



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2021年8月 通訊

『耆想的天空 VII』觀塘東長者友善社區計劃

保良局一直關注及推動長者友善社區計劃，本中心從2010年起便結連區內11間安老服務單位，組成「觀塘東安老服務聯盟」；同時，計劃亦會聯繫政府部門、觀塘區議會、物業管理公司等持份者，共同打造一個優質的長者友善社區。2021-2022年度更獲得「利駿行慈善基金」贊助和支持，推行『耆想的天空 VII』觀塘東長者友善社區計劃，本計劃推出一系列的監測和防疫推廣活動，透過長者委員提高社區人士對個人及環境衛生的關注，教育防疫資訊和危機處理知識等；與此同時，長者委員更會視察大廈、公共空間和商場，是否提供良好衛生環境及足夠防疫措施；另外，長者委員會化身為防疫大使，教育公眾正確使用消毒及清潔用品、家居環境衛生要點和強身健體運動，為地區長者提供實用和有效之衛生及防疫知識。

\$5000 電子消費券

登記及 領取方法

登記日期：2021年7月4日-8月14日

合資格人士：2021年6月18日或之前年滿18歲在港居住的香港永久居民及新來港人士

登記方法：以電子登記或書面登記

選擇以下其中一個儲值支付工具發放消費券

若市民以八達通領取消費券，將分三期發放：



	7月4日-7月17日 完成電子登記	7月18日-8月14日 完成電子登記或書面登記
第一期消費券 (\$2000)	2021年8月1日發放	2021年9月1日發放
第二期消費券 (\$2000)	2021年10月1日發放	2021年11月1日發放
第三期消費券 (\$1000)	使用完第一期及第二期的消費券後(\$4000)於下一 個月的16日發放	

若市民以左面三種支付工具領取消費券，將分兩期發放：



AlipayHK
支付寶



拓住當



WeChat Pay
微信支付

	7月4日-7月17日 完成電子登記	7月18日-8月14日 完成電子登記或書面登記
第一期消費券 (\$2000)	2021年8月1日發放	2021年9月1日發放
第二期消費券 (\$3000)	2021年10月1日發放	2021年11月1日發放

相關詳情及有效期請參考政府官方網頁：<https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/index.html>

消費券適用於本地交通開支、零售、餐飲和服務業商戶的實體及網上店鋪。

不適用於支付政府收費，如稅務、牌照費、水、電及煤氣費、公共機構收費、教育開支、購買金融產品或服務、捐款、直接向非本地商戶購物、個人對個人支付、以及兌換現金。

長中運動會



日期：8月21日(六)
時間：下午 2:15 - 4:15
地點：雅悅
內容：以不同運動比賽和啦啦隊的形式，讓參加者比拼體能、力量、五官反應及體驗奧運會的氣氛。

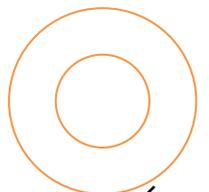
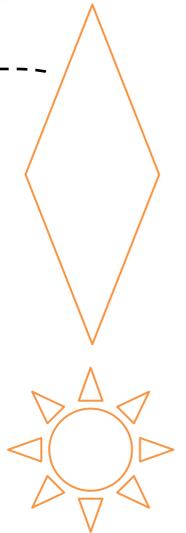
對象：中心會員
名額：40人
費用：\$50
備註：參加者需穿著合適的運動服飾出席活動
報名日期：8月4日(三)例會後開始登記，有興趣參加之會員，請向負責職員查詢



負責職員：長者及護老者服務團隊

布袋球同樂日

日期：8月9日、8月23日(一) (每日二場)
時間：第一場 上午 10:00-10:45 第二場 上午 11:00-11:45
地點：雅悅
內容：布袋球簡介、試玩、比賽
對象：中心會員
名額：每場 8 人
費用：全免
報名日期：8月4日(三)例會後開始登記及取票
負責職員：許德杰 先生



會員迎新會

- 日期：8月27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，請向負責職員查詢



負責職員：葉鑫昇 先生

手機班 (一)

- 日期：8月5、12、19、26日、
9月2日(四)
時間：下午1:30 - 2:30
地點：雅悅
內容：教授會員手機用法
名額：已額滿，有興趣參加之會員請
向負責職員查詢
費用：\$60(10堂)



負責職員：李淑芬 姑娘

手機班 (二)

