



# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2024 年 9 月

### 中秋。月光。心安康

踏入 9 月，除了是學童重返校園的日子外，更表示中秋節快到了。中秋節是與親朋好友聚首一堂、團團圓圓的好日子，說起中秋節就不得不提應節的傳統食品-月餅。

月餅歷史悠久，它的由來相信大家都耳熟能詳，這裡就不贅述了。但是有關月餅的健康資訊不知道各位老友又熟不熟悉呢？在熱量方面，一個雙黃蓮蓉月餅就已經有 890 千卡的熱量 (佔每日總熱量 44.5%)，食一個等同食了三碗半白飯。而脂肪方面，一個雙黃蓮蓉月餅亦含有 11 茶匙油、而糖分方面即有 11 茶匙砂糖。建議每次進食不多於八分一個月餅，淺嘗為佳。

市面上有很多種類較傳統蓮蓉月餅，其中冰皮月餅就是其中比較受歡迎的一種。而冰皮月餅的脂肪含量雖稍低，但仍佔每日總熱量的 39%。一個月餅的餡料如蓮蓉、豆沙、甚至連餅皮都常混入大量油脂，更不用說酥皮月餅了。為了讓酥皮月餅達到鬆化口感，在其製作過程中更會用到動物油或起酥油，而這些油類都含有不少飽和及反式脂肪。所以長者要留意只要食一個月餅，其提供的熱量已超過成年人一餐的需要。而且月餅本來已有大量糖分，進食時就不要配送高糖飲品了，水或茶都會是更好的選擇。



正所謂「一年容易又中秋」，要過一個健康的中秋，大家就要適量進食月餅了。

資料來源：<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90049.html>

## 中秋節活動-舉杯邀明月 對影成邨人

日期：9月16日(一)  
時間：上午10:30-11:30(第一場)  
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，慶祝中秋節  
對象：中心會員(每場80人)  
費用：\$20  
報名方法：於9月6日(五)上午9:30時開始報名  
負責職員：張灝延先生及李浩賢先生



## 得閒飲茶 - 茶藝體驗工作坊

日期：9月13日(五)  
時間：下午2:30 - 4:00  
地點：雅膳  
內容：了解及學習不同中國茶的歷史及特色，並由國家茶藝師教授沖茶及品茶的技巧。  
對象：中心會員  
費用：\$20  
報名方法：9月4-7日銀卡會員優先報名；  
9月8-10日後供所有會員報名，  
於9月11日(三)上午9:30於中心張貼結果  
負責職員：黃頌然先生



## 『你報咗名未』 7月至9月份旅行暨生日會

日期：9月20日(五)  
時間：上午9:00-下午5:00  
內容：中心出發 → 參觀『站見』路展  
→ 於百樂酒店享用豐富自助餐  
→ 參觀益力多廠房  
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：9月5日(四)例會後開始報名  
備註：請參加者準時於上午8:50於中心一樓雅悅集合，逾時不候  
負責職員：葉鑫昇先生及李浩賢先生



## 依飛社區服務日

日期：9月23日(一)  
時間：下午2:00 - 5:00  
地點：雅樂  
內容：由依飛職員為長者進行簡單身體檢查，並介紹依飛相關產品  
費用：全免  
名額：60人  
報名方法：需於9月7日(六)下午5時或之前向負責職員報名，將於9月10日(二)公布結果  
備註：1. 中籤會員需到前台領取活動票  
2. 參加者需留意自身身體狀況是否適合使用各項產品  
負責職員：黃頌然先生

## 2024 流感疫苗注射服務

日期：10月9日(三)  
時間：上午10:30 - 12:30  
地點：雅悅  
內容：採用四價流感疫苗注射  
費用：1. 全免 (50歲或以上會員)  
2. \$290 (12歲至49歲人士)  
名額：100人  
報名方法：1) 例會後開始登記報名；  
2) 9月5日(四)，下午3:50請參加者攜帶身份證到中心填寫及簽署「使用疫苗同意書」  
備註：1. 參加者需於注射疫苗前已經填寫好「使用疫苗同意書」  
2. 服用抗凝血藥物、對雞蛋、新霉素或對流感疫苗有過敏反應之人士不適合注射  
負責職員：李紅雨姑娘

