



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2021 年 11 月 通訊

長者日及長者福利展望

一年一度的「長者日」快於 11 月 21 日舉行！社聯自 1979 年起發動各安老服務機構於每年 11 月第三個星期日舉辦「老人節」活動。至 1993 年，政府重新定名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。有關「長者日」的優惠，請老友記留意社聯公佈。

適逢上月政府發佈《2021 年施政報告》，現在讓我們看看有關長者福利的幾項要點：

- ☆ 將於明年下半年合併普通及高額長者生活津貼，劃一採用普通津貼較寬鬆的資產上限，而合資格申請人將領取高額津貼；
- ☆ 為便利長者在內地養老，會研究把「廣東院舍住宿照顧服務計劃」擴展至其他在大灣區內地城市符合資格的安老院，以及放寬長生津和高齡津貼須連續居港一年的申請規定；
- ☆ 增加院舍服務，例如增加向私營院舍買位；
- ☆ 增加日間護理和居家照顧服務，讓長者可以居家安老和與家人同住。

冀望各項福利政策有助改善民生，能回應長者及照顧者的需要。我們謹藉著「長者日」以金百合所寓意的燦爛、豐盛、知足、感恩，深願各位長者繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的生活！

全城起動 快打疫苗



點只打針咁簡單



長者即日籌 接種新冠疫苗

政府為方便和鼓勵長者接種新冠疫苗，21 間社區疫苗接種中心、三間公立醫院、18 間長者健康中心將向合資格長者派發即日籌，提供即場接種服務，無須預約。



即日籌 社區疫苗接種中心

科興「克爾來福」疫苗

渣華道體育館 九龍灣體育館 官涌體育館
源禾路體育館 天暉路體育館

復星/ BioNTech 「復必泰」疫苗

中山紀念公園體育館	西灣河體育館	港怡醫院	彩虹道羽毛球中心	曉光街體育館
香港中文大學醫院	教育局九龍塘教育服務中心		何文田體育館	荔枝角公園體育館
界限街體育館	龍琛路體育館		將軍澳體育館	東涌社區會堂
林士德體育館	友愛體育館		元朗體育館	



七間公立醫院新冠疫苗接種站

瑪麗醫院 伊利沙伯醫院 屯門醫院
東區尤德夫人那打素醫院 將軍澳醫院
明愛醫院 威爾斯親王醫院

方便到醫院覆診的病人和訪客即時接種
復必泰疫苗，無須預約。

時間

10月18日起星期一至五(公眾假期除外)
上午10時至下午7時

健康中心會員即日籌 全港 18 間長者健康中心

時間

2021年8月2日起(公眾假期除外)
星期一至五 上午11:00-12:00
下午03:30-04:30

為符合資格的會員長者即時接種科興疫苗，無須預約。

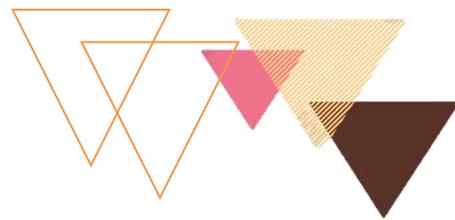
資料來源：

新聞公報：<https://bit.ly/2VI8thG>

衛生署長者健康服務網站：

<https://www.elderly.gov.hk/cindex.html#LatestServiceArrangement>

11月安心出遊



日期：11月17日(三)

