



# 保良局劉陳小寶長者地區中心

2023 年 12 月



## 萬無一「蟲」

近日世界各地爆發床蟲慌，尤其是鄰近地區如韓國均出現蟲患。床蟲又俗稱臭蟲或木蟲，它們通常來自於二手衣物或傢俬，另外外遊期間入住酒店也有機會攜帶床蟲回家。以下是一些防治床蟲的小貼士。

### 床蟲防治小貼士

1. 如衣物被床蟲污染，可用攝氏 60° 的熱水浸泡或徹底清洗，並在陽光下曬乾，或以高溫焗乾。
2. 不能以高溫處理的物品，可放於膠袋內密封，再置於冰箱（攝氏零下 18 度）24 小時，以殺滅床蟲。
3. 定期檢查被褥衣服、清潔處所及吸塵。也避免使用二手家具。
4. 直接把熱空氣或熱蒸汽噴入發現床蟲的裂縫和罅隙
5. 於發現床蟲處如傢俱，牆壁或地面之隙縫噴灑具有殘留性的除害劑
6. 外旅期間，檢查房間的床、枕頭、床墊和軟墊等家具是否有臭蟲，避免帶走床蟲回家。

總括而言，床蟲容易依附於衣物、床上用品、家具或牆壁邊緣等地方，我們應時常檢視家居，亦不要攜帶二手傢俬回家。只要時時提高警覺，就可以萬無一「蟲」了。

資料來源：衛生署 衛生防護中心 - 臭蟲（有俗稱床蟲或者木蟲）

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/107441.html>

## 10 至 12 月份旅行生日會-大館鎮海樓

日期：12 月 13 日 (三)  
時間：上午 9:00-下午 5:00  
內容：中心出發 參觀鎮海樓 享用豐富午膳 中環大館 回程中心  
對象：中心會員  
名額：58 人  
費用：\$210  
報名方法：即日起至 12 月 8 日期間購票  
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：張灝延 先生及譚浩義 先生



## 「守舞足蹈」- 舞動體驗工作坊

日期：12 月 8 日 (五)  
時間：下午 2:30 - 3:45 (中國舞) 及下午 3:45 - 5:00 (拉丁舞)  
地點：二樓會堂  
參加人數：30 人 (每場各 15 人)  
內容：體驗不同的舞蹈帶來的放鬆及快樂  
參加對象：護老者及其被護對象  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘 及 張灝延 先生



## 萬歲耆英共聚樂融融

日期：12 月 30 日 (六)  
時間：上午 11:00 - 下午 4:30  
參加人數：50 人  
內容：與參加者於屯門天后廟廣場共聚並享用豐富盤菜宴。  
參加對象：中心會員  
費用：\$20  
抽籤日期：12 月 8 日 (五) 9:30 於雅悅進行抽籤  
備註：請參加者準時於當日上午 9:30 於中心一樓雅悅集合，逾時不候  
負責職員：蕭婷 姑娘 及 譚浩義 先生

## 「舒緩痛症飲食有辦法」講座

日期：12月20日(三)  
時間：下午2:00-3:30  
地點：雅悅  
內容：講解從飲食上舒緩痛症  
對象：中心會員  
名額：50人  
報名方法：於12月6日(三)例會後派票  
協辦機構：雀巢三花奶粉  
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：12月7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：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



## 守護相聚

日期：12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：黃頌然 先生

## 簡易家居維修課程

日期：2024年1月10、17、24、31日(三)  
時間：下午2:30-4:30  
地點：雅樂  
參加人數：12人  
參加對象：只限於11月份參與「男」能可貴男士聚會的中籤者報名  
費用：\$80  
備註：如上課出席率少於75%，需要補回成本價\$280  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 飛鏢體驗日

日期：12月1及29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：12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



## 聖誕呈獻 - 樂聚長中迎聖誕

- 日期：12月18日(一)  
時間：第一場：上午9:30 - 10:30  
          第二場：下午2:30 - 3:30  
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80人  
費用：\$20  
報名日期：12月7日(四)下午4:00後購票  
負責職員：黃頌然先生及譚浩義先生



## 開心迎聖誕

- 日期：12月12日(二)  
時間：下午2:30 - 4:00  
地點：雅悅  
內容：開心頻道義工與參加者玩遊戲及欣賞歌聲，歡度下午  
對象：未曾參與10月的開心頻道活動  
名額：90人(費用全免)  
報名方法：於12月7日(四)下午3:30進行抽籤  
協辦機構：開心頻道  
負責職員：蕭婷姑娘及譚浩義先生



