



# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2023 年 6 月

### 通 訊

#### 中心 18 歲啦

不經不覺中心已經成立了十八年，在這十八年寒暑，非常感恩有眾多會員、義工、護老者的支持，同事們真誠的付出和關懷，以及各地區持份者及企業團體和學校的大力支持，成就了中心無數精彩和有意義的活動。亦因為一直有大家的支持和參與，讓我們共同有一段美好的經歷和回憶。

十八年來，中心不斷改進和增繕，於 2016 年進行全中心修繕工程，讓中心會員及公眾可以在設施完善及舒適的環境下，享受像「家」一樣的感覺。而在 2020 年，本中心亦增設「創新科技資源中心」，將樂齡科技帶予長者、護老者及公眾人士，讓大家一同融入科技年代，共同創建美好新一頁。

我們將繼續為區內的長者提供優質和多元化的服務，最重要是有賴各位的支持，共同構建長者友善的社區。

不經不覺，本中心自 2005 年投入服務至今，已在藍田服務 18 年，大家又知唔知中心的歷史呢？不如等我考下大家。

**Q&A**

長中知多少 1：大家知道中心係 2005 年幾月幾日投入服務呢？

長中知多少 2：現時雅悅房間(劇場)，最開初是叫什麼名？



2005 年開幕時的劇場



現時設施更齊備，容納更多人的劇場

答案 1： 2005 年 6 月 1 日

答案 2： 「老友記劇場」

## 4 至 6 月份旅行生日會-沙田一日遊

日期：6月16日(五)

出發時間：上午9:30

內容：與參加者參觀三棟屋並於九龍維景酒店品嚐豐富酒店自助餐，最後再遊覽沙田文化博物館

對象：中心會員

名額：58人

費用：\$268

報名方法：即日起至6月12日期間購票

備註：請參加者準時於上午9:00於中心一樓雅悅集合，逾時不候

負責職員：張灝延 先生及李淑芬 姑娘

## 父親節活動 - BaBa la 爸爸

日期：6月18日(日)

時間：下午3:00-4:00

地點：雅悅

內容：透過精彩的活動歡度父親節

對象：中心男會員

名額：60人

費用：\$10

報名方法：6月10日(六)上午9:30起可購票

負責職員：秦演文 姑娘、譚浩義 先生 及李淑芬 姑娘



## 父親節情獻 - 『嘩！好爸閉』

日期：6月14日(三)

時間：第一場：上午10:00-11:00、第二場：下午2:30-3:30

地點：雅悅

內容：透過不同遊戲環節，與參加者一同慶祝父親節，讓大家有一個交流及聯誼之機會

對象：中心會員

名額：160人(每場80人)

費用：\$20

報名方法：6月9日(五)上午9:30起可購票

負責職員：葉鑫昇 先生及譚浩義 先生

## 『男』能可貴

日期：7月5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

負責職員：葉鑫昇 先生



## 鳥語花『園』男士治療小組

日期：7月8、22、29日 及 8月5、12、26日 及 9月2、9日 (逢六)  
時間：下午2:30 - 3:30  
形式：雅薈  
內容：小組提昇參加者正向情緒，減輕生活壓力和焦慮負面情緒，從而改善身心健康，並且建立參加者之間人際網絡，藉以加強社交能力

對象：中心男士會員優先

名額：8人

費用：\$20

合辦機構：香港園藝治療協會

報名方法：請向負責職員報名

負責職員：葉鑫昇 先生



## 咖啡拉花工作坊

日期：6月28日(三)  
時間：下午2:30 - 4:30  
形式：雅樂  
內容：參加者學習咖啡基礎知識、沖調技巧和教授咖啡拉花製作，在製作過程中達致紓緩生活壓力，並提昇男士會員間之人際關係。

對象：中心男會員

名額：16人

費用：\$30

報名方法：6月8日(四)下午4:00親身登記，及進行抽籤買票(雅悅)

負責職員：葉鑫昇 先生

## 男士活動-飛出新一頁

日期：6月2日至6月30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



# 端午節活動-五月粽

日期：6月19日(一)  
時間：第一場 上午 10:00 - 11:00 第二場 下午 3:00-4:00  
地點：雅悅  
內容：透過活動，與參加者共慶端午節，一同感受當中歡樂氣氛  
對象：中心會員  
名額：160人(每場 80人)  
費用：\$20  
報名方法：6月12日(一)上午 9:30 起可購票  
負責職員：張灝延 先生及梁曉燕 姑娘



