

保良局劉陳小寶長者地區中心

2024 年 12 月



「關愛暖意渡聖誕」

時光飛逝，突然又到 2024 年最後一個月份 — 12 月了。臨近聖誕節，天氣亦漸漸轉涼，大家記得注意保暖哦！然而，關於聖誕節你又知多少？

其實聖誕節不僅是一個關於耶穌基督誕生的故事，同時也象徵著愛、和平、善良和關懷。這些價值貫穿於整個聖誕節慶祝活動中。

人們在這一天會表達對別人的關愛，幫助有需要的人，以及回顧過去一年的善行。聖誕節也是一個普世歡騰的時刻，人們會互相贈禮、歡聚一堂、共享美食、歡笑和溫馨。

時至今日，聖誕節已經成為一個跨文化、跨宗教的節日。這個節日提醒著我們關愛他人、傳遞愛與和平的信息。最後，讓我們共同分享這份溫暖與喜悅。

在這溫馨的節日，祝願各位：

聖誕快樂，新年進步



茶香四溢 - 長中茶藝班

日期：1月6, 13, 20日(一) (第一期)
2月3, 10, 17日(一) (第二期)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：雅樂
內容：一同學習並享受品茶的樂趣，
並學習相關技巧
對象：中心金卡會員
費用：\$20
名額：每期 10 人
報名方法：於 12 月 4 日例會後開始報名，
並於 12 月 18 日公佈抽籤結果
負責職員：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：一同製作純銀黏土介指
對象：中心金卡/銀卡會員(銀會員優先)
費用：\$40
名額：10 (已額滿)
報名方法：請與負責職員報名
負責職員：黃頌然 先生

好箭友 - 長者攻防箭

日期：12月27日(五)
時間：下午 2:00 - 4:00 (第一場)，下午 4:00 - 6:00 (第二場)
集合時間：下午 1:45 (第一場)，下午 3:45 (第二場)
集合地點：中心大堂
地點：藍田(東區)社區會堂
內容：體驗新興運動攻防箭並從中享受運動的樂趣
對象：中心金卡會員
名額：30 人 (共兩節每節 15 人)
費用：全免
報名方法：向負責職員報名先到先得
備註：請穿着輕便裝備及留意身體狀況，報名參加前請考慮自己身體狀況是否適合參與
負責職員：蕭婷 姑娘、李浩賢 先生



節慶活動 - 聖誕老人姓聖誕

日期：12月23日(一)
時間：第一場：上午 10:00-11:00 ;
第二場：下午 2:30-3:30
地點：雅悅
內容：一同慶祝聖誕節及享受節日氣氛！
對象：中心金卡會員
名額：每場 80 人 (共兩場)
費用：20
報名方法：於 12 月 13 日(五)上午 9:30 派籌及購票
負責職員：黃頌然 先生、張灝延 先生



merry christmas



食得啱，馴得甜-三花

日期：12月18日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅悅
內容：認識睡眠質素差的原因及對健康的影響，了解通過飲食和生活習慣可以小改變有大改善
對象：中心金卡會員
名額：80人
報名方法：於12月4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：12月12日(四)及20日(五)
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：中心金卡會員
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



晚間活動-「蘭」分高下，共歡「蕭」

日期：12月19日(四)
時間：下午6:30-8:00
地點：雅悅
內容：精彩遊戲與您歡度一晚
對象：中心金卡會員
費用：\$10
名額：60人
報名方法：12月4日(三)例會後開始購票
負責職員：蕭婷 姑娘、李綺蘭 姑娘



「男」能可貴

日期：2025年1月8日(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅樂
對象：中心金卡男會員
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、黃頌然 先生



詠春工作坊

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：中心金卡會員
名額：15人(每班)
參加方法：現已接受開始報名
負責職員：秦演文 姑娘、張灝延 先生



甘曲閃閃唱不停

日期：12月7日(六)
時間：下午1:30 - 4:30
地點：雅悅/ 雅樂
內容：勁歌熱舞及經典時代曲表演
對象：中心金卡會員
名額：130人(雅悅90人及雅樂(轉播區)40人)
協辦機構：甘詠潮歌班同學會
報名方法：12月6日(五)上午9:45進行抽籤
負責職員：秦演文 姑娘 及 李浩賢 先生