集合時間：上午9:15

集合地點：雅悅

內容：將軍澳海濱長廊→將軍澳 DONKI 大型超級市場→君怡酒店自助午餐
→大埔蝶豆花農莊(已包入場費)→返回中心

備註：歡迎未參加「7月賞你新界遊」、「10月耆義秋季遊」、「11月菠蘿遊」的會員參加是次活動

每位會員只可參加其中一場抽籤活動

本活動參加者必須於手機使用(安心出行)程式

對象：中心會員 及 極有需要護老者

費用：免費

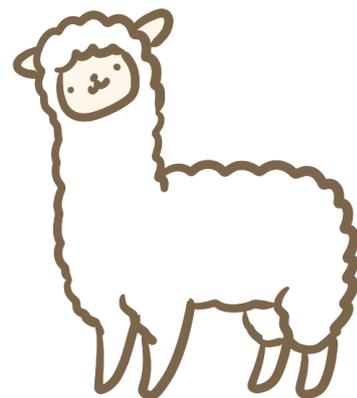
名額：會員 52 人 極有需要護老者 26 人

參加方法：(1) 11月3日(三) 下午3:30 極有需要護老者即場登記及抽籤；
(2) 11月4日(四) 下午3:30 會員即場登記及抽籤

負責職員：湯歷驊 先生、秦演文 姑娘

許德杰 先生、洪承志 先生

李淑芬 姑娘、石馨文 姑娘



長者日活動-玩轉老朋友

日期：11月12日(五)

時間：第一場：上午 9:45 - 10:30 第二場：上午 10:45 - 11:30
第三場：下午 2:30 - 3:15 第四場：下午 3:30 - 4:15

地點：雅悅

內容：與參加者大玩遊戲

對象：中心會員

名額：每場 40 人

費用：\$20

報名日期：11月3日(三)例會後開始報名

負責職員：洪承志 先生、秦演文 姑娘

長者日活動- 至叻至醒長者日

日期：2021年11月21日(日)

集合時間：3:00-4:00

地點：雅樂

內容：介紹長者日資訊，並透過遊戲與長者分享長者日快樂

對象：60歲以上長者

費用：全免

名額：20人

報名方法：11月3日例會後到接待處報名（如超過報名人數，將於11月15日12:00中心雅樂房進行抽籤）

負責職員：李育勤先生、陳煥珍姑娘、梁曉燕姑娘

飛鏢體驗日

日期：11月15日(一)、18日(四)

時間：下午2:00-4:00

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

對象：中心會員

名額：12人

費用：全免

報名日期：11月3日(三)例會後登記

負責職員：洪承志先生



手機班（一）

日期：10月5日-12月14日(二)

時間：下午1:30-2:30

地點：雅博

內容：教授會員手機用法

名額：已額滿，有興趣參加之會員請與負責職員查詢

費用：\$66(共11堂)

負責職員：李淑芬姑娘



手機班（二）

日期：10月6日-12月22日(三)

時間：下午1:30-2:30

地點：雅博

內容：教授會員手機用法

名額：已額滿，有興趣參加之會員請與負責職員查詢

費用：\$72(共12堂)

負責職員：李淑芬姑娘

手機班 (三)

日期：10月7日至12月23日(四)
時間：下午1:30-2:30
地點：雅博
內容：教授會員手機用法
名額：已額滿，有興趣參加之會員請與負責職員查詢
費用：\$66(共11堂)
負責職員：李淑芬 姑娘

桌上冰壺(2021年11月)

日期：11月13、27日(六)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅樂
內容：地上冰壺轉移至桌上冰壺
名額：12人
費用：全免
負責職員：李淑芬 姑娘、石馨文 姑娘

電子救急站

日期：11月8日(一)
時間：下午2:00-4:00
地點：雅薈
內容：協助會員解答在手機或電子產品上的問題，可解答每位會員30分鐘
對象：中心會員
名額：8人
報名方法：有興趣參加之會員請與負責職員查詢
負責職員：洪承志 先生



「ZOOM」學習應用班

日期：11月8、15、22日(一)
時間：下午3:00-4:30
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與負責職員查詢
負責職員：石馨文 姑娘



會員迎新會

日期：11月26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

布袋球同樂日

日期：11月29日(一) (三場)
時間：(一)上午9:30-10:15
(二)上午10:15-11:00
(三)上午11:15-12:00
地點：雅膳
內容：布袋球簡介、試玩、比賽
對象：中心會員
名額：每場4人
費用：全免
報名日期：11月3日(三)例會後登記
負責職員：許德杰 先生

守護相聚

日期：11月3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：40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

長者日活動-護老情真

日期：11月18日(四)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅薈
內容：介紹長者日的優惠資訊，聯誼護老者
對象：護老者及被護者
費用：全免
名額：20人
報名方法：守護相聚期間登記及派票
負責職員：秦演文 姑娘

壓力與健康生活講座

日期：11月19日(五)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：分享飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係練習鬆弛精神的方法
對象：護老者及被護者
名額：40人
合辦機構：衛生署
報名方法：守護相聚期間登記及派票
負責職員：秦演文 姑娘

