



保良局
PO LEUNG KUK



保良局劉陳小寶長者地區中心

2024 年 2 月



營運經理 陳翬然姑娘：

龍精虎猛身壯健 瑞氣盈門好運來

笑口常開心情好 長中陪您渡佳節

副經理 張翠韻姑娘：

翡「翠」龍騰新氣象

樂「韻」悠揚賀新歲

義工發展及外展服務團隊：

義工發展十八載 外展服務遍藍田

生龍活虎迎龍年 藍田長者福滿來

輔導服務團隊：



龍年好運擋不住，龍年健康永流存！

萬事如意迎新年，玉龍迎春旺全年！

謹賀新年

醫護康健團隊：

歡歡喜喜迎新年 萬事如意平安年

揚眉吐氣順心年 身體健康益壽延年

長者及護老者服務服務團隊：

金龍踏春賀新歲 龍攜福氣進萬家

身健如龍樂滿懷 龍飛鳳舞旺全年

行政團隊：

舞龍迎新春 福氣臨門戶

如意龍添喜 歡樂滿人間



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：3月4日(一)

時間：下午 2:30 – 3:45

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，提升男士自我形象及發揮其所長

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



咖啡拉花工作坊

日期：2月17、24日(六) 及 3月2、16、23日(六)

時間：下午 2:30 – 4:00

形式：雅樂

內容：第1堂：教授手沖咖啡沖調技巧；第2堂：3D朱古力拉花技巧
第3堂：咖啡機應用及咖啡畫花；第4堂：2D咖啡拉花技巧
第5堂：沖調考核

對象：中心會員

名額：10人

費用：\$30(包括材料費用)

報名方法：於2月8日(四)例會後下午 3:45 進行抽籤

負責職員：葉鑫昇 先生



2024 敬老賀新春

日期：2月27日(二)(初十八)

時間：上午 9:00-下午 4:00

地點：九龍灣國際展貿中心

集合時間：上午 9:00

內容：精彩表演、嘉賓新春祝賀、午膳、抽獎

費用：\$100

名額：97人

抽籤日期：於2月19日(一)，下午 3:30 親自到中心抽籤和購票

溫馨提示：1. 曾參與 2023 年 10 月 20 日機場富豪活動之長者不接受報名

2. 請於 2 月 21 日(三)下午 5 時前購票，否則當放棄

負責職員：王雅婷 姑娘、葉鑫昇 先生、黃頌然 先生、李紅雨 姑娘



正確調控膽固醇飲食講座

日期：2月28日(三)
時間：下午2:00 - 3:30
地點：雅悅
內容：用飲食調節控制膽固醇
對象：中心會員
名額：50人
報名方法：於2月7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後登記



血糖檢驗

日期：2月8及22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：2月7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

布袋球同樂日

日期：2月14日(三)
時間：上午11:00 - 12:00
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：黃頌然 先生及譚共女姑娘

飛鏢體驗日

日期：2月2、9、16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
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：2月2、9、16及23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



新春呈獻 – 『情』到『龍』時

日期：2月28日(三)
時間：下午3:00 – 4:00
地點：藍田(東)社區會堂
內容：透過活動，與參加者慶祝情人節的同時共賀新春
對象：中心會員
名額：120人
費用：\$20
報名日期：已開始購票
負責職員：葉鑫昇先生及張灝延先生



1至3月份旅行暨生日會-仙館採啤

日期：2月23日(五)
時間：上午9:00-下午5:00
內容：中心出發→參觀北區公園及林村許願樹→於雲泉仙館享用豐富齋宴
→參加雲泉市集→往士多啤梨園→回程中心
對象：中心會員及照顧者
名額：40人
費用：會員\$190/非會員\$210
報名方法：即日起至2月20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

陶瓷製作體驗班

日期：2月20日(二)
集合時間：上午10:00
集合地點：雅薈
活動時間：上午10:30-12:00
活動地點：九龍灣宏開道17號順發工業大廈
內容：由導師教授製作陶瓷，讓參加者初嘗拉杯的感覺，
體驗由陶泥製作成一個器皿的樂趣
名額：10人
費用：\$30 (包括來回旅遊巴及材料費用)
報名方法：於2月8日(四)例會後下午3:30進行抽籤
負責職員：葉鑫昇先生



晚間活動：「義」想不到「昇」期四

日期：2月29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：2月7日(三)例會後開始報名
負責職員：葉鑫昇先生及譚浩義先生



桌上冰壺

日期：2月16日(五)及21日(三)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：雅悅
內容：游玩桌上冰壺遊戲
對象：中心會員
名額：12人每場
費用：全免
報名方法：2月7日例會後開始報名
負責職員：譚共女 姑娘