(護) 守護相聚

日期：12月4日(三)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：雅悅
內容：分享長者及護老者資訊
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) 長幼樂聚-小學生探訪活動

日期：12月11日(三)及12日(四)
時間：下午1:30 - 2:30
地點：雅悅
內容：小學生表演及玩遊戲
對象：護老者及被護者
名額：80人(每場40人)
報名方法：守護相聚期間抽籤及派票
協辦機構：基督教聖約教會堅樂小學
負責職員：秦演文 姑娘



(護) 聖誕共融音樂聚

日期：12月21日(六)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：雅悅
內容：手碟及非洲鼓表演
對象：護老者及被護者
名額：20人
報名方法：守護相聚期間抽籤及派票
協辦機構：匡智會
負責職員：秦演文 姑娘



叮叮噹-齊來過聖誕

日期：12月20日(五)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅悅
內容：玩遊戲、表演唱歌及派福袋
對象：中心金卡會員
名額：90人
協辦機構：鑽石獅子會
報名方法：12月16日(一)
下午2:30抽籤
負責職員：秦演文 姑娘



飛鏢體驗日

日期：12月20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：中心金卡會員
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：12月6、13、20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：中心金卡男會員
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(四)及30日(一)
時間：下午 3:00-4:00
地點：雅悅(四)，雅樂(一)
內容：遊玩桌上冰壺遊戲
對象：中心金卡會員
名額：12人
費用：全免
報名方法：12月5日(四)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘



布袋球同樂日

日期：12月9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：中心金卡會員
名額：8人
費用：全免
報名方法：12月5日(四)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘

開心迎聖誕

日期：12月17日(二)
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10月開心頻道活動金卡會員
名額：90人
報名方法：12月11日(三)下午 3:15 抽籤
協辦機構：開心頻道
負責職員：秦演文 姑娘 及 張灝延 先生



「蕭」閒藝術(三)：扭扭花束

日期：12月10日(二)
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：中心金卡會員(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

點唱我金曲(六)

日期：12月9日(一)
時間：第一場：上午10:30-11:30及
第二場：下午2:30-3:30
地點：雅悅
對象：中心金卡會員
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：12月6日(五)上午9:30派票，
(需親身取票)
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 12月工作坊

日期：12月18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) 眼疾及護眼講座

日期：12月30日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：了解長者常見眼疾及護眼方法
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 - 資訊科技玩樂團

日期：12月2日(一)
時間：下午10:00-12:00
地點：雅悅
內容：學習透過使用資訊科技，向照顧者及長者使用不同科技媒介進行認知刺激活動予認知障礙症患者，以增加其參與活動的動機，也能享受活動的樂趣，改善生活質素。
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：梁錦輝 先生、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：中心金卡會員
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：12月6日至12月13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：中心金卡會員
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：中心金卡會員
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：中心金卡會員
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：中心金卡會員
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：中心金卡會員

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：中心金卡會員

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：中心金卡會員

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：中心金卡會員

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：12月5、12、19日(逢四)
時間：上午 9:30 - 下午 5:00
地點：雅薈
對象：中心金卡會員
內容：專業師父按摩足底穴位

