

保良局劉陳小寶長者地區中心 2025 年 3 月

2024-26 年度「老有所為活動計劃」-長幼齊樂動

老有所為 2024-26 年度主題是《長幼樂動 共創豐盛》，鼓勵跨代互動和共融，推動長者與不同年齡人士互相學習，發揮潛能，服務社區，傳承關愛互助的精神。為切合計劃主題，中心舉辦了一系列的工作坊和活動讓長幼「齊舞動」、「齊動手」、「齊動員」，回應計劃所倡導「活到老、精彩到老」的生活態度，創建和諧快樂社區。

迎新日

計劃參加者聚首一堂，介紹計劃目標內容，茶點時間讓計劃義工互相認識及分享，加強凝聚力。活動中有咖啡閣的環節，由義工沖製咖啡和朱古力，意念延伸至稍後的烹飪工作坊、成品贈送院友的活動，為一連串活動展開序幕。



「齊舞動」- 長幼舞動工作坊

與天主教普照中學合辦工作坊，藉着動感的 K-pop 舞蹈帶動長幼共融，增加長者和學生交流的機會，稍後會到社區和學校晚會作成果分享。



「齊動手」- 烹飪工作坊

透過和明愛賽馬會德田青少年綜合服務中心合作，長者義工與明愛青少年義工在工作坊製作蛋撻、栗子蛋糕等，一同學習烘焙技巧。

「齊動員」- 院舍探訪活動

在烹飪工作坊最後一節中，安排了探訪聖公會恩慈長者之家，把紙杯蛋糕贈送院友。活動中青少年義工彈奏電子琴、送贈乾花手作，各義工獻唱新年曲目，聯同「啡同小可」提供飲品，為院友帶來視覺、聽覺、嗅覺和味覺的享受。義工們與院友共慶新年，動員長幼力量關懷社區。

接下來老有所為計劃的活動更精彩，大家拭目以待!!!

特別推介

晚間活動 - 「梁」「峰」有聚 歡樂無邊

日期：3月27日(四)
時間：下午6:30 - 8:00
地點：雅悅
對象：中心金/銀卡會員
內容：精彩遊戲與你歡度一晚
名額：60人
費用：\$10
報名方法：3月5日(三)例會後開始購票
負責職員：楊宏峰先生、梁俊晞先生



點唱我金曲(九)

日期：3月25日(二)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅悅
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：由義工(黃生)帶領及伴奏歌唱
名額：80人(每場)
費用：全免
報名方法：3月6日(四)例會後派票(需親身取票)
負責職員：蕭婷姑娘



甘曲閃閃唱不停

日期：3月15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：於3月8日(六)下午5時前向負責職員報名；
3月10日(一)下午3:00張貼結果
負責職員：秦演文姑娘、李紅雨姑娘、譚浩義先生



強身毛巾操--雅培

- 日期：3月19日(三)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅樂
內容：用毛巾操練簡單舞蹈，有助強身健體，維持身體的靈活性。
對象：中心金/銀卡會員
名額：15人
費用：免費
報名方法：於3月例會後登記。
負責職員：李紅雨 姑娘
備注：講座運動後售賣奶粉（加營素），如需購買奶粉請於例會後登記

血糖檢驗

- 日期：3月6日(四)及20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：中心金卡及銀卡會員
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



“雨” 您慢步健康路 4

- 日期：1月6日 - 3月10日(逢一)
時間：上午9:30 - 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(已滿額)
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

電子遊戲玩玩樂

日期：3月22日(六)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：雅樂
內容：讓參加者一嘗電子遊戲的樂趣
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：每場12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



護老者及被護者活動

護老者是指正持續地為長者提供照顧或支援的非受薪人士，一般為被照顧長者的家庭成員，如伴侶、子女、其他親友等。如有需要可登記成為中心護老者。

(護) 守護相聚

日期：3月5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) 正視肩膊痛講座

日期：3月10日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：分享痛症的處理方法
對象：護老者及被護者
名額：80人
報名方法：守護相聚期間派票
協辦機構：衛生署
負責職員：秦演文 姑娘



小四愛心之旅

日期：4月5日(六)
時間：上午 10:30 – 11:30
地點：雅悅
對象：中心金卡及銀卡會員
內容：小學生愛心探訪之旅
合辦機構：聖公會李兆強小學(小四學生)
名額：20人
費用：全免
報名方法：3月15日(六)下午 5:00 前報名，3月22日張貼結果
負責職員：蕭婷 姑娘