- 日期：8月3、10、17、24、31日(二)
時間：下午1:30 - 2:30
地點：雅悅
內容：教授會員手機用法
名額：已額滿，有興趣參加之會員請
向負責職員查詢
費用：\$60(10堂)

負責職員：李淑芬 姑娘

電子救急站

- 日期：8月14、21日(六)
時間：下午2:00-4:00
地點：雅薈
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：8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

「ZOOM」學習應用班

- 日期：8月2、9、16、23、30日(一)
時間：上午11:00 - 12:30
地點：雅薈
內容：教授使用手機「ZOOM」視訊會
議程式方法
對象：中心會員
名額：每堂5人
費用：全免
備註：有興趣參加之會員，請向負責

職員查詢

負責職員：石馨文 姑娘

守護相聚

日期：8月4日、9月1日(三)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：雅悅
內容：提供長者最新的資訊及分享每月護老者資訊
名額：25人
備註：有興趣參加之會員，請向負責職員查詢

負責職員：秦演文 姑娘

(NC) 中秋飲食陷阱

日期：8月25日(三)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：雅悅
內容：分享中秋節健康飲食貼士
對象：極有需要護老者及被護者
名額：20人
講者：余振光 先生
負責職員：湯歷驊 先生



安全藥物使用講座

日期：8月16日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：講解就診時應提供什麼藥物資料予醫生；及使用非藥物的存在危險
對象：護老者及被護者
名額：25人
合辦機構：衛生署
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：8月4日、9月1日(三)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：雅悅
內容：介紹為極有需要護老者而設的新服務及提昇照顧技巧
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 - 認識柏金遜病

日期：8月2日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：講解柏金遜症的成因、徵狀、治療及處理方法
對象：極有需要護老者及被護者
名額：20人
合辦機構：衛生署
講者：呂姑娘
負責職員：湯歷驊 先生



志在千里~日本文化

日期：8月6、13、20、27日、9月3、10、17、24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：30人
費用：\$70
負責職員：洪承志 先生



電腦班(2021年7-9月)

日期：8月4、11、18、25日
9月1日(三)
時間：下午1:30-2:30
地點：大堂
內容：教授會員使用電腦
對象：中心會員
名額：每堂3人
費用：\$60(10堂)
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢

負責職員：李淑芬 姑娘

糖尿病識飲識食好容易 雀巢佳膳

日期：8月20日(五)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：如何選擇飲食使糖尿患者
食得健康
對象：中心會員
協辦機構：雀巢佳膳
負責職員：李淑芬 姑娘



長者跆拳道班

日期：8月5、12、19、26日、
9月2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



疫情下的運動

日期：8月12、19、26日(四)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅樂
內容：由註冊體適能教練教授抗疫運動
對象：中心會員
費用：全免
名額：10人
備註：參加者需穿著合適服飾出席
負責職員：黎卓宇 先生

晚間活動 - 壓縮的「愛」

日期：8月26日(四)

時間：晚上6:30-7:30

地點：雅悅

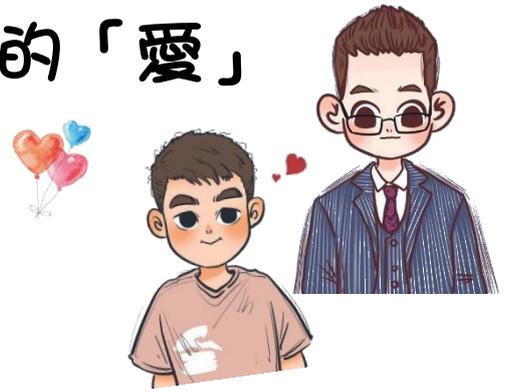
名額：20人

費用：\$10

內容：透過環保互動遊戲及豐富禮物，為大家帶來精彩難忘的晚上

對象：中心會員

負責職員：葉鑫昇 先生、何紹文 先生



足底按摩

日期：8月5、12、19、26日、9月2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：8月26日(四)上午9:45

抽籤9月份

導師：李國明 師傅

負責職員：陳煥珍 姑娘



如何正確沖調奶粉-三花

日期：8月25日(三)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：雅悅

內容：教會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



男士活動~飛出新一頁

- 日期：7月2日 - 9月24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：8月27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：有向趣參加之會員，請向負責職員查詢



負責職員：葉鑫昇 先生、李淑芬 姑娘

護士諮詢站

- 日期：8月2、9、16、23、30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：8月2(一)、18日 (三)
時間：上午 9:00 - 9:30
地點：雅悅
內容：由註冊護士 / 保健員提供血糖檢驗服務
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：8月7日 - 9月25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：8月7日 - 9月25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