名額：每日 9 人

費用：\$95/次

備註：12月19日(四)上午 9:05

抽籤 1 月份

導師：李國明 師傅

負責職員：黃頌然 先生



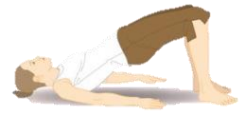
長者跆拳道班

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：中心金卡會員
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：中心金卡會員
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：中心金卡會員
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：中心金卡會員
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：中心金卡會員
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：中心金卡會員
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 | 3 初三 | 4 初四 | 5 初五 | 6 初六 | 7 初七 |
| 02:45 長中爆谷台 (悅) | 09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友資訊科技玩樂團(悅) 02:00 排便可以好輕鬆講座(悅) | 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) 10:45 集合：航天城下午茶聚(飯堂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 長中耆園(耆) 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)(耆) 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 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) 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) 09:45 抽籤：甘曲閃閃唱不停(悅) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機基礎班(二)(耆) 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) 01:30 甘曲閃閃唱不停(悅/樂) 03:00 “雨”您慢步健康路3(樂) |
| 8 初八 | 9 初九 | 10 初十 | 11 十一 | 12 十二 | 13 十三 | 14 十四 |
| 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) 10:30 點唱我金曲(六)-第一場(悅) 02:30 點唱我金曲(六)-第二場(悅) 03:00 布袋球同樂日(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) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:15 「蕭」間藝術(三)：扭扭花束(膳) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 長中耆園(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) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 01:30 (護)長幼樂聚-小學生探訪活動(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:15 抽籤：開心迎聖誕(悅) | 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)/ 耆義馬拉松(膳) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(膳)/ 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) 01:30 (護)長幼樂聚-小學生探訪活動(悅) 02:00 智友醫社(樂) 03:00 桌上冰壺(悅) 03:00 交安大使培訓班(耆) | 09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:30 賣票-聖誕節慶活動(悅) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機基礎班(二)(耆) 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) 02:30 銀黏土工作坊(樂) |
| 15 十五 | 16 十六 | 17 十七 | 18 十八 | 19 十九 | 20 二十 | 21 廿一 |
| 02:45 長中爆谷台 (悅) | 09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 抽籤：叮叮噹-齊來過聖誕(悅) | 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) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 壹期壹匯(耆) 02:30 開心迎聖誕(悅) 02:30 長中耆園(耆) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂) | 09:00 運動無限耆(堂) 09:30 公佈茶藝班抽籤結果 09:30 “雨”您慢步健康路3(樂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 (NC)12月工作坊(樂) 02:30 食得啱，翻得甜-雀巢三花講座(悅) 03:15 雀巢三花奶粉售賣(悅) | 09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 抽籤：足底按摩(悅) 09:30 足底按摩(賢) 09:30 交通安全及外展關顧日(堂) 10:00 普通話樂園(膳) 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 長中爆谷台(悅) 06:30 晚間活動-「蘭」分高下，共歡「蕭」(悅) | 09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:30 智友醫社(樂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機基礎班(二)(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 叮叮噹-齊來過聖誕(悅) | 09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 (護)聖誕共融音樂聚(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:00 詠春工作坊(男子班)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:15 詠春工作坊(女子班)(樂) |
| 22 廿二 | 23 廿三 | 24 廿四 | 25 廿五 | 26 廿六 | 27 廿七 | 28 廿八 |
| 02:45 長中爆谷台 (悅) | 09:00 運動無限耆(堂) 10:00 聖誕老人姓聖誕-第一場(悅) 02:00 詠春工作坊(男子班)(樂) 02:30 聖誕老人姓聖誕-第二場(悅) 03:15 詠春工作坊(女子班)(樂) | 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) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 啡同小可(堂) | 公眾假期 (聖誕節)  | 公眾假期 (聖誕節後第一個周日)  | 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) 01:30 手機基礎班(二)(耆) 02:00 好箭友-長者攻防箭-第一場(會堂) 02:00 智友醫社(樂) 04:00 好箭友-長者攻防箭-第二場(會堂) | 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) |
| 29 廿九 | 30 三十 | 31 初一 | | | | |
| 02:45 長中爆谷台 (悅) | 09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 (NC)眼疾及護眼講座(悅) 02:00 詠春工作坊(男子班)(樂) 03:00 桌上冰壺(樂) 03:15 詠春工作坊(女子班)(樂) | 09:00 運動無限耆(堂) 09:30 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(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』

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

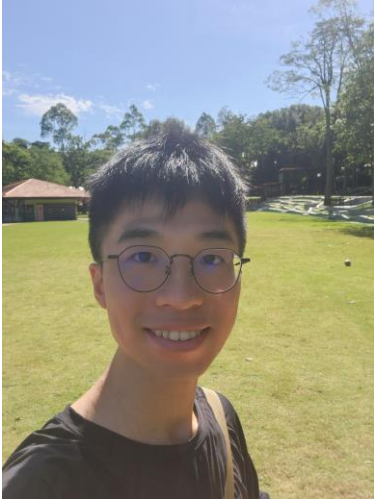
電話：2892 5199 傳真：2832 2936 電郵：ebenq@swd.gov.hk