## 晚間活動-「霖」琅滿月再歡「紹」

日期：9月26日(四)  
時間：下午6:30 - 8:00  
地點：雅悅  
內容：透過不同遊戲相聚，一起度過歡樂的晚上  
對象：中心會員  
名額：60人  
費用：\$10  
報名方法：9月4日例會後開始報名  
負責職員：葉霖傑先生及何紹文先生



## 勿失良肌：如何提升活動能力-雅培

日期：9月25日(三)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅悅  
內容：認識肌肉減少症的成因及預防方法  
對象：中心會員  
名額：50人  
報名方法：於9月4日(三)例會後派票  
協辦機構：美國雅培公司  
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：9月5日及19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



## 布袋球同樂日

日期：9月30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：9月5日(四)例會後開始報名  
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘

## 人生「斷捨離」- 人生整理講座

日期：9月11日(三)  
時間：上午10:00-12:30  
地點：藍田(東區)社區會堂  
內容：與參與者分享「斷捨離」的基本概念，以及以適合現在的自己、舒適的執屋準則和建議。  
對象：中心會員  
名額：100人  
費用：全免  
講者：李淑妍小姐  
報名方法：於9月7日(六)下午5時前向負責職員報名  
於9月9日(一)上午9:30於中心張貼結果  
負責職員：李浩賢 先生

## 電子遊戲玩玩樂

日期：9月23日及30日(一)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅薈  
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

## 點唱我金曲(四)之賀國慶

日期：9月7日(六)  
時間：上午11:00-12:00(第一場)及  
下午2:30-3:30(第二場)  
地點：雅悅  
對象：中心會員  
內容：由義工(黃生)帶領及伴奏歌唱  
名額：80人(每場)，共160人  
費用：全免  
報名方法：9月6日(五)上午9:30後派票，  
需親身取票  
負責職員：蕭婷 姑娘  
(\*歡迎參加者穿著中國特式衣服或喜慶服飾\*)



## (護) 守護相聚

日期：9月4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



## (護) 認識流行性感冒講座

日期：9月9日(一)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：流行性感冒的傳播途徑、  
徵狀及預防方法  
對象：護老者及被護者  
名額：50人  
報名方法：請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「點·線·面」-看顧服務

目的：由義工看顧被護者，讓護老者  
有喘息機會  
日期：9月14日(六)  
時間：下午 2:30-3:30  
內容：青年義工教授面部彩繪  
日期：9月24日(二)  
時間：上午 10:00-11:00  
內容：青年義工教授香薰乾花蠟燭  
對象：被護者及護老者  
名額：14人(每場)  
報名方法：9月4日(三)守護相聚後開始報名  
\*由社會福利署「照顧者為本」支援計劃贊助\*  
負責職員：秦演文 姑娘



## 『圓滿旅程』生死教育

日期：9月16日(一)  
時間：下午 1:15 - 4:00  
集合時間：下午 1:15  
集合地點：雅悅  
活動地點：鑽石山殯儀館  
內容：介紹生前規劃《善壽服務》、環保  
殯葬、參觀棺木陳列室及食環署鑽  
石山骨灰龕位和撒灰紀念花園  
對象：中心會員  
名額：33人  
費用：全免(包旅遊巴來回)  
報名方法：9月5日(四)例會後開始報名  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 創建大同基金及各社福機構合辦 - 「食得是福」

推行時期：為期2年(2024年10月至2026年9月)  
內容：為煮食有困難及經濟有需要的長者，每月派發5張「食得是福」代用餐券，  
申請人需符合以下資格：  
1) 70歲或以上； 2) 獨居/雙老戶；  
3) 正在領取綜合社會援助計劃(綜援)/長者生活津貼；  
4) 自行煮食有困難人士及 5) 2022-2024年度未受惠者優先  
對象：符合申請資格的中心會員  
名額：60人  
費用：全免  
報名方法：於9月4日(三)例會後至9月12日(四)向負責職員報名，  
於10月16日(三)上午9:30於中心張貼結果  
負責職員：譚浩義先生

