



保良局劉陳小寶長者地區中心

2024 年 4 月

外傭護老培訓試驗計劃(第三期)

外傭護老培訓試驗計劃由社會福利署資助，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」。計劃每班招募約十五人參加，提供八項核心科目和四項選修科目，當中涵蓋長者餵食、慎防跌倒、急救、照顧認知障礙長者協助長者轉移位置、照顧中風長者等。課堂會由註冊護士、營養師、物理治療師及職業治療師協助。

計劃至今舉行將近五年，有超過一百名外傭參與計劃並取得證書，九成僱主認為計劃有助外傭學習照顧長者技巧，日後願意再參加類似的活動。現時第三期試驗計劃正在進行，將於七至八月舉行第二班活動，而為了方便僱主，活動期間中心會同時進行長者看顧服務，當中包括小手工、問答遊戲、香薰按摩等，以確保長者有妥善的照顧。若對活動有任何疑問或興趣，歡迎與相關職員查詢。



「中電燃料費資助計劃」簡介會

- 日期：4月11日(四)
時間：下午4:15-4:45
地點：雅悅
內容：簡介計劃的申請內容、流程及所需文件；當日會派發籌號，申請者需要按籌號上的時間於4月12日(五)下午到中心申請。
計劃內容：中電向用戶提供600港元的一筆過燃料費資助，合資格申請人士必須合乎以下三項條件：1) 65歲或以上；2) 獨居/雙老戶及3) 正在領取綜合社會援助計劃(綜援)/長者生活津貼
對象：符合申請資格的中心會員
名額：74人 (於4月11日(四)下午4:30簡介會期間進行抽籤)
費用：全免
報名方法：歡迎符合資格申請者親身出席簡介會
負責職員：秦演文 姑娘及黃頌然 先生

2024 開心迎4月

- 日期：4月15日(一)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅悅
內容：開心頻道義工與參加者玩遊戲及欣賞歌聲，歡度下午
對象：未曾參與2月的開心頻道活動
名額：90人(費用全免)
報名方法：需於4月11日(四)或之前向負責職員報名，
4月12日(五)公布結果
協辦機構：開心頻道
負責職員：蕭婷 姑娘 及 譚浩義 先生

母親節活動-「媽媽 I 粒U」

- 日期：5月10日(五)
時間：下午2:00-3:00 (第一場)及下午3:30-4:30 (第二場)
地點：雅悅
內容：慶祝母親節，歌頌偉大的母親
費用：\$20
名額：80人(每場)
報名方法：可於4月19日(五)下午2:30於雅悅取籌號及購票
負責職員：黃頌然 先生及秦演文 姑娘



四季節慶營養飲食(春夏篇)-三花講座

日期：4月24日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：春夏季節的營養飲食方法
對象：中心會員
名額：50人
報名方法：於4月10日(三)例會後派票
協辦機構：雅培奶粉
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：4月11及18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：4月10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：秦演文 姑娘

“雨”您慢步健康路

日期：4月24日-6月12日(三)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈/雅膳
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：中心會員
名額：10人
費用：免費
參加方法：有興趣參加會員請與負責職員報名
負責職員：李紅雨 姑娘

「抗壓我有法」講座

日期：4月16日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：分享情緒健康對照顧者的影響及應對方法
對象：護老者及被護者
名額：50人
報名方法：請可於守護相聚期間登記
協辦機構：循理會德田耆樂會所
負責職員：秦演文 姑娘



長幼樂聚-小學生探訪活動

日期：4月25日(四)及30日(二)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅悅
內容：小學生表演及玩遊戲
對象：護老者及被護者
名額：80人(每場40人)
報名方法：請可於守護相聚期間登記
協辦機構：基督教聖約教會堅樂小學
負責職員：秦演文 姑娘



晚間活動 - 『育』樹『琳』風夜繽紛

日期：4月25日(四)
時間：下午6:30 - 8:00
地點：雅悅
內容：與長者透過遊戲，一同感受夜繽紛的生活
對象：中心會員
名額：80人
費用：\$10
報名方法：即日起可到接待處購票
負責職員：李育勤先生 及 蔡珈琳姑娘



80 歲後生日會 (2024 年 4-6 月)

