



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2021年6月 通訊

### 老有所為：「活到老、學到老」

社會上不少人士甚至長者自己，都會把傳統長者角色定型，對年老都抱有很多不同負面看法，例如覺得年老就會體弱多病、依賴他人、無記性、孤獨等等，但其實以上看法並不是必然發生。可是這些看法，正嚴重影響長者及退休人士，令他們害怕面對年長帶來的改變，容易貶低自我形象，妨礙他們積極面對人生。

事實上很多長者積極參與社區不同類型活動，並且願意貢獻社會，幫助他人。在參與過程中，更可認識到一班同道中人，互相支持。政府自1998年開始積極推行「老有所為活動計劃」，提供資助讓社福機構為長者舉辦多元化的活動及參與的機會，使長者能發揮潛能，貢獻社會。

本年度「老有所為活動計劃」主題《松柏躍動添姿彩 愛暖人間傳世代》，中心亦獲社署撥款推行為期一年「交·享·樂」計劃，將會舉辦不同的外展活動及社區探訪等，讓社會不同人士也能感受到長者活力及積極貢獻社會的一面。活動詳情可留意日後宣傳海報、單張、月訊等。

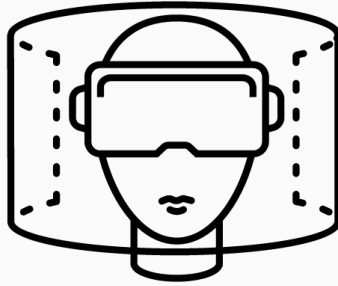


老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project



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](http://plkdecc.hk)

## 參觀創新科技資源中心



日期：6月22日(二)

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



## 端午節活動-「端午馬拉競技日」

日期：6月11日(五)

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端午節、互相交流。

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：6月9日(三)上午9:00開始

負責職員：許德杰先生、陳煥珍姑娘

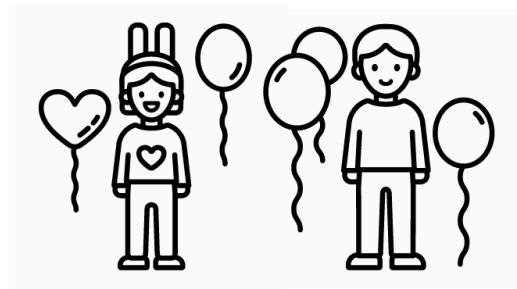
## 父親節活動 - 「爸爸不得了」

- 日期：6月20日(日)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：雅樂  
內容：感謝男士在家庭中擔當父親的角色，  
透過挑戰性遊戲與參加者共聚下午。  
對象：男士會員  
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



## 會員迎新會

- 日期：6月25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



## 電子救急站

- 日期：6月5、26日(六)  
時間：下午2:30-5:00  
地點：雅樂  
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



## 足底按摩

日期：6月3、10、17、24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：6月24日(四)上午9:45

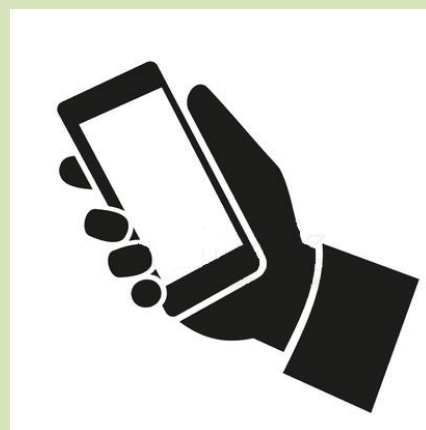
抽籤7月份

導師：李國明 師傅  
負責職員：陳煥珍 姑娘



## 手機班(一)

日期：6月3、10、17、24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：已額滿，如有須要請聯絡負責職員  
費用：\$60(10堂)  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 手機班(二)

日期：6月1、8、15、22、29日(二)  
時間：下午1:30 - 2:30  
地點：大堂  
內容：教授會員手機用法  
名額：已額滿，如有須要請聯絡負責職員  
費用：\$60(10堂)  
負責職員：李淑芬 姑娘





## 長者跆拳道班

- 日期：6月3、10、17及24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：6月4、11、18、25日、7月2、9、16、23、30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：\$110  
負責職員：洪承志 先生



## 如何正確沖調奶粉-雅培

- 日期：6月30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：雀巢三花  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 守護相聚

