:00-4:15
地點：長者家中以視像形式進行
內容：義工家庭以Zoom形式與參加者一同玩遊戲及製作手工雪花水晶球，共渡溫暖聖誕(活動前有Zoom重溫班)
對象：中心會員(獨居及雙老優先)
名額：12人
費用：全免
報名方法：有興趣參加之會員請與負責職員報名
負責職員：張灝延 先生

(NC)「極有需要護老者」培訓工作坊

日期：12月7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 先生及陳晉豪 先生

認知障礙症之藥物面面觀

日期：12月10日(六)
時間：早上10:00-11:30
地點：雅樂
內容：是次講座邀請了藥劑師跟大家分享有關認知障礙症藥物的療效、副作用及用藥須知
名額：20人
費用：全免
負責職員：余振光 先生

電子救急站

日期：12月6日(二)及9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
(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：張灝延 先生



電子遊戲玩玩樂

日期：12月16日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅樂
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

會員迎新會

日期：12月22日(四)
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：12月22日(四)
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



男士活動-飛出新一頁

日期：12月2日-30日(逢五)
時間：上午11:00-下午1:00
上午10:00-12:00(12月23日)
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：12月12日(一)
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：12月7(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20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(已滿額)
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：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(已滿額)
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：李淑芬 姑娘



食得啱、瞓得甜

日期：12月28日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：由三花職員介紹有助入眠的營養素及一覺好眠的食物
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：12月7、14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：李嘉汝 姑娘



布袋球同樂日 2022年12月

日期：12月31日(三)
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

開心迎聖誕

日期：12月14日(三)
時間：下午2:15-3:15(第一場)
下午3:30-4:30(第二場)
形式：雅悅
內容：唱歌、玩遊戲，歡度下午
對象：未曾參與開心頻道舉辦的10月及11月活動
名額：80人(每場40人)
費用：全免
報名方法：11月9日(五)上午9:30親身登記及進行抽籤(雅悅)
協辦機構：開心頻道
負責職員：張灝延 先生及王雅婷 姑娘

晚間活動-有『李』『瑩』爆迎聖誕

日期：12月15日(四)
時間：下午6:30-8:00
地點：雅悅
內容：透過不同的遊戲環節，與參加者
渡過歡樂寫意的晚上
對象：中心會員
名額：60人
費用：\$10
報名方法：即日起可購票
負責職員：李鴻基先生、許翠瑩姑娘

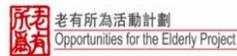
「志」在千里~遊「日」篇

日期：11月15日-12月20日(逢二)
(11月29日暫停)
時間：下午2:15-3:15
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當地人的
日常生活
對象：中心會員
費用：\$25
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

「CHILL 愛你」我是照顧者 「1+1 感恩有您」嘉許禮

日期：12月17日(六)
時間：上午9:30-10:30(第一場)
上午10:45-11:45(第二場)
地點：雅悅
內容：嘉許參與計劃的「守護天使」
義工；以行動去感謝護老者在
家庭崗位及照顧家人的照料
對象：護老者及被護者
名額：80人(每場40人)
費用：全免
報名方法：12月7日(三)守護相聚中進行
抽籤及派發活動票
負責職員：秦演文姑娘 

「CHILL 愛你」我是照顧者 社區巡禮之「與小學生共聚」

日期：12月2日(五)
時間：下午12:00-1:00
地點：雅薈
內容：以視像形式，由義工分享與
家人和諧共處的貼示；小學生
帶領遊戲，跨代交流
對象：已登記參與是次計劃的義工
名額：20人
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
協辦機構：基督教聖約教會堅樂小學
負責職員：秦演文姑娘 

創意金工匠工作坊

日期：12月10、17日及
2023年1月7、14日(六)
時間：下午4:00-5:30
地點：觀塘
內容：參加者可利用銅設計、雕刻和打磨，創
作出個人化首飾，帶來獨一無二的體驗
對象：中心會員
收費：\$100
名額：8人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：張灝延先生及許德杰先生
備註：參加者須於下午3:00在中心集合，再
一同乘車往觀塘活動，請自備八達通支
付車資。

回首影片分享會

日期：12月10日(六)
時間：下午3:00-4:30
地點：雅樂
內容：與路德會合作，由社工帶領參加者觀
看長者生命故事影片，透過分享會和
互動環節，讓參加者了解人生惜別會
的意義和價值，鼓勵參加者愛惜家人
和朋友的關係，及時表達愛意
對象：會員
名額：30人
費用：全免
報名日期：12月9日(五)開始向負責職員登記
負責職員：李淑芬姑娘

