



# 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：以普通話教授具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-「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<br>三月十二  | 2<br>十三   | 3<br>十四   | 4<br>十五   | 5<br>十六  | 6<br>十七   | 7<br>十八               |
|          | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 懷舊金曲班(悅)<br>02:15 蓆上普及健體操(一)(樂)<br>02:30 長中爆谷台(悅)<br>03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)                        | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 例會(悅/樂)<br>01:30 手機班(一)(耆)<br>02:15 守護相聚(悅)<br>02:30 毛筆班(膳)<br>02:30 『男』能可貴(樂)                | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:05 長者跆拳道班(樂)<br>09:30 足底按摩(賢)<br>10:00 粵曲班(悅)<br>10:00 普通話樂園(膳)<br>10:15 蓆上普及健體操(二)(樂)<br>11:15 身心活樂健腦操(二)(樂)<br>01:00 蓆上普及健體操(三)(樂)<br>01:30 手機班(二)(耆)<br>02:30 例會(悅)<br>02:30 智友醫社(樂)<br>03:30 開心迎五月抽籤(悅)  | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 智友醫社(樂)<br>10:00 棋藝小組-國際象棋班(耆)<br>10:30 男士活動-飛出新一頁(悅)<br>11:30 飛鏢訓練班(悅)<br>01:30 手機進階班(耆)<br>02:30 智友醫社(樂)<br>02:30 耆英大使大會(悅)  | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:30 二胡研習班(樂)<br>10:00 長中爆谷台(悅)<br>11:00 中樂團(樂)<br>02:30 長中爆谷台(悅)<br>02:30 (NC) 我有我「園」創小組(樂) | 02:45 長中爆谷台(悅)        |
| 8<br>十九  | 9<br>二十   | 10<br>廿一  | 11<br>廿二  | 12<br>廿三   | 13<br>廿四  | 14<br>廿五              |
| 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 長中爆谷台(悅)<br>02:00 (NC) 認識冠心病講座(悅)                                | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 懷舊金曲班(悅)<br>02:15 蓆上普及健體操(一)(樂)<br>02:30 長中爆谷台(悅)<br>03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)                        | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 護士諮詢站(堂)<br>10:30 母親節活動-魯冰花(一)(悅)<br>01:30 手機班(一)(耆)<br>02:30 母親節活動-魯冰花(二)(悅)<br>02:30 毛筆班(膳) | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:00 血糖檢驗(悅)<br>09:05 長者跆拳道班(樂)<br>09:05 耆義馬拉松探訪(膳)<br>09:30 足底按摩(賢)<br>10:00 粵曲班(悅)<br>10:00 普通話樂園(膳)<br>10:15 蓆上普及健體操(二)(樂)<br>11:15 身心活樂健腦操(二)(樂)<br>01:00 蓆上普及健體操(三)(樂)<br>01:30 手機班(二)(耆)<br>02:30 智友醫社(樂)<br>02:30 長中爆谷台(悅)                                | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 智友醫社(樂)<br>10:30 長中先鋒感恩篇：<br>世上只有媽媽好(悅)<br>10:00 棋藝小組-國際象棋班(耆)<br>01:30 手機進階班(耆)<br>02:30 智友醫社(樂)  | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:30 二胡研習班(樂)<br>10:00 長中爆谷台(悅)<br>11:00 中樂團(樂)<br>02:30 (NC) 我有我「園」創小組(樂)                   | 03:00 節慶活動-愛在「母親節」(悅) |
| 15<br>廿六   | 16<br>廿七  | 17<br>廿八  | 18<br>廿九  | 19<br>四月初一   | 20<br>初二  | 21<br>小滿              |
