



保良局劉陳小寶長者地區中心 2021年5月 通訊

全港最大觀塘公共運輸交匯處正式啟用

觀塘市中心重建項目第二、三發展區的裕民坊公共運輸交匯處已於4月2日起正式啟用，是全港最大室內公共運輸交匯處，分有兩層作巴士和小巴總站。位於1樓的巴士總站引入「人車分隔」概念，讓市民可在室內候車，而位於底層的小巴總站則引入10組無扇葉通風裝置，帶動更多戶外空氣流入車站。

相信有部份的老友記也曾經使用交匯處設施，大家對此設施又有何體會呢？我們近日都訪問了區內不同的老友記，有老友記表示新交匯處設施雖然新穎，而且把觀塘區的所有紅色或綠色小巴路線也搬進交匯處內，但交匯處四通八達，有多個出入口連接裕民坊、協和街、物華街，對長者來說需要較多的時間摸索和習慣。

有見及此，中心會就藍田區的使用者製作小錦囊，讓長者可以無障礙使用交匯處，並善用轉乘不同的交通工具互具到各區。我們亦會介紹透過交匯處可乘車到達的景點，讓老友記可以善用設施，輕輕鬆鬆走遍港九新界不同的地區，齊齊來「Buscation」啦。

大家記得留意我地稍後的活動資訊啦！

全新啟用 裕民坊公共運輸交匯處
WELCOME TO YUE MAN SQUARE PUBLIC TRANSPORT INTERCHANGE (PTI)

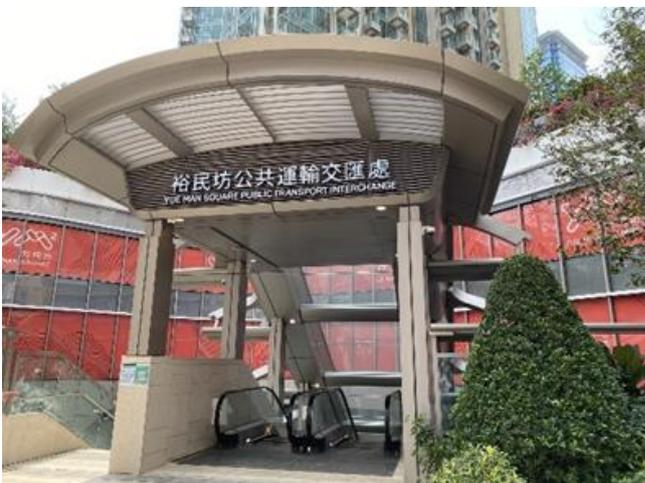
以下巴士及小巴路線之車站將遷移至裕民坊公共運輸交匯處內 (詳情內頁)
The following bus & minibus routes will be relocated to Yue Man Square Public Transport Interchange (see inner page for details)

3D/N3D 慈雲山 (中) (慈雲山) (Bus)	23M 葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)
16M 葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)	34M 葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)
17 葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)	34S 葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)
28S 葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)	36A 葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)
101/101X 葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)	50 葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)
101R 葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)	63 葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)

公共小巴
Public Light Bus (PLB)

青山道 葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)	葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)
任賢橋 葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)	葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)
葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)	葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)
葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)	葵芳 (葵芳) (葵芳) (Bus)

2804 2600
2745 4486
2196 8888
2567 0008





中華電力有限公司「全心傳電」計劃2021

中電「全心傳電」計劃自推出以來，一直鼓勵及獎賞客戶積極慳電，同時關顧弱勢社群。2021年中電將繼續撥款，向5萬個有需要家庭提供\$500的一次性電費資助，以減輕電費開支，繼續凝聚各方力量，以愛連繫社區，向有需要人士送上關懷及希望。

本中心將於5月6日開始，接受長者申請

各會員可先參與(會員登記日)申請本計劃，本中心5月14日開始於全日辦公時間接受其他人士之申請

會員優先登記日

日期：5月6、11日（上午10時至12時）

5月13日（上午10時至12時及下午3時至5時）

地點：中心雅悅

對象：年滿65歲以上獨居或雙老長者會員

(必須領取綜合社會保障援助計劃 或 高額 / 普通長者生活津貼)

申請所需資料

- 受惠人香港身份證
- 電費單副本 需完整顯示居住地址 及 電力賬戶註冊客戶英文姓名及中電編賬號碼
- 提供綜合社會保障援助計劃 或 高額 / 普通長者生活津貼的證明文件連同編號