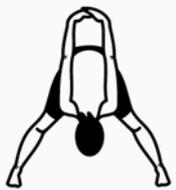
蓆上普及健體操(一)

日期：8月3、10、17、24、31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：8月5、12、19、26日、9月2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：8月3、10、17、24、31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：8月5、12、19、26日、9月2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
2 廿四 09:00 血糖檢驗(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:00 ZOOM 學習應用班(善) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 (NC) 衛生署講座- 認識柯金遜病(悅) 02:30 護士諮詢站(堂)	3 廿五 10:00 長中爆谷台 01:30 手機班(二)(悅) 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)	4 廿六 10:00 例會(悅/樂) 01:30 電腦班(堂) 02:15 守護相聚(悅) 03:30 (NC)「極有需要護老者」訓練 互作坊(悅)
9 初二 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:00 布袋球同樂日(悅)(兩場) 11:00 ZOOM 學習應用班(善) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 16週年活動-耆義週年歡 樂聚會(悅)	10 初三 01:30 手機班(二)(悅) 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)	11 初四 10:00 長中爆谷台 01:30 電腦班(堂) 02:30 長中爆谷台 
16 初九 11:00 ZOOM 學習應用班(善) 02:00 安全藥物使用講座(悅) 02:30 護士諮詢站(堂)	17 初十 10:00 長中爆谷台 01:30 手機班(二)(悅) 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)	18 十一 09:00 血糖檢驗(悅) 10:00 長中爆谷台 01:30 電腦班(堂)
23 處暑 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:00 布袋球同樂日(悅)(兩場) 11:00 ZOOM 學習應用班(善) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 護士諮詢站(堂)	24 十七 01:30 手機班(二)(悅) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(善) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	25 十八 10:00 (NC) 中秋飲食陷阱(悅) 01:30 電腦班(堂) 02:00 如何正確沖調奶粉-雅培 (悅)
30 廿三 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:00 ZOOM 學習應用班(善) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 護士諮詢站(堂)	31 廿四 10:00 長中爆谷台 01:30 手機班(二)(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)	1/9 廿五 10:00 例會(悅/樂) 01:30 電腦班(堂) 02:15 守護相聚(悅) 03:30 (NC)「極有需要護老者」 訓練 互作坊(悅)

活動地點：(聚) 雅聚 (悅) 雅悅 (樂) 雅樂 (雅) 雅博 (堂) 大堂 (膳) 雅膳
(賢) 雅賢 (善) 雅善

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
5 廿七 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:30 手機班(一)(悅) 02:30 例會(悅)	6 廿八 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)	7 立秋 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台	8 七月 02:45 長中爆谷台
12 初五 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:30 手機班(一)(悅) 02:30 疫情下的運動(樂)	13 初六 10:00 智友醫社(樂) 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)	14 初七 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 電子急救站(善)	15 初八 02:45 長中爆谷台
19 十二 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:30 手機班(一)(悅) 02:30 疫情下的運動(樂)	20 十三 10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:00 糖尿病識飲識食好容易 雀巢佳膳(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)	21 十四 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 電子急救站(善) 02:15 長中運動會(悅)	22 十五 02:45 長中爆谷台
26 十九 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:45 抽籤: 足底按摩9月份 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:30 手機班(一)(悅) 02:30 疫情下的運動(樂) 06:30 晚間活動 - 壓縮的『愛』(悅)	27 二十 10:00 會員迎新會(善) 10:00 交通安全及外展關顧日 10:00 智友醫社(樂) 11:00 e-體健及簡介會登記(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)	28 廿一 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台	29 廿二 02:45 長中爆谷台
2/9 廿六 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:30 手機班(一)(悅)	3/9 廿七 10:00 智友醫社(樂) 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)	4/9 廿八 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台	5/9 廿九 02:45 長中爆谷台

活動地點：(聚) 雅聚 (悅) 雅悅 (樂) 雅樂 (雅) 雅博 (堂) 大堂 (膳) 雅膳
(賢) 雅賢 (善) 雅善

「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

60-64歲香港居民
輕鬆申請樂悠咭
盡享\$2乘車優惠



簡單步驟 輕鬆申請樂悠咭 (2021年8月2日開始接受申請)

方法1 透過八達通App申請



樂悠咭是專為60歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通卡。樂悠咭持有人可由2022年2月27日起享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃(二元優惠計劃)。持咭人可以每程2元的優惠票價，使用指定公共交通工具及服務。