## 會員迎新會

日期：6月29日(四)  
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



## 『耆想的天空 VII』重聚

日期：6月13日(二)  
時間：下午 2:30 - 3:30  
形式：雅悅  
內容：委員們互相交流意見，分享對計劃之體會，並探討新一期未來發展方向  
對象：本計劃之長者友善社區委員  
負責職員：葉鑫昇 先生



香港長者友善社區  
Age-Friendly Hong Kong

## 飛鏢體驗日

日期：6月16及6月30日(五)  
時間：上午 9:30 - 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 8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



## 開心六合彩

日期：6月12日(一)  
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5月舉辦的活動  
名額：90人  
費用：全免  
報名方法：6月8日(四)下午 3:30 登記及進行抽籤(雅悅)  
協辦機構：開心頻道  
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



## 強心護心飲食要訣-三花

日期：6月28日(三)  
時間：下午2:00-3:30  
地點：雅悅  
內容：三花職員講述強心護心方法  
對象：中心會員  
名額：60人  
報名方法：請向負責職員報名  
協辦機構：雀巢三花  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 開心重聚笑不停

日期：6月26日(一)  
時間：下午2:00-3:30  
地點：雅悅  
內容：由自務組員表演唱歌跳舞  
對象：中心會員  
名額：80人  
費用：全免  
報名方法：6月12日(一)下午3:00  
開始派票  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 電子遊戲玩玩樂

日期：6月5日(一)及  
6月17日(六)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅悅  
內容：讓參加者享受電玩樂趣  
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：張灝延 先生



## 血糖檢驗

日期：6月8及29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

## (NC) 桌桌有「娛」

日期：6月26日至7月24日(一)  
時間：上午10:30-11:30  
地點：雅薈  
內容：結合桌遊及護老者與被護者的獨特想法，製作富長者個人特色的作品，與不同的長者分享個人創作  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：8人  
費用：\$25  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘



## (NC) 動動腦友記 6 月

日期：6月7日(三)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅樂  
內容：以多元化遊戲去提升認知技能  
對象：中心會員  
名額：每場12人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘 及 張灝延 先生

## 守護相聚

日期：6月7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



## 預防家居意外講座

日期：6月15日(四)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：分享常見家居意外的案例，教育長者應付意外發生  
對象：護老者及被護者  
名額：60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-關愛自己

日期：6月20日(二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：了解精神健康的重要性，分享相關情緒關顧的資訊  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：20人  
參加方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘

## (NC) 認識中暑講座

日期：6月5日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：認識中暑的症狀，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

## 桌上冰壺

日期：6月19日(一)  
6月24日(六)  
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(共24人)  
費用：全免  
報名方法：6月7日開始報名  
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：6月1、8、15、29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：6月29日(四)上午9:05  
抽籤7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-「徐」遇而「安」耆妙夜

日期：6月29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：梁安然 姑娘及徐詠詩 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



