

保良局劉陳小寶長者地區中心

2024 年 6 月

爸爸，媽媽 我愛你



踏入 5 月和 6 月又到父母親節的時候，大家又知道母親節和父親節的由來呢？比較廣為人知的母親節由來是這個故事！1832 年出生的安·瑪麗亞·里維斯·賈維斯（Ann Reeves Jarvis）是一位有 11 個孩子的母親，當時的衛生環境不佳，她失去了自己一半以上的孩子，因此她一生致力於推動公共衛生。在她去世之後，她的女兒安娜·賈維斯（Anna Jarvis）希望能夠設立一個專屬紀念母親的節日，在她的努力之下，美國國會也終於在 1914 年正式將 5 月的第 2 個星期日設立為母親節。

相隔 5 年後，美國杜德夫人（Sonora Louise Smart Dodd）發起成立父親節的運動。杜德夫人在成立父親節的運動不遺餘力，希望用節日去感激和紀念自己和天下間所有偉大的父親。杜德夫人於 1910 年開展運動，得到不少教會支持，亦去信市長和政府表達想法，最終獲得當時的斯波坎市市長與華盛頓州州長公開表示贊成，第一次父親節聚會於 1910 年 6 月 19 日，在美國華盛頓州舉行。每個國家父親節的日期均有不同，亦有不同的慶祝方式，如贈送禮物、家族聚餐等。而全球大部份國家及地區都在 6 月第三個星期日慶祝父親節。

其實，母親節也好，父親節也好，最大的意義是提醒大家為人子女對父母的愛、對父母的寵。真正愛父母的行為，從來不是物質可以代替的，正如《弟子規》所言：「父母呼 應勿緩 父母命 行勿懶 父母教 須敬聽 父母責 應順承」。如果時刻保持對父母敬重之心，那就是對父母最好的禮物

希望作為父母或子女的大家，多陪伴和關心身邊的家人，多感恩家人的付出，與家人肩並肩同行，簡單向父母說聲「我愛你」，便是最簡單及最窩心的祝賀。

祝願大家父親節及母親節快樂，願天下父母和兒女身體健康。



以父之名

日期：6月16日(日)
時間：下午2:45 – 3:45
地點：雅悅
對象：中心會員(男士會員優先)
內容：透過不同遊戲環節，與參加者一同慶祝父親節，讓大家有一個聯誼機會
名額：80人
費用：\$10
報名方法：1) 例會後男士優先報名(日期:6月5日至8日)
2) 6月11日(二)起，開放中心任何會員報名
負責職員：葉鑫昇 先生、羅瑞均 姑娘、廖敏怡 姑娘

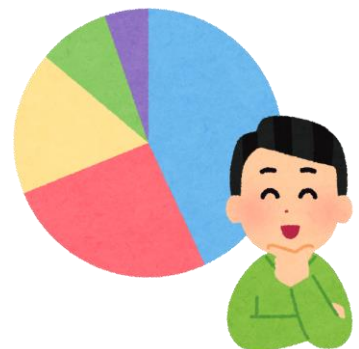


富爸爸·柴娃娃

日期：6月12日(三)
時間：上午10:30 – 11:30(第一場) 及 下午2:30 – 3:30(第二場)
地點：雅悅
內容：職員與大家一同進行互動遊戲，慶祝父親節
對象：中心會員(80人/每場)
費用：\$20
報名方法：可於6月7日(五)上午9:30於雅悅取籌號及購票，
每人最多可購3張票
負責職員：蕭婷 姑娘 及 譚浩義 先生

開心迎六月

日期：6月13日(四)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅悅
內容：義工與長者玩遊戲及欣賞時代曲，歡度下午
對象：未曾參與4月開心頻道活動之會員
名額：70人
費用：免費
報名方法：6月6(四)下午3:45例會後抽籤
協辦機構：開心頻道
負責職員：秦演文 姑娘 及 葉鑫昇 先生



拒絕肌少症-三花

日期：6月19日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：認識及預防肌少症
對象：中心會員
名額：50人