| 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 「園」藝大「詩」(樂)<br>03:00 桌上冰壺(樂)<br>02:30 (NC) 運動釋放快樂(悅)             | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 懷舊金曲班(悅)<br>02:15 蓆上普及健體操(一)(樂)<br>03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)  | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 長中爆谷台(悅)<br>02:30 開心迎五月(悅)<br>02:30 毛筆班(膳)  | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:05 重返校園手作樂(悅)<br>09:05 長者跆拳道班(樂)<br>09:30 足底按摩(賢)<br>10:00 粵曲班(悅)<br>10:00 普通話樂園(膳)<br>10:15 蓆上普及健體操(二)(樂)<br>11:15 身心活樂健腦操(二)(樂)<br>01:00 蓆上普及健體操(三)(樂)<br>01:30 手機班(二)(耆)<br>02:30 智友醫社(樂)<br>02:30 義不容辭(耆)<br>02:30 長中爆谷台(悅)                                | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:05 重返校園樂遊遊(悅)<br>09:30 飛鏢體驗日(第一場)(悅)<br>10:00 飛鏢體驗日(第二場)(悅)<br>10:00 智友醫社(樂)<br>10:00 棋藝小組-國際象棋班(耆)<br>10:30 男士活動-飛出新一頁(悅)<br>11:30 飛鏢訓練班(悅)<br>01:30 手機進階班(耆)<br>02:30 智友醫社(樂) | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:30 二胡研習班(樂)<br>10:00 長中爆谷台(悅)<br>11:00 中樂團(樂)<br>02:30 長中爆谷台(悅)<br>02:30 (NC) 我有我「園」創小組(樂) | 02:45 長中爆谷台(悅)        |
| 22<br>初四   | 23<br>初五  | 24<br>初六  | 25<br>初七  | 26<br>初八   | 27<br>初九  | 28<br>初十              |
| 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 「園」藝大「詩」(樂)<br>02:00 高血壓之藥物治療講座(悅)<br>03:00 長中大車隊(樂)             | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 懷舊金曲班(悅)<br>02:15 蓆上普及健體操(一)(樂)<br>03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)  | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 長中爆谷台(悅)<br>01:30 手機班(一)(耆)<br>02:30 毛筆班(膳)<br>02:30 長中爆谷台(悅)                                 | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:00 血糖檢驗(悅)<br>09:05 長者跆拳道班(樂)<br>09:05 6月份足底按摩抽籤(悅)<br>09:30 足底按摩(賢)<br>09:30 交安及外展關顧日(堂)<br>10:00 粵曲班(悅)<br>10:00 普通話樂園(膳)<br>10:15 蓆上普及健體操(二)(樂)<br>11:15 身心活樂健腦操(二)(樂)<br>01:00 蓆上普及健體操(三)(樂)<br>01:30 手機班(二)(耆)<br>02:30 智友醫社(樂)<br>03:30 晚間活動-和「李」開心一「羅」羅 |   | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:30 二胡研習班(樂)<br>10:00 長中爆谷台(悅)<br>11:00 中樂團(樂)<br>02:30 長中爆谷台(悅)<br>02:30 (NC) 我有我「園」創小組(樂) | 02:45 長中爆谷台(悅)        |
| 29<br>十一   | 30<br>十二  | 31<br>十三  |   |  |   |                       |
| 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 長中爆谷台(悅)<br>10:00 「園」藝大「詩」(樂)<br>03:00 長中大車隊(樂)<br>03:00 桌上冰壺(悅) | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 懷舊金曲班(悅)<br>02:15 蓆上普及健體操(一)(樂)<br>02:30 會員迎新會(悅)<br>03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)<br>03:30 e-體健簡介會及登記(悅) | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 護士諮詢站(堂)<br>10:00 長中爆谷台(悅)<br>01:30 手機班(一)(耆)<br>02:00 如何正確沖調奶粉(悅)<br>02:30 毛筆班(膳)            | <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>活動地點：</b> (悅) 雅悅 (樂) 雅樂 (耆) 雅耆 (博) 雅博<br/>                     (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](http://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](mailto: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](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

## 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<br>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<br>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