## 「CHILL 愛你」我是照顧者 沙灘流體畫-工作坊

日期：7月3日(一)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅樂  
內容：透過顏料流動及色彩碰撞，  
在作畫過程中療癒身心  
對象：護老者  
名額：15人  
報名方法：守護相聚內登記  
贊助機構：社會福利署老有所為活動計劃  
負責職員：秦演文 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：12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：12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-6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 十四	2 十五	3 十六	4 十七
			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 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 席上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 智友醫社(樂)	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) 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) 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)
			<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>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</b> </div>			
5 十八	6 芒種	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 「園」藝大「詩」(樂) 02:00 (NC) 認識中暑講座(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 02:15 席上普及健體操(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) 01:30 手機班(一)(耆) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 (NC) 動動腦友記6月(樂)	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 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 席上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅) 03:30 活動抽籤-開心六合彩(悅) 04:00 活動抽籤-咖啡拉花工作坊(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 活動購票：嘩！好爸閉(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) 10:30 長中先鋒感恩篇：父愛得愛(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 活動購票：BABA la 爸爸(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)	02:45 長中爆谷台(悅)
12 廿五	13 廿六	14 廿	15 廿八	16 廿九	17 三十	18 五月
09:00 運動無限耆(堂) 09:30 活動購票：端午節活動-五月粽(堂) 02:30 開心六合彩(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 02:15 席上普及健體操(一)(樂) 02:30 『耆想的天空 VII』重聚日(悅) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 父親節活動-嘩，好爸閉(一)(悅) 01:30 手機班(一)(耆) 02:30 父親節活動-嘩，好爸閉(二)(悅) 02:30 毛筆班(膳)	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 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 席上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 智友醫社(樂) 02:00 預防家居意外講座(悅) 02:30 義不容辭(耆)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 沙田一日遊(悅) 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 電子遊戲玩玩樂(樂)	03:00 父親節慶活動- BaBa la 爸爸(悅)
19 初二	20 初三	21 初四	22 夏至	23 初六	24 初七	25 初八
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 「園」藝大「詩」(樂) 10:00 端午節活動-五月粽(第一場)(悅) 03:00 端午節活動-五月粽(第二場)(悅) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 02:15 席上普及健體操(一)(樂) 02:30 (NC) 工作坊-關愛自己(悅) 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)	 <p>慶端午 公眾假期</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) 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) 03:00 桌上冰壺(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
26 初九	27 初十	28 十	29 十二	30 十三		
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 「園」藝大「詩」(樂) 10:30 桌桌有「娛」(耆) 02:00 開心重聚笑不停(悅) 02:30 新創建愛心義剪服務(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 02:15 席上普及健體操(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 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(一)(耆) 02:00 強心護心飲食要訣-三花(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 咖啡拉花工作坊(樂)	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 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 席上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(耆) 02:30 會員迎新會(悅) 02:30 智友醫社(樂) 06:30 晚間活動-「徐」遇而「安」耆妙夜(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 手機進階班(耆) 02:30 長中爆谷台(悅)		

# 「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，歡迎與中心職員聯絡

# 1000元住宅電費補貼下月起發放 分12個月注入合資格住戶戶口

為減輕市民經濟壓力，政府由下月起推行新一輪的電費補貼，向每個合資格電力住宅用戶戶口提供1,000港元的電費補貼，預計涉及約29億港元的政府開支，約290萬個合資格住宅用戶受惠。

由下月開始，政府會連續11個月，在每月首日向當天是中華電力有限公司（中電）或香港電燈有限公司（港燈）的電力住宅用戶戶口注入80港元的電費補貼，並在第12個月注入120港元的電費補貼，總數共1,000港元。

	2023年	2024年
注入合資格住戶戶口詳情 電費補貼	● <u>6月1日 \$80</u>	● <u>1月1日 \$80</u>
	● <u>7月1日 \$80</u>	● <u>2月1日 \$80</u>
	● <u>8月1日 \$80</u>	● <u>3月1日 \$80</u>
	● <u>9月1日 \$80</u>	● <u>4月1日 \$80</u>
	● <u>10月1日 \$80</u>	● <u>5月1日 \$120</u>
	● <u>11月1日 \$80</u>	<b>未用補貼限期</b>
	● <u>12月1日 \$80</u>	<b>2025年12月31日</b>

有關更多電費補貼計劃詳情，請瀏覽財經事務及庫務局網頁。

## 綜援、生果金、長者生活津貼今起出「半糧」

政府五月三十一日已公布，按二〇二三至二四年度《財政預算案》建議，向領取社會保障金額的合資格人士發放一次過額外款項，金額相當於半個月的綜合社會保障援助標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼，而在職家庭津貼（職津）也作相若安排。上述受助人可於今日起陸續獲發有關款項。

資料來源：政府新聞公報

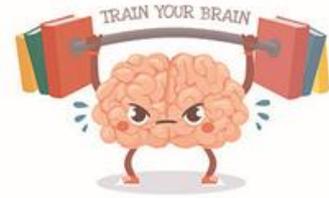
<https://www.info.gov.hk/gia/general/202305/31/P2023053100277.htm>

# 動動「腦」友記

數獨是一種數學邏輯遊戲，遊戲由 9×9 個格子組成，玩家需要根據格子提供的數字推理出其他格子的數字。

簡單來說數獨規則有三

1. 在同一九宮格內數字不能重覆；
2. 在打橫一列數字不能重覆；及
3. 在打直一列數字不能重覆。



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。

	6		2		4	7		3
2		3		8		6	5	
7	5				3	8		1
			5	3	2		4	
9	4	5				2		
	1			4	6	5	8	
			4	1			6	8
		7		6			1	
	3	1						5

