



保良局
PO LEUNG KUK

HAPPY NEW YEAR

保良局劉陳小竇長者地區中心

2020年1月 通訊

長者及護老者服務團隊祝大家：

健步如飛精神爽 護老同行顯關懷
智 IN 長者頭腦醒 友善社區智叻星
耆青小丑歡樂送 創新科技在長中

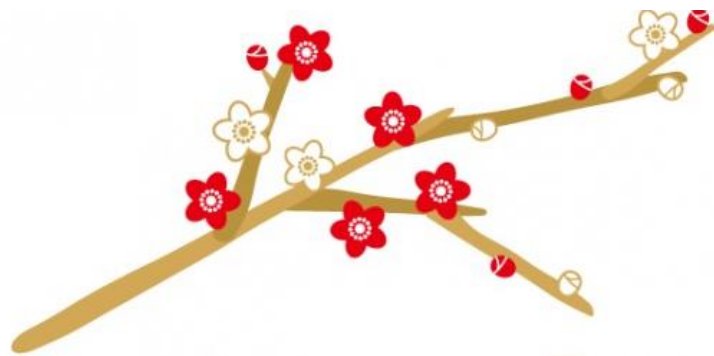


輔導服務團隊祝大家：

鼠年
生生猛猛 闔家平安
身體健康 日日都咁開心

行政團隊祝大家：

一帆風順年年好，萬事如意步步高
財源滾滾隨春到，喜氣洋洋伴福來
吉星高照家富有，大地回春人安康



醫護康健團隊祝大家：

「新」春福滿門，
「年」歲添福樂，
「快」樂每一天，
「樂」在長中裡。

義工發展及外展服務團隊祝大家：

義工外展迎金鼠
靈鼠迎春春色好
鼠報年來福滿門
藍田長者鼠年喜



2020

庚子年敬老賀新春



金鼠獻萃耀豐年

日期：2020年2月12日（星期三）〔農曆正月十九日〕

時間：上午10時30分至下午2時

地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

內容：表演、抽獎、新春聚餐

費用：\$90

集合時間：8:30（1車）、9:00（2車）

抽籤/集合地點：雅悅

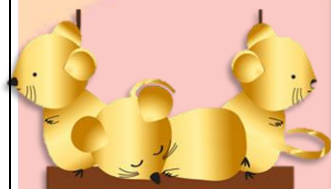
抽籤日期：2020年2月3日（一）9:30入場，10:00抽籤

- 溫馨提示：
1. 曾參與2019年12月11日機場富豪活動之長者不接受報名
 2. 需本人親臨中心抽籤
 3. 請於2月3日（一）下午5時前購票，否則當放棄

負責職員：許德杰先生、洪承志先生



黃金珍珠露	什菌干燒伊麵	揚州炒飯	沙薑貴妃雞	清蒸大海斑	蟹肉粟米羹	瑤柱扒西蘭花	川醬翠玉鳳片蝦仁	燒味拼盆	菜單



金鼠吱吱喜迎春

日期：1月21日(二)
 時間：第一場 下午 2:00 - 3:00(會員)
 第二場 下午 3:30 - 4:30(護老者)
 地點：雅悅
 內容：中心職員與會員一同慶祝新春節慶，
 精彩表演及大抽獎遊戲
 對象：中心會員及護老者
 費用：\$10
 名額：每場 90 人
 報名日期：1月8日(三) 例會後開始購票
 負責職員：秦演文 姑娘、洪承志 先生



80 歲後生日會

日期：1月16日(四)
 時間：下午 2:30 - 4:00
 活動地點：雅樂
 內容：與 1-3 月份會員共慶生日
 名額：30 人
 收費：\$10
 對象：80 歲或以上中心會員
 購票日期：1 月例會後開始購票
 負責職員：蔡國輝 先生、李淑芬 姑娘



喜氣迎新寫揮春

日期：1月15日(三)
 時間：上午 10:00-12:00
 內容：由義工為會員寫揮春
 地點：雅樂
 費用：免費
 名額：80 人
 派飛日期：1月13日(一) 上午 10:00
 備註：每位長者可選取 2 款揮春
 作賀年之用
 負責職員：陳煥珍 姑娘