日期：4月29日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅樂
內容：與壽星會員慶祝生日，透過活動彼此認識
對象：中心會員(必須年滿80歲或以上，生日月份為4-6月)
名額：20人
費用：\$20
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：蕭婷姑娘 及 譚浩義先生



飛鏢體驗日

日期：4月12、19、26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：4月5、12、19及26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



福慧圓滿慈善素宴

日期：4月27日(六)
時間：上午11:45 - 下午2:00
地點：荃灣如心酒店
內容：享用豐富的素宴及欣賞精彩表演
對象：中心會員
名額：47人
費用：\$20



報名方法：可於4月15日(一)前向負責職員報名，將於4月16日(二)抽籤及公佈名單
負責職員：黃頌然 先生

備註：

1. 未曾參與2023年10月20日機場富豪活動及2024年2月27日敬老賀新春之會員可獲優先抽籤。
2. 請於4月18日(四)下午4時前購票，否則當放棄。
3. 素宴活動將有豆類及茹類等食品，請有飲食禁忌的參加者留意(如痛風人士)。

桌上冰壺

日期：4月18日(四)及29日(一)
時間：4月18日：下午3:00-4:00
4月29日：上午10:00-11:00
地點：雅薈及雅樂
內容：遊玩桌上冰壺遊戲
對象：中心會員
名額：12人每場
費用：全免



報名方法：4月10日例會後開始報名

電子遊戲玩玩樂

日期：4月8及22日(一)
時間：上午11:00 - 12:00
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

棋藝小組-國際象棋班

日期：4月12、19、26(逢五)
時間：下午4:00 - 5:00
地點：雅薈
內容：讓會員學習國際象棋的基本知識
對象：中心會員
名額：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

長中小車隊

日期：4月20日(六)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：雅樂
內容：讓參加者一嘗電子賽車的樂趣
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

長幼同聚樂同行

日期：4月22日(一)
時間：下午3:55 - 4:30
地點：雅悅
內容：互動遊戲，學生表演，贈送小禮物
對象：中心會員
名額：30人
費用：全免
報名方法：4月10日例會後開始報名
協辦機構：香港中華基督教青年會藍田會所



(NC) 4月工作坊

日期：4月22日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：雅樂
內容：分享每月資訊，互相交流
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



布袋球同樂日

日期：4月15(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：中心會員
名額：每場8人
費用：全免
報名方法：4月10日例會後開始報名
負責職員：黃頌然 先生及譚共女 姑娘



(NC) 長者的口腔健康講座

日期：4月8日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：了解長者的口腔健康問題
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：蕭婷 姑娘

中樂團

日期：4月20日-6月29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：\$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



懷舊金曲班

日期：4月16日-6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：4月18日-6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：4月20日-6月29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：\$52/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：4月17至6月26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

日期：4月10日-6月19日(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：黃頌然 先生

手機 Apps 應用班

日期：4月11日-6月13日(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：中心會員
名額：6 人
費用：\$100 (10 堂)
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：黃頌然 先生

手機圖片編輯班

日期：4月12日- 6月14日(五)
時間：下午 1:30 – 2:30
地點：雅薈
內容：學習在 Android 安卓系統手機上操作圖片、相片的下載、拍照、拼圖等編輯和分享
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：黃頌然 先生



普通話樂園

日期：4月18至6月27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

足底按摩

日期：4月11、18、及 25 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：4月25日(四)上午 9:05
抽籤 5 月份
導師：李國明 師傅
負責職員：黃頌然 先生



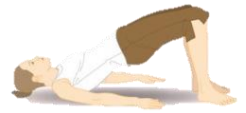
長者跆拳道班

日期：4月18日至6月27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



坐無虛「蓆」運動班 (一)

日期：4月16日至6月18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：中心會員
名額：15人
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：4月18日至6月20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



坐無虛「蓆」運動班 (三)

日期：4月18日至6月20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



健腦運動有「椅」靠 (一)

日期：4月16日至6月18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



健腦運動有「椅」靠 (二)