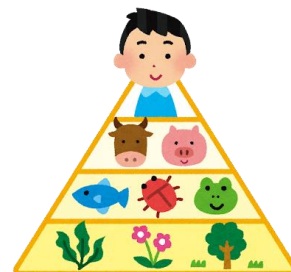
## 晚間活動 - 「敏」歌起舞「頌」新春

- 日期：12月28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：12月6日(三)例會後開始報名  
負責職員：黃頌然先生及廖敏怡姑娘



## (護) 認識消化不良講座

日期：12月4日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：為參加者分析腸胃問題及消化不良之成因及預防方法  
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：請向負責職員報名  
負責職員：黃頌然 先生



## 「守」聖誕松果工作坊

日期：12月19日(二)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅膳  
內容：製作迷你松果聖誕樹  
對象：護老者及被護者  
名額：15(需為NC或護老者)  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘

## 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



## 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



## 粵曲班

日期：10月5日-12月14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 先生



## (NC) 如何處理焦慮講座

日期：12月11日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：了解過分焦慮的表現和不良後果，學習處理  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：80人  
合辦機構：衛生署-註冊護士  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘

## (NC) 動動腦友記

日期：12月9日(六)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅樂  
內容：暢玩電子遊戲，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  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘

## (NC) 12月聖誕工作坊

日期：12月23日(六)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅樂  
內容：與各NC共聚，分享聖誕喜悅  
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

## (NC) 音叉紓壓緩痛工作坊(二)

日期：12月16日(六)  
時間：下午2:30-4:30  
地點：雅樂  
內容：由愛心動力團體以音叉為長者紓壓緩痛  
對象：未曾參與10月音叉紓壓緩痛工作坊的長者  
名額：20人(NC及中心會員各10名)  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘

## 「守」吾湯吾水中醫講座

日期：12月15日(五)  
時間：下午1:30-3:00  
地點：雅悅  
內容：推介冬至養生湯水食療、中醫師會介紹保健養生穴位及即席示範。  
對象：護老者及被護者  
名額：80人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘及譚浩義 先生

## 「守」穴按越快樂中醫講座

日期：12月20日(三)  
時間：上午10:00-11:15  
地點：雅悅  
內容：以淺白生活化講解中醫藥智慧，讓健康養生模式融入日常，保養身體，防病防老。  
對象：護老者及被護者  
名額：80人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘及譚浩義 先生

## 「男」能可貴

日期：2024年1月3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



## 足底按摩

日期：12月7、14、21及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：12月28日(四)上午9:05  
抽籤1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



## 桌上冰壺

日期：12月11日(一)及28日(四)  
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：12月6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

## 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



## 電子遊戲玩玩樂

日期：12月9日(六)及12月15日(五)  
時間：9/12下午3:00-4:00(雅樂)  
及15/12上午11:00-12:00(雅薈)  
地點：雅樂/雅薈  
內容：讓參加者享受電玩樂趣  
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



