



保良局劉陳小寶長者地區中心

2023 年 5 月

通訊

感謝義工的貢獻

本中心自 2005 年起成立，一直得到不同的義工團體及長者義工支持，現時義工機構多達 50 多間，長者及社區義工人數更超過 600 人。他們積極地為本區提供多元化的義工服務，包括：家居及院舍探訪、籌款活動、義務導師、親善大使等活動，藉此建立長者友善及快樂的社區。

保良局網上義工系統現已啟用，歡迎各位瀏覽網頁以獲得更多即時資訊，亦鼓勵各位加入義工行列，為社區出一分力，構建美好的社區。

過去一年面對疫情高峰期，長中先鋒義工仍然秉持關愛社區，以視像和電話等形式提供服務，為區內長者提供支援及關懷，並於疫情舒緩後立即投入服務。踏入新年度，因應防疫措施逐步放寬，各類服務和活動已陸續恢復，我們誠意邀請各位加入義務工作的行列。

於 2022-23 年度，本中心的長者義工共提供超過 6,000 小時義工服務，衷心感謝各義工的無私奉獻。以下為上年度服務超過 50 小時的義工(*排名不分先後)



陳金泉	陳麗琼	陳麗燕	陳秀娟	陳嫦娥	陳笑英	周美香	鄭開敏
鄭美嬌	鄭偉芬	莊聖堅	張瑞兒	張瑞虹	張喜添	蔣玉聘	錢秀嫦
鍾奇珍	許麗瑛	洪國忠	古清蓮	居新魁	郭美貴	黎金泉	黎少貞
劉鑑雄	劉少群	劉惠芳	李鳳	李寶珍	梁亦	梁桂珍	梁少燕
李泉英	馬智興	麥淑冰	孟顯宗	吳玲珍	吳文珠	伍愛蘭	黃淑嫻
沈成康	岑樹樑	蘇儉儀	蘇淑琼	蘇多嫻	蘇有銀	謝妮妮	孫金珠
宋金鳳	施家緣	譚秀蘭	鄧彩章	丁海平	湯巧賢	徐彩銀	王彩英
黃慶華	王慶惠	黃淑嫻	黃桃英	黃媛貞	易關寶珠	葉鑽霞	姚桂芬
	張碧連	鄺麗英	譚瑞貞	岑佩仕			



參與義工顯愛心，活出精彩這人生。

歡迎您加入中心義工行列。

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

母親節活動-魯冰花

日期：5月10日(三)
時間：上午10:30-11:30 / 下午2:30-3:30
形式：雅悅
內容：與會員慶祝母親節，透過活動感受節日氣氛
對象：中心會員
名額：160人(上下午場各80人)
費用：\$20
報名方法：5月5日(五)可購票
負責職員：蕭婷 姑娘及李淑芬 姑娘



開心迎五月

日期：5月17日(三)
時間：下午2:30-4:00
形式：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：未曾參與開心頻道於4月舉辦的活動
名額：90人
費用：全免
報名方法：5月4日(四)下午3:30親身登記及進行抽籤(雅悅)
協辦機構：開心頻道
負責職員：張灝延 先生

飛鏢體驗日

日期：5月19日(五)
時間：第一場：上午9:30-10:00
第二場：上午10:00-10:30
地點：雅悅
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(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』能可貴

日期：5月3日(三)
時間：下午2:30-3:30
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，提昇男士自我形象及發揮其所長
名額：30人
參加方法：有興趣參加之中心男會員，請與負責職員報名
備註：活動以單月份進行男士聚會，下次男士聚會為7月5日(三)
負責職員：葉鑫昇 先生



節慶活動-愛在「母親節」

日期：5月14日(日)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅悅
內容：透過精彩的活動共慶母親節
對象：中心會員
名額：60人
費用：\$10
報名方法：即日起可購票
負責職員：何季迎 姑娘、廖敏怡 姑娘及劉振庭 先生



棋藝小組-國際象棋班

日期：5月5日至6月2日(逢五)
時間：上午10:00-11:30
地點：雅薈
內容：由負責職員教授參加者國際棋的規則，透過下棋鍛鍊腦部、認識朋友，擴闊社交圈子
對象：中心會員
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



桌上冰壺

日期：5月15、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：中心會員
名額：12人/場
費用：全免
報名方法：5月3日開始報名
負責職員：李淑芬 姑娘



會員迎新會

日期：5月30日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：向新會員介紹中心服務和活動，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



e-體健簡介會及登記

日期：5月30日(二)
時間：下午3:30-4:00
地點：雅悅
內容：由中心職員簡介e-體健服務，及登記成為e-體健會員
對象：中心會員
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



