



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2022年3月 通訊

### 「老有所為」--活出精彩第三齡

去年，本中心申請了社會福利署「老有所為計劃」資助，舉辦了為期一年名為「交·享·樂」之一系列的活動並於去年12月已圓滿結束。計劃邀請了30位義工成為「交享樂大使」，透過學習水桶敲擊樂及捲紙畫，再把所學習到的技能及知識分享給中心其他長者及社區人士，藉此把關懷及快樂帶到社區中。



交享樂大使表演水桶敲擊樂



交享樂大使與中心長者合作完成大型捲紙畫

透過此計劃，能夠為長者及社區人士帶來正面的情緒以及建立有活力而充實之社交生活。日後，請各會員繼續密切留意本中心之月訊，希望能為大家帶來更新穎及豐富的活動及小組，使長者活出精彩的第三齡。

## 電子遊戲玩玩樂

日期：3月17(四)、23日(三)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅悅  
內容：透過遊戲機 SWITCH 的各種小遊戲，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：石馨文 姑娘

## 港康碼教學及登記

日期：3月7、21日(一)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅悅  
內容：講解港康碼操作及協助登記  
對象：中心會員  
名額：每場5人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：洪承志 先生、石馨文 姑娘  
備註：請自備智能電話



## 「ZOOM」學習應用班

日期：3月8(二)、30日(三)  
時間：下午3:00-4:30  
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5人  
備註：如無法以實體形式進行將以 whatsapp 視像形式替代  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：石馨文 姑娘



## 會員迎新會

日期：3月31日(四)  
時間：上午10:30-11:30  
地點：雅薈  
內容：向新會員介紹中心服務及活動，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



## 「飛鏢體驗日」

日期：3月5日、12日、19日(六)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：3月5日(雅悅)、3月12、19日(雅樂)  
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  
費用：全免  
報名日期：3月3日(三)例會後  
負責職員：洪承志 先生



## 男士活動-飛出新一頁

日期：3月4日-3月25日(逢五)  
時間：上午11:00-12:00  
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  
報名日期：3月3日(三)例會後  
負責職員：洪承志 先生



## 足底按摩

日期：3月3、10、17、24、31 (逢四)  
時間：上午 10:15 - 下午 5:00  
地點：雅賢  
內容：由專業師父替會員按摩足底穴位  
對象：中心會員  
名額：每日 8 位  
費用：\$90  
備註：3月24日(四)上午 9:30  
抽籤 4 月份  
導師：李國明 師傅  
負責職員：石馨文 姑娘



## 守護相聚

日期：3月2日(三)  
時間：下午 2:15 - 3:15  
地點：Zoom  
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：40 人  
報名方法：有興趣參加之會員請與負責職員報名  
負責職員：秦演文 姑娘

## (NC) 「極有需要護老者」 訓練工作坊

日期：3月2日(三)  
時間：下午 3:30 - 4:30  
地點：雅樂  
內容：講解為極有需要護老者而設的新服務及提昇照顧技巧  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：40 人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：湯歷驊 先生

## (NC) 衛生署講座-皮膚病：認識真菌

日期：3月14日(一)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：講解預防及處理真菌感染的方法  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：40 人  
合辦機構：衛生署  
講者：呂姑娘(註冊護士)  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：湯歷驊 先生



## 電子救急站

日期：3月11日(五)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅博  
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：4人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：洪承志 先生



## 手機科技支援站

日期：3月2、8、15日(四)  
時間：上午10:00-4:00  
地點：視像形式 ZOOM/Whatsapp  
內容：協助會員解答在應用電子產品上遇到的問題。  
對象：中心會員  
備註：請最少一天前向負責職員預約時段，每一節時間為30分鐘預約時可先簡述遇到的問題  
負責職員：石馨文 姑娘

## 運動在線(視像)

日期：3月11-25日(逢星期五)  
時間：上午10:00-10:45  
地點：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  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：洪承志 先生

## 桌上冰壺同樂日

日期：3月5、26日(六)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅樂  
內容：遊玩不同類型的桌上遊戲  
對象：中心會員  
名額：每場12人  
費用：全免  
報名日期：3月2日(三)例會後  
負責職員：石馨文 姑娘、李淑芬 姑娘

## 關注虐老-護老者講座

日期：3月28日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：處理長者情緒困擾的技巧；護老工作的危機及處理照顧壓力  
對象：護老者及被護者  
名額：40人  
合辦機構：衛生署  
講者：呂姑娘(註冊護士)  
報名方法：守護相聚期間登記及派票  
負責職員：秦演文 姑娘



## 「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](http://www.swd.gov.hk)

## 『長者資訊』——【以八達通方式領取第三期消費券 1000 元的安排】

領取時間：2022 年 3 月 16 日

(如於 2021 年 9 月 1 日至 2022 年 2 月 28 日六個月 的「合資格消費」  
累積不少於 4000 元)

