



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2022 年 4 月 通訊

「關愛共融在藍田」

中心今年獲社會福利署觀塘區福利辦事處《社區為本服務計劃 2021-2022》贊助，舉辦「關愛共融在藍田」。計劃透過專業培訓如職業治療師講座，協助義工掌握如何識別長者家居的潛在風險，通過探訪活動及清潔服務，協助有需要的長者，提供即時的服務，藉以提高社區對長者生活上的關注。



職業治療師講座



家居清潔相片

是次計劃讓藍田區居民對長者的需要有更深入的認識，同時讓區內有需要長者感受到社區對他們的關愛。希望是次計劃踏出的一小步，能滋養我們的長者，更建立關愛及共融的社區。

在此，祝願各位在疫情下身體健康。

瑪莉歐賽車大比拼

日期：4月6、13、27日(三)
時間：上午11:00-12:00
遊玩程式：Mario Kart Tour
內容：透過Mario Kart Tour 賽車遊戲，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
備註：參加者需要於網絡良好環境下遊玩
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：石馨文 姑娘



網上活動

電子遊戲玩玩樂

日期：4月4、11、25日(一)
時間：上午11:00-12:00
形式：線上視像形式進行
內容：透過各款線上遊戲，以團體玩一款遊戲，共同運用腦筋增加樂趣
對象：中心會員
費用：全免
備註：參加者需要於網絡良好環境下遊玩
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：石馨文 姑娘



網上活動

「ZOOM」學習應用班

日期：4月14、28日(四)
時間：下午3:00-4:00
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：4月26日(二)
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
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：葉鑫昇 先生

快樂傳播

日期：4月4日起 逢星期一
時間：下午12:00-12:45
形式：線上視像形式進行
內容：傳遞快樂訊息，互相加油打氣
對象：中心會員
名額：80人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：長者及護老者服務團隊



網上活動

「飛鏢體驗日」

日期：4月9日、23日、30日(六)
時間：下午2:00-4:00
地點：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：4月6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：4月8日-6月24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：4月6日(三)例會後
負責職員：洪承志先生



手機班(一)

日期：4月19日-6月28(二)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅博
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：\$66(11堂)
報名方法：向職員登記
負責職員：李淑芬 姑娘

手機班(二)

日期：4月20日-6月29(三)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅博
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：\$66(11堂)
報名方法：向職員登記
負責職員：李淑芬 姑娘

手機班(三)

日期：4月21日-6月30(四)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅博
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：\$66(11堂)
報名方法：向職員登記
負責職員：李淑芬 姑娘

手機進階班

日期：4月22日-6月24(五)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅博
內容：由導師教授使用手機應用程式
(要必須完成基礎課程)

對象：中心會員
名額：4人
費用：\$60(10堂)
報名方法：向職員登記
負責職員：李淑芬 姑娘

守護相聚

日期：4月6日(三)
時間：下午2:30-3:15
形式：線上視像形式進行
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：許德杰 先生



網上活動

「手護」你健康

日期：4月5日起 逢星期二及四
時間：上午10:00-10:15
形式：線上視像形式進行
內容：教授會員及較體弱長者簡易手部運動
對象：極有需要護老者
名額：不限
報名方法：有興趣參加之會員請與負責職員報名
負責職員：陳晉豪 先生 及 譚共女 姑娘



網上活動

運動在線

日期：4月8日起 逢星期三及五
時間：上午10:00-10:30
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：洪承志 先生



網上活動

電子救急站

日期：4月21日(四)
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



足底按摩

日期：4月7、14、21、28(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：4月21日(四)上午9:30抽籤5月份
導師：李國明 師傅
負責職員：石馨文 姑娘



二胡研習班

日期：4月9日-6月25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 /每堂
名額：15人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：許德杰 先生

中樂團

日期：4月9日-6月25日(逢六)
時間：上午11:00-下午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/每堂
名額：15人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：許德杰 先生

懷舊金曲班

日期：4月19日-6月21日(逢二)
時間：上午10:00-下午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：\$135(共9堂)
導師：黃慕清 導師
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：李淑芬 姑娘

粵曲班

日期：4月21日-6月23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：請向負責職員報名
負責職員：李淑芬 姑娘

