



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2023年2月 通訊

元宵節

「圓」來長中有「情」人

2月5日，農曆正月十五「元宵節」，是一年中的第一個月圓之夜。元宵節這天吃湯圓象徵「團圓、圓滿」之意，湯圓的名稱與「團圓」字音相近，象徵全家人團團圓圓、和睦幸福，人們也以此懷念離別的親人，並寄託對未來生活的美好願望。

「元宵節」亦是我們中國的情人節，說得上情人節，當然要同摯愛好友一起歡度。我們長中的老友記都是有「情」之人，所以要記住把握時間同身邊的家人、好朋友盡情分享心中的天倫情話。大家既可以主動關心對方、又可以欣賞對方的優點，加以讚美。最後，記得感謝對方一直在身邊帶來的快樂。

祝願各位老友記：團團圓「圓」在長中，「情」深義重在心中。



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

情人節活動呈獻-喜慶情人迎新春

- 日期：2月6日(一)
時間：第一場：下午 2:45 – 3:45 第二場：下午 4:00 – 5:00
地點：雅悅
內容：透過合拍遊戲，與參加者聚首一堂，提早慶祝情人佳節
對象：中心會員
名額：160人(每場 80人)
費用：\$20
報名方法：2月1日(三)上午 11:00 例會後開始購票
負責職員：秦演文 姑娘、梁曉燕 姑娘



「耆想的天空 VII」長者友善社區總結禮

- 日期：2月23日(四)
時間：下午 2:30 – 3:45
地點：藍田社區綜合大樓二樓藍田(東)社區會堂
內容：分享計劃工作成果，藉此平台向公眾了解長者友善社區在本區的發展，並加強大眾衛生及防疫知識和衛生管理知識
對象：中心會員
費用：免費
名額：300人
報名方法：2月1日(三)例會後進行登記取票，額滿即止
負責職員：葉鑫昇 先生



飛鏢體驗日

- 日期：2月17日(五)
時間：第一場：下午 11:30 – 12:00
 第二場：下午 12:00 – 12:30
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



「自『園』耆說」生命教育小組

日期：2月10、17、24日 及 3月3、10、17日(逢五)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈
內容：透過園藝體驗活動，對自我人生作反思與探索，肯定生命的價值和美善
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：李綺蘭 姑娘

「ZOOM」學習應用班

日期：2月7日(二)
時間：上午10:00-11:00
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

甘曲閃閃唱不停

日期：2月18日(六)
時間：下午1:00-4:30
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：80人
費用：全免
協辦機構：甘詠潮歌班同學會
報名方法：2月2日(四)下午3:45登記及進行抽籤(雅悅)
負責職員：秦演文 姑娘及梁曉燕 姑娘



(NC) 極有需要護老者培訓工作坊

日期：2月24日(五)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅膳
內容：向護老者及被護者分享如何利用香薰減壓，並製作香薰瓶。
對象：極有需要護老者及被護者
名額：15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：王雅婷 姑娘

(NC) 甜睡與你講座

日期：2月13日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：認識長期失眠的成因，及如何建立健康的睡眠習慣
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：秦演文 姑娘及陳晉豪 先生



電子救急站

日期：2月14及21日(二)
時間：上午10:00-12:00
地點：大堂
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：2月25日(六)
時間：上午10:00-12:00
地點：雅薈
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：2月27日(一)
時間：上午10:00-11:00
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：15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：2月27日(一)
時間：上午11:00-11:30
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：15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：2月3日-24日(逢五)
時間：上午9:30-11:30
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：2月13日(一)
時間：上午10:00-11:00
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：2月1(三)例會後登記

負責職員：李淑芬 姑娘



懷舊金曲班

日期：1月17日-3月14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
費用：\$120(共8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：1月5日-3月9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：李淑芬 姑娘



如何正確沖調奶粉

日期：2月22日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：由雀巢講解正確沖奶粉方法
對象：中心會員
名額：50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：2月8、22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 2023年2月

日期：2月8日(三)
時間：上午10:00-11:00 (第一場) 上午11:00-12:00 (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：張灝延 先生