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

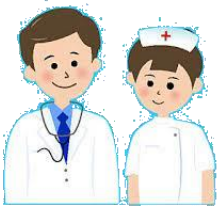
如對計劃進一步查詢，歡迎與中心職員聯絡

職員動向



大家好，我是新到職加入中心大家庭的社工張偉豪，大家可以叫我豪仔。我會在義工發展及外展服務團體工作，期待與大家在中心同埋各屋邨跟大家見面。

各位老友記大家好呀٩('ω')و，我是新加入這個大家庭的同事，大家可以叫我温姑娘，歡迎大家跟我打招呼 and 聊天(*´ω`*)，之後會舉辦一些活動，有興趣的請踴躍參與，請各位多多指教♪(๑~๑)♪



少油少肉少脂肪，多果多蔬多健康
戒煙戒酒防三高，常跑常笑身體好
-----護士長李慧敏提提您

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：

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|----|----|---|---|-----|
| | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | |
| | 1 | 1 | 3 | 6 | 10 | 10 | 6 | 3 | 1 1 |
| 2 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |

答案會在
1 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 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | | | | 1 |
| | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 1 | | | | | | | |
| 1 1 1 | | | | | | | |
| 1 1 | | | | | | | |
| 1 1 | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | |
| 1 1 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |

動動「腦」友記

11 月答案

快樂小故事

來到中心之後，我最大的改變是感受到愛，亦學會表達愛。



不知大家在中心有沒有見過我呢？因為要照顧媽媽，我很多時間都會在中心出現，因此多了機會與中心不同的會員聊天。但其實我以前不是這樣外向的，未到中心之前，我一直認為長者中心的活動是比較「幼稚」的、「沉悶」的、「要聽書」的，因此不太喜歡到中心，也不會主動找人聊天。想不到，來到中心後，發現中心的活動原來是多姿多彩，有動有靜的，適合不同的長者。

還記得，我本來不喜歡插花的，怕髒怕麻煩，多得中心職員一直鼓勵參加，最終我嘗試過後，拿著製成品時，竟然感受到滿滿的成就感及欣悅。職員的關心及鼓勵讓我心中暖暖的，她們對我付出的愛及熱誠也推動了我去認識其他的長者。我開始主動了解身邊長者，找他們談談天，關心他們，也因此認識了一些好朋友，會相約一起下午茶。

因此，我很鼓勵大家多參加中心活動，感受職員及中心對大家的愛，也不要吝惜於表達自己的愛。因為「感受愛，表達愛」是一件很幸福的事。

司徒美蓮

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：12月24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：中心金卡會員
備註：所有飲品含有奶類成份
負責職員：許翠瑩 姑娘



長中耆園

- 日期：12月3、10、17日(二)
時間：下午 2:30-3:30
地點：雅薈
名額：12 人
內容：園藝手作
對象：長中先鋒義工
備註：請與負責職員聯絡
負責職員：羅瑞均 姑娘

守「護」天使. 醫社協作計劃 風濕科

- 日期：1月7日及1月21日(二)
時間：上午 9:30-11:00
地點：雅悅
內容：以風濕作為主題，
拆解大家對風濕的迷思
對象：長中先鋒義工
負責職員：葉霖傑 先生、許翠瑩 姑娘

耆英大使大會

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

2025年1月

日期：1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：12月19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：12月12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：12月12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：12月19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 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 8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

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 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 2024 年 1 月入會之會員，請於 2025 年 1 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

12 月賣飯日子：12 月 11 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 1 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！而由現時金卡會員介紹銀會員入會，雙方可獲同等價值禮物於。

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，銀會員需先向中心取活動紀錄卡。

*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)

2025 年 1 月份例會時間表

日期：2025 年 1 月 8 日 (三) 上午 10:00

2025 年 1 月 9 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。



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： | 蔡珈琳 姑娘 |
| 日期： | 2024 年 12 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