## 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：黃頌然 先生



## 二胡研習班

日期：10月14日-12月23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：黃頌然 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：黃頌然 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 十九	2 二十	3 廿一
<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>						
4 廿二	5 廿三	6 廿四	7 廿五	8 廿六	9 廿七	10 廿八
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 (護)認識消化不良講座(悅) 02:30 同你. 藝術小組(薈)	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 蓆上普及健體操(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) 09:30 蔡繼有長幼同樂日(悅) 10:00 例會(悅/堂) 11:30 「導盲犬·耆樂三人行」(堂) 01:30 手機班(一)(薈) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	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) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(薈) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(薈) 02:30 例會(悅) 02:30 智友醫社(樂) 03:30 抽籤：開心迎聖誕 04:00 購票：聖誕早獻 - 樂聚長中迎聖誕	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 抽籤：萬歲耆英共聚樂融融(悅) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 伴您同行-痛症舒緩小組(薈) 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(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 「守舞足蹈」- 舞動體驗工作坊 03:00 國際象棋同樂日(薈)	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) 02:00 (NC)動動腦友記(樂) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
11 廿九	12 三十	13 初一	14 初二	15 初三	16 初四	17 初五
09:00 運動無限耆(堂) 02:00 (NC)如何處理焦慮講座(悅) 02:30 同你. 藝術小組(薈) 03:00 桌上冰壺(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 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 開心迎聖誕(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) 09:00 10至12月份旅行生日會-大館鎮海樓 01:30 手機班(一)(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 國際象棋同樂日(薈) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 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(薈) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 伴您同行-痛症舒緩小組(薈) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 11:00 電子遊戲玩玩樂(薈) 01:30 手機進階班(薈) 01:30 「守」吾湯吾水中醫講座(悅) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	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 (NC)音叉紓壓緩痛工作坊(二) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十	23 十一	24 十二
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 樂聚長中迎聖誕(第一場)(悅) 02:30 樂聚長中迎聖誕(第二場)(悅) 02:30 同你. 藝術小組(薈)	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 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 耆義樂聚(悅) 02:30 「守」聖誕松果工作坊(膳) 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 「守」穴按越快樂中醫講座(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:00 「舒緩痛症飲食有辦法」講座(悅) 02:45 購買雀巢三花奶粉(悅) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	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) 10:00 普通話樂園(薈) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(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 伴您同行-痛症舒緩小組(薈) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	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 (NC)12月聖誕工作坊(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八	31 十九
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 長中爆谷台(悅) 10:30 同你. 藝術小組(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 抽籤-1月份足底按摩(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 長中爆谷台(悅) 03:00 桌上冰壺(悅) 02:30 智友醫社(樂) 06:30 晚間活動(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 伴您同行-痛症舒緩小組(薈) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 萬歲耆英共聚樂融融(屯門) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)

## 「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

# 長者醫療券

✦ 2023年11月13日，長者醫療券計劃會推出為期3年的「長者醫療券獎賞先導計劃」(至2026年12月31日止)。合資格香港長者在同一年度累積使用1,000元或以上醫療券於特定基層醫療服務，即會獲發放500元獎賞至其醫療券戶口作預防疾病和管理健康之用。



## 獎賞發放機制

	2024 年度獎賞	2025 年度獎賞	2026 年度獎賞
獎賞金額	每年度累計使用至少 1,000 元醫療券於特定基層醫療服務後，即可獲發獎賞 500 元（每年度最多一次）獎賞供日後用於特定基層醫療用途		
累積使用醫療券金額以獲取獎賞的時段	2023年11月13日至 2024年12月31日	2025年1月1日至 2025年12月31日	2026年1月1日至 2026年12月31日
使用獎賞期限	2023年11月13日至 2025年12月31日	2025年1月1日至 2026年12月31日	2026年1月1日至 2027年12月31日

詳情請參考政府醫療券網址：<https://www.hcv.gov.hk/tc/index.html>

## 慢性疾病共同治理先導計劃

- 計劃目的：
- 提供便捷的糖尿病及高血壓篩查服務
  - 為計劃參加者度身訂造健康管理方案，控制慢性疾病風險因素
  - 及早預防慢性疾病及減少相關併發症
  - 實踐「一人一家庭醫生」理念



### 「慢病共治計劃」政府資助額和參加者共付額

階段	服務範圍	服務提供者	政府資助額	參加者共付額
篩查	診症	家庭醫生	196元(一次性)	120元(一次性)
	化驗	醫務化驗所	政府資助全部費用	無須額外付費
治療	診症(註)	家庭醫生	每次166元	醫生釐定的共付額 (政府建議的共付額為每次150元)
	藥物	家庭醫生	就每位參加者於當季獲處方計劃藥物名單內治療慢性疾病的藥物，向家庭醫生提供季度資助105元 [家庭醫生可以優惠價格向指定藥物供應商採購計劃藥物名單內的藥物]	使用計劃藥物名單內的基本藥物，無須額外付費
	化驗	醫務化驗所	政府逐項資助部分費用	逐項支付指定共付額 視乎臨床診斷，參加者一般只需就每組化驗服務(各包含兩至五個化驗項目)支付介乎40元至130元的指定共付額
	護士診所跟進 專職醫療服務	護士診所 專職醫療	政府就每次服務提供部分資助，參加者須支付指定共付額	

註：「個人計劃年度」由參加者加入治療階段的日期起計12個月，並在每年同一日期重新計算新一年的資助診症額

1. 患有高血壓／糖尿病／高血壓及糖尿病／高血壓及血糖偏高的人士：每個「個人計劃年度」可獲最多六次資助診症
2. 血糖偏高者：每個「個人計劃年度」可獲最多四次資助診症
3. 若實際診症次數超出最高資助診症次數或參加者選用計劃涵蓋範圍以外的服務及藥物，則須自行支付相關費用。參加者可向其家庭醫生查詢有關收費