晚間活動-「延」年益壽步步「昇」

日期：2月16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：葉鑫昇 先生 張灝延 先生

(NC)「園」美人生小組

日期：2月21、28、3月7及14日(逢二)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈
內容：透過園藝連結生命中美麗的回憶
對象：極有需要護老者及被護者
名額：12人
費用：\$10(共四節)
報名方法：即日起購票
負責職員：秦演文 姑娘



守護相聚

日期：2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

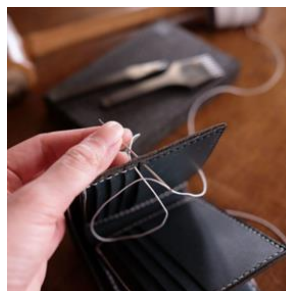
長者飲食營健講座

日期：2月27日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：認識均衡飲食的原則，及如何在
飲食中應用健康「飲食金字塔」
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



皮革散紙包工作坊

日期：2月15日(三)
時間：下午3:00-4:00
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散紙包
對象：中心會員
名額：15人
費用：\$20
報名方法：即日起可購票
負責職員：葉鑫昇 先生



血糖檢驗

日期：2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：李淑芬 姑娘



普通話樂園

日期：1月5日-3月16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11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：2月2、9、16、
23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：2月23日(四)上午9:15
抽籤3月份

導師：李國明 師傅

負責職員：梁曉燕 姑娘

毛筆班

日期：1月11日-3月8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8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：1月21日-3月18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：梁曉燕 姑娘

二胡研習班

日期：1月21日-3月18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：梁曉燕 姑娘

手機班 (一)

日期：1月3日-3月14日(二)
時間：下午1:30-2:30
地點：大堂
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
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：1月4日-3月15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
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：1月5日-3月9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
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：1月6日-3月10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
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：2月14日(二)
時間：下午2:30-3:30
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、
李淑芬、梁曉燕 姑娘



運動在線

日期：2月7、9、14、16、21、
23、28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：1月5日-3月16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：梁曉燕 姑娘



蓆上普及健體操(一)

日期：1月3日-3月14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：1月5日-3月16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：1月5日-3月16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：1月3日-3月14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)

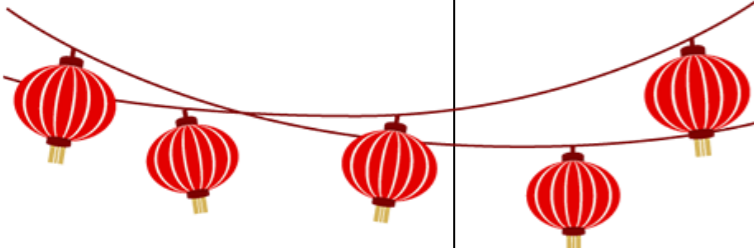
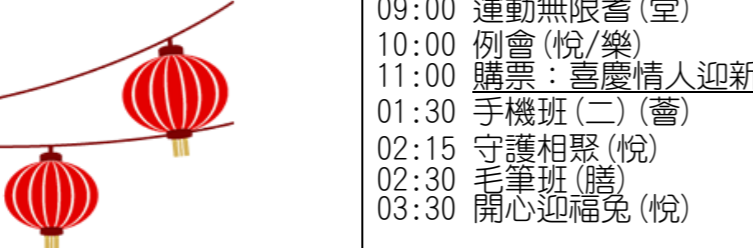


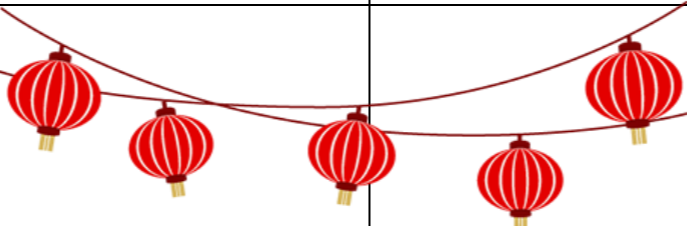
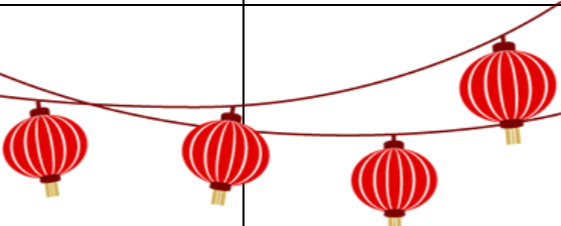
日期：1月5日-3月16日(四)
時間：上午11:15-12:15
地點：雅樂
內容：用不同運動小工具鍛鍊身體及腦部