日期：4月18日至6月20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 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七	6 廿八	7 廿九
<p>公眾假期 (復活節)</p> 	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂)	<p>公眾假期 (清明節)</p> 	09:00 運動無限耆 (堂) 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) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 耆英大使大會 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 01:30 甘曲閃閃唱不停 (悅)	02:45 長中爆谷台 (悅)
8 三十	9 初一	10 初二	11 初三	12 初四	13 初五	14 初六
09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 「守護天使」健康講座 (悅) 10:00 智友醫社 (樂) 11:00 電子遊戲玩玩樂 (樂) 02:00 (NC) 長者的口腔健康講座 (悅) 02:30 交安及外展關顧日 (耆)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團 (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 例會 (悅/樂) 01:30 手機基礎班 (耆) 02:15 守護相聚 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:00 血糖檢驗 (悅) 09:00 智友醫社 (膳) 09:05 耆義馬拉松 (膳) 09:30 足底按摩 (賢) 01:30 手機 Apps 應用班 (耆) 02:30 例會 (悅)/智友醫社 (樂) 04:15 「中電燃料費資助計劃」簡介會 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 飛鏢體驗日 (悅) 10:00 智友醫社 (樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁 (悅) 11:30 飛鏢訓練班 (悅) 01:30 手機圖片編輯班 (耆) 02:30 智友醫社 (樂) 02:30 「中電燃料費資助計劃」申請日 (悅) 04:00 國際象棋班 (耆)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 長中爆谷台 (悅)	02:45 長中爆谷台 (悅)
15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 十一	20 十二	21 十三
09:00 運動無限耆 (堂) 09:00 飯堂會 (悅) 09:30 飯堂買票日 (悅) 10:00 智友醫社 (樂) 02:30 2024 開心迎 4 月 (悅) 03:00 布袋球同樂日 (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「蒞」運動班 (一) (樂) 03:15 健腦運動有「椅」靠 (一) (樂) 02:30 壹期壹匯 (耆) 02:30 「抗壓我有法」講座 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 01:30 手機基礎班 (耆) 02:30 毛筆班 (膳) 02:30 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:00 血糖檢驗 (悅) 09:05 長者跆拳道班 (樂) 09:30 足底按摩 (賢) 10:00 普通話樂園 (耆) 10:00 粵曲班 (悅) 10:15 坐無虛「蒞」運動班 (二) (樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠 (二) (樂) 01:00 坐無虛「蒞」運動班 (三) (樂) 01:30 手機 Apps 應用班 (耆) 02:30 智友醫社 (樂)/耆義樂聚 (耆) 03:00 桌上冰壺 (耆)	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 手機圖片編輯班 (耆) 02:30 購票-母親節活動「媽媽 I 粒 U」(悅) 02:30 智友醫社 (樂) 04:00 國際象棋班 (耆)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 二胡研習班 (樂) 11:00 中樂團 (樂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 02:30 長中爆谷台 (悅) 03:00 長中小車隊 (樂)	02:45 長中爆谷台 (悅)
22 十四	23 十五	24 十六	25 十七	26 十八	27 十九	28 二十
09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 「守護天使」健康講座 (悅) 10:00 桌上冰壺 (樂) 11:00 電子遊戲玩玩樂 (樂) 02:30 (NC) 4 月工作坊 (樂) 03:55 長幼同聚樂同行 (悅)	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「蒞」運動班 (一) (樂) 03:15 健腦運動有「椅」靠 (一) (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 10:00 長中爆谷台 (悅) 10:00 “雨” 您慢步健康路 (耆) 01:30 手機基礎班 (耆) 02:00 四季節慶營養飲食-三花講座 (悅) 02:30 毛筆班 (膳) 02:45 三花奶粉售賣 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:05 長者跆拳道班 (樂) 09:05 足底按摩抽籤 (悅) 09:30 足底按摩 (賢) 10:00 普通話樂園 (耆)/粵曲班 (悅) 10:15 坐無虛「蒞」運動班 (二) (樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠 (二) (樂) 01:00 坐無虛「蒞」運動班 (三) (樂) 01:30 長幼樂聚-小學生探訪活動 (悅) 01:30 手機 Apps 應用班 (耆) 02:50 長中爆谷台 (悅) 06:30 『育』樹『琳』風夜繽紛 (悅)	09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 飛鏢體驗日 (悅) 10:00 智友醫社 (樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁 (悅) 11:30 飛鏢訓練班 (悅) 01:30 手機圖片編輯班 (耆) 02:30 智友醫社 (樂) 04:00 國際象棋班 (耆)	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) 11:45 福慧圓滿慈善素宴 (荃灣)	02:45 長中爆谷台 (悅)
29 廿一	30 廿二					
09:00 運動無限耆 (堂) 09:30 「守護天使」健康講座 (悅) 10:00 桌上冰壺 (樂) 02:30 80 歲後生日會 (4-6 月) (樂) 02:30 長中爆谷台 (悅)	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) 01:30 長幼樂聚-小學生探訪活動 02:15 坐無虛「蒞」運動班 (一) (樂) 03:15 健腦運動有「椅」靠 (一) (樂) 02:50 長中爆谷台 (悅)					
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>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</p> </div>						