長者日活動-「在生命中加點「識」彩」

日期：11月15、22、29日(逢一)
時間：上午10:30-11:30
地點：雅薈
內容：每節均透過藝術手法，去認識自己及欣賞自己
對象：護老者及被護者
費用：全免
名額：10人(每節)
報名方法：守護相聚期間登記及派票
負責職員：秦演文 姑娘

(NC)「極有需要護老者」訓練工作坊

日期：11月3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：極有需要護老者及被護者
名額：40人
負責職員：湯歷驊 先生

(NC)衛生署講座-糖尿病患者的健康飲食

日期：11月8日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：介紹糖尿病患者的基本飲食原則、營養需要及如何設計餐單等
對象：極有需要護老者及被護者
名額：40人
合辦機構：衛生署
講者：呂姑娘(註冊護士)
負責職員：湯歷驊 先生

志在千里~日本文化

日期：10月8日-11月26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：對日本語有興趣之會員
名額：30人
費用：\$80
負責職員：洪承志 先生

男士活動~飛出新一頁

日期：10月8日-12月31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
報名日期：11月3日(三)例會後登記
負責職員：洪承志 先生

肌能測試-雅培

日期：11月24日(三)
時間：下午2:00-4:00
地點：雅悅
內容：由雅培職員使用儀器協助會員測試內肌肉及脂肪水分是否足夠
名額：30人(只限行動方便人士)
對象：中心會員
協辦機構：美國雅培
負責職員：李淑芬 姑娘

護士諮詢站

日期：11月8、22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：可按以上日期致電中心聯絡
護士：余振光 先生

長者跆拳道班

日期：11月4日-12月30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：每堂 \$25
協辦機構：香港實用跆拳道協會
負責職員：黎卓宇 先生



血糖檢驗

日期：11月10、24日(三)
時間：上午9:00-9:30
地點：雅悅
內容：由註冊護士提供血糖檢驗服務
對象：中心會員
名額：50人
費用：\$20
負責職員：李淑芬 姑娘

晚間活動 - 長者「育承」計劃

日期：11月25日(四)
時間：晚上6:30-8:00
地點：雅樂
名額：20人
費用：\$10
內容：透過不同遊戲，長者需手腦並用，從而達致長者育成計劃
對象：中心會員
負責職員：李育勤 先生、洪承志 先生



普通話樂園(11-12月)

日期：11月18日-12月23日(四)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅膳
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：\$156(共6堂)
導師：劉麗華 老師
負責職員：陳煥珍 姑娘

足底按摩

日期：11月4、11、18、25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：11月18日(四)上午9:30抽籤12月份
導師：李國明 師傅
負責職員：陳煥珍 姑娘



長者日活動-甘曲閃閃唱不停

日期：11月20日(六)
時間：下午1:30-4:30
地點：雅悅
內容：熱唱時代金曲
對象：中心會員
費用：全免
名額：40人
協辦機構：甘詠潮歌班同學會
報名日期：11月3日(三)上午11:00起開始登記，11月11日(四)以電腦抽出名單，職員會致電通知中籤者出席活動
負責職員：秦演文 姑娘、李淑芬 姑娘

懷舊金曲班

日期：11月16日-12月28日(逢二)
時間：上午10:00-下午1:00
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：\$90(共6堂)
導師：黃慕清 導師
負責職員：李淑芬 姑娘
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢

粵曲班

日期：11月18日-12月30日(逢四)
時間：上午10:00-下午1:00
地點：雅悅
內容：由資深導師以卡拉OK形式教粵曲
對象：中心會員
名額：18人
費用：\$90(共6堂)
導師：張秀蘭 導師
負責職員：李淑芬 姑娘
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢

二胡研習班

日期：11月6、13、20、27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 /每堂
名額：17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：11月6、13、20、27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/每堂
名額：17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)

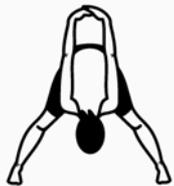
日期：11月2日-12月28日(二)
時間：下午2:15-3:15
地點：雅樂
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：每堂\$22
導師：周少峰 教練
負責職員：黎卓宇 先生