極有需要護老者活動

極有需要護老者是在照顧體弱長者時面對沉重照顧壓力，或欠缺足夠社區支援的護老者。如有需要可登記成為中心極有需要的護老者。

(NC) 3月工作坊

日期：3月8日(六)
時間：下午 2:30 – 4:00
地點：雅悅
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) 認識消化不良講座

日期：3月24日(一)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：雅悅
內容：了解長者常見腸胃不適的原因及處理方法
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

飛鏢體驗日

日期：3月21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：中心金卡及銀卡會員
名額：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：3月7、14、21及28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：中心金卡及銀卡男會員
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



布袋球同樂日

日期：3月24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：中心金卡及銀卡會員
名額：8人
費用：全免
報名方法：3月6日(四)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘

桌上冰壺

日期：3月10日(六)及29日(一)
時間：下午 3:00-4:00
地點：雅樂
內容：遊玩桌上冰壺遊戲
對象：中心金卡及銀卡會員
名額：12人
費用：全免
報名方法：3月6日(四)例會後開始報名
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘



中樂團

日期：1月11日-3月15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



二胡研習班

日期：1月11日-3月15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



懷舊金曲班

日期：1月7日-3月18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
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9日-3月20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



普通話樂園

日期：1月9-3月13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

毛筆班

日期：1月8日-3月19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：1月8日－3月19日(逢三)
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



手機基礎班（二）

日期：1月10日－3月21日(逢五)
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

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：1月9日－3月20日(逢四)
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

棋藝小組-國際象棋班

日期：3月7日－3月28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



足底按摩

日期：3月6、13、20、27日(逢四)
時間：上午 9:30－下午 5:00
地點：雅賢
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：3月27日(四)上午 9:05

抽籤 4 月份

導師：李國明 師傅

負責職員：黃頌然 先生



運動班組

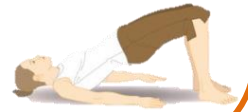
長者跆拳道班

日期：1月16日-3月13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：溫芷蕎 姑娘



坐無虛「蓆」運動班 (一)

日期：1月7日-3月11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(已額滿，如報名需留後備)
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：1月2日-3月13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(已額滿，如報名需留後備)
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：1月2日-3月13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(已額滿，如報名需留後備)
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：1月7日-3月11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(現正熱烈招收新學員)
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：1月2日-3月13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(已額滿，如報名需留後備)
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
2 初三	3 初四	4 初五	5 初六	6 初七	7 初八	8 初九
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4(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 (NC)3D立體押花工作坊(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 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 10:00 例會(悅/樂) 02:15 (護)守護相聚(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) 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) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 01:30 手機基礎班(二)(耆) 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) 02:30 (NC)3月工作坊(樂)
9 初十	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六
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4(樂) 02:00 (護)正視肩膊痛講座(悅) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 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 守「護」天使. 醫社協作計劃「視」不宜遲(悅) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機基礎班(一)(耆)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 智友醫社(耆) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 耆義馬拉松探訪(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) 02:00 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 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 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) 01:30 甘曲閃閃唱不停(悅/樂)
16 十七	17 十八	18 十九	19 二十	20 廿一	21 廿二	22 廿三
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 04:00 大細路劇場-交通安全篇(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 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)(補)(樂) 02:30 壹期壹匯2025(耆) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(補)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 強身毛巾操-雅培(樂) 03:15 雅培加營養奶粉售賣(樂)	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:00 智友醫社(耆) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅) 01:30 手機 Apps 應用班(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:00 飯堂會(悅) 02:30 買飯抽籤(悅) 02:30 耆義樂聚(耆)	09:00 運動無限耆(堂) 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 國際象棋班(膳) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)
23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 廿九	29 初一
02:45 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 02:00 (NC)認識消化不良講座(悅) 03:00 布袋球同樂日(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 啡同小可(堂) 10:00 懷舊金曲班(補)(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:30 點唱我金曲(九)(悅) 02:30 啡同小可(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 足底按摩(賢) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 06:30 晚間活動-「梁」「峰」有聚 歡樂無邊(悅) 09:05 足底按摩抽籤(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 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) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 03:00 桌上冰壺(樂)
30 初二	31 初三					
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 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

社署於2月20日宣布，「廣東院舍照顧服務計劃」（計劃）由3月1日起，將新增四家安老院為認可服務機構，分布於江門、佛山和深圳，為參加計劃的長者提供資助護理安老宿位。連同現時的11家安老院，參與計劃的安老院總數將增至15家，所在的大灣區內地城市將增至六個（包括深圳、廣州、佛山、肇慶、中山和江門），為有意在大灣區內地城市養老的長者提供更多選擇。