如何正確沖調奶粉

日期：4月27日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：由三花職員分享如何正確沖調奶粉
對象：中心會員
名額：30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



長者保健運動講座

日期：4月25日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：線上視像形式進行
內容：簡介如何選擇合適長者之運動，及運動期間應注意事項
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：有興趣參加之會員請與負責職員報名
負責職員：葉鑫昇 先生



網上活動

血糖檢驗

日期：4月13、27日(三)
時間：上午9:00 - 9:30
地點：雅悅
內容：由註冊護士/保健員提供血糖檢驗服務
對象：中心會員
名額：50人
費用：\$20
負責職員：李淑芬 姑娘

創科導賞團

日期：4月28日(四)
時間：上午10:00 - 10:30
形式：線上視像形式進行
內容：透過線上(ZOOM形式)介紹中心創新科技智能的產品(主題醫及住)
對象：中心會員
名額：100人
費用：全免
負責職員：李鴻基、葉鑫昇先生、徐溥苓、梁曉燕、李淑芬姑娘



網上活動

(NC) 「極有需要護老者」訓練工作坊

日期：4月6日(三)
時間：下午3:30 - 4:30
形式：線上視像形式進行
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



網上活動

(NC) 衛生署講座-長者簡易保健運動

日期：4月11日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
形式：線上視像形式進行
內容：教授簡單運動，預防因長坐或臥床而引致的關節僵硬
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



網上活動

長者跆拳道班

日期：4月7日-6月23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：每堂 \$25
協辦機構：香港實用跆拳道協會
負責職員：許德杰 先生

蓆上普及健體操(一)

日期：4月26日-6月28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：每堂15人
費用：每堂 \$22
導師：周少峰 教練
負責職員：秦演文 姑娘

蓆上普及健體操(二)

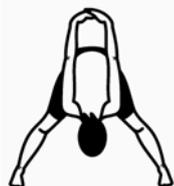
日期：4月21日-6月30日(四)
時間：上午10:15-11:15
地點：雅樂
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：每堂 \$22
導師：周少峰 教練
負責職員：秦演文 姑娘

蓆上普及健體操(三)

日期：4月21日-6月30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：每堂15人
費用：每堂 \$22
導師：周少峰 教練
負責職員：秦演文 姑娘

身心活樂健腦操(一)

日期：4月26日-6月28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：每堂15人
費用：每堂 \$22
導師：周少峰 教練
負責職員：葉鑫昇 先生



身心活樂健腦操(二)

日期：4月21日-6月30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：每堂15人
費用：每堂 \$22
導師：周少峰 教練
負責職員：葉鑫昇 先生