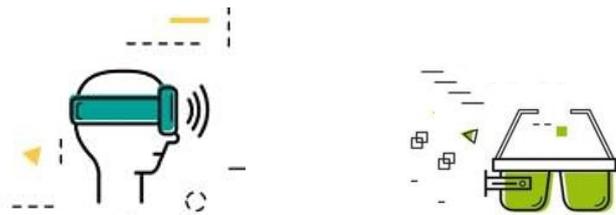
(必需提供有效證明文件編號、持有有效香港身份證的香港居民及中電編賬號碼)

(以上各類別的受惠人須持有香港居民身份不少於一年，並在取得香港居民身份後，在香港共居住滿一年。只持有簽證或入境事務處發出的擔保書(坊間一般稱為「行街紙」)均不符合資格。)

負責職員：許德杰 先生

參觀創新科技資源中心

日期：5月10日（一）
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心



內容：本中心設立「中銀創新科技資源中心」，讓公眾人士認識「醫/衣」、「食」、「住」、「行」及「智」的智能產品，藉以改善殘疾人士及長者
 的生活質素。

對象：中心會員
 費用：全免
 名額：20人



負責職員：李鴻基 先生、林嫻芬 姑娘、葉鑫昇 先生
 伍栢堯 先生、李淑芬 姑娘、梁曉燕 姑娘

雙親相愛雙親節

日期：5月22日（六）
 時間：護老者場次

上午 9:30 - 10:00 (第一場) / 上午 10:15 - 10:45 (第二場)
 上午 11:00 - 11:30 (第三場) / 上午 11:45 - 12:15 (第四場)

會員場次

下午 2:30 - 3:00 (第一場) / 下午 3:15 - 3:45 (第二場)
 下午 4:00 - 4:30 (第三場) / 下午 4:30 - 5:00 (第四場)

地點：雅悅

內容：透過活動及遊戲，與參加者聚首一堂同慶雙親節、互相交流及聯誼。

對象：中心會員及護老者（每人只可參加一場）
 名額：每場 20 人
 費用：\$20

購票日期：5月12日（三）上午9:00開始

負責職員：湯歷驊 先生、李淑芬 姑娘



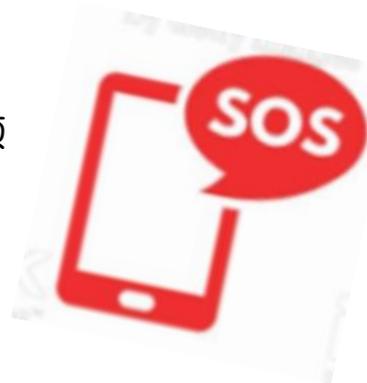
足底按摩

日期：5月6、13、20、27日(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
名額：每日8位
對象：中心會員
費用：\$90
備註：5月20日(四)上午10:00
抽籤6月份
導師：李國明 師傅
負責職員：陳煥珍 姑娘



智能救急站

日期：5月15、22日(六)
時間：下午2:30-5:00
地點：雅膳
內容：協助會員解答在手機上或電子產品上的各種問題
對象：中心會員
名額：10人(額滿即止)
報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢
負責職員：洪承志 先生
備註：每位會員解答問題上限為30分鐘



手機班

日期：5月6、13、20、27日(四)
時間：下午1:30 - 2:30
地點：大堂
內容：教授會員手機用法
名額：4人(額滿即止)
費用：\$60(10堂)
負責職員：李淑芬 姑娘

進階電腦班

日期：5月4、11、18、25日(二)
時間：下午1:30 - 2:30
地點：大堂
內容：教授會員進階電腦操作技巧
名額：4人(額滿即止)
費用：\$60(10堂)
負責職員：李淑芬 姑娘

長者跆拳道班

- 日期：5月6、13、20及27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(額滿即止)
費用：請向負責職員查詢
協辦機構：香港實用跆拳道協會
負責職員：黎卓宇 先生



志在千里~日本文化

- 日期：5月7、14、21、28日(五)
時間：下午2:15 - 3:15及3:30 - 4:30
地點：雅膳
內容：講解基本日語生字及當地文化
對象：對日本語有興趣之人士
名額：32人
費用：\$40
負責職員：洪承志 先生



如何正確沖調奶粉-雅培

- 日期：5月26日(三)
時間：下午2:00 - 3:30
地點：雅悅
內容：教會員如何沖調奶粉及售賣
對象：中心會員
協辦機構：美國雅培
負責職員：李淑芬 姑娘