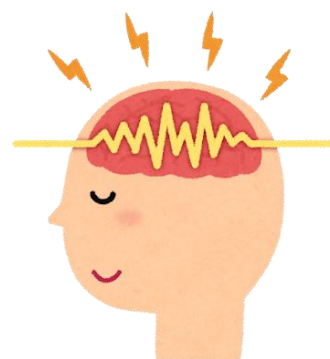
- 日期：6月2日(三)  
時間：下午2:15 - 3:15  
地點：雅悅  
內容：提供疫情簡報及分享每月護老者資訊  
名額：20人  
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢  
負責職員：秦演文 姑娘

## 家事有妙法講座

- 日期：6月21日(一)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：分享家事小竅門，及保護身體各關節、明白省體力的方法  
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

## 全方位認知障礙症講座

- 日期：6月19日(六)  
時間：上午10:00-12:00  
地點：雅悅  
內容：分享認知障礙症的病徵及行為問題；  
照顧者面對的壓力  
對象：護老者及被護者  
名額：10人  
講者：護士長余振光 先生  
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)「極有需要護老者」訓練工作坊

日期：6月2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

## (NC)衛生署講座-慎防食物中毒

日期：6月7日(一)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：講解飲食需注意事項、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：呂姑娘  
負責職員：湯歷驊 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



## e-体健簡介會及登記

- 日期：6月25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：6月7、21、28日(一)  
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  
聯絡李姑娘  
護士：余振光 先生  
負責職員：李淑芬 姑娘




## 血糖檢驗

- 日期：6月8、22日(二)  
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





## 二胡研習班

日期：6月5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：6月5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)

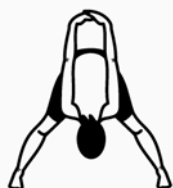
日期：6月1、8、15、22及29日(二)  
時間：下午2:15 - 3:15  
地點：雅樂  
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛  
對象：中心會員  
名額：每堂15人  
費用：請向負責職員查詢  
導師：周少峰 教練  
負責職員：黎卓宇 先生

## 蓆上普及健體操(二)

日期：6月3、10、17及24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：6月1、8、15、22及29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：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：6月3、10、17及24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：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
31/5 二十	1 廿一	2 廿二
10:00 豐姿妙舞義工團(一) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)	01:30 手機班(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一) (樂) 02:30 智友醫社(膳) 03:00 (護)畫出彩虹小組(藝) 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)「極有需雲護老者」 訓練工作坊(悅)
7 廿七	8 廿八	9 廿九
10:00 豐姿妙舞義工(一) 11:15 豐姿妙舞義工團(二) 02:00 (NC)衛生署講座-預防食物 中毒(悅) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 血糖檢驗(堂) 01:30 手機班(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一) (樂) 02:30 智友醫社(膳) 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 03:00 (護)畫出彩虹小組(藝)
14 端午節	15 初六	16 初七
	10:00 長中爆谷台 01:30 手機班(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一) (樂) 02:30 智友醫社(膳) 03:15 身心活樂健腦操(一) (樂)	10:00 長中爆谷台 02:30 義不容辭(藝)
21 十三	22 十四	23 十五
10:00 長中爆谷台 10:00 豐姿妙舞義工團(一) 11:15 豐姿妙舞義工團(二) 02:00 家事有妙法講座(悅) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 血糖檢驗(堂) 10:00 創新科技資源中心 01:30 手機班(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一) (樂) 02:30 智友醫社(膳) 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
28 十九	29 二十	30 廿一
10:00 長中爆谷台 10:00 豐姿妙舞義工團(一) 11:15 豐姿妙舞義工團(二) 02:30 護士諮詢站(堂)	10:00 長中爆谷台 01:30 手機班(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一) (樂) 02:30 智友醫社(膳) 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)

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
3 廿三	4 廿四	5 芒種	6 廿六
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 席上普及健體操(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 長中燻谷台 02:30 電子急救站(樂)	02:45 長中燻谷台
10 五月	11 初二	12 初三	13 初四
09:00 血糖檢驗(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:30 手機班(堂)	09:30 端午馬拉競技日(悅) 10:00 智友醫社(善) 11:00 男士活動~飛出新一頁(樂) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(善) 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 長中燻谷台	02:45 長中燻谷台
17 初八	18 初九	19 初十	20 十一
09:00 血糖檢驗(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 地籤: 足底按摩 6月份 10:15 足底按摩(賢) 10:15 席上普及健體操(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(善) 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) 10:00 (護)全方位認知障礙症講座(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 智能急救站(膳)	02:00 父親節活動-「爸爸不得了」
24 十五	25 十六	26 十七	27 十八
09:05 長者跆拳道班(樂) 09:45 地籤: 足底按摩 7月份 10:15 足底按摩(賢) 10:15 席上普及健體操(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(善) 10:00 交通安全及外展關顧日 02:30 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 11:00 e-休健及簡介會登記(善) 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 長中燻谷台 02:30 電子急救站(樂)	02:45 長中燻谷台
1/7 香港回歸紀念日	2/7 廿三	3/7 廿四	4/7 廿五
	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 長中燻谷台	02:45 長中燻谷台