備註：以上運動班組請穿著運動服飾及運動鞋

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
				1 三月 1	2 初二	3 初三
				10:00 智友醫社 (樂) 02:30 耆英大使大會 (ZOOM) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 耆英大使防疫連線 (ZOOM) 02:30 長中爆谷台 (悅)	12:00 快樂傳播 (ZOOM) 02:30 長中爆谷台 (悅)	02:45 長中爆谷台 (悅)
4 初四	5 清明	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十
11:00 電子遊戲玩玩樂 (ZOOM) 12:00 快樂傳播 (ZOOM) 02:30 長中爆谷台 (悅)	假期 	10:00 例會 (ZOOM) 11:00 瑪莉歐賽車大比拼 02:30 守護相聚 (ZOOM) 03:30 (NC)「極有需要護老者」訓練工作坊 (ZOOM)	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:15 足底按摩 (賢) 02:30 例會 (ZOOM) 02:30 智友醫社 (樂)	10:00 運動在線 (ZOOM) 10:00 線上科技支援站 (ZOOM) 10:00 智友醫社 (樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁 (悅) 02:30 智友醫社 (樂)	09:30 二胡研習班 (樂) 11:00 中樂團 (樂) 02:00 飛鏢體驗日 (樂)	02:45 長中爆谷台 (悅)
11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七
10:00 長中爆谷台 (悅) 11:00 電子遊戲玩玩樂 (ZOOM) 12:00 快樂傳播 (ZOOM) 02:00 (NC)衛生署講座-長者簡易保健運動 (ZOOM)	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 長中爆谷台 (悅)	09:00 血糖檢驗 (悅) 10:00 運動在線 (ZOOM) 10:00 長中爆谷台 (悅) 11:00 瑪莉歐賽車大比拼	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:15 足底按摩 (賢) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅) 03:00 ZOOM 學習應用班 (耆)	耶穌受難節  假期	耶穌受難節翌日  假期	02:45 長中爆谷台 (悅)
18 十八	19 十九	20 穀雨	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四
復活節星期一  假期	10:00 懷舊金曲班 (悅) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 01:30 手機班 (一) (博) 02:30 長中爆谷台 (悅)	10:00 運動在線 (ZOOM) 10:00 長中爆谷台 (悅) 01:30 手機班 (二) (博) 02:30 長中爆谷台 (悅)	09:05 長者跆拳道班 (樂) 09:05 足底按摩抽籤 (堂) 10:00 粵曲班 (悅) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:15 足底按摩 (賢) 10:15 蓆上普及健體 (二) (樂) 11:15 身心活樂健腦 (二) (樂) 01:00 蓆上普及健體 (三) (樂) 01:30 手機班 (三) (博) 02:30 電子急救站 (博) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 義不容辭 (ZOOM) 02:30 長中爆谷台 (悅) 03:00 ZOOM 學習應用班 (耆)	10:00 運動在線 (ZOOM) 10:00 線上科技支援站 (ZOOM) 10:00 智友醫社 (樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁 (悅) 01:30 手機進階班 (博) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅)	09:30 二胡研習班 (樂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 11:00 中樂團 (樂) 02:00 飛鏢體驗日 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅)	02:45 長中爆谷台 (悅)
25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十	
10:00 長中爆谷台 (悅) 11:00 電子遊戲玩玩樂 (ZOOM) 12:00 快樂傳播 (ZOOM) 02:00 長者保健運動講座 (ZOOM)	10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:30 會員迎新會 (耆) 01:30 手機班 (一) (博) 02:15 蓆上普及健體操 (一) (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅) 03:15 身心活樂健腦操 (一) (樂)	09:00 血糖檢驗 (悅) 10:00 運動在線 (ZOOM) 10:00 長中爆谷台 (悅) 11:00 瑪莉歐賽車大比拼 01:30 手機班 (二) (博) 02:00 如何正確沖調奶粉 (悅)	09:05 長者跆拳道班 (樂) 10:00 粵曲班 (悅) 10:00 「手護」你健康 (ZOOM) 10:00 創科導賞團 (ZOOM) 10:15 足底按摩 (賢) 10:15 蓆上普及健體 (二) (樂) 11:15 身心活樂健腦 (二) (樂) 01:00 蓆上普及健體 (三) (樂) 01:30 手機班 (三) (悅) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅) 03:00 ZOOM 學習應用班 (耆)	10:00 運動在線 (ZOOM) 10:00 智友醫社 (樂) 11:00 男士活動-飛出新一頁 (悅) 01:30 手機進階班 (博) 02:30 智友醫社 (樂)	09:30 二胡研習班 (樂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 11:00 中樂團 (樂) 02:00 飛鏢體驗日 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅)	

活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (耆)雅耆 (博)雅博 (堂)大堂
(賢)雅賢 (聚)雅聚 (膳)雅膳

「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

『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，歡迎與職員余振光先生聯絡

體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享減肥的錯誤概念及事實，大家是否對減肥有新的了解呢？今次會從飲食、運動和行為與大家分享部分正確體重控制的方法。

飲食方面	運動方面	行為方面
睡前不可吃得太飽	每星期最少做三日運動	不要過分依賴先進科技，以步行代替短途車程
飲食需均衡、不可偏食	每次運動最少三十分鐘	戒除下午茶和宵夜的習慣
少吃零食、太甜和太肥膩的食物	以步行最佳，其次水中運動、踏單車等運用大肌肉的持續性全身運動	進餐時吃慢些，使飽的感覺切合當時的食量，並有助消化
每天三餐要定時，必須攝取足夠的營養	減少脂肪同時，亦需作肌肉的練習	電視播放廣告時，以運動代替小食