守護相聚

日期：5月5日(三)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：雅悅
內容：提供疫情簡報及分享每月護老者資訊
名額：20人
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢
負責職員：秦演文 姑娘

認識冠心病講座

日期：5月10日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：講解冠心病的成因、徵狀及預防方法
對象：護老者及被護者
名額：10人
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢
負責職員：秦演文 姑娘

預防膝患講座

日期：5月13日(四)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：雅薈
內容：分享膝痛的成因，及可舒緩的伸展動作。
對象：護老者及被護者
名額：8人
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢
負責職員：秦演文 姑娘

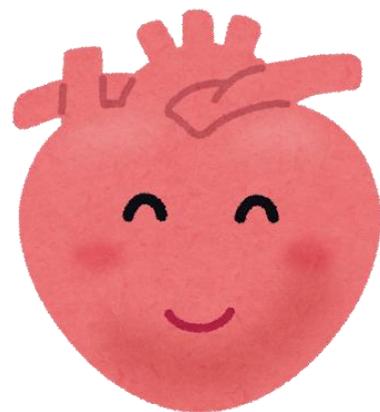
畫出彩虹小組

日期：5月18、25、6月1日(逢二)及6月9日(三)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：雅薈
內容：學習欣賞身邊美麗的事物，繪畫及色彩去分享自己的感受及情緒
對象：護老者及被護者
名額：10人
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢
負責職員：秦演文 姑娘



(NC) 衛生署講座-認識冠心病

日期：5月10日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：講解冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法
對象：極有需要護老者及被護者
名額：10人
合辦機構：衛生署
講者：曾姑娘
負責職員：湯歷驊 先生



(NC) 「極有需要護老者」訓練工作坊

日期：5月5日(三)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：雅悅
內容：介紹為有需要護老者而設的新服務及提高照顧技巧
對象：極有需要護老者
名額：20人
負責職員：湯歷驊 先生

e-体健簡介會及登記

日期：5月28日(五)
時間：上午11:00 - 11:30
地點：雅薈
費用：全免
內容：由中心職員簡介 e-体健服務，及登記成為 e-体健會員
對象：中心會員
名額：15人
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢
負責職員：葉鑫昇 先生、李淑芬 姑娘



護士諮詢站

日期：5月13、20日(四)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：大堂
內容：由於疫情關係，以電話形式提供健康諮詢、醫療建議及指導
名額：4人(每節)
費用：全免
登記：請按以上日期致電中心聯絡錢姑娘或李姑娘
護士：錢建茵 姑娘
負責職員：李淑芬 姑娘



血糖檢驗

日期：5月13、20日(四)
時間：上午9:00 - 9:30
地點：大堂
內容：由註冊 / 登記護士提供血糖檢驗服務
對象：中心會員
名額：50人
費用：\$10
負責職員：李淑芬 姑娘



會員迎新會

日期：5月28日(五)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：雅薈
內容：加強新會員對中心服務及活動之了解
對象：新會員
費用：全免
名額：15人
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢

負責職員：葉鑫昇 先生

男士活動~飛出新一頁

日期：4月16日 - 6月25日(五)
時間：上午11:00 - 12:00
地點：雅悅
內容：這次男士活動主題是飛鏢，飛鏢運動是一項適合男女老少的運動，在世界各地都十分盛行，可訓練到集中力、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：第一場例會後登記
負責職員：洪承志 先生



二胡研習班

日期：5月1日 - 6月26日(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：\$43 / 一堂 請向負責職員查詢
名額：8人
負責職員：許德杰 先生
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢



中樂團

日期：5月1日 - 6月26日(六)
時間：上午11:00 - 中午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：\$30 / 一堂 請向負責職員查詢
名額：12人
負責職員：許德杰 先生
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢

蓆上普及健體操(一)

日期：5月4、11、18及25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：請向負責職員查詢

導師：周少峰 教練

負責職員：黎卓宇 先生



蓆上普及健體操(二)

日期：5月6、13、20及27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：請向負責職員查詢

導師：周少峰 教練

負責職員：黎卓宇 先生



身心活樂健腦操(一)

日期：5月4、11、18及25日(二)

時間：下午3:15-4:15

地點：雅樂

內容：用不同運動小互具鍛鍊身體及腦部

對象：中心會員

名額：每堂15人

費用：請向負責職員查詢

導師：周少峰 教練

負責職員：黎卓宇 先生



身心活樂健腦操(二)