蓆上普及健體操(二)

日期：11月4日-12月30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：每堂\$22
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：11月2日-12月28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：每堂\$22
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：11月4日-12月30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：每堂\$22
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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 三十	5 十月	6 初二	7 初三
10:00 長中爆谷台(悅) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:30 香薰按摩服務(悅) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 智友醫社(膳) 03:15 身心活樂健體操(一)(樂)	10:00 例會(悅/樂) 01:30 手機班(二)(博) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 (NC)「極有需要護老者」 訓練工作坊(悅)	09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 例會(悅)	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) 02:30 耆英大使大會(一)(悅) 02:30 耆英大使防疫連線(ZOOM) 03:30 志在千里~日本文化(膳) 03:30 耆英大使大會(一)(悅)	09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂)	02:45 長中爆谷台
8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八	13 初九	14 初十
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 電子救急站(薈) 02:00 (NC)衛生署講座-糖尿病患者的健康飲食(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:00 ZOOM 學習應用班(薈)	09:15 集合:護老者旅行-菠蘿遊 01:30 手機班(一)(博) 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)	09:00 血糖檢驗(悅) 01:30 手機班(二)(博) 02:30 長中爆谷台(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:45 玩轉老朋友(一)(悅) 10:00 智友醫社(樂) 10:45 玩轉老朋友(二)(悅) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 玩轉老朋友(三)(悅) 03:30 玩轉老朋友(四)(悅)	09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 03:00 桌上冰壺(樂)	02:45 長中爆谷台
15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五	20 十六	21 十七
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:30 長者日活動-「在生命中加點「識」彩」(薈) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:00 飛鏢體驗日(悅) 03:00 ZOOM 學習應用班(薈)	09:30 香薰按摩服務(薈) 10:00 懷舊金曲班(悅) 01:30 手機班(一)(博) 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)	09:15 集合:11月安心出遊(悅) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(二)(博) 02:30 義不容辭(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 抽籤:足底按摩12月份 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:00 飛鏢體驗日(悅) 02:30 長者日活動-護老情真	10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:00 壓力與健康生活講座(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 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 01:30 長者日活動-甘曲閃閃唱不停(悅)	03:00 至叻至醒長者日(樂)
22 小雪	23 十九	24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三	28 廿四
10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 10:30 長者日活動-「在生命中加點「識」彩」(薈) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:00 ZOOM 學習應用班(薈)	09:30 香薰按摩服務(薈) 10:00 懷舊金曲班(悅) 01:30 手機班(一)(博) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(膳) 02:30 長中爆谷台(悅) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 血糖檢驗(悅) 10:00 長中爆谷台(悅) 01:30 手機班(二)(博) 02:00 肌能測試-雅培(悅) 02:30 毛筆班(膳)	09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:30 手機班(三)(博) 02:30 長中爆谷台(悅) 06:30 長者「育承」計劃(樂)	10:00 智友醫社(樂) 10:00 交通安全及外展關顧日 10:00 會員迎新會(薈) 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 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 03:00 桌上冰壺(樂)	02:45 長中爆谷台
29 廿五	30 廿六					
09:30 布袋球同樂日(三場)(膳) 10:00 豐姿妙舞義工團(一)(樂) 10:30 長者日活動-「在生命中加點「識」彩」(薈) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)(樂)	09:30 香薰按摩服務(薈) 10:00 懷舊金曲班(悅) 01:30 手機班(一)(博) 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)					

「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

長者資訊——「2021-2022 政府防疫注射計劃」

快將步入流感季節，接種季節性流感疫苗是其中一種預防流感及其併發症的有效且安全的方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。由於接種疫苗後身體約需兩星期產生抗體來預防流感，因此應該在流感季節開始之前至少兩星期前接種，以確保有足夠保護。

長者健康中心的 2021/22 年度「政府防疫注射計劃」已於 2021 年 10 月 6 日展開，15 間長者健康中心亦會於 2021 年 11 月 1 日起為非會員提供接種服務。

有關季節性流感疫苗及 2021/22 年度政府防疫注射計劃的詳細資料，請瀏覽衛生署長者中心網址：<https://www.elderly.gov.hk/cindex.html>