資料來源：中國香港體適能總會

大家最緊要係持之以恆，希望從飲食、運動和行為這三方面的資訊，可以幫助你達到「您」想的體重。

下期資訊站與大家分享身體肌肉及鍛鍊方法，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』—— 公共福利金及綜合社會保障援助金調整

調整綜合社會保障援助(綜援)計劃及公共福利金計劃下的金額和資產／入息限額

立法會財務委員會已於 2022 年 2 月 25 日通過建議，把綜援計劃下的標準項目金額及公共福利金計劃下的高齡津貼、長者生活津貼及傷殘津貼金額按通脹及既定機制調高 2.6%。

同時，綜援計劃下的資產限額及公共福利金計劃下的普通長者生活津貼和高額長者生活津貼的資產及每月入息限額亦會調高。

上述調整會追溯至 2022 年 2 月 1 日起生效。補發的款項將於 2022 年 3 月 24 日起以現行付款方式陸續發放。

公共福利金計劃	2022 年 2 月 1 日前的 每月金額 (港幣 \$)	追溯至 2022 年 2 月 1 日起 生效的每月金額 (港幣 \$)
高齡津貼	\$1,475	\$1,515
普通長者生活津貼	\$2,845	\$2,920
高額長者生活津貼	\$3,815	\$3,915

資料來源：社會福利署 https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_whatsnew/



緊急警示

緊急警示系統

政府已委聘本地流動網絡營辦商設立緊急警示系統，以在極端天氣、嚴重的公共安全和衛生事故等緊急情況下，通過流動網絡向流動服務用戶發出有迫切性的公告及訊息（「緊急警示系統訊息」），讓公眾得以迅速採取應變措施。

已啟動接收緊急警示系統訊息功能的流動裝置會發出長約 10 秒的警示聲響與振動提示，提醒用戶收到緊急警示系統訊息。屏幕亦會彈出通知。

緊急警示系統訊息有兩個警示級別，分別為「極度緊急警示」和「緊急警示」



發放緊急警示系統訊息的政府決策局或部門會按有關情況的緊急或嚴重程度，指定訊息的警示級別。要接收緊急警示系統訊息，您的流動裝置須連接至 3G、4G 或 5G 流動網絡。

發送緊急警示系統訊息不會涉及個人資料，而接收緊急警示系統訊息也不會涉及額外費用。如你對收到的緊急警示系統訊息的內容有疑問，請與發放該訊息的政府決策局或部門聯絡，或瀏覽其官方網站或社交媒體平台，以獲取更多資料。

資料來源：通訊事務管理局辦公室（通訊辦）https://www.ofca.gov.hk/tc/whats_new/index.html

『長者資訊』----- 指定診所相關資料

政府與醫管局終於為社區輕症新冠患者提供了新的途徑、以《HA Go》手機 App 以查詢並預約 23 間新冠指定診所的就診名額。

《HA Go》手機 App 參考網址：<https://www2.ha.org.hk/hago>

首階段只適用於曾在醫管局登記或曾使用醫療服務人士，將盡快啟動第二階段覆蓋至所有人士，以便透過手機程式預約。

或可以致電以下預約指定診所熱線作預約：

敬請預約	指定診所	地址	預約電話
九龍區	柏立基普通科門診診所	新蒲崗太子道 600 號	2377 2660
	關愛預約專線：3506 4277		
	東九龍普通科門診診所	鑽石山斧山道 160 號	2327 7260
	關愛預約專線：3506 2989		
	橫頭磡賽馬會普通科門診診所	橫頭磡聯合道 200 號	5278 4988
	關愛預約專線：5278 4279		
	油麻地賽馬會普通科門診診所	油麻地炮台街 145 號一樓	2440 7659
	關愛預約專線：3506 4989		
	九龍灣健康中心普通科門診診所	九龍灣啟仁街 9 號一樓	2116 2812
	關愛預約專線：5215 2312		
	藍田分科診所普通科門診診所	藍田啟田道 99 號	2488 7408
	關愛預約專線：2370 1279		
	長沙灣賽馬會普通科門診診所	長沙灣廣利道 2 號	2497 4416
	關愛預約專線：2387 8211		
	石硤尾普通科門診診所	石硤尾巴域街 2 號	2464 7315
關愛預約專線：2788 3023			