長中小車隊

日期：2月16日(五)
時間：下午3:00 - 4:00 (雅薈)
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



(護) 健康講座-長者飲食營健大道

日期：2月26日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：護士分享如何應用健康飲食金字塔
對象：護老者及被護者
名額：80
費用：全免
合作機構：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：黃頌然先生

健康講座：認知障礙與軟餐

日期：2月22日(四)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅悅
內容：治療師分享如何照顧認知障礙症長者及不同種類軟餐的資訊
對象：中心會員
名額：40
費用：全免
合作機構：聖公會恩慈長者之家
負責職員：黃頌然先生

(NC) 健康小食講座

日期：2月9日(五)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：雅薈
內容：了解小食與健康的關係、學習揀選及製作較健康小食
對象：極有需要護老者及被護者
名額：15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) 金影伴行

日期：1月：8、15、22、29
2月：5、19、26
3月：4、11、18 (逢星期一)
時間：上午11:30 - 下午1:00
地點：雅樂
內容：照顧者的心理支援計劃
名額：6對NC及被護者
合辦機構：香港中文大學
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 2月工作坊

日期：2月23日(五)
時間：上午10:00 - 12:00
地點：雅薈
內容：NC共聚，分享資訊
對象：極有需要護老者及被護者
名額：15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

護膚工作坊(一)

日期：2月20日(二)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：雅薈
內容：製作天然**蜂蜜手工皂**
對象：中心會員
名額：12人
費用：全免
報名方法：請2月9日前向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

「守」軟粉彩工作坊

日期：2月16日(五)
時間：上午10:00 - 12:00
地點：雅薈
內容：利用軟粉彩製作畫作
費用：全免
對象：中心會員
名額：15人
報名方法：請2月9日前向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

音叉治療工作坊

日期：2月26日(一)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：雅樂
內容：了解及體驗音叉治療
費用：全免
對象：中心會員
名額：20人
報名方法：請2月9日前向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

中樂團

日期：1月6日-3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



懷舊金曲班

日期：1月9日-3月19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：1月4日-3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：\$135(共9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



二胡研習班

日期：1月13日-3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：黃頌然 先生



毛筆班

日期：1月10日-3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



手機班 (一)

日期：1月3日-3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：1月4日-3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

手機進階班

日期：1月5日- 3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



普通話樂園

日期：1月11日-3月14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 8 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1、8、15、22及29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：2月29日(四)上午 9:05 抽籤 3 月份
導師：李國明 師傅
負責職員：譚浩義 先生



長者跆拳道班

日期：1月4日-3月14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：1月2日-3月12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：1月4日-3月14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：1月4日-3月14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：1月2日-3月12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：1月4日-3月14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 廿二 | 2 廿三 | 3 廿四 | 4 廿五 |
| <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (蒼)雅蒼 (博)雅博 (賢)雅賢 (聚)雅聚 (膳)雅膳 (堂)大堂</p> </div> | | | 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 智友醫社(博) 10:00 普通話樂園(蒼) 01:30 手機班(二)(蒼) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 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) | 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(蒼) 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) 11:00 中樂團(樂) 02:00 「守」東方美學工作坊(樂) | 02:45 長中爆谷台(悅) |
| 5 廿六 | 6 廿七 | 7 廿八 | 8 廿九 | 9 三十 | 10 初一 | 11 初二 |
| 09:00 運動無限耆(堂) 11:30 (NC)金影伴行(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 新春花藝工作坊(蒼) | 09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 02:30 開心迎新春 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 例會(悅) 01:30 手機班(一)(蒼) 02:15 守護相聚(悅) | 09:00 運動無限耆(堂) 血糖檢驗(悅) 10:00 長中爆谷台(悅) 09:05 耆義馬拉松(膳) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 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(二)(蒼) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅) 03:30 陶瓷製作體驗班抽籤(悅) 03:45 咖啡拉花工作坊抽籤(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 (NC)健康小食講座(蒼) 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) | 公眾假期(年初一)  | 02:45 長中爆谷台(悅) |
| 12 初三 | 13 初四 | 14 初五 | 15 初六 | 16 初七 | 17 初八 | 18 初九 |
| 公眾假期(年初三)  | 公眾假期(年初四)  | 09:00 運動無限耆(堂) 09:00 飯堂會(悅) 09:30 飯堂買票日(悅) 11:00 布袋球同樂日(樂) | 09:00 運動無限耆(堂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 長中爆谷台(悅) 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 長中爆谷台(悅) 02:30 耆義樂聚(蒼) | 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 「守」軟粉彩工作坊(蒼) 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(蒼) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 長中小車隊(蒼) 03:00 桌上冰壺(悅) | 09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 咖啡拉花工作坊(樂) | 02:45 長中爆谷台(悅) |
| 19 初十 | 20 十一 | 21 十二 | 22 十三 | 23 十四 | 24 十五 | 25 十六 |
| 09:00 運動無限耆(堂) 11:30 (NC)金影伴行(樂) 03:00 龍騰虎躍賀新歲(悅) 03:30 「2024 敬老賀新春」抽籤(悅) | 09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 陶瓷製作體驗班(蒼) 10:30 護膚工作坊(一) 集合(蒼) 02:00 壹期壹匯(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) 01:30 手機班(一)(蒼) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 桌上冰壺(悅) | 08:30 「導盲犬·耆樂三人行」集合(悅) 09:00 運動無限耆(堂)/ 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(蒼)/粵曲班(悅) 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)(蒼) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 健康講座： 照顧認知障礙症患者及軟餐(悅) | 09:00 運動無限耆(堂) 09:00 1至3月份旅行暨生日會- 仙館採啤集合(悅) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 (NC)2月工作坊(蒼) 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(蒼) 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) 02:30 咖啡拉花工作坊(樂) | 02:45 長中爆谷台(悅) |
| 26 十七 | 27 十八 | 28 十九 | 29 二十 | | | |
| 09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:30 (NC)金影伴行(樂) 02:30 音叉治療工作坊(樂) 02:00 (護)健康講座- 長者飲食營健大道(悅) | 09:00 運動無限耆(堂) 09:00 「2024 敬老賀新春」集合(悅) 10:00 懷舊金曲班(悅) 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) 01:30 手機班(一)(蒼) 02:00 「正確調控膽固醇飲食」講座(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:45 購買雀巢三花奶粉(悅) 03:00 新春呈獻-『情』到『龍』時(會堂) | 09:00 運動無限耆(堂) 09:05 足底按摩抽籤(悅)/長者跆拳道班(樂) 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(蒼)/粵曲班(悅) 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)(蒼) 02:30 長中爆谷台(悅) 06:30 晚間活動： 「義」想不到「昇」期四(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