銀齡展亮學苑-利是封全盒製作

- 日期：1月17日(五)
時間：下午2:00-4:00 地點：中心雅薈
內容：教授以利是封製作新年全盒
對象：中心會員 收費：\$10
名額：10人(額滿即止)
導師：宋金鳳
負責同事：林柳英姑娘
報名日期：例會後開始報名



新年新裝~新髮型

- 日期：1月13日(一)
時間：下午2:00-5:00
地點：雅薈
內容：由專業髮型師為大家換新裝
對象：中心會員
名額：15人
費用：\$20
報名日期：第一場例會後登記報名
負責職員：洪承志先生



地壺球交流日

- 日期：1月16日(四)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：藍田(東)社區會堂二樓
內容：與其他機構的長者分享心得及切磋地壺球
對象：曾參加老有所為地壺班之中心會員
名額：12人
費用：全免
主辦機構：循理會德田耆樂會所
負責職員：黎卓宇先生



守護相聚

日期：1月8日(三)
 時間：下午2:15 - 3:15
 地點：雅悅
 內容：提供每月最新資訊及即場
 派發護老者的活動票
 對象：護老者及被護者
 負責職員：秦演文 姑娘



識飲識食識購物講座

日期：1月20日(一)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：雅悅
 內容：選擇較健康的食物，實踐
 精打細算和食得健康原則
 對象：護老者及中心會員
 名額：80人
 費用：全免
 參加方法：守護相聚期間派活動票
 協辦機構：衛生署
 負責職員：秦演文 姑娘

低脂肪飲食及烹調講座

日期：1月30日(四)
 時間：上午9:30 - 10:30
 地點：雅悅
 內容：選擇低脂肪食物及烹調方法；
 出外飲食時作合適的選擇
 對象：極有需要護老者及中心會員
 名額：80人
 費用：全免
 參加方法：守護相聚期間派活動票
 協辦機構：衛生署
 負責職員：秦演文 姑娘

長幼同歡賀新春

日期：1月22日(三)
 時間：下午2:45 - 3:45
 地點：藍田(東)社區會堂二樓
 內容：幼兒生表演舞龍醒獅表演，
 與長者歡度愉快的下午
 對象：護老者及被護者
 名額：100人
 費用：全免
 參加方法：守護相聚期間派活動票
 協辦機構：保良局鄭關巧妍幼稚園
 負責職員：秦演文 姑娘



潮玩電競樂

日期：1月8(三)、30日(四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅樂
內容：與會員一同享受電子遊戲，
一起動動手動動腦
對象：中心會員
名額：10人
費用：全免
報名日期：例會後登記
負責職員：何穎謙 先生



手機班

日期：1月2、3、6、8日
(共4節)
時間：中午12:15 - 下午1:15
地點：雅樂
內容：由導師教授手機
WhatsApp用法
名額：5人(額滿即止)
費用：\$24
負責職員：何穎謙 先生



粵曲班

日期：1月2日-3月5日(逢四)
時間：上午9:30 - 12:30
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：\$150(共10堂)
導師：張秀蘭
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



進階電腦班

日期：1月14、16、18、20日
(共4節)
時間：中午12:15 - 下午1:15
地點：大堂
內容：由導師教授進階電腦操作
技巧
名額：5人(額滿即止)
費用：\$24
負責職員：何穎謙 先生



開心齊唱K

日期：1月16(四)、22日(三)
時間：下午2:15-4:00
地點：雅膳
內容：讓會員可一同享受唱K的樂趣
對象：中心會員
費用：全免
登記日期：1月9日(四)下午3:30於雅悅進行抽籤
負責職員：余佩雯 姑娘



普通話樂園

日期：1月9日-3月12日(逢四)
 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：16人
 費用：\$208(共8堂)
 導師：劉麗華老師
 備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢
 負責職員：陳煥珍 姑娘



足底按摩

日期：1月2、9、16、23、30日(四)
 時間：上午10:15-下午5:00
 地點：雅賢
 內容：由專業師傅替會員按摩足底穴位
 名額：每日8位
 對象：中心會員
 費用：\$90
 導師：李國明師傅
 備註：1月16日(四)上午10:00抽籤及購買2月份
 負責職員：陳煥珍 姑娘