(其他地區指定診所可參考以下網址)：

https://gia.info.gov.hk/general/202203/14/P2022031400553_389152_1_1647256521495.pdf

『長者資訊』---- 中醫門診特別診療服務 (2019 冠狀病毒病中醫復康治療)

醫院管理局 開展「中醫門診特別診療服務」，旨在為確診感染 2019 冠狀病毒病的香港公立醫院出院病人/已完成隔離人士，由醫管局、非政府機構及大學三方協作營運的中醫診所提供復康治療，服務包括最多 10 次免費中醫內科門診

(針灸、骨傷(推拿)及其他治療並不在特別診療服務範圍內)

康復或感染證明文件如下：

- 出院文件
- 由政府或獲衛生署認可計劃承認的認可私營醫務化驗所陽性核酸檢測短訊／電子／紙本紀錄
- 衛生署快速抗原測試陽性結果人士申報系統的成功申報短訊／電子紀錄
- 衛生署發出的隔離令
- 其他由政府或醫院管理局發出的康復紀錄

相關康復或感染證明將適時更新，以政府的最新資料為準。

免費「中醫門診特別診療服務」由出院日期/完成隔離日期起計 6 個月內有效，接受中醫服務屬自願性質。參加計劃的人士須於求診前，請致電相關中醫診所進行預約：

中醫診所	地址	預約電話
九龍區		
博愛醫院 - 香港浸會大學 中醫診所暨教研中心 (九龍城區)	九龍何文田愛民邨保民樓 401-412 號	2193 7000
基督教家庭服務中心 - 香港 中文大學中醫診所暨教研中心 (觀塘區)	九龍牛頭角定安街 60 號牛頭角 賽馬會診所 4 樓	3107 4113
仁濟醫院 - 香港浸會大學 中醫診所暨教研中心 (深水埗區)	九龍深水埗長沙灣道 303 號長沙灣 政府合署 1 樓	2194 9911
香港佛教聯合會 - 香港大學中醫 診所暨教研中心 (黃大仙區)	九龍樂富杏林街 10 號佛教醫院 C 座 地下及閣樓	2338 3103
博愛醫院 - 香港浸會大學中醫 診所暨教研中心 (油尖旺區)	九龍佐敦加士居道 30 號伊利沙伯 醫院 R 座 9 樓	2618 7200

其他地區指定診所可參考以下網址：

資料來源：中醫動網站 <https://cmk.ha.org.hk/zh-cht/services/SpecialCMOPProg>

『長者資訊』 ---- 新一輪消費券計劃

2022-23 年度《財政預算案》提出推行新一輪消費券計劃，向合資格市民發放總額 10,000 元的消費券。

第一階段 是先在四月份向已成功登記 2021 年消費券計劃的合資格市民發放 5,000 元消費券，市民最快可於 4 月 7 日收到首期 \$5,000 的消費券。餘額會在新一輪消費券計劃第二階段推出時分期發放。有關市民亦會在消費券發放當日收到手機短訊或應用程式推送通知。市民毋須再次登記。

透過 支付寶香港、Tap & Go「拍住賞」或 WeChat Pay HK 帳戶用作登記的市民，會先收到 5,000 元消費券，有關消費券的有效期至 2022 年 10 月 31 日。

透過 八達通 登記的市民可在第一期 4,000 元消費券於 4 月發放後，透過其用作登記 2021 年消費券計劃的八達通卡拍卡領取。

由於八達通卡有儲值限額(現時一般為 3,000 元)，市民可因應其八達通卡內的儲值額，在領取期限(2022 年 12 月 31 日)前透過特定渠道分開多次拍卡領取已發放的消費券。

市民如已移除用作領取上一輪消費券的儲值支付工具手機應用程式，或已註銷其電子帳戶，可先嘗試重新下載相關手機應用程式或啟動該舊有帳戶。市民可以點擊以下連結或致電營辦商，了解各儲值支付工具的相關資訊：