\*如該醫生已登記參與長者醫療券計劃，參加者可使用醫療券支付共付額

醫療券 長者醫療券適用\*

醫療費用減免不適用

詳情請參考醫務衛生局網址：<https://www.primaryhealthcare.gov.hk/cdcc/tc/index.html>

# 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
3. 在打直一列數字不能重覆。



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。

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

答案會在  
1 月月訊公佈

## 動動「腦」友記

### 11 月答案

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

# 快樂小故事



## 簡單就是美

這個故事的主角是一位快 80 歲的婆婆，易關婆婆。儘管年事已高，易關婆婆卻擁有一顆年輕的心靈，她的生活充滿了快樂和內心的富足。她深信簡單就是美，她不會過分執著於物質享受，而是懂得珍惜生活中的點滴。她喜歡用簡單的方式度過每一天，無論是在家中看一下電視，或者喝著一杯熱茶享受平板電腦的時光，她總是能夠找到生命中的美好。



## 關心社區，樂當義工

另外，易關婆婆也非常關心社區和他人。她經常利用自己的空閒時間到保良局做義工或參加探訪活動。這讓她能夠給予別人關愛和支持，同時也滿足了她對於社交和奉獻的需求。透過這些活動，易關婆婆能夠見證著自己的付出給予他人帶來的快樂和改變，這也使她的心裡充滿了滿足感和喜悅。這種快樂是無法用言語來形容的，它溫暖著易關婆婆的心靈，也啟發著她繼續幫助他人的動力和熱情。



## 活到老，學到老

除了參加義工活動，易關婆婆還非常熱衷於參加長者中心的各種活動。她學習太極、瑜伽、舞獅等等，她深信活到老學到老，這樣的學習讓她的生活充實且多姿多彩，同時也結識了許多志同道合的朋友。在這些活動中，易關婆婆不僅找到了和其他長者一起分享快樂的機會，更重要的是她的生活變得更加豐富多彩。



## 專注自己

然而，易關婆婆也懂得專注於自己的生活，不過於干涉他人的事情。她明白每個人都有自己的生活方式和選擇，所以她堅持做好自己就足夠了。然而，當別人需要幫助的時候，易關總是樂於伸出援手。易關婆婆的故事告訴我們，快樂並不複雜，當我們看到他人因為我們的幫助而快樂時，我們也會感受到無比的喜悅和滿足。願我們都能活出快樂、充實且有意義的人生！



易關女士

## 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。

## 蔡繼有長幼同樂日

日期：12月6日(三)  
時間：上午9:30-12:00  
地點：蔡繼有學校  
集合地點：雅悅  
名額：50人  
內容：到學校與學生義工進行同樂交流  
對象：長中先鋒義工  
報名方法：耆英大使大會登記  
負責職員：李鴻基先生



## 「導盲犬·耆樂三人行」- 參觀香港導盲犬服務中心

日期：12月6日(三)  
時間：上午11:30 - 下午5:00  
集合地點：雅悅  
名額：10人  
費用：全免  
內容：參觀香港導盲犬服務中心  
對象：「導盲犬·耆樂三人行」\_星級導師  
負責職員：葉霖傑 先生



# 耆英大使大會

## 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

## 2024年1月

日期：1月5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(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：12月19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：12月14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：12月28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

## 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 2023 年 1 月入會之會員，請於 2024 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）/ 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

12 月賣飯日子：12 月 11 日（星期一）

時間：上午 9:00-9:30（飯堂會）

上午 9:30（抽籤）

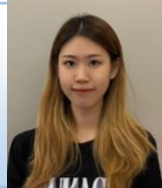
膳食類別		時間	對象及收費 有需要人士
早餐	上午 8:10		\$4 
	上午 8:25		
	上午 8:40		
午餐	上午 11:40		\$12 
	下午 12:05		
	下午 12:30		
晚餐	下午 4:45		\$12
	下午 5:10		
	下午 5:35		

戒煙要靠你我他 空氣清新人人誇



-----護士長李慧敏提提您

## 職員動向



大家好，我係新入職的常務助理蔡珈琳，可以叫我蔡姑娘。好開心加入中心，期待日後同大家有不同的交流，多多關照！

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)

## 2024 年 1 月份例會時間表

日期：2024 年 1 月 3 日 (三) 上午 10:00

2024 年 1 月 4 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。



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：	吳雪儀 姑娘
日期：	2023 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