報名方法：於6月5日(三)例會後派票
協辦機構：雀巢三花奶粉
負責職員：李紅雨 姑娘
備註：講座後售賣奶粉，如需購買奶粉
請於例會後登記

血糖檢驗

日期：6月6日及20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：李紅雨 姑娘

守護相聚

日期：6月5日(三)
時間：下午2:15-3:15
地點：雅悅
內容：分享每月長者及護老者資訊
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

認識抑鬱症講座

日期：6月4日(二)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：認識情緒病對健康的影響
對象：護老者及被護者
名額：50人
報名方法：請可於守護相聚期間登記
協辦機構：衛生署
負責職員：秦演文 姑娘



護老者資訊網簡介

日期：6月25日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：介紹照顧者資訊網頁內容，及搜尋護老者資訊
對象：護老者及被護者
名額：20人
費用：全免
報名方法：請可於守護相聚期間登記
協辦機構：護老者資訊網
負責職員：秦演文 姑娘

芳香新體驗 - 精油軟膏

日期：6月26日(三)
時間：上午10:00-11:30
地點：雅薈
內容：體驗香薰精油，製作精油軟膏
對象：護老者及被護者
名額：12人
費用：全免
報名方法：請可於守護相聚期間登記
負責職員：秦演文 姑娘

晚間活動 – 「張」燈結彩喜洋「楊」

日期：6月27日(四)
時間：下午6:30 – 8:00
地點：雅悅
內容：與長者透過遊戲，一同感受夜繽紛的生活
對象：中心會員
名額：80人
費用：\$10
報名方法：即日起可到接待處購票
負責職員：楊宏峰 先生 及 張灝延 先生



一點成銀 – 純銀黏土製作體驗活動

日期：6月26日(三)
時間：下午2:30 – 4:30
地點：雅樂
內容：與會員一同體驗純銀黏土製作工作坊，即場完成純銀頸飾
對象：中心會員
名額：10人
費用：\$40
報名方法：需於6月17日(一)下午5時或之前向負責職員報名，
將於6月18日(二)公布結果
負責職員：黃頌然 先生

布袋球同樂日

日期：6月17日(一)
時間：下午3:00 – 4:00
地點：雅樂
內容：認識及學習布袋球
對象：中心會員
名額：8人
費用：全免
報名方法：6月5日例會後開始報名
負責職員：黃頌然 先生及譚共女 姑娘



「舞」得頂舞蹈班

日期：6月1、8、22及29日(六)
時間：下午2:30 – 3:30
地點：雅樂
內容：讓參加者認識到及學習跳舞及從活動中動感受跳舞的樂趣
對象：中心會員
名額：12人
費用：\$100
合辦機構：保良局方樹福堂兒童及青少年中心
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：譚浩義 先生

飛鏢體驗日

日期：6月14及21日(五)
時間：上午 9:30 – 10:30
地點：雅悅
內容：讓參加者感受飛鏢的樂趣
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：譚浩義 先生



男士活動-飛出新一頁

日期：6月7、14、21及28(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



桌上冰壺

日期：6月11日(二)及24日(一)
時間：下午 3:00–4:00
地點：雅悅及雅樂
內容：遊玩桌上冰壺遊戲
對象：中心會員
名額：每場 12 人
費用：全免
報名方法：6月5日例會後開始報名
負責職員：黃頌然 先生及譚共女 姑娘



電子遊戲玩玩樂

日期：6月15日(六)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：雅樂
內容：讓參加者一嘗電子遊戲的樂趣
對象：中心會員
名額：每場 10 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

棋藝小組-國際象棋班

日期：6月14、21、28日(逢五)
時間：下午 2:30 – 4:30
地點：雅薈
內容：讓會員學習國際象棋的基本知識
對象：中心會員
名額：6 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

長中小車隊

日期：6月17日(一)
時間：下午 3:00 – 4:00
地點：雅薈
內容：讓參加者一嘗電子賽車的樂趣
對象：中心會員
名額：10 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



4 至 6 月份旅行暨生日會-M+戲曲等於我

日期：6 月 25 日(二)
時間：上午 9:00-下午 5:00
內容：中心出發→參觀 M+博物館→參觀西九龍藝術公園→於百樂酒店享用豐富自助餐→參觀戲曲中心→回程中心
對象：中心會員及照顧者
名額：48 人
費用：會員\$250/非會員\$280
報名方法：即日起至 6 月 19 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 先生及譚浩義 先生