- 支付寶香港 (電話: 2245 3201)
- 八達通 (電話: 2969 5500)
- Tap&Go「拍住賞」 (電話: 2888 0000)
- WeChat Pay HK (電話: 3929 1666)



樂悠卡持有人的特別安排

申請了樂悠卡的市民，如他們已遺失/退回早前登記 2021 年消費券計劃的八達通卡，或有關八達通卡已失效，並希望以樂悠卡收取新一輪消費券，他們可致電八達通熱線 2969 5500 辦理更改手續。舊的八達通卡將會被註銷。

資料來源：政府消費卷專頁 <https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/newround.html>



快樂小故事



各位老友記，大家好！我是黃愛，當職員聯絡我，想我分享自己的快樂小故事的時候，好像沒有什麼快樂的事情可以分享，因我年幼的時候已是十分坎坷，但與職員傾談後，漸漸覺得也不算是沒有快樂秘訣。

出生自圍頭村，自小已在重男輕女的家庭觀念下成長，母親在我年幼時已離世，父親又行船，所以並沒有什麼家庭溫暖，因沒有父母在旁，所以在我 10 多歲時，已需要照顧鄰家的小朋友，以賺取每日的三餐溫飽，每天也是為了生活而努力不懈。

到了成年時，遇到「以為」是真心愛自己的人時，原來是一個不顧家的男子，對這個家不願付出，雖然生了 4 名孩子，但仍然是沒有盡父親的責任，心慢慢開始淡了，發覺需要為著孩子及自己的未來著想。自己一面努力打工，一面儲錢，看見孩子長大，懂事、生性，心裡的喜悅真的無法言喻！

現在回看過去的人生，經常都會同自己講，「不要這樣固執，要學習看開一點」，亦要知道「今朝有酒今朝醉」，所以之前工餘的時候都會去愛群歌廳，聽聽歌放鬆一下，讓自己有一些娛樂可以暫時忘記生活上的不快。

最後，看見子女們孝順，每個星期都會到來探望關心，亦不用擔心他們的生活，可以說是「捱出頭來」，亦是「苦盡甘來」，所以現在自己也是心滿意足。希望我的經歷可以與大家分享，在現在的「疫境」中能彼此勉勵！

祝大家身體健康！百毒不侵！疫境自強！加油！



會員：黃愛

耆英大使大會

2022年4月

日期：4月1日(五)
時間：下午2:30-3:30 
形式：線上視像形式進行 網上活動
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5月

日期：5月6日(五)
時間：下午2:30-3:30 
形式：線上視像形式進行 網上活動
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



義不容辭

日期：4月21日(四)
時間：下午2:30-3:30
形式：線上視像形式進行
名額：5人
對象：長中親善大使
內容：為親善大使提供智能產品培訓及疫情資訊
報名方法：每月義工會登記
負責職員：劉振庭 先生



網上活動

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 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。



戴好口罩勤洗手，
病毒唔會跟住走。

——護士長余振光提提你



陳煥珍
福利工作員

大家好！我係珍姑娘
啊，不知不覺係保良局
工作已經超過 13 年
頭。
我將會在 4 月 17 日離
開這個大家庭，在工作
上畫上完美句號。祝大家
身體健康、生活美滿
日日都要笑口常開！



梁安然
輔導服務團隊主任

大家好，我是梁姑娘。
在 3 月份開始我會由原來的
義工發展及外展服務團
隊轉至輔導服務團隊，並
繼續為有需要的老友記提
供服務。
感謝過往各位義工們熱心
的協助及對我親切的問
候，希望日後即使轉了團
隊也能與各位保持聯繫。
最後祝各位在疫情下身心
健康，生活愉快。

★ 續會通知 ★

凡 2021 年 4 月入會之會員，請於 2022 年 4 月 30 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

溫馨提示：

如您的個人資料有更改，請務必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



- 因應疫情原因，中心只維持有限度服務，除線上視像形式進行，其餘活動待社會福利署宣佈恢復實體活動時才舉行
- 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 5 月份例會時間表

日期：2022 年 5 月 04 日 (三) 上午 10:00

2022 年 5 月 05 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：	余佩雯 姑娘
日期：	2022 年 4 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