合資格申請人須介乎60-64歲或在申請日起計的未來3個月內年滿60歲，並持有有效香港智能身份證的香港居民。

方法2 索取申請表格以郵遞方式申請



需要準備的資料：

彩色或黑白的有效香港身份證副本。
請裁剪副本至真實尺寸並貼於申請表格上。

彩色護照證件相片。
請將 1.5吋 x 2吋的6個月內拍攝的彩色護照證件相片(白色或淺色背景)貼於申請表格上。



2021年8月2日起可前往以下指定派發地點，索取申請表格：

- 港鐵客務中心非付費區(土瓜灣、宋皇臺、顯徑、啟德、海怡半島、利東、黃竹坑及馬場站除外)及輕鐵客務中心(元朗、天逸、良景及屯門碼頭站)
- 運輸署牌照事務處
- 民政事務處民政諮詢中心
- 政府資助的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心

派發地點一覽表可在此下載。

資料來源：樂悠咭網頁 www.octopus.com.hk/joyyou

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 - 泡泡足球 (Bubble Soccer)。

除了上期介紹的桌上足球外，今次的足球將以另一種形式向大家展示。泡泡足球以泡泡球為主，身體被包裹在一個類似太空球的氣泡內，穿著護具，並進行特殊規則的足球。最早出現於挪威，並已普及於美國和紐西蘭等國家。泡泡足球安全、刺激、好玩、打破男女運動規限及適合各年齡層人士參與。

泡泡足球

1. 設備	<ul style="list-style-type: none">● 泡泡裝能保護參加者衝撞、滾動甚至反轉● 護膝避免跪下或倒地時擦傷	
2. 玩法	<ul style="list-style-type: none">● 比賽可為男女混合賽分成兩隊，每隊 3-5 人，共 6-10 人在場上比賽。● 比賽時間每場為 30 分鐘，分上下半場● 只能用腳踢比賽足球，並將球射入球門視為得分，踢進球門多者為勝● 穿著泡泡裝的人不可以滾進球門裡● 一定要站著運球，禁止用腳踢任何人以及泡泡球● 可以在遊戲中將對方隊員正面撞倒，自己隊員也可以。禁止從背後或側面衝撞，也不可以衝撞已經倒地之球員	
3. 對長者的優點	<ul style="list-style-type: none">● 穿上大型泡泡裝後，行動上一定會比較笨拙，需要閃躲和射球得分，這些動作都會需要比平常花上更多的精力和耐力能提升靈敏度和心肺功能● 增強下肢肌肉，增加力量和平衡力，減低跌倒機會● 能享受活動之餘，更可以建立團隊合作、溝通技巧以及領袖素質	

資訊來自新興運動協會：

<https://www.hknesa.org/bubblesoccer>

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。

換領新智能身份證

在前往換證中心前，可透過入境處流動應用程式或網頁 www.gov.hk/newicbooking 預約及預先填妥申請表格，以便在換證中心享受更快捷的登記服務。

早前獲邀換證的年齡組別的人士如因受疫情影響而未能在其所屬換證限期前換證，應前往換證中心辦理換證手續，換證中心會因應申請人的情況而彈性處理。

換證組別	組別 / 出生年份	換證指明期限
第十二階段	2005、2006、2007、2012、2013、 2014、2015、2016、2017 或 2018 年出生之人口	由 2021 年 5 月 3 日 (星期一) 至 2021 年 9 月 18 日 (星期六)
第十三階段	1977、1978 或 1979 年	由 2021 年 9 月 20 日 (星期一) 至 2021 年 11 月 18 日 (星期四)

*居住觀塘及藍田的朋友可到東九龍智能身份證換領中心換證：

地址：觀塘偉業街 223-231 號宏利金融中心 2 樓 1 號室
及宏利金融中心 A 座 3 樓 1B 號室

辦公時間：星期一至六早上 8 時至晚上 10 時 (星期日及公眾假期除外)

人事動向



袁樺
護理員

大家好，我是袁樺，好開心可以入職保良局呢個大家庭，有機會同大家一起服務一班老友記。



曾曉晴
實習社工
香港大學

大家好！我係香港大學實習學生晴姑娘呀！話咁快我嚟呢間中心 2 個月時間啦，話咁快月中我就要離開中心啦。咁多位老友記，好多謝你地嘅照顧呀，係呢段時間同我有講有笑，一齊玩一齊傾訴。不過係時候要講拜拜啦，希望咁多位老友記身體健康，日日笑呵呵。我地有緣再見啦！