「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

「好姿勢，好習慣，好生活」

「好姿勢」

良好姿勢讓骨骼和關節保持在對齊的位置，減少因為關節處於不正確位置而引致的勞損，減少韌帶支撐關節時的壓力，讓肌肉更有效地活動。

「好姿勢」- 椅

- ✓ 選擇高度適中、穩固及能支撐背部的椅子
- ✗ 不要太軟、太深（例如梳化）、太矮（例如矮凳）



「好姿勢」- 坐姿

- ✓ 坐的時候，腰要直及臀部坐後，然後腰背靠在椅背上，雙腳著地，小腿自然垂下，可利用軟墊保持腰的弧度
- ✗ 不要懶散地倚傍兩旁或攤坐在椅上，令背部側彎或過分彎曲（駝背）
- ✗ 不要維持交叉雙腳的姿勢

定時休息及進行伸展

- 避免一次過坐超過40分鐘，應間歇轉換姿勢來舒緩肌肉緊張，例如起身散步。
- 按自己身體狀況和能力，做一些伸展運動，以舒緩緊張和疲勞的肌肉；也應做合適的體能活動，建立活躍和健康的生活模式。



保護眼睛

- 定期驗眼和配戴合適的眼鏡，可避免因為視力欠佳而採用了不正確姿勢去使用電子產品。
- 當使用屏幕20至30分鐘後，應間歇小休20至30秒；或每當感到疲倦時立即小休。在小休時，應望向遠方、完整眨眼並做肌肉鬆弛運動，特別是頸、手和手腕部位。鼓勵在小休時進行體能活動，例如伸展和圍繞或穿越房間慢步。

「好習慣」- 時間

- ✗ 不要長時間坐著，避免一次過坐超過40分鐘
- ✓ 坐完一會後可站起來步行



坐完一會後

好處：
讓個別關節輪流休息，使體力有機會恢復



頸部

- * 工作、做家务或興趣活動（例如閱讀、使用手機或平板電腦、做手工等），應安排合適的作業環境去確保頭部維持在水平位置，不要做「低頭族」（詳情可參考另一篇文章「向『低頭族』說不」）

膝關節

* 留意以下的姿勢



- * 如果長時間坐車，在途中盡可能在有限空間活動雙腳；下車前，提前緊握扶手站起來，讓膝關節做好下車的準備

腰背

- * 彎腰對脊骨是很大的負擔，提起物件時要屈膝微微蹲下及保持腰背挺直；鞋應坐著來穿
- * 在彎腰動作之後，可做些伸展運動放鬆腰背肌肉，以保持腰部的弧度
- * 避免提重物，購物時可用購物車，但也要量力而為，有需要請家人協助購物
- * 不要急速扭動腰部或突然用力，以免拉傷

任何關節

- * 無論進行任何活動，必須留意關節的不適或痛楚，有需要時停下來休息一會
- * 注意工作與休息之時間要平衡分配，避免過勞

注意「好姿勢」和「好習慣」，減少關節勞損，預防肌肉拉傷、過勞及肌肉疼痛，讓肌肉活動得更好，便能有好生活。

資料來源：<https://www.elderly.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：



			1	1	1	1		
	4	1	2	1	1	2	1	4
4		1	1	1	1	1	1	
1 1								
1 1 1 1								
1 1								
1 1 1 1								
1 4 1								
1 1								
4								