長者參加資格及申請方法：

經社署安老服務統一評估機制被評為適合院舍照顧及正在中央輪候冊上輪候院舍照顧服務並有意參加「計劃」的長者可向跟進其服務申請的負責工作人員提出申請。另有意申請長者長期護理服務並參加「計劃」的新申請人可聯絡醫務社會服務部、綜合家庭服務中心或長者中心等提出申請及要求轉介，經「安老服務統一評估」確定其護理及照顧需要後，可根據評估結果申請有關服務。

廣東院舍照顧服務計劃的廣東安老院舍名單：

- 香港賽馬會深圳復康會頤康院（提供護理安老宿位及護養院宿位）
- 香港賽馬會伸手助人肇慶護老頤養院（提供護理安老宿位及護養院宿位）
- 佛山市暢享耆養老院有限公司（只提供護理安老宿位）
- 深業頤居養老運營（深圳）有限公司（只提供護理安老宿位）
- 佛山市眾星天福養老服務有限公司（只提供護理安老宿位）
- 中山火炬開發區頤康老年服務中心（只提供護理安老宿位）
- 南沙區養老院（廣州市南沙區頤年養老服務中心）（只提供護理安老宿位）
- 廣東頤壽醫療養老有限公司廣州麓湖家長薈分院（只提供護理安老宿位）
- 保利養老服務管理有限公司廣州天悅和熹會頤養中心（只提供護理安老宿位）
- 廣州椿萱茂陳涌養老服務有限公司（只提供護理安老宿位）
- 佛山市順德區和泰安養中心（只提供護理安老宿位）
- 江門市新會區養老中心（只提供護理安老宿位）
- 佛山市南海區桃苑福利中心有限公司（只提供護理安老宿位）
- 深高速深高樂康健康服務（深圳）有限公司（光明社會福利院）（只提供護理安老宿位）
- 深圳市寶安區前海人壽幸福之家養老院（只提供護理安老宿位）

資料來源：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/subchapterplace/guangdong/index.html

新增機構名單

服務內容及收費：

認可服務機構須為參加計劃的長者提供一套策劃完善和協調良好的院舍照顧服務，並採用跨專業的方法，包括綜合醫療、護理、營養、個人照顧、復康服務及社會工作服務等，以照顧個別長者的健康問題和其相關的護理需要，包括：

- (i) 住宿於共住的房間；
- (ii) 每日三餐，另加小食；
- (iii) 24小時照顧及護理服務；
- (iv) 為每名長者制訂和執行個人照顧計劃；
- (v) 每星期兩次以個人或小組形式進行的復康運動；
- (vi) 每月一次由認可服務機構安排的醫生提供健康檢查及一般診治；
- (vii) 陪診及／或住院陪護服務，提供交通及陪同長者到指定的醫院及診所看病，包括陪同長者接受住院治療（各院舍提供服務次數和形式不同，詳情請參閱已上載於社署網頁的個別認可服務機構的服務簡介。）；
- (viii) 輔導、發展／支援／治療小組等和定期的社交康樂活動；以及
- (ix) 洗衣服務。

在「計劃」下，長者在入住後無須再支付在院舍的食宿費用、護理服務及個人照顧費用以及基本醫療費用。長者須自費項目包括消耗品，例如尿片、傷口敷料等。認可服務機構或會要求長者在入住前進行身體檢查，有關費用由長者自行承擔。

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	1	7	1	1	1	1	7	1	1	1	1
1														
7														
1														
7														
1														
9														
1 1														
7														
1 1 1 1														■
1 5 1	■													
1 1														
5														

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

答案會在
4 月月訊公佈

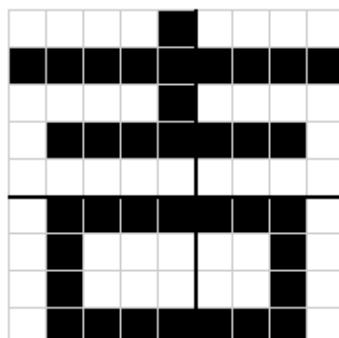
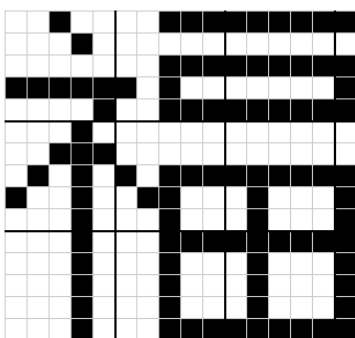