日期：5月6、13、20及27日(四)

時間：上午11:15-12:15

地點：雅樂

內容：用不同運動小互具鍛鍊身體及腦部

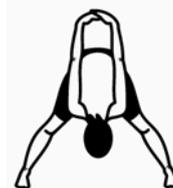
對象：中心會員

名額：每堂15人

費用：請向負責職員查詢

導師：周少峰 教練

負責職員：黎卓宇 先生



備註：以上運動班組請穿著運動服飾及運動鞋

保良局劉陳小寶長者地區中心			(每月班/組/活動時間表)		
星期一		星期二		星期三	
3	廿二	4	廿三	5	廿四
10:00 豐姿妙舞義五團(一) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)		01:30 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(悅) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)		10:00 例會(悅) 02:15 守護相聚(悅) 03:00 (NC)「極有需要護理老者」訓練 工作坊(悅)	
10	廿九	11	三十	12	四月
10:00 豐姿妙舞義五(一) 10:30 創新科技資源中心 11:15 豐姿妙舞義五團(二) 02:00 (NC)衛生署講座-認識冠 心病(悅) 02:00 認識冠心病講座(悅)		01:30 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(悅) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)		10:00 長中爆谷台 02:30 長中爆谷台	
17	初六	18	初七	19	佛誕
10:00 長中爆谷台 10:00 豐姿妙舞義五團(一) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)		01:30 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(悅) 03:00 畫出彩虹小組(藝) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)			
24	十三	25	十四	26	十五
10:00 長中爆谷台 10:00 豐姿妙舞義五團(一) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)		01:30 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(悅) 03:00 畫出彩虹小組(藝) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)		10:00 長中爆谷台 02:00 如何正確沖調奶粉(悅) 02:30 義不容辭(藝)	
31	二十	1/6	廿一	2/6	廿二
10:00 長中爆谷台 10:00 豐姿妙舞義五團(一) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)		02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(悅) 03:00 畫出彩虹小組(藝) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)		10:00 長中爆谷台 02:30 長中爆谷台	

活動地點：(聚) 雅聚 (悅) 雅悅 (樂一) 雅樂一 (雅) 雅博

保良局劉陳小寶長者地區中心 (每月班/組/活動時間表)			
星期四	星期五	星期六	星期日
6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 薦上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:30 手機班(堂) 02:30 例會(悅)	10:00 智友醫社(悅) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使防疫連線(悅) 02:30 耆英大使大會(悅) 03:30 耆英大使大會(悅) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台	02:45 長中 爆谷 台
13 初二	14 初三	15 初四	16 初五
09:00 血糖檢驗(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 薦上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:30 手機班(堂) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:00 預防哮喘講座(耆)	10:00 智友醫社(悅) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 智能急救站 (膳)	02:45 長中 爆谷 台
20 初九	21 小滿	22 十一	23 十二
09:00 血糖檢驗(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 抽籤: 足底按摩6月份 10:15 足底按摩(醫) 10:15 薦上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:30 手機班(堂)	10:00 智友醫社(耆) 11:00 男士活動~飛出新一頁 (悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 雙親相愛雙 親節(悅) 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 智能急救站 (膳)	02:45 長中 爆谷 台
27 十六	28 十七	29 十八	30 十九
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 薦上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:30 手機班(堂) 02:30 護士諮詢站(堂)	10:00 會員迎新會(耆) 10:00 智友醫社(悅) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 11:00 e-體健及簡介會登記(耆) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台	02:45 長中 爆谷 台
3/6 廿三	4/6 廿四	5/6 芒種	6/6 廿六
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 薦上普及健體操(二) (樂) 11:15 身心活樂健腦操(二) (樂)	10:00 智友醫社(悅) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使防疫連線(悅) 02:30 耆英大使大會(悅) 03:30 耆英大使大會(悅) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台	02:45 長中 爆谷 台

活動地點: (聚) 雅聚 (悅) 雅悅 (樂一) 雅樂一 (雅) 雅博

「保良局好幫手(德田)」

「長者社區照顧服務」試驗計劃(第三階段) 簡介

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、護理服務及個人照顧等。另外，部份認可服務單位亦提供言語治療服務。