答案會在 5 月月訊公佈

動動「腦」友記

3 月答案

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

	5	1	1	1
1				
1				
1				
1				
4				

		1	1
	5	1	1
1 1			
1 1			
2			
1 1			
1 1			



快樂小故事

「放下執著、感恩所擁有的、過好每一天」是我現在的人生信念。

我叫周官娣，今年已 92 歲。現在回望過去，我的人生可謂嘗盡甜、酸、苦、辣、甘。由出生不久，就經歷香港「三年零八個月」、十三歲時走難上大陸，然後被一個家庭收養，三個月後卻因身體不健康為由，被收養家庭趕出家門，在一個又一個的山頭走了兩日兩夜，直到遇到之後的養父養母。到十八歲時，在養父母的安排下，與丈夫結婚，並育有六位子女。其後，丈夫更為了生計及家庭，在外地打工接近十多年，與丈夫長時間分開兩地生活，自己則在香港撫養子女。

回望自己大半人生，雖然一開始時崎嶇不平，但一路走來仍有很多感恩的事，我相信人的一生活自有上天的安排。現在我的六名子女已成家立室，有的亦已搬到外國及內地居住，丈夫也走了。雖然平淡，但我學會享受獨處的日子。雖然子女有時也會帶來很多煩心事，但我選擇放下執著，活好每一天。另外，做自己喜歡的事情也能讓人放鬆及開心。這幾年間，如果身體許可，下午我會自己一個人「遊巴士河」，一邊看著街景及人車、有時放空、有時會感悟人生，那是我現在最享受的事。

現在所過的是一些平靜的日子，我感恩自己仍擁有的一點健康，可以行得食得，我感恩仍有十分孝順的女兒時常關心我。活到現在，我已經有 16 個孫及 21 個曾孫，雖不是甚麼偉大成就，但我也感恩上天所安排的一切。



周官娣

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

(義工培訓)「守護天使·醫社協作計劃」健康講座

日期：4月8、22、29日(一)

時間：上午9:30-11:30

地點：雅悅

名額：50人

內容：老年學主題講座

對象：長中先鋒義工

負責職員：葉霖傑先生



長中遊學團

日期：4月18、25日

時間：下午12:00-3:00

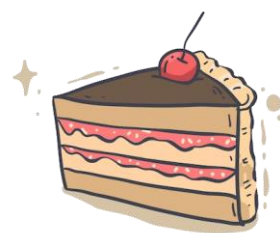
地點：尖沙咀美麗華廣場

內容：自助式烘焙甜品

對象：長中先鋒義工

名額：18人

負責職員：許翠瑩姑娘及羅瑞均姑娘



耆英大使大會

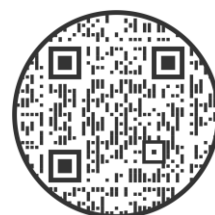
2024 年 4 月

日期：4 月 5 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 5 月

日期：5 月 3 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：4 月 18 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：10 人
負責職員：葉霖傑 先生

壹期壹匯

日期：4 月 16 日 (二)
時間：下午 2:30-3:30
地點：雅薈
內容：主題培訓
對象：2023 年新加入之義工
名額：15 人
負責職員：許翠瑩 姑娘

耆義馬拉松

日期：4 月 11 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

日期：4 月 8 日 (一)
時間：下午 2:30-3:30
地點：雅薈
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 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。

職員動向



各位老友記好啊，我係康健助理范仔，一年實習期眨眼好快就過，19/3/2024 就係我最後一日嘅工作日喇。

呢一年好多謝中心嘅各位老友記同同事們帶比我寶貴嘅經驗，可以為你地服務係我嘅榮幸，我地有緣再見喇！

各位老友記：

大家好，我係護士曾志堅，好開心我 4 月份開始會調到樂華劉陳少寶耆輝中心和藍田劉陳少寶長者地區中心工作，希望好快同大家見面和認識大家多一點！



大家好，我是社工鄧生，將會在三月底離職。祝大家身體健康，龍馬精神。



★ 續會通知 ★

凡於 2023 年 5 月入會之會員，請於 2024 年 5 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

4 月賣飯日子：4 月 15 日（星期一）

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		\$5 
	上午 8:25		
	上午 8:40		
午餐	上午 11:40		\$15 
	下午 12:05		
	下午 12:30		
晚餐	下午 4:45		\$15
	下午 5:10		
	下午 5:35		

人人常歡笑，生活多美妙

身心健康照顧好，老當益壯樂逍遙

----護士長李慧敏提提您



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 5 月份例會時間表

日期：2024 年 5 月 8 日 (三) 上午 10:00

2024 年 5 月 9 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 4 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