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 十一	2 十二	3 十三	4 立春	5 十五
		09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅/樂) 11:00 購票：喜慶情人迎新春 01:30 手機班(二)(耆) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 開心迎福兔(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(耆) 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)(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 男士活動-飛出新一頁(悅) 10:30 飛鏢訓練班(悅) 10:00 智友醫社(樂) 01:30 手機進階班(耆) 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) 
6 十六	7 十七	8 十八	9 十九	10 二十	11 廿一	12 廿二
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) 02:45 喜慶情人迎新春(第一場)(悅) 04:00 喜慶情人迎新春(第二場)(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 「ZOOM」學習應用班(耆) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(堂) 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 布袋球同樂日(第一場)(樂) 10:00 護士諮詢站(堂) 11:00 布袋球同樂日(第二場)(樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 耆義馬拉松探訪(膳) 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(耆) 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)(耆) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 10:00 「自『園』耆說」生命教育小組(耆) 10:30 飛鏢訓練班(悅) 10:00 智友醫社(樂) 01:30 手機進階班(耆) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八	19 雨水
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:00 桌上冰壺(悅) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 (NC)甜睡與你講座(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 電子急救站(堂) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(堂) 02:15 席上普及健體操(一)(樂) 02:15 創科導賞團(悅) 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(二)(耆) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 皮革散紙包工作坊(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(耆) 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)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 義不容辭(耆) 06:30 晚間活動-「延」年益壽步步「昇」	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 「自『園』耆說」生命教育小組(耆) 10:30 飛鏢訓練班(悅) 11:30 飛鏢體驗日(第一場)(悅) 12:00 飛鏢體驗日(第二場)(悅) 01:30 手機進階班(耆) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 01:00 甘曲閃閃唱不停(悅)	02:45 長中爆谷台
20 二月初一	21 初二	22 初三	23 初四	24 初五	25 初六	26 初七
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 電子急救站(堂) 10:00 (NC)「園」美人生小組(耆) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(堂) 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 護士諮詢站(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(二)(耆) 02:00 如何正確沖調奶粉(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:15 3月份足底按摩抽籤(悅) 09:30 交安及外展關顧(堂) 10:00 普通話樂園(耆) 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)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 「耆想的天空 VII」長者友善社區總結禮(會堂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 10:00 「自『園』耆說」生命教育小組(耆) 10:30 飛鏢訓練班(悅) 10:00 智友醫社(樂) 01:30 手機進階班(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 (NC)極有需要護老者培訓工作坊(膳)	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) 10:00 電子遊戲玩玩樂(耆)	02:45 長中爆谷台(悅)
27 初八	28 初九					
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 豐姿妙舞義工(一)(樂) 10:00 會員迎新會(悅) 11:00 e-體健簡介會(悅) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 長者飲食營健講座(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 (NC)「園」美人生小組(耆) 11:00 運動在線(ZOOM) 01:30 手機班(一)(堂) 02:15 席上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)					
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 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 </div>						

「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

綜援及公共福利金 2023 年 2 月起上調 3.7%

立法會財委會通過 2023 年 2 月 1 日起，綜援及公共福利金上調 3.7%，具體如下：

	現時	上調後 (2023 年 2 月 1 日起)
高齡津貼(俗稱生果金)	\$1,515	\$1,570
長者生活津貼	\$3,915	\$4,060
綜援(長者單身人士)	\$3,915	\$4,060

資料來源：社會福利署 <https://www.swd.gov.hk/>

『長者資訊』

電話智能卡實名登記制



- 仍未完成登記的原有電話儲值卡於 2023 年 2 月 23 日之後不能使用。
- 電訊商會在 2023 年 2 月 23 日或之前*停止相關未完成登記的電話儲值卡服務。
- 為免原有電話儲值卡在剛開通不久後因未及於限期前完成登記而令服務受影響，部分電訊商可能會將未開通的原有電話儲值卡的實名登記限期提前，請用戶按電訊商指示完成登記。