## 飛鏢體驗日

日期：9月20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：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：9月6、13及20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



## 桌上冰壺

日期：9月9日(一)及9月23日(一)  
時間：下午 3:00-4:00  
地點：雅薈(9月9日)  
雅悅(9月23日)  
內容：遊玩桌上冰壺遊戲  
對象：中心會員  
名額：12人  
費用：全免  
報名方法：9月5日(四)例會後開始報名  
負責職員：李浩賢 先生 及 譚共女 姑娘



## 「男」能可貴

日期：9月4日(三)  
時間：下午 2:30 - 3:30  
地點：雅樂  
對象：中心男會員  
內容：藉平台促進男士間彼此交流，強化支援網絡，透過不同活動發揮所長  
名額：40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



## 塗鴉工作坊

日期：9月16日(一)  
時間：下午 2:30 - 4:30  
地點：雅樂  
內容：由專業導師教授塗鴉技巧，並共同創作大型作品  
對象：中心會員  
名額：12人  
費用：全免  
報名方法：9月4-7日銀卡會員優先報名；  
9月8日後開放所有會員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘

## 曼陀羅小夜燈

日期：9月14日(六)  
時間：下午 2:30 - 4:00  
地點：雅樂  
內容：由導師教授，製作個人曼陀羅小夜燈，享受寧靜及放鬆的心情  
對象：20名中心會員  
費用：\$20  
合辦機構：愛心動力有限公司  
報名方法：9月4-7日銀卡會員優先報名；  
9月8日後開放所有會員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘

## 國慶日呈獻 – 國家耀香江

日期：9月27日(五)  
時間：第一場：上午 10:00 – 11:00  
第二場：下午 02:30 – 03:30  
地點：雅悅  
內容：透過互動遊戲，讓參加者了解國家對香港發展重要性，促進貿易和推動經濟增長，為香港謀福祉。  
對象：中心會員  
名額：每場 80 人  
費用：\$20  
報名日期：9月9日(一)上午 9:30 開始購票，每人最多可購 3 張票  
負責職員：葉鑫昇 先生、譚浩義 先生



### (NC) 9月工作坊

日期：9月20日(五)  
時間：下午 2:30 – 4:00  
地點：雅悅  
內容：分享資訊，製作擴香石  
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) 普及健體運動-「長者健體計劃」

日期：10月14日(一)  
時間：下午 2:30 – 4:30  
地點：雅樂  
內容：專業導師與學員進行體能運動，有助身心健康，讓會員感受運動的樂趣。  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：16 人(費用全免)  
協辦機構：康樂及文化事務處  
報名方法：9月14日前向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘、譚浩義 先生 及 李紅雨 姑娘

### (NC) 健體運動操(三)

日期：9月11日(三)  
時間：下午 2:30 – 3:30  
地點：雅樂  
內容：由護理員帶領進行健體運動  
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、李紅雨 姑娘

### (NC) 膽固醇睇真 D 講座

日期：9月30日(一)  
時間：上午 10:00 – 11:00  
地點：雅悅  
內容：了解膽固醇和健康的關係  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：80 人(費用全免)  
合辦機構：衛生署  
報名方法：不需報名，可自行出席講座  
負責職員：蕭婷 姑娘

## 中樂團

日期：7月6日-9月28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



## 棋藝小組-國際象棋班

日期：9月1日至9月30日(逢五)  
時間：下午2:30-4:30  
地點：雅薈  
內容：讓已學會國際象棋的會員互相  
切磋棋藝  
對象：中心會員  
名額：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



## 懷舊金曲班

日期：7月9日-9月10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：7月11日-9月12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(已額滿)  
費用：\$150(共10堂)  
導師：張秀蘭 導師  
報名方法：如有興趣參加，請向負責職員查詢  
負責職員：李浩賢 先生



## 二胡研習班

日期：7月6日-9月28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：7月3至9月25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（一）