(NC) 6 月工作坊

日期：6 月 24 日(一)
時間：下午 2:30 – 4:00
地點：雅樂
內容：分享每月資訊，互相交流
對象：極有需要護老者及被護者
費用：全免
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 酒精藝術師(小組)

日期：6 月 11 日(二)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅薈
內容：學習酒精墨水技法，設計個人創作
對象：極有需要護老者及被護者
費用：\$30 (已滿額)
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

(NC) 長幼·一「墨」相承

日期：6 月 14 日(五)
時間：下午 1:00 – 4:00
地點：中華基督教會基華小學(彩虹邨)
內容：到小學探訪及教導學生酒精藝術
對象：極有需要護老者及被護者(20 人)
費用：全免(中心集合，並需自費乘搭公共交通工具)
負責職員：蕭婷 姑娘、張灝延 先生

(NC) 長者護心法講座

日期：6 月 21 日(五)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅悅
內容：預防長者自殺社區教育講座
對象：極有需要護老者及被護者
名額：80 人
合辦機構：生命熱線
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：蕭婷 姑娘

中樂團

日期：4月20日-6月29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：\$45/堂
名額：12人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黃頌然 先生



懷舊金曲班

日期：4月16日-6月18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(已額滿，如報名需留後備)
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：張灝延 先生



粵曲班

日期：4月18日-6月20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：20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：譚浩義 先生



二胡研習班

日期：4月20日-6月29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：\$52/堂
名額：12人
報名方法：請向負責職員報名
負責職員：黃頌然 先生



毛筆班

日期：4月17至6月26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9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



手機基礎班

日期：4月10日-6月19日(三)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅薈
內容：學習在Android 安卓系統手機上連接WIFI、地圖、相機應用、九巴程式、Whatsapp 使用等基礎知識
對象：中心會員
名額：6人 (已額滿)
費用：\$80(10堂)
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：黃頌然 先生

手機 Apps 應用班

日期：4月11日-6月13日(四)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅薈
內容：學習在Android 安卓系統手機上使用HAGO(預約睇醫生)、Keep(日記本)、Facebook(社交網站)。
對象：中心會員
名額：6人(已額滿)
費用：\$100(10堂)
報名方法：請向負責職員查詢
負責職員：黃頌然 先生

手機圖片編輯班

日期：4月12日-6月21日(五)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅薈
內容：學習在Android 安卓系統手機上操作圖片、相片的下載、拍照、拼圖等編輯和分享
對象：中心會員
名額：6人
費用：\$100(10堂)
報名方法：請向負責職員登記
負責職員：黃頌然 先生



“雨”您慢步健康

日期：6月12日(三)、18日(二)
時間：上午10:00-11:00 / 2:30-4:00
地點：雅樂/戶外
內容：定期量度檢測生命表徵、分享健康生活的資訊及齊做健體運動
對象：中心會員
名額：10人
費用：免費
參加方法：有興趣參加會員請與負責職員報名
負責職員：李紅雨 姑娘

普通話樂園

日期：4月18至6月27日(逢四)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅薈
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12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6, 13, 20及27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27日(四)上午9:05
抽籤7月份
導師：李國明 師傅
負責職員：黃頌然 先生



長者跆拳道班

日期：4月18日至6月27日(逢四)
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：葉鑫昇 先生



坐無虛「蓆」運動班 (一)

日期：4月16日至6月18日(逢二)
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：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義 先生



坐無虛「蓆」運動班 (二)

日期：4月18日至6月20日(逢四)
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：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義 先生



坐無虛「蓆」運動班 (三)

日期：4月18日至6月20日(逢四)
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：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義 先生



健腦運動有「椅」靠 (一)

日期：4月16日至6月18日(逢二)
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：\$24/堂
導師：周少峰 教練
負責職員：譚浩義 先生



健腦運動有「椅」靠 (二)

日期：4月18日至6月20日(逢四)
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：\$24/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