資料來源：通訊事務管理局辦公室

https://www.ofca.gov.hk/tc/consumer_focus/guide/hot_topics/sim_registration/index.html

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
2023 年 1 月 1 日至 2 月 28 日	1948-1949 年
2023 年 3 月 1 日至 4 月 30 日	1946-1947 年
2023 年 5 月 1 日至 6 月 30 日	1943-1945 年
2023 年 7 月 1 日至 8 月 31 日	1939-1942 年
2023 年 9 月 1 日至 10 月 31 日	1938 年前

資料來源：

<https://www.octopus.com.hk/tc/consumer/octopus-cards/products/on-loan/joyyou.html>



體適能資訊站

大家都知道運動可以強身健體，保持身體健康。但你們又知不知道恆常運動也可以保持大腦功能！特別是「輕度認知障礙」或「早期認知障礙症」患者，恆常運動對他們生理和心理狀況皆十分重要。患者透過適量的運動，可以延緩大腦衰退，保持現有身體的活動能力。

醒腦運動的好處十分多，既能提升認知能力，增加腦部血液供應，令海馬體容量增大，有助記憶及集中力；又能改善心肺功能，預防骨質疏鬆，同時增強免疫力及平衡力，預防跌倒。可能你們也不知道，睡眠質素也能有所改善！並能放鬆身心，改善情緒，從而加強自我形象、增強自信。

有什麼醒腦運動可以做呢？

1. 心肺功能訓練	<ul style="list-style-type: none">• 重覆、有節奏的大肌肉運動• 要連續性的• 會覺得輕微氣促，心跳加速，出汗等• 每星期五天，每天半小時• 站立運動：步行、行山、健康舞、太極、八段錦• 坐式運動：坐式太極、單車、游泳
2. 肌肉鍛練	<ul style="list-style-type: none">• 透過負重運動，增強肌肉力量（例如：舉啞鈴、踢沙包、手握力運動）• 用力時呼氣，放鬆時吸氣，如有痛楚要立即停止！• 重覆 10-15 次為一組，每次三組
3. 柔軟度訓練	<ul style="list-style-type: none">• 慢慢伸展肌肉至有拉緊的感覺，保持 10-20 秒• 應慢慢放鬆• 不要有彈跳式動作• 保持呼吸暢順，不要「忍氣」• 每個動作重覆三次
4. 平衡力訓練	<ul style="list-style-type: none">• 腳尖企：雙手扶著穩固地方、雙腳站立，腳踭提起並保持平衡 5-10 秒• 單腳企：用手扶著穩固地方、左右腳輪流單腳站立並保持平衡 5-10 秒

根據衛生署的資料顯示，香港每 10 名 70 歲或以上長者中，便有 1 人患上認知障礙症；而每 3 名 85 歲或以上長者中，則有 1 人患上認知障礙症。預計到了 2036 年，全港的認知障礙症患者人口將高達 28 萬。所以運動不論對男女長幼都極為重要，有做運動習慣的你繼續持之以恆，而沒有這習慣的你現在養成做運動的習慣還未遲哦！

資料來源：https://www.healthyc.org/healthcare/eldercare/newhabit/MCI_CHI.pdf





快樂小故事



常懷感激 為善最樂

「我經常做義工，除了能幫助別人和充實自己外，做義工的過程讓我感受到服務對象和職員的關懷。」無論對別人釋出善意，或是接受別人友好的問候，這些都是快樂的種子，讓我的生活充滿歡欣。

我喜歡到保良局的其中一個原因，就是不論職員和老友記在見面時都會殷切問候。只要大家細心留意，就會發現生活每一處中，都會有人關心和祝福你。只要大家珍惜和重視，這些小細節都會成為大家快樂的泉源。此外，我亦十分感謝大家每一次友善的對待，這些都能成為我的心靈食糧，讓我更有動力去關顧有需要的長者，將快樂傳播。

今年我有幸獲選為中心委員會的義工代表，除了能以義工的角度參與中心事務外，最重要的是讓我有更多機會，將我在中心學得的技巧或感受分享給其他人。「不論幫助別人或者接受幫助，都會感到快樂！」當我幫助別人或對人友善時，我的身心都會得到放鬆，甚至可以暫時忘記身體上的疲勞。對方也會對你的友善作出回應，長遠來說人際關係也會有正面的改變。