復康運動：如物理治療、
職業治療等



護理服務：量血壓、
傷口護理等



家居服務：如復康、運動、
家居清潔等



言語治療服務

- 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

並需要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。

體適能資訊站

大家好，今期的資訊站為繼續為大家介紹另一種的新興運動 - 卡巴迪。卡巴迪有時候被稱為是一項遊戲的運動，他在亞洲相當的流行，但是他卻看上去很簡單，並沒有其他球類比賽很絕妙的戰略。卡巴迪起源於南亞，是一種狀似中國民間的“老鷹抓小雞”遊戲的運動，是印度和巴基斯坦青年男子的民間體育運動項目。

卡巴迪		
1. 玩法	<ul style="list-style-type: none">● 比賽開始時雙方隊員站在己方半場，決定進攻先後；● 首先進攻的一方派出一名隊員到對方半場進攻；● 進攻隊員如果觸及某一名防守方隊員並順利回到己方半場則得一分，被觸及球員被罰出場；● 如果進攻隊員不能順利回到己方半場，則被罰出場，輸一分。● 進攻由雙方輪流進行，全場比賽分上下半場，各 20 分鐘，中場休息 5 分鐘，最終得分多者獲勝。	
2. 器材	<ul style="list-style-type: none">● 在平坦的場地上進行，不需任何器械。場地上有長 6.40~7.32 米的中線，中線兩端各坐一人或堆以衣服為標誌	
3. 優點	<ul style="list-style-type: none">● 訓練敏捷性、● 增加肺活量、● 增加肌肉協調性、● 快速反射能力和● 團隊合作	

資訊來自新興運動協會：

<https://www.facebook.com/HKNESA/posts/2850377985284877>

以上的分享希望能增加大家對做運動的興趣，下次體適能資訊站將與大家分享另一種新興運動，大家萬勿錯過。若想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與黎卓宇先生聯絡。

人事動向

WELCOME



陳銘康
社工

各位老友記：
大家好！我係阿康呀！我返嚟喇！好開心我哋又再次見面！5年前同大家暫別，今年返返嚟喇，唔知大家仲記唔記得我呢？今次返嚟主要會係輔導組擔任社工，主責社區照顧服務券及個案輔導。希望日後有機會係中心碰面，可以親身同大家打個招呼，談談近況。



羅瑞均
福利工作員

大家好！我係羅瑞均，可以叫我“羅姑娘”或者“均均”。佢家嘅義工發展及外展服務團隊工作，好開心有機會同大家見面，希望未來疫情好轉可以籌辦更多活動同大家參加。



許翠瑩
活動助理

大家好！我是新入職同事——許翠瑩，各位老友記可以叫我「呀瑩」，好開心可以認識各位，請多多指教。期待疫情過後大家可以除低口罩，展露笑容！

大家好，我是李淳一，是剛入職的輔導組福利工作員，大家可以稱呼我為「一仔」。希望日後可以跟各位「老友記」相處融合，亦祝大家身體健康，請多多指教。



李淳一
福利工作員



庶務員
王秀興

大家好，我是新來的庶務員興姐，好高興加入保良局的大家庭，請大家多多指教。



錢建茵
登記護士

不經不覺在保良局工作已7年10個月，記得由中學畢業後，我隨即就讀2年護士學校，1997年成為正式登記護士，曾到過醫院、護老院、日間中心及現在的保良局安老服務工作，護士生涯工作共24年，也經歷及學習很多，是時候開展人生另一階段及新生活，當然亦有不捨得，人生中感恩能與大家有緣相遇，未來我將專注照顧兒子及家庭為主，在此祝願各位身體健康、平安是福。



葉婉瓊
護理員

大家好，我是護理員阿瓊，在中心服務了CCSV的長者一段時間。我將於5月份離職展開新的生活，在此祝大家平安、健康、快樂。



沈連英
護理員

大家好，我是英姐，我已於4月份離職。



快樂小故事

觸得到的溫暖



「堅強啲！唔好喊！我都唔怕，你怕咩？！」這是今年3月，張碧連探望丈夫時，在醫院裏所聽到最有力量及最鼓勵她的一句話。三日後，丈夫的身體狀況急轉直下，最後，在太太的祝福下離開人世。

面對喪偶之痛，親人均在內地，在港無所支援，以為要獨自面對及處理人生的難關。在最難過的時刻，卻讓碧連感受到人與人之間的連繫，遇上「好姊妹」阿英對她無私的關懷，助她度過喪夫之痛。