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) 服務簡介

### 服務提供模式：

有三種服務模式供長者選擇：

#### 中心為本



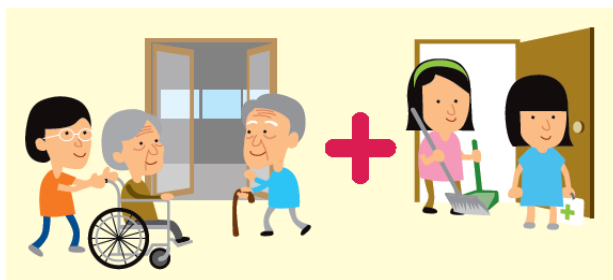
於中心提供日間護理服務，包括復康運動、認知訓練及社交活動等，協助長者保持最佳活動能力，改善生活質素和在熟悉的社區安老。

#### 家居為本



於家居提供專業服務及個人照顧服務，如：物理治療、職業治療、言語治療、陪診及家居清潔等，讓體弱長者居家安老。

#### 中心為本及家居為本 (混合模式)



同時提供日間中心及家居服務，既彈性又靈活，務求切合長者的服務需要，實踐「老有所屬」和「持續照顧」的理念。

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 - 巧固球 (Tchouk ball)。巧固球由瑞士生物學家 Hermann Brandt 於 1969 年發明，英文名緣於球撞擊球網的聲響，與法文「Tchouk」的發音相似，遂音譯為巧固球。巧固球主張沒有身體接觸，其玩法結合了籃球、排球、壁網球，男女能夠同場比賽，不能撞、搶、攔截，所以又名為「君子球」，整個運動講求禮讓、公平原則及容易訓練，故此，深受不同年齡層人士喜愛。以下為大家簡易講解器材、玩法及對長者的優點。

巧固球		
1. 器材	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 比賽用球 - 通常以橡膠或皮革製成，內裡充氣的球，與手球一樣(12歲以下賽事使用最小的1號球，男子18歲以下及女子賽使用2號球，男子成年賽事則使用最大及最重的3號球。)</li> </ul>	
2. 玩法 (詳細內容，請與黎卓宇先生聯絡)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 以雙網賽(設有單網賽)為例，球場長度30-40公尺，寬度15-20公尺之長方形，大小與籃球場一樣</li> <li>● 雙網賽每隊球員12人，最多7人上場比賽，其餘5人為替補球員，球員持球時間不可多於3秒，接球後只可最多走3步，當中只計算觸地而不會計算重心腳。</li> <li>● 每次進攻只有3次傳球機會，3傳後必須射球，除底線球會有額外多一次外(即總共4次)。</li> <li>● 每邊彈網只可連續攻擊3次，第4次必須換邊。</li> <li>● 直接得分便是射球後，沒有任可人接到反彈的球，直接得一分。若攻方其他隊員接球則視為一射，若敵方接球則會視為成功防守。</li> <li>● 間接得分方法有兩個，這兩個情況皆由敵方得分，因此亦視為烏龍球。第一，攻方所射的球反彈落禁區範圍以內或反彈至場外。第二，攻方射球後，球直接反彈擊中射球者自己。</li> </ul>	
3. 對長者的優點	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 長者之間的碰撞減少，減低受傷機會</li> <li>● 訓練反應、專注力、肺活量和肌肉協調性</li> <li>● 節奏快和保持著球類運動應有的刺激</li> <li>● 團隊合作團隊合作</li> </ul>	

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。



# 中心動向

## 第七屆中心委員會 延長任期諮詢

由於 2020 年期間疫情嚴峻，為確保長者委員的健康安全，因此將中心委員會延期至 2021 年 5 月 11 日舉行。考慮到本年度疫情亦有不穩因素，委員一致通過第七屆中心委員會委員延長任期一年。