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



垃圾收費

MSW CHARGING

政府將於 8 月 1 日起推行垃圾收費，設有 6 個月適應期，市民棄置垃圾時，需要使用「指定垃圾袋」或「指定標籤」。

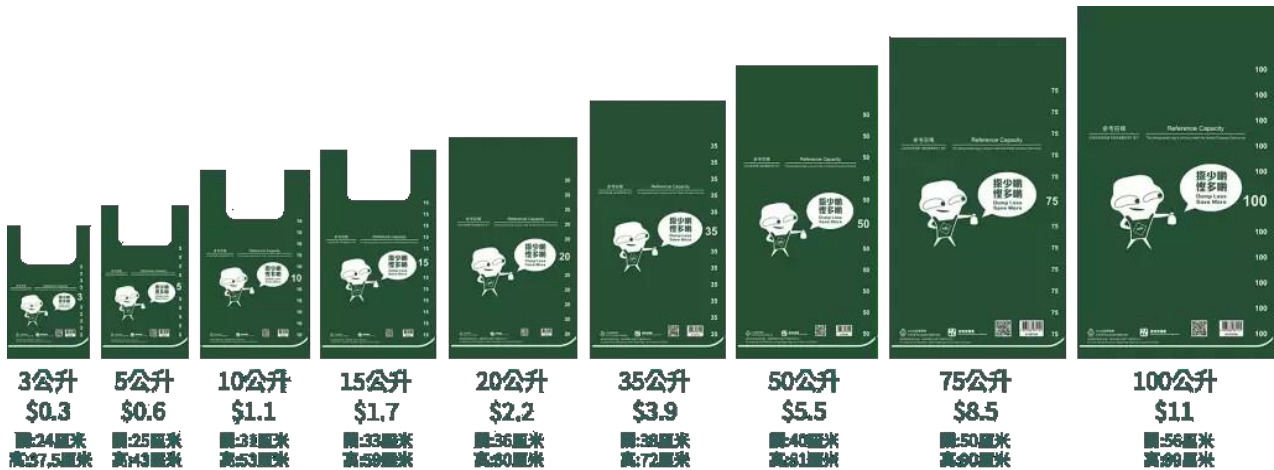
垃圾徵費如何收費？

1. 「按袋」收費

每公升垃圾收費\$0.11，市民須預先購買指定袋，包妥垃圾方可棄置。指定垃圾袋有 9 種大小容量供一般市民使用，包括背心（3 公升 – 15 公升）及平口設計（20 公升 – 100 公升）不同容量垃圾袋收費如下：假設一個三人家庭每天用一個 10 公升，或 15 公升垃圾袋，每月需花費 33 或 51 元。