體適能資訊站-國皇棋 (KUBB)

大家好，今期的資訊站為繼續為大家介紹瑞典新興運動 – 國皇棋 (KUBB)。國皇棋相傳是維京時期流傳下來的傳統遊戲，超過了一千年歷史，1980 年代再度興起，開始舉辦了不同的比賽，參加隊伍也漸漸擴展，其運動性質非常適合不同年齡層的人遊玩。

設備及場地	<ul style="list-style-type: none">● 1 枝國皇、10 枝衛兵 (KUBB) 及 6 枝木棒● 可在沙地、草地進行遊玩，標準場地範圍需要 5x8 米的場地，中間畫一條中線區分隔雙方場地範圍。	
玩法	<ul style="list-style-type: none">● 每隊投擲一輪完成後輪到對方投擲，6 支木棒投擲次數為之一輪。起始隊伍在首回合只投 4 支木棒，其餘回合正常。● 對方投擲一輪後，被對方擊倒的衛兵，需要投擲至中線後面，並由進攻方選擇豎立方向，而此衛兵均會成為了進攻方的中線衛兵，下一輪投擲時必需優先擊倒對方的中線衛兵才能攻擊底線衛兵。● 同一輪投擲中，將對方的 5 支衛兵完全擊倒 (包括中線衛兵) 後，最後再擊倒國皇一方勝出● 如果投擲方在未完全擊倒所有衛兵的情況下，錯手擊倒國皇，對方立即勝出。	
對長者的優點	<ul style="list-style-type: none">● 可以多人同隊思考策略，合作擊敗對方的棋，最後打倒國皇。● 遊玩同時訓練手部肌肉力量的控制，以達到精準投擲。● 此運動不需要太大走動，體能需求相對少。	

運動前請向您的家庭醫生查詢。

資訊來自樂歷新興運動體育會：<https://www.pnlnewsports.org/taspony>

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。

5000 元消費券發放資訊

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：

			支付寶		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
			拍住賞	第一期消費券 (\$2000)	2021年8月1日發放 (有效期至2021年12月31日)	2021年9月1日發放 (有效期至2022年1月31日)
			微信支付	第二期消費券 (\$3000)	2021年10月1日發放 (有效期至2021年12月31日)	2021年11月1日發放 (有效期至2022年1月31日)



老友記切記：時刻小心保護自己的個人資料，切勿向陌生人透露個人資料、銀行賬戶資料等。申請好消費券後，要保護好自己的八達通、手機等用以領取消費券的個人物品啊！

**消費券計劃的登記已於2021年8月14日結束。

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

樂悠咭 分階段接受申請

由8月2日至31日，接受
出生年份為**1957**人士申請



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)

申請日期	出生年份
2/8/2020-30/8/2021	1957
1/9/2021-30/9/2021	1958
1/10/2021-31/10/2021	1959
1/11/2021-30/11/2021	1960
1/12/2021-31/12/2021	1961
2022年1月1日起	將於3個月內滿60歲

詳情請瀏覽樂悠咭網頁：www.octopus.com.hk/joyyou

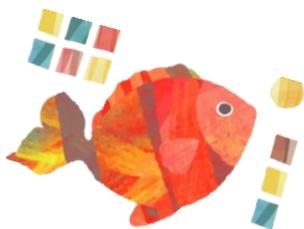
快樂小故事

各位好，我是黃常活，「珍惜眼前人」是我的座右銘，同時亦是我快樂的泉源。

在我年輕的時候生活並不容易。很早便已出來工作，尤其是工作上的壓力和重擔，有時會被壓力壓得透不過氣，整天都情緒低落。但我很感恩有一位好太太，她會處處為我著想、關心及體諒我工作辛苦，一直在我身旁默默支持我。同時她亦會細心照顧孩子及打點家庭上的大小事務，讓我可專心工作，不用為家庭的繁瑣事而操心。唯數年前太太慢慢出現長期病患情況，所以漸漸需要我更多的照顧。