護士諮詢站

日期：1月6、13、20日(逢一)
 時間：下午2:30-4:00
 地點：大堂
 內容：提供健康諮詢、醫療建議及指導
 名額：12人(每節)
 費用：全免
 登記：即場登記
 護士：錢建茵 姑娘
 負責職員：李淑芬 姑娘



血糖檢驗

日期：1月7及14日(二)
 時間：上午9:00-9:30
 地點：大堂
 內容：由註冊/登記護士提供血糖檢驗服務
 對象：中心會員
 名額：50人
 費用：\$10
 負責職員：李淑芬 姑娘



e-體健簡介會及登記

日期：1月9日(四)
 時間：下午4:00
 地點：雅膳
 費用：全免
 內容：由中心職員簡介e-體健服務，及登記成為e-體健會員
 對象：中心會員
 名額：50人
 登記日期：例會後開始登記
 負責職員：葉鑫昇 先生、李淑芬 姑娘



會員迎新會

日期：1月23日(四)
 時間：下午3:00-4:00
 地點：雅膳
 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：20人
 負責職員：葉鑫昇 先生



懷舊金曲班

日期：1月7日-3月10日(逢二)
 時間：上午9:30 - 11:30
 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：\$135(共9堂)
 導師：黃慕清
 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：1月18日-3月14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：1月：\$41(一堂)
 2月：\$205(五堂)
 3月：\$82(二堂)
 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



中樂團

日期：1月18日-3月14日(逢六)
 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：\$240(共8節)
 名額：19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



志在千里~日本文化

日期：2月7日-2月28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：36人
 費用：\$36
 負責職員：洪承志 先生



晒相易

- 日期：1月30日(四)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：大堂
內容：為會員提供沖晒10-1月的活動相片服務
對象：中心會員
名額：20人(每節)
費用：\$2/張(每次限沖晒10張)
報名方法：例會後向負責職員登記
負責職員：李淑芬 姑娘



如何正確飲用奶粉

- 日期：1月22日(三)
時間：下午2:00 - 3:30
地點：雅悅
內容：教會員正確沖飲奶粉及售賣
對象：中心會員
登記日期：1月例會開始登記
協辦機構：美國雅培
負責職員：李淑芬 姑娘



男士活動~飛出新一頁

- 日期：2020年1月10-2月21日(五)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：雅樂
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



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
30 初五	31 初六	1/1 初七
09:00 運動無限「耆」(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 藝粹人像素描班(膳) 03:00 晒相易(堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 手機班(樂) 02:00 智友醫社(耆) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 蔣上普及健體操(一)(樂) 02:00 長者的口腔健康講座(悅) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	元旦 
6/1 小寒	7 十三	8 十四
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 手機班(樂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 藝粹人像素描班(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 西糖檢驗(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 02:00 智友醫社(耆) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 蔣上普及健體操(一)(樂) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 園藝學小聚(耆) 10:00 例會(悅) 12:15 手機班(樂) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 樂玩電腦樂(樂) 02:30 毛筆班(膳)
13 十九	14 二十	15 廿一
09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 派票-喜氣迎新寫揮春(樂) 02:00 新年新裝~新髮型(耆) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 藝粹人像素描班(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 西糖檢驗(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 進階電腦班(樂) 02:00 智友醫社(耆) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 蔣上普及健體操(一)(樂) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 喜氣迎新寫揮春(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 義不容辭(耆)
20 大寒	21 廿七	22 廿八
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 進階電腦班(樂) 02:00 識飲識食識購物講座(悅) 02:00 新創建義剪服務(耆) 02:30 藝粹人像素描班(膳) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 金鼠吱吱喜迎春-會員(悅) 02:00 蔣上普及健體操(一)(樂) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂) 03:30 金鼠吱吱喜迎春-護老者(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 座式全身訓練機簡介會(大堂) 02:00 如何正確飲用奶粉(悅) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:45 長幼同歡賀新春(二樓會堂)
27 年初三	28 年初四	29 初五
		09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 好戲連場(悅)