男士活動-飛出新一頁

日期：5月5日、5月19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



懷舊金曲班

日期：4月18日-6月20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
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：李淑芬 姑娘

粵曲班

日期：4月20日-6月29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：\$150(共10堂)
導師：張秀蘭 導師
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：李淑芬 姑娘



如何正確沖調奶粉

日期：5月31日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：由雅培講解正確沖奶粉方法
對象：中心會員
名額：80人
報名方法：請向負責職員報名
協辦機構：美國雅培
負責職員：李淑芬 姑娘



護士諮詢站

日期：5月10、31日(三)
時間：上午10:00-12:00
地點：大堂
內容：由登記護士提供健康諮詢、醫療建議及指導
名額：4人(每節)
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
護士：李嘉汝 姑娘
負責職員：李嘉汝 姑娘



長中大車隊

日期：5月22及29日(一)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅樂
內容：透過賽車遊戲，讓參加者享受電玩樂趣，同時訓練他們成為電競選手
對象：中心會員(男士優先)
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：張灝延 先生



(NC) 我有我「園」創小組

日期：5月6日至6月24日(六)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅樂
內容：透過園藝活動，發揮護老者及被護者的創意，製作個人獨一無二的園藝作品，與同路人共享植物有來的療愈力量。
對象：極有需要護老者及被護者
名額：10人
費用：\$25
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：王雅婷 姑娘



守護相聚

日期：5月3日(三)
時間：下午2:15-3:15
地點：雅悅
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：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



高血壓之藥物治療講座

日期：5月22日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：分享高血壓之藥物治療，及促進健康生活方式
對象：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：於守護相聚內派發活動票
負責職員：秦演文 姑娘

(NC) 培訓工作坊-運動釋放快樂

日期：5月15日(一)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：認識如何透過運動提升情緒及個人幸福感
對象：極有需要護老者及被護者
名額：40人
參加方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘及陳晉豪 先生

(NC) 認識冠心病講座

日期：5月8日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：認識冠心病的症狀，了解合宜的應對方法。
對象：極有需要護老者及被護者
名額：40人
合辦機構：衛生署-註冊護士
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘及陳晉豪 先生

血糖檢驗

日期：5月11及25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：李淑芬 姑娘



普通話樂園

日期：4月20日-6月29日(逢四)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅膳
內容：以普通話教授貝民
 族色彩的民謠或歌曲
名額：14人
費用：\$29/堂(共10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：5月4、11、18、
 25日(逢四)
時間：上午09:30-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：5月25日(四)上午9:05
 抽籤6月份
導師：李國明 師傅
負責職員：梁曉燕 姑娘

毛筆班

日期：4月19日-6月28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11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

晚間活動-和「李」開心一「羅」籬

日期：5月25日(四)
時間：下午6:30-8:00
地點：雅悅
內容：透過不同的遊戲環節，與參加者共度歡樂寫意的晚上
對象：中心會員
名額：60人
費用：\$10
報名方法：即日起可購票
負責職員：李育勤 先生及羅瑞均 姑娘



手機班 (一)

日期：4月19日-6月21日(三)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅薈
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：\$80(10堂)
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：李淑芬 姑娘

手機班 (二)

日期：4月20日-6月29日(四)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅薈
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：\$80(10堂)
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：李淑芬 姑娘

手機進階班

日期：4月21日-6月30日(五)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅薈
內容：由導師教授使用手機應用程式 (要必須先完成基礎課程)
對象：中心會員
名額：4人
費用：\$100(10堂)
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：李淑芬 姑娘



中樂團

日期：4月22日-6月24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：15人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：梁曉燕 姑娘

二胡研習班

日期：4月22日-6月24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：15人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：梁曉燕 姑娘

長者跆拳道班

日期：4月20日-4月29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：梁曉燕 姑娘



蓆上普及健體操(一)