另外，亦會於 6 月及 7 月例會當中再諮詢及收集意見，並於下次會議再作公佈或通過有關之安排。如有任何意見或查詢，歡迎各會員向中心職員提出。

# 人事動向



林嫻芬  
社工

各位老友記大家好，我是輔導服務社工林嫻芬，我將會在 7/6/2021 調職至本局家居服務隊，感恩與大家相遇，豐富了我的人生，亦感謝大家一直以來的愛護和支持。祝福大家身體健康，幸福快樂渡過每一天！



石馨文  
資訊科技應用助理

大家好，我係剛入職的資訊科技應用助理石馨文，各位可以叫我中文名「馨文」或者「Kinni」都可以！如果有任何關於資訊科技上面問題，歡迎大家一齊探討。期待日後係中心和各活動上面同大家認識做朋友，可以成為大家的「開心果」，請各位多多指教！祝大家身體健康，開心每一天！



蔡鈞濠  
實習社工  
香港五倫貢學院

大家好喇！我係新來嘅實習同學，大家可以叫我“阿濠”。我好開心可以識到大家！黎緊個兩個月大家都會成日見到我嘍，咁多位「老友記」得閒可以搵我傾吓計嘞，大家多多指教！



張曜暄  
實習社工  
香港五倫貢學院

大家好呀～我係張曜暄，大家可以叫我做阿暄。好開心可以認識到咁多位老友記！期望之後可以同大家傾多啲計～多多指教！



# 快樂小故事

## 繪出色彩人生

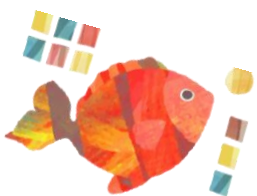


梁婆婆工作勞碌大半生，當踏入退休階段，上天像開玩笑般讓她患上乳癌。回首那十多年間的經歷，梁婆婆坦言退休後感到百無聊賴，患病的經歷反而使她開始投入醫院的義工服務，為她的生命故事添上不一樣的色彩。

「你已患上乳癌……」梁婆婆得知後頓時晴天霹靂，但很快便穩住情緒，決定堅強地面對所有療程。梁婆婆服用藥物及接受化療，可是子宮硬化的併發症和掉頭髮的副作用隨之而來。梁婆婆知道擔心不了，命運早已安排，選擇以隨遇而安的心態面對。雖然梁婆婆單身，且兄弟姐妹各有家庭，但梁婆婆從未感到絕望和無助。除了信仰支持外，朋友的關心也起了很大作用，梁婆婆完成手術後，她們定期探望和買燕窩給她。梁婆婆其後積極地面對癌症，注重日常飲食，遵從醫生指示，最終戰勝病魔。

梁婆婆沒有讓自己的故事停在此處，康復後的梁婆婆經常出入醫院，不是為了覆診，乃是成為了義工，參與「真人圖書館」的計劃。梁婆婆藉着自己的經歷鼓勵其他病患，勇於面對病痛，縱有不如意時，生命仍有許多可能性值得去發掘。她也把接受治療的經驗和注意事項分享給他人，傳遞當中的愛與關懷。

對於梁婆婆而言，十多年前的患病經歷是上天給予的畫筆，增添了 she 生命的色彩，使她藉此為他人作見證，給予患者希望。疫情前梁婆婆經常到醫院做義工，為病患剃髮、協助籌款等。雖然現在因為疫情未能到醫院，梁婆婆積極地控制飲食，定時做運動，保持強健的身體，迎接重回醫院做義工的日子。



會員 梁婆婆

## 耆英大使大會

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

2021年7月

日期：7月2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：6月4日、7月2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：6月16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



## 保良局耆旗日 2021

日期：8月11日(三)

時間：上午7:30-11:30

集合地點：雅悅 名額：不限

對象：已登記長中義工

報名方法：如感興趣或欲知更多詳情，請與負責職員葉霖傑先生聯絡。

備註：活動涉及體力勞動，請參加者留意身體狀況是否合適

8月11日 身體力行 全賴有你

## 交通安全及外展關顧日

日期：2021年6月25日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：大堂集合

內容：向社區宣傳交通安全及防疫資訊

報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢

負責職員：許翠瑩 姑娘

## 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

日期：2021年7月6、13、20、27日 & 8月3、10日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：雅膳

內容：透過音樂治療，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 10：**標準** 10 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。



夏日熱辣辣，  
記緊飲足夠水份，  
避免中暑啊。



——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：



**顏鑑新**



## 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 7 月份例會時間表

日期：2021 年 7 月 7 日(三) 上午 10:00

2021 年 7 月 8 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 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 7 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