2. 「按標籤」收費

未能放進指定袋的大型垃圾，包括大型傢俬等，市民亦須為每件垃圾貼上指定標籤方可棄置，每個標籤劃一收費\$11。



指定袋及標籤購買地點：

可以在超級市場、便利店、藥房及網上平台實體店購買，當中 OK 便利店 (Circle K)、foodpanda 門市、實惠均會於 1 月 26 日起開始售賣指定垃圾袋或指定標籤，而其餘零售點將會於 2 月開售。

資料來源: <https://www.mswcharging.gov.hk/>



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！

以下為例子：

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 1 | 1 | |
| | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 5 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 1 1 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 1 1 1 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 1 1 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 5 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |



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。

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

大家可以試一下以下題目：

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| | | 2 | 1 | 2 | 2 |
| | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 1 1 | | | | | |
| 1 1 | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 1 1 | | | | | |
| 5 | | | | | |



答案會在
3 月月訊公佈

動動「腦」友記

1 月答案

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



快樂小故事

「挑戰自我，永不言休」，我想這句說話最能代表我現在的生活。

回想退休前，工作十分忙碌。需要處理大量既文書工作；就像秘書般，為上級安排及錄日程、亦都要有一定的專業知識，協助公司處理招標、合約或者施工既文件，有時更加需要外出工作，做實地考察，可以說是忙得不可開交。無論是工作量或是難度都很高，令我感到好大壓力。工作初時會感到徬徨，經常想我能否勝任呢？我沒有放棄，繼續努力工作下去。慢慢我發現，自己工作上變得得心應手。我好開心見到自己的成長，使我充滿成功感、滿足感。

退休後，我多數在家打點家頭細務，但很快我發現銀齡的生活都可以多姿多彩。機緣巧合之下，我接觸到中心，並加入了義工隊，我的生活亦逐漸精彩起來。當中我參加了上門探訪，關懷獨居或雙老長者。亦成為交通安全大使，提醒街坊的安全意識。我亦參加義工班組，如烏克蘭麗麗班、陶瓷班，發展藝術和音樂方面的潛能。當看到自己的作品及成功彈奏出旋律，都令我有莫大成功感。參加了中心的義工隊，令我的生活跟以前一樣精彩豐盛。只要積極嘗試，勇於挑戰自我，一定可以找到生活的新景象。

我會繼續做義工，關懷更多有需要的人。



張女士

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

龍騰虎躍賀新歲

日期：2月19日(一)

時間：下午3:00 – 下午4:00

集合地點：雅悅

名額：60人

內容：透過不同遊戲，與義工們共賀新春

對象：長中先鋒義工（於2024年有服務）

負責職員：葉霖傑先生



「導盲犬·耆樂三人行」- 星級導師分享日

日期：2月22日(四)

時間：上午8:30 – 下午5:00

集合地點：雅悅

名額：10人

費用：全免

內容：到學校分享工作生涯

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

2024年2月

日期：2月2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3月

日期：3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：2月15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：25人
負責職員：葉霖傑 先生

壹期壹匯

日期：2月20日(二)
時間：下午3:30-4:30
地點：雅膳
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：2月8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
負責職員：葉霖傑 先生

交安及外展關顧

日期：2月29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 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。

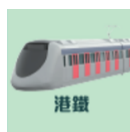
使用樂悠咭享用\$2 乘車優惠

現有不記名
長者八達通及
一般個人八達通
由 8 月 25 日將
不能享用

\$2

- 現有不記名長者八達通及一般個人八達通由 8 月 25 日起將不能享用\$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

優惠計劃涵蓋的 公共交通工具及服務



港鐵

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)



專營巴士

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)



渡輪

指定渡輪服務(不包括豪華服務)



綠色小巴

所有專線小巴路線



紅色小巴

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)



街渡



電車

所有電車路線

資料來源: www.octopus.com/hk/joyyou

★ 續會通知 ★

凡於 2023 年 3 月入會之會員，請於 2024 年 3 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

2 月賣飯日子：2 月 14 日（星期三）

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 | | |

疾病欲防治，冷暖自己知

注意添減衣，無須病投醫。

-----護士長李慧敏提提您



由 1/4/2024 起飯堂調整收費通知

| | |
|----|------|
| 早餐 | \$5 |
| 午餐 | \$15 |
| 晚餐 | \$15 |

職員動向

大家好，我是登記護士羅啟悅。我已經在一月份離職，祝願大家身體健康，開心每一日。



| 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 3 月份例會時間表

日期：2024 年 3 月 6 日 (三) 上午 10:00

2024 年 3 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： | 蔡珈琳 姑娘 |
| 日期： | 2024 年 2 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