日期：7月10日-9月11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：如有興趣參加, 請向負責職員查詢  
負責職員：李浩賢 先生

## 手機 Apps 應用班

日期：7月11日-9月12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：如有興趣參加, 請向負責職員查詢  
負責職員：李浩賢 先生

## 手機基礎班（二）

日期：7月12日-9月13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：如有興趣參加, 請向負責職員查詢  
負責職員：李浩賢 先生

## “雨”您慢步健康路

日期：9月2、9日(一)  
時間：上午 09:30 - 10:30  
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：有興趣請與負責職員查詢和報名  
負責職員：李紅雨 姑娘

## 普通話樂園

日期：7月4至9月19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：9月5、12、19及26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：9月26日(四)上午 9:05  
抽籤 10 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：7月4日至9月26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：7月2日至9月17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：7月4日至9月19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：7月4日至9月19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：7月2日至9月17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：7月4日至9月19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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 廿九	2 三十	3 初一	4 初二	5 初三	6 初四	7 初五
02:45 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 “雨”您慢步健康路(樂) 10:00 (護)中醫解痛症(下肢)講座(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 「共里一起」酒精墨水預習班(耆) 10:00 懷舊金曲班(悅) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅/樂) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 「男」能可貴(樂)	09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅) 09:00 智友醫社(膳) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(耆) 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(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 智友醫社(樂) 09:30 中秋節活動- 舉杯邀明月 對影成邨人購票(悅) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機基礎班(二)(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(耆) 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 點唱我金曲(四)之賀國慶(第一場)(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 (NC)藝術有得撈(二)(樂) 02:30 點唱我金曲(四)之賀國慶(第二場)(悅)
8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二
02:45 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 國家耀香江售票(悅) 09:30 “雨”您慢步健康路(樂) 02:00 (護)認識流行性感冒講座(悅) 02:30 (護)嬋柔運動工作坊(樂) 03:00 桌上冰壺(耆)	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) 02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 飯堂會(悅) 09:30 買飯抽籤(悅) 10:00 人生「斷捨離」- 人生整理講座(社區會堂) 01:30 手機基礎班(一)(耆) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 (NC)健體運動操(三)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 智友醫社(膳) 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(耆) 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(耆) 02:00 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 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 手機基礎班(二)(耆) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 國際象棋班(耆) 02:30 茶藝體驗班(膳)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 曼陀羅小夜燈(樂) 02:30 護老點線面-面繪工作坊(耆)
15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 十九
02:45 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:30 中秋節活動- 舉杯邀明月對影成邨人(第一場)(悅) 01:15 『圓滿規劃』生死教育(悅) 02:30 中秋節活動- 舉杯邀明月對影成邨人(第二場)(悅) 02:30 塗鴉工作坊(樂) 02:30 芳療按摩服務(耆)	09:00 運動無限耆(堂) 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(耆) 03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)	<p><b>公眾假期</b> <b>(中秋節翌日)</b></p> 	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(耆) 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 耆義樂聚(耆) 02:00 智友醫社(樂)	08:50 7至9月份旅行暨生日會 09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 09:30 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) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 (NC)9月工作坊(悅) 02:30 國際象棋班(耆)	09:00 運動無限耆(堂)
22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六
02:45 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆(堂) 02:00 依飛社區服務日(樂) 03:00 桌上冰壺(悅) 03:00 電子遊戲玩玩樂(耆)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 啡同小可(堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 10:00 護老點線面- 香薰乾花蠟燭工作坊(耆) 02:30 芳療按摩服務(耆) 02:30 啡同小可(堂)	09:00 運動無限耆(堂) 02:30 勿失良肌：如何提升活動能力- 雅培講座(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 雅培奶粉售賣(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 足底按摩 抽籤(悅) 09:30 足底按摩(賢) 09:30 交通安全及外展關顧日(堂) 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) 02:00 智友醫社(樂) 06:30 晚間活動-「霖」琅滿月再歡「紹」(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 國家耀香江(第一場)(悅) 02:00 智友醫社(樂) 02:30 國家耀香江(第二場)(悅) 02:30 國際象棋班(耆)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 09:30 (守)義工培訓講座(悅) 11:00 中樂團(樂) 11:00 交安大使培訓班(耆) 02:30 「共里一起」酒精墨水活動(樂)
29 廿七	30 廿八					
02:45 長中爆谷台 (悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 (NC)膽固醇睇真D講座(悅) 03:00 布袋球同樂日(樂) 03:00 電子遊戲玩玩樂(耆)					