日期：4月18日-6月27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：4月20日-6月29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：4月20日-6月29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：4月18日-6月27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：4月20日-6月29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 三月十二	2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 十八
	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 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 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅/樂) 01:30 手機班(一)(耆) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 『男』能可貴(樂)	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 普通話樂園(膳) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 例會(悅) 02:30 智友醫社(樂) 03:30 開心迎五月抽籤(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 棋藝小組-國際象棋班(耆) 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(耆) 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) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 (NC) 我有我「園」創小組(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
8 十九	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 (NC) 認識冠心病講座(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 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 運動無限耆(堂) 10:00 護士諮詢站(堂) 10:30 母親節活動-魯冰花(一)(悅) 01:30 手機班(一)(耆) 02:30 母親節活動-魯冰花(二)(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 耆義馬拉松探訪(膳) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 長中先鋒感恩篇： 世上只有媽媽好(悅) 10:00 棋藝小組-國際象棋班(耆) 01:30 手機進階班(耆) 02:30 智友醫社(樂)	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) 02:30 (NC) 我有我「園」創小組(樂)	03:00 節慶活動-愛在「母親節」(悅)
15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 四月初一	20 初二	21 小滿
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 「園」藝大「詩」(樂) 03:00 桌上冰壺(樂) 02:30 (NC) 運動釋放快樂(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 02:15 蓆上普及健體操(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) 02:30 開心迎五月(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 重返校園手作樂(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 義不容辭(耆) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 重返校園樂遊遊(悅) 09:30 飛鏢體驗日(第一場)(悅) 10:00 飛鏢體驗日(第二場)(悅) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 棋藝小組-國際象棋班(耆) 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(耆) 02:30 智友醫社(樂)	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) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 (NC) 我有我「園」創小組(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
22 初四	23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	28 初十
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 「園」藝大「詩」(樂) 02:00 高血壓之藥物治療講座(悅) 03:00 長中大車隊(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 02:15 蓆上普及健體操(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)(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) 09:05 6月份足底按摩抽籤(悅) 09:30 足底按摩(賢) 09:30 交安及外展關顧日(堂) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 03:30 晚間活動-和「李」開心一「羅」羅		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) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 (NC) 我有我「園」創小組(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
29 十一	30 十二	31 十三				
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 「園」藝大「詩」(樂) 03:00 長中大車隊(樂) 03:00 桌上冰壺(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 會員迎新會(悅) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂) 03:30 e-體健簡介會及登記(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 護士諮詢站(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(一)(耆) 02:00 如何正確沖調奶粉(悅) 02:30 毛筆班(膳)	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 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 </div>			

「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

合辦機構



保良局
PO LEUNG KUK



華永會 BMCPC
善美人生
Shine



「生命號」五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念。計劃鼓勵參加者由善待自己開始，紓解心中壓力，緩和情緒。再推展與他人復和，活在當下，擁抱希望，以積極態度面對前路！

歡迎讚好保良局華永會生命教育及長者支援中心
「生命號」 [Facebook](#) 及 [Instagram](#) 專頁



FACEBOOK



INSTAGRAM



Follow Us

體適能資訊站

認知障礙症是老化的必經階段嗎？

除了年齡和基因等不可改變的危險因素外，以下幾點都是增加患認知障礙症風險：

- 缺乏運動
- 過量煙酒
- 飲食不均衡
- 有長期病患
- 情緒問題如抑鬱症

認知障礙症的成因很多，年齡增長只屬其一。事實上，年輕人亦可能患病，病人可早於 35 歲出現徵狀。相反有些長者即使年紀很大亦沒有得病。所以患上認知障礙症並非老化必經階段。

恆常帶氧運動不但能夠健體，更可健腦。帶氧運動鍛煉心肺耐力之餘，還可促進心臟供血到大腦，提供所需養分。一般帶氧運動需達至中等強度，簡單來說，運動時有少許辛苦及輕微呼吸急促，同時亦不會因呼吸過於急促而無法說話。最理想是可維持這強度約 20 至 30 分鐘，每星期做最多 5 次。

運動模式可視乎興趣及能力而定，簡單至在公園急步行、跳舞及踏單車等。但注意做帶氧運動前後，分別需要做熱身及冷卻運動各約 3 至 5 分鐘。以急步行為例，開始時應用慢速作熱身，並用 3 分鐘逐漸加速至中等強度約 20 分鐘，再以 3 分鐘慢慢減速至停止作冷卻。

資料來源：

<https://health.mingpao.com/%E8%AA%8D%E7%9F%A5%E9%9A%9C%E7%A4%99%E7%84%A1%E5%BE%97%E9%81%BF%EF%BC%9F-%E9%83%81%E6%89%8B%E9%83%81%E8%85%B3%E6%80%A5%E6%AD%A5%E8%A1%8C-%E9%A4%8A%E8%80%81%E5%8F%88%E9%A4%8A%E8%85%A6/>



快樂小故事



作為中心的長者義工，我接觸各種義工服務，如：探訪獨居長者、老人院和參與不同的大型活動，皆有深刻的體驗。每一個活動都十分有意義，更意想不到會為自己帶來如此快樂及滿足感。