雪中送炭讓碧連對阿英心存感恩之心，當逐步處理好丈夫的後事後，阿英鼓勵碧連參與更多中心活動，把精力投入到樂齡生活中，兩人結伴同行報讀了中心的日文班及手機班。

同時，更參與了「芳療照護服務計劃」，由於碧連睡眠質素不穩定，閤中扎醒後便難以入睡，故選用了甜睡配方的香薰精油，並由芳療大使運用特定的手法，為其雙手撫觸按摩。經過兩次的香薰按摩後，碧連表示效果顯著，已能放鬆入睡至朝早。



短短兩個月，每次遇到艱難的時候，碧連總會記起丈夫在病床邊的一席話，也記起好姊妹對她的支持，感受到苦中一點甜的快樂。更讓她體會到撫觸的力量，支撐她捱過難關。

正如在丈夫彌留狀態時，碧連也有輕輕地撫摸著丈夫的手，在他耳邊溫柔地說：「你唔駛擔心我嘅，中心啲職員個個都好關心我，係中心又有飯食；阿英又好幫到我，你放心啦。」

會員 張碧連



耆英大使大會

2021年5月

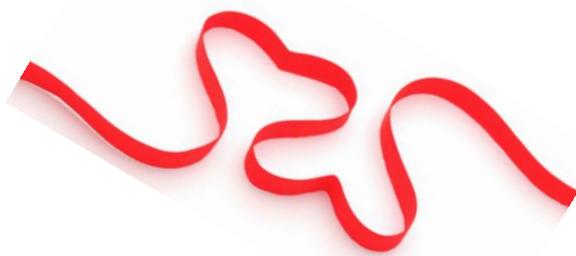
日期：5月7日(五)
時間：下午2:30-3:30
下午3:30-4:30
地點：雅悅
內容：宣傳義工及外展活動
對象：長中先鋒義工
歡迎有興趣加入義工之人士參加
負責職員：葉霖傑 先生

2021年6月

日期：6月4日(五)
時間：下午2:30-3:30
下午3:30-4:30
地點：雅悅
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

耆英大使防疫連線

日期：5月7日、6月4日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：因應疫情提供網上版義工會讓義工選擇
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



義不容辭

日期：5月26日(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅薈
內容：義工活動回顧及培訓
對象：長中先鋒義工
名額：10人
負責職員：葉霖傑 先生



電話慰問服務

日期：個別預約
時間：下午2:30-3:30及3:30-4:30
地點：雅聚
內容：透過電話慰問關顧本區長者
對象：長中先鋒義工
名額：6人
負責職員：葉霖傑 先生

陽光長者學苑-慎防跌倒運動班

日期：2021年5月10、17、20、24、27、31日(逢一、四)

時間：下午2:30-4:00

地點：天主教普照中學

內容：強化下肢及平衡力運動

報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢

負責職員：葉霖傑 先生

陽光長者學苑-氣球藝術班

日期：2021年5月11、18、25 & 6月1、8日

時間：下午4:30-5:30

地點：天主教普照中學

內容：學習氣球造型

報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢

負責職員：葉霖傑 先生



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

日期：2021年5月13、20、27 & 6月3、10、17日

時間：下午2:30-3:30

地點：雅樂

內容：透過手工製作活動，訓練參加者的手眼協調

對象：智樂天地參加者

報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢(須經評估)

負責職員：李育勤 先生



*計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助

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。

今期介紹 SQS 9：**標準 9** 安全的環境

——服務單位採取一切合理步驟，以確保職員及服務使用者處身於安全的環境。

出門緊記帶三寶，

手提鑰匙和錢包。



A 錢包



B 鑰匙



C 手機

——護士長余振光提提您

★續會通知★

凡 2020 年 6 月入會之會員，請於 2021 年 5 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

1+1 有你同行

歡迎現有會員介紹朋友到中心入會，成為新會員，更可與新會員一起參與迎新活動。

入會時間	
星期一至六	上午 9:00 至下午 5:00

★每月之星

為鼓勵會員介紹鄰舍親友成為新會員，我們舉辦了「每月之星」選舉。本月份介紹最多新會員入會的會員為：



馬月如



社區飯堂服務計劃

膳食類別		對象及收費
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	



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
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)

2021 年 6 月份例會時間表

日期：2021 年 6 月 2 日(三) 上午 10:00

2021 年 6 月 3 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：940 2833 8436

密碼：492594

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 20 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：	2021 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：pikdecc.hk