**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**

## 「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：[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

# 消防安全 由你開始

保良局劉陳小寶長者地區中心已於 5/8/2024 進行消防演習，消防員提

醒長者們要注意以下各項內容：

### 火警逃生三寶



999 / 消防處

手機



毛巾



門匙





火警逃生路線圖

熟悉大廈平面圖  
和逃生路線。

- 煙霧更加致命。
- 煙往上升，俯伏地面離開險境，有助呼吸和視物。



如衣服著火，可雙手掩面，在地上翻滾來滅火。



### 需要幫助？

可與親友或大廈管理人員商量走火路線，如有查詢，請撥電 2723 8787 或與就近消防局聯絡。遇到緊急情況，打999。

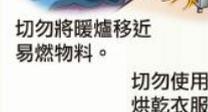




- 切勿在床上吸煙。
- 吸煙時使用煙灰缸。
- 不宜在家吸煙。




切勿將暖爐移近易燃物料。



切勿使用暖爐烘乾衣服。



- 使用化寶桶燃燒香燭冥鏹。
- 離開前要完全熄火，把桶蓋好，以防死灰復燃。



小心明火！  
煮食時穿著合身衣服並捲起衣袖。



勿將太多雜物放近爐頭。



煮食時必須看守爐火。



- 避免在同一個插座上使用多於一個萬能蘇。
- 使用合規格的插頭及狀態良好的電線。



- 恰當使用電熱氈以防過熱。
- 如電線耗損，切勿使用。



切勿堆放大量雜物。



資料來源: <https://www.hkfsd.gov.hk/chi/education/brochures/>

# 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！

9 月是認知障礙月，有本地研究指，香港每年有 6.3% 輕度認知障礙患者發展成認知障礙症。雖然現時未有藥物能根治認知障礙症，但只要及早評估治療，改善日常生活習慣包括適量運動及健康飲食，有機會減慢退化速度，避免腦部功能「跳崖式」大幅衰退，有醫生更建議 7 個防老養生法則。每年的 9 月 21 日亦被定為「世界認知障礙症日」。

有研究指透過遊戲、拼圖或其他腦部訓練，更有助減慢記憶力衰退，大家不妨嘗試一下在下方的遊戲吧！

大家可以試一下以下題目：

			1				3	1	
		8	1	5	1	1	1	1	8
3	3								
1	1	1	1						
		8							
1	1	1							
1	1	3							
		1	1						
1	2	1							
		8							

資料來源：

<https://www.sofitogood.com/?s=%E4%B8%96%E7%95%8C%E8%AA%8D%E7%9F%A5%E9%9A%9C%E7%A4%99%E6%9C%88>

以下為數織例子：

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

			1	1	
	5	1	1	1	5
5	■	■	■	■	■
1	1	■	■	■	■
1	1	1	■	■	■
1	1	■	■	■	■
5	■	■	■	■	■



答案會在  
10 月月訊公佈



			1	3	3	2	3	
	8	5	2	1	1	2	1	8
2	2	■	■	■	■	■	■	■
	8	■	■	■	■	■	■	■
2	5	■	■	■	■	■	■	■
2	2	1	■	■	■	■	■	■
3	3	■	■	■	■	■	■	■
1	4	1	■	■	■	■	■	■
2	2	■	■	■	■	■	■	■
	8	■	■	■	■	■	■	■