保良局劉陳小寶長者地區中心			【每月班 / 組 / 活動時間表】			二〇二四年六月份		
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
					1 廿五	2 廿六		
活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (薈)雅薈 (博)雅博 (賢)雅賢 (聚)雅聚 (膳)雅膳 (堂)大堂					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 「舞」得頂舞蹈班(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)		
3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 初一	7 初二	8 初三	9 初四		
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 02:00 認識抑鬱症講座(悅) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂) 02:30 香薰按摩服務(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅/樂) 01:30 手機基礎班(薈) 02:15 守護相聚(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) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(薈) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 01:30 手機 Apps 應用班(薈) 02:30 例會(悅) 03:45 抽籤：開心迎六月(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 富爸爸·柴娃娃 售票(悅) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 隨拍小組(薈) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機圖片編輯班(薈) 02:30 耆英大使大會(悅) 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 「舞」得頂舞蹈班(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)		
10 初五	11 初六	12 初七	13 初八	14 初九	15 初十	16 十一		
公眾假期(端午節) 	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 (NC)酒精藝術師小組(薈) 03:00 桌上冰壺(悅) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 “雨”您慢步健康路(樂) 10:30 富爸爸·柴娃娃(第一場)(悅) 01:30 手機基礎班(薈) 14:30 富爸爸·柴娃娃(第二場)(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 耆義馬拉松(膳) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(薈) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 01:30 手機 Apps 應用班(薈) 02:30 開心迎六月(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 (NC)長者護心法講座(悅) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 09:30 智友醫社(樂) 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) 01:00 (NC)長幼·一「墨」相承 01:30 手機圖片編輯班(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(薈)	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) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	02:45 以父之名(悅)		
17 十二	18 十三	19 十四	20 十五	21 十六	22 十七	23 十八		
09:00 運動無限耆(堂) 09:00 飯堂會(悅) 09:30 飯堂買票日(悅) 10:00 智友醫社(樂) 03:00 長中小車隊(薈) 03:00 布袋球同樂日(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 02:30 壹期壹匯(薈) 02:30 “雨”您慢步健康路(戶外) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂) 02:30 香薰按摩服務(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機基礎班(薈) 02:00 拒絕肌少症-三花講座(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:45 三花奶粉售賣(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) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(薈) 10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂) 11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂) 01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆義樂聚(薈) 02:30 長中爆谷台(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 手機圖片編輯班(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(薈) 02:30 (NC)長者護心法講座(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 「舞」得頂舞蹈班(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)		
24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五		
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 (NC)6月工作坊(樂) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 4至6月份旅行暨生日會 09:30 啡同小可(堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:30 啡同小可(堂) 02:30 護老者資訊網簡介講座(悅) 02:30 香薰按摩服務(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 芳香新體驗-精油軟膏(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 純銀黏土製作體驗活動(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 足底按摩抽籤(悅)/長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 09:30 交通安全及外展關顧日(堂) 10:00 普通話樂園(薈) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 智友醫社(樂) 06:30 「張」燈結彩喜洋「楊」(悅)	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) 02:30 國際象棋班(薈) 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 「舞」得頂舞蹈班(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)		

「保良局好幫手(德田)」

「長者社區照顧服務」計劃服務簡介

計劃特點：

「錢跟人走」：長者可按個人需要，使用社區券選擇合適的社區照顧服務。

「能者多付」：長者及同住家人負擔能力越低，政府的資助越多。

多元化的服務選擇：長者可於一個曆月，向不多於 2 間認可服務單位，選擇社區券面值內的服務項目及服務組合。

參加長者資格：

在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並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的長者。

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、個人照顧、家居服務、護送服務、膳食服務、到戶看顧、到戶照顧者培訓及家居環境安全評估及改善建議。另外，部份認可服務單位亦提供住宿暫託服務、言語治療服務、軟餐(附加於日間中心服務/膳食服務)及租借輔助科技產品。

申請方法：

社署會向在中央輪候冊上的合資格長者發出邀請信，邀請他們參與計劃。合資格的長者可於社署網頁下載申請表格或透過「長者服務券資訊系統」遞交申請。長者服務券資訊系統 <https://vise.swd.gov.hk>



資料來源：社會福利署網頁

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，歡迎與社工陳銘康先生聯絡。

『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：ebeng@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，歡迎與中心職員聯絡