轉眼在中心做了多年義工，我認為珍惜每次關懷別人的機會；感激每次別人對你釋出的善意，並將所得分享給有需要的人，都是我感到的快樂的原因。希望透過分享這個快樂方程式，讓你的生活也變得更加愉快！



會員 吳女士

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，第二班已於 2022 年 12 月-2023 年 1 月舉行，而第三班將於 2023 年 2 月-2023 年 3 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。



口罩洗手要做足，
新冠肆虐不再續。

——護士長余振光提提您

耆英大使大會

2023 年 2 月

日期：2 月 3 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 3 月

日期：3 月 3 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，如想收到義工隊廣播訊息，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

日期：2 月 16 日 (四)
時間：下午 2:30-3:30
地點：雅薈
內容：手工藝術介紹
對象：長中先鋒義工
名額：15 人
負責職員：劉振庭 先生

交安及外展關顧

日期：2 月 23 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

耆義馬拉松探訪

日期：2 月 9 日 (四)
時間：上午 9:05-10:05
地點：雅膳 (接待處)
名額：30 人
內容：探訪區內有需要長者
對象：長中先鋒義工
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：2 月 6 日至 3 月 4 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：2 月 3 日 (五) 耆英大使大會
負責職員：葉霖傑先生

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質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 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記錄。

職員動向

各位朋友仔大家好！德仔有嘢想同大家講吖!!!!
在中心工作近 11 年，由一個“後生仔”到現在變成一個“中佬”當中不斷面對新挑戰不斷成長。
在這十一年內不斷學習，各位朋友仔對德仔的關愛。我感受到，也受教了。
深感榮幸能夠成為各位同行者。多謝大家陪伴我成長。
每人一生都面對不同挑戰。
在未來！德仔需要接受新挑戰。小弟將調職到保良局皇后山中心為長者服務。
希望各位和德仔一樣敢於接受未來任何挑戰。
大家要照顧好自己，乖乖地生活在這個可愛的社區之中。
希望大家身體健康。新一年要活得更精采。



許德杰
社工



梁晓燕
福利工作員

大家好，我是燕姑娘，會調任福利工作員一職，我會在新的崗位上繼續努力，為各位老友記帶來更多精彩開心的活動。



黃文彥
社工

各位老友記大家好！我是黃生！很感恩在長中與大家相遇及認識，因有其他發展方向，我已於 1 月尾離職。祝願各位生活愉快，平安健康！



徐溥苓
社工

老~友~記~大家好！我係輔導組既苓姑娘。光陰似箭，日月如梭，我係呢間中心同大家度過左一年幾既時光，好開心能夠係呢間中心同大家相遇、相識、相知。我已於 1 月尾離職，接下來既日子，我將會有其他既發展。祝願大家身體健康、日日快樂！



李淳一
福利工作員

大家好，我是阿一！我在本中心已工作一年多了，在此非常高興能夠認識及與大家相處，由於我將到外國發展，我已於 1 月尾離職。祝願各位身體健康！一生平安！

★ 續會通知 ★

凡於 2022 年 2 月入會之會員，請於 2023 年 2 月 28 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

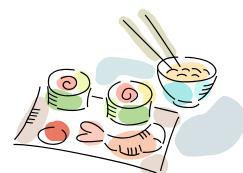
溫馨提示

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



【隔離令撤銷】 隨着管控疫情工作進入新階段新模式，社會開始復常，由 1 月 30 日起，新冠確診者隔離令將會取消。所有檢測陽性人士（包括核酸檢測及快測）均無須呈報，亦無須在住所、醫院或隔離設施隔離，改為跟從衛生署發出的健康措施建議。取消隔離令不代表新冠病毒已經消失，疫情仍會為社區，尤其是「一老一幼」帶來健康風險，大家都要繼續保持勤洗手、戴口罩的健康習慣。

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 3 月份例會時間表

日期：2023 年 3 月 1 日(三) 上午 10:00

2023 年 3 月 2 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：	2023 年 2 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