動動「腦」友記

8 月答案



# 快樂小故事

## 年齡不是障礙

「年紀大不是障礙，也可以活得精彩！」不管年紀大小，只要保持樂觀的心態，積極參與各種活動發掘自己的興趣，生活就自然過得充實自在。

張女士成為保良局會員已經有 10 年時間，在中心她認識了很多朋友，生活很充實。熱愛唱歌的她參加了中心的粵曲班和金曲班，性格開朗樂觀的她喜歡在班上向各位老友記獻唱，得到不少掌聲也提升了她的自信心，因此她在班上也認識了很多知音好友，她說這一切都是因為中心給她機會參加自己有興趣的活動才令她有所得着。

因此對張女士來說，年齡從不是障礙。曾經有人跟張女士說：「年紀大沒有活動可以參加了，倒不如在家好好休息」，張女士不認同這句說話，她覺得無論什麼年紀也需要接觸不同的事物，這樣日子才會過得充實。

「不要把自己留在家裏，要多出去走走看看」、「中心的老友記就像你的家人」，張女士透過這兩句說話鼓勵老友記，希望他們以積極的態度面對生活、勇敢放下年齡界限找尋自己的興趣。從張女士的分享可以看到最重要的是要保持開放、積極的心態，不要被年齡大小所局限，發掘自己的興趣和潛能，盡情享受生活的美好。跳出舒適圈、嘗試不同事物生活就會更精彩！

張女士



## 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\***

## 啡同小可

日期：9月24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

負責職員：許翠瑩 姑娘



## 守護天使 義工培訓

日期：11月15日(五)及11月29日(五)

時間：下午3:00-4:30

地點：雅悅

內容：探訪技巧培訓

對象：長中先鋒 義工

負責職員：許翠瑩 姑娘

## 守「護」天使. 醫社協作計劃 「深」不可測! ICU

日期：9月28日(六)

時間：上午9:30-11:00

地點：雅悅

內容：以深切治療作為主題，  
拆解大家對深切治療的迷思

對象：長中先鋒 義工

負責職員：葉霖傑 先生 許翠瑩 姑娘

## 耆英大使大會

### 2024年9月

日期：9月6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10月

日期：10月4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：9月19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

### 交安大使培訓班

日期：9月28日(六)  
時間：上午11:00-12:00  
地點：雅薈  
內容：主題培訓  
對象：長中先鋒義工  
名額：10人  
負責職員：許翠瑩姑娘

### 耆義馬拉松

日期：9月12日(四)  
時間：上午9:05-11:00  
地點：雅膳(接待處)  
內容：探訪區內有需要長者  
對象：長中先鋒義工  
名額：20人  
負責職員：葉霖傑先生

### 交通安全及外展關顧日

日期：9月26日(四)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：中心大堂  
內容：宣傳交通安全  
對象：長中先鋒義工  
名額：20人  
負責職員：許翠瑩姑娘

# 服務質素標準 SQS

## 標準 11 評估服務使用者需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。



## 第九屆中心委員會一委員名單公佈



2024-2026 年度第九屆的中心委員會正式成立，多謝各位會員自薦及提名，各個代表組別代表如下(排名不分先後)：

組別	姓名	組別	姓名
義工組	陳燕嫦	中心活動組	林錦玉
	謝媿媿		張煥玲
長者支援組	蔡元源		林仕美
	俞希珍	護老組	張少玲
膳食組	鍾玉珍		陳有妹
	尹瑞嬌	55-60 歲 代表	蔡玉鳳
80 歲後代表	謝毅玲		

# ★ 續會通知 ★

凡於 2023 年 10 月入會之會員，請於 2024 年 10 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

9 月賣飯日子：9 月 11 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 10 月飯餐。

膳食類別		時間	對象及收費
			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		

遵循營養金字塔，身狀力健強如塔。

少煙少酒身體好，多跑多練不易老。



——護士長李慧敏提提您

## 職員動向



大家好呀，我係新到職的職業治療師梁先生。如果大家  
在中心見到我時記得和我招呼同埋傾下計呀！

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 10 月份例會時間表

日期：2024 年 10 月 2 日 (三) 上午 10:00

2024 年 10 月 3 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：	蔡珈琳 姑娘
日期：	2024 年 9 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