回想起曾在患有認知障礙症長者的小組中當義工，過程中看見他們的需要，理解到他們生活上可能遇到的困難，學習如何與他們相處且多添一份體諒。此外，最讓我快樂的是從課堂中學習不同的知識，深深體會到義工服務能助人助己。除了在中心進行義工活動外，職員曾帶領我和義工們到老人院表演非洲鼓。看到長者專心又投入，臉上滿有真誠的歡笑，確實讓我感到高興，或許他們日常只有甚少的娛樂，所以顯得份外開心，希望下次有機會再參與這些義工活動！

透過參與義工服務，我在不同活動中擔任不一樣的角色，例如：表演者、陪伴者、探訪者等，都有新的嘗試和滿足感。希望往後都能參與不同的活動，以新的體驗去豐富人生。



長者義工 黃淑嫻

外傭護老培訓試驗計劃

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

「園」藝大「詩」

日期：5月15日至7月10日（一）
時間：上午10:00-11:00
集合地點：雅樂
名額：10人
內容：透過園藝治療方法舒緩情緒及擴闊社交
收費：\$50（共八堂）
報名方法：例會後可與職員登記
負責職員：徐詠詩 姑娘

重返校園手作樂 & 樂遊遊

日期：5月18日（四） & 5月19日（五）
時間：上午9:05-11:15
集合地點：雅悅
名額：每場24人
內容：前往聖愛德華天主教小學參加手作工作坊/桌遊工作坊
對象：長中先鋒義工
報名方法：5月5日（五）耆英大使大會
負責職員：葉霖傑 先生
備註：1. 參加者需步行前往目的地
2. 參加者需於今年度義工服務滿5小時

耆英大使大會

2023 年 5 月

日期：5 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

2023 年 6 月

日期：6 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

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。



義不容辭

日期：5 月 18 日 (四)
時間：下午 2:30-3:30
地點：雅薈
內容：義工培訓
對象：長中先鋒義工
名額：15 人
負責職員：葉霖傑 先生

交安及外展關顧

日期：5 月 25 日 (四)
時間：上午 9:30-11:30
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：葉霖傑 先生

耆義馬拉松探訪

日期：5 月 11 日 (四)
時間：上午 9:05-10:05
地點：雅膳 (接待處)
名額：30 人
內容：探訪區內有需要長者
對象：長中先鋒義工
報名方法：於義工會內登記
負責職員：羅瑞均 姑娘

長中先鋒感恩篇：世上只有媽媽好

日期：5 月 12 日 (五)
時間：上午 10:30-11:30
地點：雅悅
內容：透過互動遊戲慶祝母親節
對象：長中先鋒義工
名額：45 人
登記日期：5 月 5 日 (五) 耆英大使大會
負責職員：葉霖傑先生

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、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專事索取閱覽。

標準 7：財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

樂悠咭換領時間



	出生年份
2023 年 1 月 1 日至 2 月 28 日	1948-1949 年
2023 年 3 月 1 日至 4 月 30 日	1946-1947 年
2023 年 5 月 1 日至 6 月 30 日	1943-1945 年
2023 年 7 月 1 日至 8 月 31 日	1939-1942 年
2023 年 9 月 1 日至 10 月 31 日	1938 年前

職員動向



陳晉豪
保健員

各位老友記大家好！我係呀嬌！很感恩在長中與大家相遇及認識，因有其他發展方向，會於五月中離開中心。祝願各位生活愉快，平安健康！



范皓雲
康健助理

各位老友記好啊，我是 20/3/2023 新入職的康健助理范皓雲，大家可以叫我雲仔或是阿 Caine (粵音讀音傾)。我比較常出現在智友醫社同行計劃的活動裏面，但各位見到我都歡迎黎同我傾計，多多交流啊。

4 月天氣都開始轉暖，與此同時周圍環境都開始變潮濕，各位老友記要隨時小心地滑，防止意外，落大雨就要留在安全地方呀。



杜燕嫻
福利工作員

大家好 我係新入職的杜姑娘，好開心能夠加入中心為大家服務，歡迎大家過來中心一齊傾下計，玩下遊戲。最後祝大家身體健康 平安喜樂。

★ 續會通知 ★

凡於 2022 年 5 月入會之會員，請於 2023 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

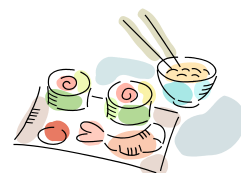
溫馨提示

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

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		



預防勝於治療，

守護健康從均衡飲食開始。

——護士長余振光提提您

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)

2023 年 6 月份例會時間表

日期：2023 年 6 月 7 日 (三) 上午 10:00

2023 年 6 月 8 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：	梁曉燕 姑娘
日期：	2023 年 5 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