血糖檢驗

日期：12月7及14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：2023年1月5、12、19、26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：12月22日(四)上午9:15
 抽籤1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(已滿額)
費用：\$60(10堂)
報名方法：請向負責職員查詢
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(已滿額)
費用：\$60(10堂)
報名方法：請向負責職員查詢
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(已滿額)
費用：\$60(10堂)
報名方法：請向負責職員查詢
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(已滿額)
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：12月12日(一)
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：12月1, 6, 15, 20, 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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
			1 初八	2 初九	3 初十	4 十一
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 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>			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) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 11:00 運動在線(ZOOM) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 席上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(三)(薈) 02:30 智友醫社(樂)	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) 12:00 「CHILL 愛你」之「與小學生共聚」(薈) 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) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
5 十二	6 十三	7 大雪	8 十五	9 十六	10 十七	11 十八
09:00 運動無限耆(堂) 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)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 電子急救站(薈) 11:00 運動在線(ZOOM) 12:00 躲避盤體驗班(樂) 01:30 手機班(一)(堂) 02:15 「志」在千里~遊「日」篇(膳) 02:15 席上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 血糖檢驗(悅) 09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅/堂) 10:00 護士諮詢站(堂) 01:30 手機班(二)(薈) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 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) 10:15 足底按摩(賢) 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(三)(薈) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 登記-開心迎聖誕(悅) 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) 10:00 認知障礙症之藥物面面觀(樂) 11:00 中樂團(樂) 03:00 回首影片分享會(樂) 04:00 創意金工匠工作坊(觀塘)	02:45 長中爆谷台(悅)
12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 03:00 桌上冰壺(悅) 03:00 創科導賞團(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 12:00 躲避盤體驗班(樂) 01:30 手機班(一)(堂) 02:15 「志」在千里~遊「日」篇(膳) 02:15 席上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 10:00 護士諮詢站(堂) 10:00 特「飾」便服日-「世界杯趣怪大賞」(第一場)(悅) 11:30 特「飾」便服日-「世界杯趣怪大賞」(第二場)(悅) 02:15 開心迎聖誕(第一場)(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 簡約皮革工作坊(貳)(樂) 03:30 開心迎聖誕(第二場)(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) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 11:00 運動在線(ZOOM) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 席上普及健體操(三)(樂) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 義不容辭-冬至探訪篇(悅) 06:30 晚間活動-有「李」「瑩」爆迎聖誕(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 電子遊戲玩樂(樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:00 飛鏢訓練班(悅) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 長者友善社區委員會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 09:30 「CHILL 愛你」「1+1 感恩有您」嘉許禮(第一場)(悅) 10:45 「CHILL 愛你」「1+1 感恩有您」嘉許禮(第二場)(悅) 02:30 共里一起-共融同樂日(悅) 03:00 聖誕安「Zoom」不出行!雪花水晶球(ZOOM) 04:00 創意金工匠工作坊(觀塘)	02:45 長中爆谷台(悅)
19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 冬至	23 十二月	24 平安夜	25 聖誕節
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 聖誕節呈獻-聖誕怪駭(第一場)(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 11:15 聖誕節呈獻-聖誕怪駭(第二場)(悅) 02:30 聖誕節呈獻-聖誕怪駭(第三場)(悅) 03:45 聖誕節呈獻-聖誕怪駭(第四場)(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 11:00 運動在線(ZOOM) 02:15 「志」在千里~遊「日」篇(膳) 02:15 席上普及健體操(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) 02:30 長中爆谷台(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 1月份足底按摩抽籤(悅) 09:30 交通安全及外展關顧(堂) 10:00 普通話樂園(薈) 10:15 足底按摩(賢) 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) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 會員迎新會(悅) 03:30 e-體健簡介會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 電子急救站(薈) 10:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:00 飛鏢體驗日(第一場)(悅) 12:30 飛鏢體驗日(第二場)(悅) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中先鋒-梁式芝聖誕探訪(悅)	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)	02:45 長中爆谷台(悅) 
26 聖誕節後第一個周日	27 聖誕節後第二個周日	28 初六	29 初七	30 初八	31 初九	
		09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 食得咁, 瞓得甜-三花(悅) 02:30 毛筆班(膳)	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) 10:15 足底按摩(賢) 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) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 「ZOOM」學習應用班(薈) 11:00 男士活動-飛出新一頁(悅) 12:00 飛鏢訓練班(悅) 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 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 布袋球同樂日(第一場)(樂) 03:30 布袋球同樂日(第二場)(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

『長者資訊』

第三階段消費券發放

八達通

發放日期

第三期消費券（1,000元）

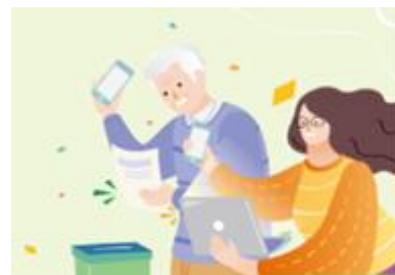
2022年12月16日（如於2022年8月7日至2022年11月30日的「合資格消費」累積總額不少於4,000元）

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。

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

市民可透過以下途徑，查詢「合資格消費」總額是否達標：

- 於八達通手機應用程式查閱
- 到八達通網站，輸入八達通卡號碼可查閱
- 致電八達通客戶服務熱線 2969 5588
- 於指定港鐵站及商場內的「八達通服務站」拍卡查閱