			1	1	
	5	1	1	1	5
5	■	■	■	■	■
1 1					
1 1 1			■		
1 1					
5	■	■	■	■	■

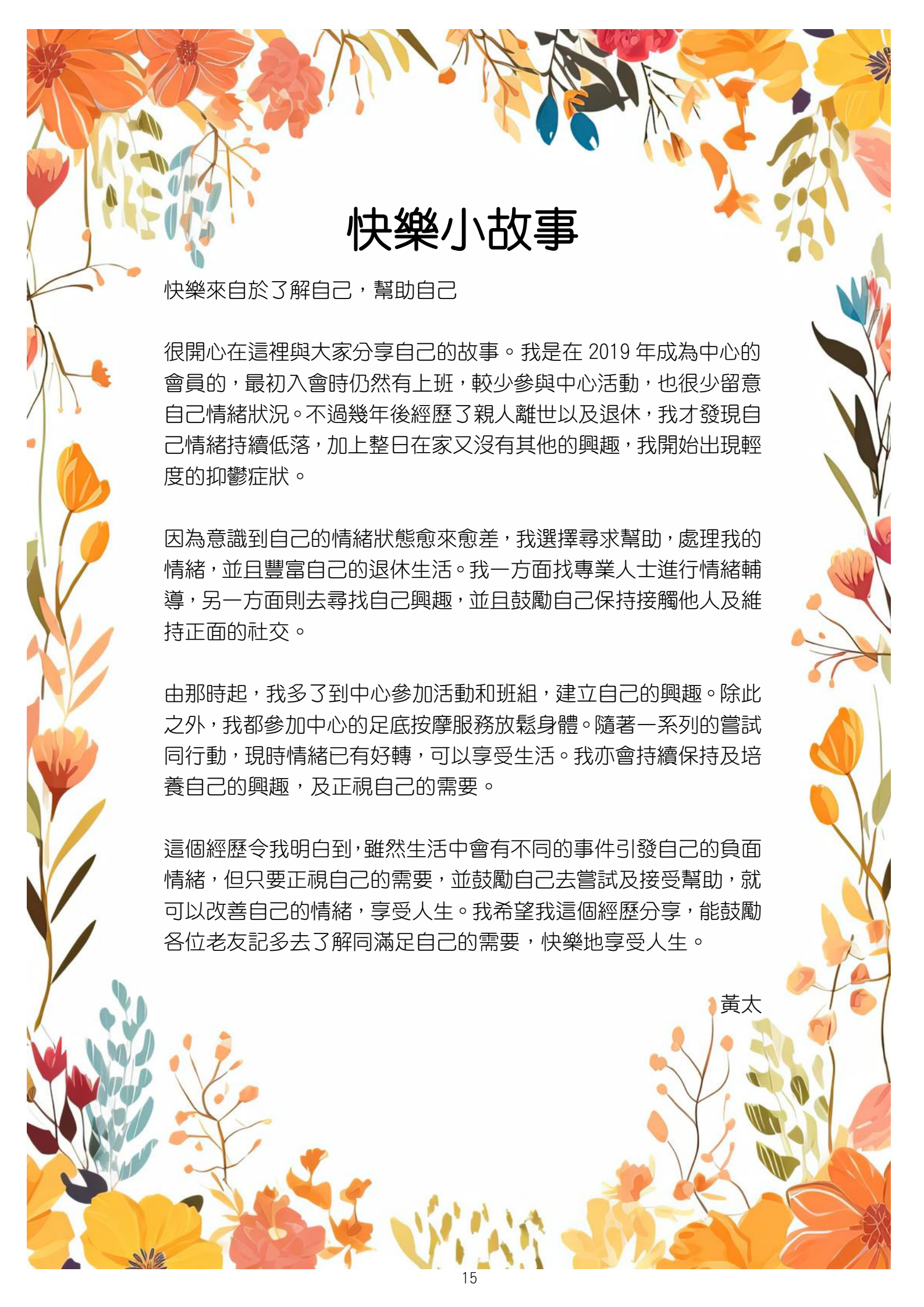
(2)

			2		2		
	3	4	1	2	1	4	3
3 3							
1 3 1							
2 2							
2 2							
1 1 1							
5							