活力長者健康操

「活力長者健康操」是 衛生署 長者健康服務 物理治療師專門為長者設計的運動，適合不需使用助行器具及能獨自外出步行的長者進行。整套運動一共有九式，基礎版不需要任何運動器材。長者只要能夠持之以恆地進行練習，不單可改善心肺功能和下肢肌力，還可以鍛煉身體各部位的協調能力、平衡力和軟組織的柔韌性。



如欲觀看影片，請掃描二維碼以瀏覽
長者健康服務網站。



繁

簡

EN

- 物理治療師設計及示範
- 訓練肌力、協調能力及平衡力
- 基礎版不需要任何運動器材
- 包括個別強化模式、熱身/緩和及伸展運動



- 第一篇：運動益處：00:00 – 02:33
- 第二篇：「活力長者健康操」簡介：02:33 – 02:59
- 第三篇：運動注意事項：02:59 – 03:39
- 第四篇：熱身及伸展運動：03:39 – 12:11
- 第五篇：「活力長者健康操」教學篇：12:11 – 25:11
- 第六篇：「活力長者健康操」練習篇：25:11 – 43:15
- 第七篇：緩和及伸展運動：43:15 – 43:46
- 第八篇：「活力長者健康操」個別強化模式：43:46 – 44:14
- 第九篇：總結：44:14 – 45:12

資料來源：<https://www.elderly.gov.hk>

動動「腦」友記

「數織」是一種邏輯遊戲，遊戲十分簡單，玩家只要根據格子上方及左側的提示數字填黑格子就可以了！

以下為例子：

			1	1		
	5	1	1	1	5	
5						
1 1						
1 1 1						
1 1						
5						

1. 上方及左側的提示數字寫有 5，代表在該行/列需填黑 5 個相連的格子；
2. 提示數字寫有 1 1 1 則代表該行／列填黑一個格子後需留至少一格空白再填黑另一格

大家可以試一下以下題目：

		1		1	1	1		1
		3	1	1	1	1	1	3
		1	1	1	1	1	1	1
1 1								
5								
1 1								
1 1 1 1								
1 1								
5								
1 1								



答案會在

7 月月訊公佈

				1	1	1	1	
		1	1	1	1	1	1	
	3	6	1	1	1	1	1	5
2								
1 1 1								
2								
7								
1 1								
1 5								
1 1								
7								

動動「腦」友記

5 月答案

快樂小故事

「簷前水滴，點點跟舊痕，你聽過這句話嗎？」我期望透過身教傳遞孝順父母、敬愛長輩的訊息，我的兒女及孫兒也以我作為榜樣，好好地孝順父母。

我與媽媽周美香是分開居住，感恩媽媽身體狀況健康，自理能力尚可。閒時，我會相約媽媽一起飲茶、到中心參加活動、做義工。這些都是退休後，媽媽帶著我做的事情，以往的工作模式是日夜顛倒，只為生計卻沒有生活質素，反而是跟著媽媽參與長者中心後，擴闊了我的眼界，也讓我從新認識媽媽。

媽媽的脾氣溫和、性格也順人意，臉上總掛著笑容，與人為善。與媽媽一起的時候，無論媽媽去到哪裏，都有不同街坊朋友與她打招呼及問候，便知道她很有人緣，這與我剛烈的性格截然不同，也是我欣賞及學習的地方。

「能夠與媽媽常常在一起相處，我感到幸福及快樂，這是我與媽媽的福氣。我相信子女見到我常陪伴媽媽，愉快地共處，她們也會學懂尊重長輩、孝敬長輩，並把這信念傳承下一代。」



會員林楚珠

外傭護老培訓試驗計劃 (第三期)

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

是次活動費用全免

保良局賣旗日 2024

日期：8月14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。



8月14日 身體力行 全賴有你

啡同小可

日期：6月25日(二)

時間：上午 9:30-10:30 / 下午 2:30-3:30

地點：大堂

名額：派完即止

內容：由義工親自調配特色咖啡或朱古力，讓會員們可以享有一杯咖啡或朱古力的放鬆時間。

對象：中心會員



耆英大使大會

2024 年 6 月

日期：6 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

2024 年 7 月

日期：7 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

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。



耆義樂聚

日期：6 月 20 日 (四)
時間：下午 2:30-3:30
地點：雅薈
內容：主題培訓及活動回顧
對象：長中先鋒義工
名額：10 人
負責職員：葉霖傑 先生

壹期壹匯

日期：6 月 18 日 (二)
時間：下午 2:30-3:30
地點：雅薈
內容：主題培訓
對象：2023 年新加入之義工
名額：15 人
負責職員：許翠瑩 姑娘