(答案會在 7 月月訊公佈)



# 快樂小故事

## 在困境中看見希望

多月前，我被診斷患有腸癌，我當時感到驚訝、憂心和無助。但很感謝上天在我身邊安排了很多天使，為我帶來力量，令我有力前行。

作為信佛之人，我相信生命無價，天無絕人之路，加上有女兒和弟弟支持和陪伴，我有勇氣接受癌細胞切除手術，手術還很順利。

為了減低癌症復發機會，我接受事後化療。化療的副作用令我十分辛苦虛弱，但幸有家人、朋友、中心職員的關心，也有醫護人員的鼓勵，才能令我堅持下去，決心完成化療，重拾健康。我在此祝福大家在面對生活艱難時，仍能在當中看到希望，走出困境。

以下是我寫給中心的感謝信，表達對各職員的感激：

### 人間充滿溫暖的陽光

感恩有你的——保良局劉陳小寶長者地區中心。

在陳翬然經理的指引下，王雅婷主任的帶動下，李生、秦姑娘、徐姑娘、廖姑娘、李姑娘、杰仔、庭仔、勤仔等等的陪同下，我走過一段驚魂的路程，一個驚訝的病魔腸癌困擾著我。我情緒低落，怕，怕，怕，腳都軟起來。他們、她們發出了響亮的聲音 "不用怕，努力，加油！" "你能戰勝的"，有什麼困境講出來，我們陪伴你，甚至在化療中我們可以派出力量陪同你走下去。

我頓時領悟到團結就是力量之道理，科學的先進發達會帶我走出困境。"努力，加油！" "我能戰勝的" 句句語話打動了我的心。是，我明白道路的難境，憑我相信在支持、信心、決心及意志毅力下，在你們的支持下，我會走下去的。

"努力，加油！" 感恩有你們！！！！

中心會員 Amy

## 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

## 新創建長者愛心義剪服務

- 日期：6月26日（一）  
時間：下午2:30-5:00  
地點：雅樂  
名額：35人（20名女士，15名男士）  
內容：由新創建義工提供基本剪髮服務  
對象：中心會員  
報名方法：請向負責職員登記  
負責職員：羅瑞均 姑娘  
備註：1. 參加者請於剪髮前洗頭，確保衛生  
2. 只提供基本的理髮服務

## 保良局賣旗日 2023

### 義工招募

- 日期：8月16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繫。  
備註：活動涉及體力勞動，請參加者留意身體狀況是否合適。

# 耆英大使大會

## 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

## 2023 年 7 月

日期：7 月 7 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：6 月 15 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：劉振庭 先生

## 交安及外展關顧

日期：6 月 29 日 (四)  
時間：上午 9:30-10:30  
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：羅瑞均 姑娘

## 耆義馬拉松探訪

日期：6 月 8 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  
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：父父得愛

日期：6 月 9 日 (五)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：透過互動遊戲慶祝父親節  
對象：長中先鋒義工  
名額：45 人  
登記日期：6 月 2 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，明確界定了管理及控制服務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。

## 標準 8：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。



## 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



登記護士李姑娘已於 2023 年 5 月中旬離職。

李嘉汝  
登記護士



咁多位老友記，我黎緊會離開保良局啦。不知不覺間我已經係度工作左 3 年，好高興認識你地，能夠為你地服務。希望日後你地健健康康，我地有緣再見啦

余振光  
護士長



唐穎言  
實習社工

各位會員大家好！我係新嚟嘅實習生，您地可以叫我唐姑娘～我係 6 至 8 月都會在中心為大家舉辦不同有趣嘅活動，希望各位多多支持！期待在中心與您見面～祝各位甜蜜度過每一天！



葉凱盈  
實習社工

大家好！我係來自香港專上學院嘅實習社工學生盈盈姑娘，將會有十個星期既時間係中心同大家見面，歡迎各位老友記係中心見到我，搵我傾下計。最後祝大家生活愉快，身體健康。

# ★ 續會通知 ★

凡於 2022 年 6 月入會之會員，請於 2023 年 6 月 30 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		



手髒勤洗手，人多帶口罩

做好基本功，健康好輕鬆

——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 7 月份例會時間表

日期：2023 年 7 月 5 日 (三) 上午 10:00

2023 年 7 月 6 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 6 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