為鼓勵各位老友記多動動腦友記，如能解答到兩條問題者，可以到中心找職員核對答案，如正確可獲得小禮物乙份。
(每月名額 20 份，派完即止)
例會後的星期五 3 月 7 日開始核對。



動動「腦」友記
2 月答案



快樂小故事

快樂來自於了解自己，幫助自己

很開心在這裡與大家分享自己的故事。我是在 2019 年成為中心的會員的，最初入會時仍然有上班，較少參與中心活動，也很少留意自己情緒狀況。不過幾年後經歷了親人離世以及退休，我才發現自己情緒持續低落，加上整日在家又沒有其他的興趣，我開始出現輕度的抑鬱症狀。

因為意識到自己的情緒狀態愈來愈差，我選擇尋求幫助，處理我的情緒，並且豐富自己的退休生活。我一方面找專業人士進行情緒輔導，另一方面則去尋找自己興趣，並且鼓勵自己保持接觸他人及維持正面的社交。

由那時起，我多了到中心參加活動和班組，建立自己的興趣。除此之外，我都參加中心的足底按摩服務放鬆身體。隨著一系列的嘗試同行動，現時情緒已有好轉，可以享受生活。我亦會持續保持及培養自己的興趣，及正視自己的需要。

這個經歷令我明白到，雖然生活中會有不同的事件引發自己的負面情緒，但只要正視自己的需要，並鼓勵自己去嘗試及接受幫助，就可以改善自己的情緒，享受人生。我希望我這個經歷分享，能鼓勵各位老友記多去了解同滿足自己的需要，快樂地享受人生。

黃太

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：3月25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：中心會員

備註：**所有飲品含有奶類成份**

負責職員：許翠瑩 姑娘



守「護」天使. 醫社協作計劃 「視」不宜遲

日期：3月11日(二)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：雅悅

內容：以眼科作為主題，拆解大家對眼部健康的迷思

對象：長中先鋒義工

名額：60 人

負責職員：葉霖傑 先生、許翠瑩 姑娘

新創建義剪服務

日期：4月2日(三)

時間：下午 2:00 – 4:30

地點：雅樂

內容：由義工為長者提供剪髮服務

對象：中心會員

名額：35 人

負責職員：羅瑞均 姑娘

義工活動

義工於接受培訓後可投入義工行列，為中心提供多元化服務，支援長者需要，服務包括探訪獨居/雙老長者、電話慰問、中心當值、協助活動推行等。

耆英大使大會

2025 年 3 月

日期：3月7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 4 月

日期：4月11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：3月20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

壹期壹匯 2025

日期：3月18日(二)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅薈
內容：義工聚會及主題培訓
對象：新加入之長中先鋒義工
名額：10 人
負責職員：許翠瑩 姑娘

耆義馬拉松探訪

日期：3月13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

大細路劇場-交通安全篇

日期：3月17日(一)
時間：下午 4:00 – 5:00
地點：雅悅
內容：推廣交通安全
對象：長中先鋒義工
名額：80 人
負責職員：許翠瑩 姑娘

服務質素標準 SQS

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。

護士分享咨詢



社區健康齊參與，銀齡歲月更開懷。

----護士長李姑娘提提您

社會福利署調高社會保障金額

社會福利署（社署）公布，由今年二月一日起，上調綜合社會保障援助（綜援）計劃標準項目金額，以及公共福利金計劃的高齡津貼、長者生活津貼（包括廣東計劃及福建計劃發放的高齡津貼和長者生活津貼）和傷殘津貼金額。

		現行金額(每月) (元)	2025年2月1日 起生效的金額(每月) (元)
高齡津貼		1,620	1,640
長者生活津貼		4,195	4,250
傷殘津貼	普通傷殘津貼	2,070	2,095
	高額傷殘津貼	4,140	4,190
	交通補助金 (為12至64歲人士而設)	335	340

資料來源: <https://www.info.gov.hk/gia/general/202501/27/P2025012400492.htm>

★ 續會通知 ★

凡於 2024 年 4 月入會之會員，請於 2025 年 4 月 30 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

3 月賣飯日期：3 月 20 日（星期四）

時間：下午 2：00-2：30（飯堂會）

下午 2：30（抽籤）

備注：是次售賣 4 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。

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 2025 年 3 月 31 日



中心開放時間

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 4 月份例會時間表

日期：2025 年 4 月 2 日 (三) 上午 10:00

2025 年 4 月 3 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。

(先打開手機鏡頭並把手機向住

右方二維碼就可加入中心 WhatsApp 公告群組)



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：	2025 年 3 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