耆義馬拉松

日期：6 月 13 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
負責職員：葉霖傑 先生

交通安全大使

日期：6 月 27 日 (四)
時間：下午 3:00-4:00
地點：雅薈
內容：協辦交安同樂日
對象：長中先鋒義工
名額：2 人
負責職員：許翠瑩 姑娘

服務質素標準 SQS

標準 8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

一級歷史建築-保良局中座大樓

保良局位於銅鑼灣總部的中座大樓在 2023 年 12 月 14 日古物諮詢委員會上被確認評級，由原有的「二級歷史建築」提升至「一級歷史建築」。中座大樓於 1932 年落成，為銅鑼灣總局最具歷史的建築，見證保良局自二十世紀的善業發展，亦是香港少數至今仍然維持原來用途的歷史建築，為有需要的兒童及青少年提供住宿服務。

中座大樓地下現為保良局歷史博物館展覽廳，大家可免費參觀博物館展覽或古蹟導賞活動；中座大樓上層則為兒童家舍，繼續維持創局之初的用途，為缺乏家庭妥善照顧之兒童及青少年提供住宿服務。

博物館近年更善用科技，推出「保良築蹟：建築及文化史蹟自助導賞遊」及「360° 虛擬導賞」，方便觀眾以各種形式遊覽中座大樓不同的景點，深入探索建築背後的歷史與文化故事，詳情可瀏覽保良局歷史博物館網頁。

中座大樓簡介

保良局於 1878 年創立，初期借用東華醫院的平安樓及福壽樓作局址，於 1896 年遷到鄰近的廣福義祠地段。後因收容婦孺人數日漸增多，有遷局需要，於 1930 年獲批現今的銅鑼灣禮頓道地段；中座大樓於 1932 年落成，由啟用至今一直為留局兒童的住宿設施，為保良局第三代局址。

大樓由保良局總理（1930 年至 1932 年）建築師姚得中先生設計，建築風格以新古典主義為主，在強調簡潔而莊嚴的設計之中，亦揉合了當年盛行的裝飾主義。現時中座大樓上層為兒童家舍，而地下則為保良局歷史博物館、關帝廳、家庭及兒童服務中心，以及其他部門的辦公室，亦保留了廚房及飯堂，為留局兒童供應每日膳食，歷經超過九十年，為本港少數保留原有功能的歷史建築。



保良局歷史博物館網址： 保良局歷史博物館 Facebook： 保良局歷史博物館 IG： 360° 虛擬導賞



8 月 25 日起，現有長者八達通及一般個人八達通持有人將不再享有 \$2 搭車優惠，長者繼續享用 \$2 搭車就要申請樂悠咭。

資料來源: <https://www.eeb.gov.hk>

★ 續會通知 ★

凡於 2023 年 7 月入會之會員，請於 2024 年 7 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 4:30

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



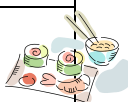
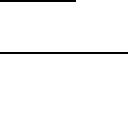
社區飯堂服務計劃

6 月賣飯日子：6 月 17 日（星期一）

時間：上午 9：00-9：30（飯堂會）

上午 9：30（抽籤）

備注：是次售賣 7 月飯餐。

膳食類別		對象及收費
時間		有需要人士
早餐	上午 8:10	\$5 
	上午 8:25	
午餐	上午 11:45	\$15 
	上午 12:10	
晚餐	下午 5:00	\$15 
	下午 5:25	

健康第一步，運動來呵護

運動最重要，健康活到老

-----護士長李慧敏提提您



職員動向



大家好，我是新來的福利工作員李浩賢，大家可以叫我做賢仔，好開心可以加入保良局劉陳小寶長者地區中心這個大家庭，亦都好開心可以服務大家！請大家多多指教！

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 號或以上風球/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)

2024 年 7 月份例會時間表

日期：2024 年 7 月 3 日 (三) 上午 10:00

2024 年 7 月 4 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。

編印信息

督印人員：	陳翬然 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2024 年 6 月
印刷數量：	1100 份



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