盧韋賢
實習社工
香港大學

大家好，我係賢仔 (盧韋賢)，好高興呢兩個半月黎能認識到大家，非常榮幸。希望今次短暫的相聚，能帶到比大家少少快樂。祝大家身體安康。我哋有緣再聚。

快樂小故事

不經不覺已加入了保良局劉陳小寶長者地區中心會員已數個月了！很高興能夠跟年輕的職員於中心一起進行各式各樣的活動。例如飛鏢班、資訊科技應用學習班以及香薰按摩治療班等。我很享受學習及遊玩的過程，這讓我的心境也不其然變得年青及有活力。

同時不得不讚賞中心職員真是十分專業及有禮，他們於不同的活動中都很耐心地教導我不同知識，於遊樂活動中亦十分投入。

之前從來沒有想像過中心的氣氛能像一個大家庭般和諧、溫暖及富有人情味。現時回想起來，真覺得應更早加入中心做會員。我認為「要做快活人，加入會員就有可能」。於某活動中亦讓我認識到一位前電燈師傅的會員，而我退休前是任職木互的，基於大家的互作有部份關連，我們於活動中一邊遊玩，一邊暢談往時互作趣事，實是一件賞心樂事！希望大家也可以感受到中心大家庭的歡樂及溫暖氣氛！



會員 吳子英



耆英大使大會

2021年8月

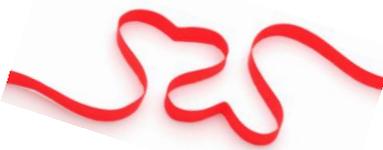
日期：8月6日(五)
 時間：下午2:30-3:30
 下午3:30-4:30
 地點：雅悅
 內容：宣傳義工及外展活動
 對象：長中先鋒義工
 歡迎有興趣加入義工之人士參加
 負責職員：葉霖傑 先生

2021年9月

日期：9月3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：8月6日、9月3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議義工選擇
 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



帳號：993 3838 7955

密碼：6121

交通安全及外展關顧日

日期：8月27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
 對象：長中先鋒義工
 名額：10人
 負責職員：許翠瑩 姑娘



15

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

中心 16 週年活動-耆義週年歡樂聚

日期：2021 年 8 月 9 日(一)

時間：下午 2:30-3:30

地點：雅悅

名額：25 位

內容：義工聚會、遊戲環節，共慶中心 16 週年

報名方法：耆義大使大會

負責職員：葉霖傑 先生



新創建義剪服務

日期：9月25日(星期六)

時間：上午 9:30-中午 12:00/ 下午 2:00-下午 4:30

地點：雅膳

內容：由新創建義工為長者提供剪髮服務

對象：中心會員

名額：100 人

報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢

負責職員：劉振庭 先生

備註：1. 參加者必須全程配帶口罩剪髮

2. 義工為業餘理髮師，只提供基本理髮



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。

SQS13： **標準** 13 私人財產

——服務單位應尊重服務使用者的私人財產。

SQS14： **標準** 14 知情的選擇私隱和保密

——服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



2021年6月23日-2021年8月4日

人口普查網上做 方便保密又環保

住戶可用以下方法提供資料：

- 1/提交網上問卷
- 2/致電普查熱綫
- 3/寄回問卷（收到紙本問卷的住戶適用）

阿普



普查熱綫 Hotline：

182021

統計員會於7月18日起到訪未回應的住戶

阿查



資料來源：政府統計處

www.census2021.gov.hk



雙手由頭洗到尾，口罩罩好口和鼻；
防疫做好勿兒戲，病毒入侵機會微。

——護士長余振光提提您

★ 續會通知 ★

凡 2020 年 8 月入會之會員，請於 2021 年 8 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

社區飯堂服務計劃

膳食類別		時間	對象及收費
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		



中心委員會通告



第七屆中心委員會 延長任期確定



鑑於疫情漸趨穩定，中心於 7 月 2 日起在現有基礎上恢復服務。過去已於 6 月及 7 月例會當中諮詢並收集會員意見。同時委員已於 7 月 27 日舉辦的中心委員會中，一致通過第七屆中心委員會延長任期一年。如有任何意見或查詢，歡迎各會員向中心職員提出。

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 9 月份例會時間表

日期：2021 年 9 月 1 日(三) 上午 10:00

2021 年 9 月 2 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 8 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