(如於 2021 年 8 月 1 日至 2022 年 2 月 28 日七個月 的「合資格消費」  
累積不少於 4000 元)

資料來源：消費券計劃網頁 [consumptionvoucher.gov.hk/tc/timetable.html](http://consumptionvoucher.gov.hk/tc/timetable.html)

# 體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享身心康盛的模式，大家對健康的概念是不是又了解多些呢？希望大家繼續努力實踐啊！

今次會同大家分享如何控制體重？體重控制是把身體重量以正確的方法控制或調節在一個適當的範圍內，過肥或過瘦都會影響健康。首先與大家分享關於減肥的錯誤概念及事實。

- 脫水現象 - 市面上有一些減肥茶其實是輕瀉劑，服後導致脫水而體重暫減，而失去的重量明顯不是脂肪了。
- 局部減肥 - 局部運動只能結實該部份之肌肉，而不能令該部份的皮下脂肪減少。
- 藥物減肥 - 市面上有一些減肥藥物會損害循環系統及代謝系統，而且有藥物依賴的情況，並會出現不良的副作用和身體營養不足。
- 健康減肥中心 - 以廣告作賣點和以合約形式來分類收費，又或許借機會售賣減肥物品，但未必能減去體內脂肪。

資料來源：中國香港體適能總會

以上各類的減肥錯誤概念是需要認識，這才可以分辨出誰是誰非。因此，減肥的正確方法還是需要注意適當的飲食、適當的運動和行為習慣方面的修正。所以，最好的保持理想體重方法是防範於未然。

**怎樣達到「您」想的體重，由您決定！**

下期資訊站與大家繼續分享控制體重的方法，大家一定要留意！如果大家想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與洪承志先生聯絡。



# 『長者資訊』——【疫苗通行證】

「疫苗通行證」已於 2 月 24 日起全面實行，而配合「疫苗通行證」的推行，安心出行程式需要更新至 3.0.2 或以上之版本，大家需要在安心出行程式加入電子疫苗接種紀錄可以更加便利使用「疫苗通行證」。下方將會有詳細步驟如何加入電子疫苗接種紀錄方法。

加入電子疫苗接種紀錄或新冠疫苗接種醫學豁免證明書方法

\*用戶若使用新增的電子針卡或檢測紀錄功能，每次均須使用開啟手機的生物特徵驗證或密碼才可打開應用程式。

電子疫苗接種及檢測紀錄

若新增紀錄，舊紀錄將被直接覆蓋。請確保所添加疫苗接種（包括新冠疫苗接種醫學豁免證明書）及檢測紀錄正確無誤並且屬於用戶本人。

掃描二維碼

2019 冠狀病毒電子針卡 / 豁免接種疫苗證明書

2019 冠狀病毒電子檢測紀錄

2019 冠狀病毒電子針卡

2019 冠狀病毒電子針卡 / 豁免接種疫苗證明書

以上資料已數據簽署確認

顯示詳情

1. 點選框內的任何位置或「按此進入」

2. 點選「+」號

3. 掃描或按左下方匯入電子針卡或新冠疫苗接種醫學豁免證明書二維碼

4. 出現以上畫面則成功加入安心出行程式當中

完成以上四個步驟後，進入處所時開啟安心出行程式掃描處所的場地碼，程式會自動展示你的針卡或

「豁免證明書」的二維碼，再向處所安裝了由政府開發的「驗證二維碼掃描器」應用程式展示二維碼則可進入處所。

# 『長者資訊』——【防疫小貼士】

## 交通工具篇



1. 可以的話，盡量企開點、坐疏點



2. 隨身攜帶酒精搓手液，碰了車廂扶手、電梯扶手、落車鐘要潔手



3. 避免挨著玻璃間隔、玻璃窗、車門

## 街市買餸篇



1. 避免在人流較多的時間去街市.



2. 減少去街市的次數，盡量一次過買多幾日餸



3. 去完街市立即潔手



4. 時刻戴好口罩

## 保暖篇

氣溫驟降，加上現時醫療資源緊絀。長者必需注意保暖，保持健康身體。



1. 多穿禦寒衣服



2. 進食足夠食物



3. 盡量留在家中



4. 做適量嘅伸展運動

## 家居衛生篇



1. 打開窗戶保持空氣流通



2. 保持廁所清潔

3. 妥善保養排水渠管

定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入每一排水口（U型隔氣口），以確保環境衛生。



4. 垃圾放入有蓋垃圾桶



5. 定時清潔日常物品，如電視遙控器、開關制

## 如廁衛生小常識



1. 如廁後，謹記沖廁前先放下廁板



2. 用清水及梘液洗手 20 秒
3. 使用紙巾推拉門柄

## 更新會員個人資料

各位會員，如閣下個人資料有所更改，請及時通知中心職員，謝謝。

電話/地址

居住狀況：獨居/雙老/與子女共住

緊急聯絡人資料

經濟狀況：綜援、高齡津貼、普通/高額長者生活津貼

# 『長者教室』——【視訊會議 ZOOM 教學】

因應疫情嚴峻，中心只維持有限度服務，其中中心的小組活動在此期間只可透過網上形式進行，在此為大家提供簡單教學學會視訊會議 ZOOM 程式，能夠在不能前往中心情況下都能參與中心的網上活動與我們在網絡上相聚。