初時我也不太肯定何謂好的照顧方式，所以都是以「摸住石頭過河」的心態去照顧太太，直至參加了中心的極有需要護老者培訓工作坊。活動每次的題目都不同，有實務上的知識，亦有紓壓的技巧。透過社工的講解讓我能全面地了解如何擔當一名稱職的護老者，同時讓我知道如何調節心態，放鬆自己。

俗語說「平淡是福」，現在我只想和太太繼續平淡安穩地過日子，便已感快樂、滿足、幸福。人生匆匆數十載，最重要是能夠與自己珍惜的人一起。希望大家也能夠「珍惜眼前人」。



會員 黃常活

耆英大使大會

2021 年 11 月

日期：11 月 5 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 12 月

日期：12 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：11 月 5 日、12 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



Zoom 連結
 會議 ID: 993 3838 7955
 密碼: 6121

交通安全及外展關顧日

日期：11 月 26 日 (五)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：大堂集合
 內容：宣傳交通安全及防疫資訊
 對象：長中先鋒義工
 名額：20 人
 負責職員：劉振庭 先生



電話慰問服務

日期：個別預約
 時間：上午 9:30-12:30 及 2:30-4:30
 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：10 人人
 負責職員：葉霖傑 先生

義不容辭

- 日期：11月17(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅薈
名額：15人
對象：長中親善大使
內容：每次有不同主題的義工聚會，例如：義工培訓等。
報名方法：每月義工會登記
負責職員：劉振庭 先生



長者學苑 - 圓網球(一)

- 日期：11月23日(二)
時間：下午3:00-5:00
地點：天主教普照中學(禮堂)
名額：15人
內容：與天主教普照中學之學生一起認識及與參與圓網球運動
對象：長中先鋒義工
備註：1. 此活動需抽籤，於11月16日以電話通知中籤者。有興趣請向職員聯絡。
2. 參加者參與活動需填寫健康申報表，入學校時需使用安心出行或填寫資料。

長者學苑 - 圓網球(二)



- 日期：11月29日(一)
時間：下午3:00-5:00
地點：天主教普照中學(禮堂)
名額：15人
內容：與天主教普照中學之學生一起認識及與參與圓網球運動
對象：長中先鋒義工
備註：1. 此活動需要抽籤，於11月16日以電話通知中籤者。有興趣請向職員聯絡。
2. 參加者參與活動需填寫健康申報表，入學校時需使用安心出行或填寫資料。
負責職員：梁安然 姑娘

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。

標準 3：運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。式，讓公眾索閱。

標準 4：職務及責任

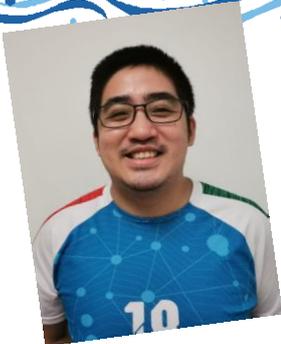
所有職員及有關管理人員及組織的職務及責任均有清楚界定。



注意季節冷暖，及時添加衣裳。

——護士長余振光提提您

人事動向



黎卓宇
福利工作員

各位老友記！我係宇仔，在中心的九年時間好高興認識大家，我將會在 11 月份轉職到本局鄰舍中心工作，多謝大家這段時間的照顧，與大家相處的片段，將會記在心中回憶，祝願各位身體健康！家庭幸福！



聶維瑾
保健員

各位老友記！我係維維，在中心工作了一段時間，好開心認識大家。我將會在 10 月尾離職。多謝大家，有緣再見，後會有期！祝願各位身體健康，一切安好！

★ 續會通知 ★

凡 2020 年 11 月入會之會員，請於 2021 年 11 月 30 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 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		



溫馨提提您

- 1、鑑於疫情漸趨穩定，因應社署最新的防疫安排指引，中心已於 7 月 2 日起在現有基礎上恢復偶到服務。
- 2、為有效加強疫情防控，保障長者的健康及安全，會員或訪客進入中心前，請先消毒雙手及量度體溫。在中心範圍內，必須全程佩戴外科口罩，不可飲食。
- 3、會員進入中心，請拍卡記錄。參加活動或排隊時，請保持社交距離，保持地方衛生和清潔。

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 12 月份例會時間表

日期：2021 年 12 月 1 日 (三) 上午 10:00

2021 年 12 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 40 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 11 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