有關以八達通領取消費券及詳情，可瀏覽八達通網站：
voucher.octopus.com.hk

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

經常說要多做運動，但是有沒有想過做運動究竟有什麼好處呢？就等我來介紹一下運動對長者的好處吧！

延緩衰老、增強免疫力

運動對所有年齡人士有益，對長者而言更有延緩衰老作用。適當運動下，除了可以強健長者肌肉力量和心肺功能，亦可改善其消化能力和脂肪比例，從而防止癡肥、減低患上糖尿病的風險和預防高血壓。運動同時帶動血液循環，可以增強免疫力。

減少骨質疏鬆風險、改善平衡能力

有助改善長者關節活動能力，保持骨質密度，減少骨質疏鬆風險。有助預防跌倒。運動亦可改善平衡能力，良好的肌肉力量，平衡力和活動能力有助長者預防跌倒。如之前所說：跌倒是可以預防的！

延緩病痛、養成良好心理質素

而運動對患有心臟疾病的長者亦有幫助，運動可以減低血管粥樣硬化的風險，從而預防冠心病和中風；運動亦可提升心臟衰竭患者的活動能力。最後，運動亦能延緩不少腦科疾病，如腦退化症、帕金森，減低中風風險！在心理方面，更能改善長者認知能力、提升自我形象、減壓、改善心情和睡眠質素等。



運動好處多，記住每朝早都要來中心運動哦！

資料來源：

<https://www.hksh-hospital.com/sites/default/files/publications/zh-hant/77076e36fe957372501665c24ec4ac8b.pdf>



快樂小故事



相信經常到中心的朋友都不會對我陌生了，我是你每天都會在中心遇到的歐淑芬。而我的開心秘訣十分簡單，只有一句話：有得食就食，有得玩就玩！

就如大家都計不清楚在自己的家住多久一樣，我都忘了在中心做了會員多久了—中心就像我的家一樣。

而我最喜歡這個家的原因是：我最好的朋友就在這裡！除了能和朋友見面之外，我在中心最喜歡的活動就是看粵語長片，特別是任白的戲我就最喜歡了！我更會常常參加中心不同的活動！但是人少不免都會在人生路上跌倒。還記得九月有一天我真的跌倒了…還弄傷了手，知道要住院的一刻我最掛念的竟是我每天都會來的中心，和我在中心的好朋友。你們猜也猜到我出院後，去的第一個地方是哪裡吧？

人生最緊要及時行樂、知足、要珍惜時間與朋友相聚。我希望大家都能和我一樣，在人生路上跌倒都不要怕，中心總有朋友在等你回來、面對生活中的困難都不要想太多，開心過好每一天！記住要知足常樂！及時行樂！



會員 歐淑芬

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。第一班已於 8 月至 9 月舉行，而第二班將於 2022 年 12 月-2023 年 1 月期間舉行，課堂收費 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。



飲食緊記三低一高

低糖、低脂、低鹽及高纖

——護士長余振光提提您

耆英大使大會

2022年12月

日期：12月2日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
線上視像形式同步進行
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

2023年1月

日期：1月6日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
線上視像形式同步進行
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

大家現可以透過右邊 QR Code 以 Whatsapp 聯絡義工隊，如想收到義工隊的推送訊息，記得要在手機上儲存此號碼（61300589）為聯絡人。



Zoom 連結
會議 ID: 993 3838 7955
密碼: 6121



義不容辭-冬至探訪篇

日期：12月15日(四)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：探訪獨居/雙老同住長者
對象：長中先鋒義工
名額：30人
負責職員：葉霖傑先生

交安及外展關顧

日期：12月22日(四)
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：10人
負責職員：葉霖傑先生

長中先鋒 - 梁式芝聖誕探訪

日期：12月23日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
名額：35人
內容：精彩節目及互動遊戲
對象：長中先鋒義工
(需於過去一年服務10小時以上)
報名方法：於義工會內登記
負責職員：葉霖傑先生

電話慰問

日期：12月5日至1月7日
時間：個別預約
地點：雅聚
內容：透過電話慰問關顧本區長者
對象：中心義工
名額：5人
登記日期：12月2日(五)耆英大使大會
負責職員：葉霖傑先生

服務質素標準 SQS

標準 1 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2 檢討及修訂政策

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3 運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準 4 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準 5 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準 6 計劃評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準 7 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 9 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準 8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準 10 申請和退出

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準 11 評估服務使用者需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

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。

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。

★ 續會通知 ★

凡於 2021 年 12 月入會之會員，請於 2022 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

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		



溫馨提提您



- 為有效加強疫情防控，保障長者的健康及安全，會員或訪客進入中心前，請先消毒雙手及量度體溫。
- 在中心範圍內，必須全程佩戴外科口罩，不可飲食。
- 鼓勵所有訪客使用「安心出行」流動應用程式，掃描針卡或登記個人資料（包括姓名、聯絡電話、進入日期及時間）等。
- 會員進入中心，請拍卡記錄。參加活動或排隊時，請保持社交距離，保持地方衛生和清潔。

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 1 月份例會時間表

日期：2023 年 1 月 4 日(三) 上午 10:00

2023 年 1 月 5 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：	陳翬然 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	梁曉燕 姑娘
日期：	2022 年 12 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