註冊

登入

1. 打開 ZOOM 程式，  
點選加入會議

取消 加入會議

會議ID

使用個人會議名稱加會

您的姓名

加入

如果您收到了邀請連結，請點擊該連結加入會議

加會選項

不自動加入音訊

保持視訊關閉

2. 輸入"會議 ID"號碼  
(以中心例會所示會議 ID 為  
95778176597)

取消 加入會議

957 7817 6597

使用個人會議名稱加會

石姑娘

加入

如果您收到了邀請連結，請點擊該連結加入會議

加會選項

不自動加入音訊

保持視訊關閉

3. 在姓名欄輸入自  
己名字其後按加入



4. 輸入會議密碼再按確定

### 視訊預覽



5. 輸入密碼後，將顯示預覽視訊視窗，可按個人需要點選“加入並開啟視訊”或“加入但不開啟視訊”

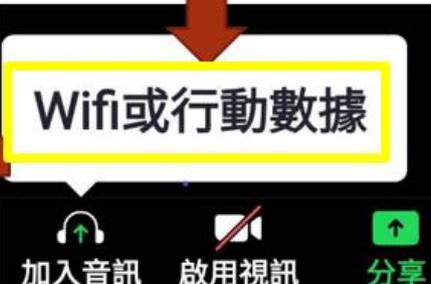
### 請允許Zoom的訪問請求

為了保證最好的會議體驗，請授權Zoom 使用您的麥克風，視訊和存儲。

我已了解



若首次使用「ZOOM」會出現徵詢索取手機權限視窗  
6. 1. 按下我已了解其後允許「ZOOM」拍照和錄製影片  
6. 2. 加入會議後點選加入



7. 若出現以上畫面則代表成功加入會議  
8. 如若離開會議可點選右上方「離開」

## 耆英大使大會

### 2022年3月

日期：3月4日(五)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：ZOOM  
內容：宣傳義工及外展活動  
對象：長中先鋒義工  
歡迎有興趣加入義工之人士參加  
負責職員：葉霖傑 先生

### 2022年4月

日期：4月1日(五)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：ZOOM  
內容：宣傳義工及外展活動  
對象：長中先鋒義工  
歡迎有興趣加入義工之人士參加  
負責職員：葉霖傑 先生



Zoom 連結  
會議 ID: 993 3838 7955  
密碼: 6121



## 外傭護老培訓試驗計劃

計劃旨在讓家中的外傭能提供更專業的照顧；減少潛在風險；  
為長者建立健康的生活模式；提高長者於社區的生活質素

計劃內容：為照顧體弱長者的外傭提供專業培訓

- 喂食及藥物服用
- 協助長者轉移
- 慎防跌倒
- 認知障礙症
- 營養飲食
- 精神健康警號
- 生命體徵

報名詳情：請向負責職員 李先生 / 羅姑娘查詢  
培訓機構：君譽醫療集團

\*計劃由社會福利署資助

## 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 4：職責及責任

所有職員及有關管理人員及組織的職務及責任均有清楚界定。

### 標準 5：人力資源

服務單位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。

疫情嚴峻勿亂走，  
居家抗疫你做到。



——護士長余振光提提你

## ★ 續會通知 ★

凡 2021 年 3 月入會之會員，請於 2022 年 3 月 31 日前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

## 社區飯堂服務計劃

		對象及收費
膳食類別	時間	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



- 為有效加強疫情防控，保障長者的健康及安全，會員或訪客進入中心前，請先消毒雙手及量度體溫。在中心範圍內，必須全程佩戴外科口罩，不可飲食。
- 會員進入中心，請拍卡記錄。鼓勵所有訪客使用「安心出行」流動應用程式或登記個人資料（包括姓名、聯絡電話、進入日期及時間）等。
- 參加活動或排隊時，請保持社交距離，保持地方衛生和清潔。

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)

## 2022 年 4 月份例會時間表

日期：2022 年 4 月 06 日 (三) 上午 10:00

2022 年 4 月 07 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



督印人員：	陳詠兒 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	梁曉燕 姑娘
日期：	2022 年 3 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