活動地點：(聚) 雅聚 (悅) 雅悅 (樂一) 雅樂一 (雅) 雅博 (樂二)

中心活動

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
2 初八	3 初九	4 初十	5 十一
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 膝上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:15 手機班(樂) 02:00 桌上遊戲(堂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 12:15 手機班(樂) 02:30 智友醫社(耆) 02:30 耆英大使大會(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 02:00 桌上遊戲(堂)	
9 十五	10 十六	11 十七	12 十八
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 膝上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 例會(悅) 03:30 抽籤: 開心齊唱K(悅) 04:00 抽籤: 座式全身訓練機(悅) 04:00 e-Body 健體大會及登記(耆)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 10:30 男士活動~飛出新一頁(樂) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(耆) 02:30 好戲連場(悅) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 02:00 桌上遊戲(堂)	
16 廿二	17 廿三	18 廿四	19 廿五
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 抽籤: 足底按摩(2月份) 10:15 膝上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:15 進階電腦班(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 地壘球交流日(二樓會堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 80歲後生日會	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 10:30 男士活動~飛出新一頁(樂) 02:00 銀齡展亮學苑-利足封全盒製作(耆) 02:30 智友醫社(耆)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 12:15 進階電腦班(樂) 02:00 桌上遊戲(堂)	
23 廿九	24 三十	25 年初一	26 年初二
09:00 運動無限「耆」(樂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:15 膝上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 03:00 會員迎新會(耆)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 10:30 男士活動~飛出新一頁(樂) 02:30 智友醫社(耆) 02:30 好戲連場(悅)		
30/1 初六	31/1 初七	1/2 初八	2/2 初九
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 低脂防飲食及烹調講座(悅) 10:15 膝上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 樂玩電腦樂(樂) 02:30 好戲連場(悅) 03:00 晒相日(堂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 09:30 交安及外展關懷日(堂) 10:30 男士活動~飛出新一頁(樂) 02:30 智友醫社(耆)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(堂)	

堂(大堂)

(膳一) 雅膳一

(膳二) 雅膳

換領新智能身份證

第七階段是 1957-1959 年出生之人口組別

可於 2019 年 11 月 16 日至 2020 年 2 月 17 日到「智能身份證換領中心」換領。

關愛安排：所屬年齡組別獲邀更換智能身份證時，可攜同其兩名年滿 65 歲或以上的親友一同前往一併申請換證。

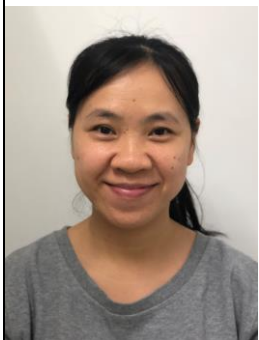
***居住觀塘及藍田的朋友可到東九龍智能身份證換領中心換證：**

地 址：觀塘偉業街 223-231 號宏利金融中心 2 樓 1 號室

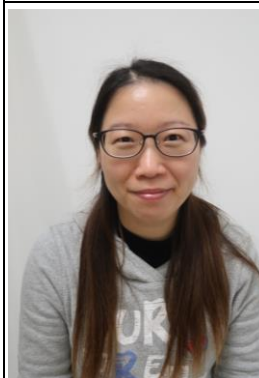
及宏利金融中心 A 座 3 樓 1B 號室

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)

同事專欄



大家好，我是新入職的常務助理梁曉燕，大家可以叫我燕姑娘。好開心可以加入保良局這個大家庭，亦都好開心可以同各位老友記認識。希望大家以後多多指教。



各位老友記大家好，我是輔導服務副主任呂清蓉，我將會在 9/1/2020 離職，不經不覺已在保良局互作了 9 年多，要離開這個大家庭真的很捨得，多謝大家的愛護和支持，與你們的傾談及經驗分享，豐富了我的人生，再次多謝大家！新一年，我祝大家新年快樂，身體健康，家庭幸福美滿！！

長者跆拳道班

日期：1月9日-3月19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(額滿即止)
 費用：\$75

協辦機構：香港實用跆拳道協會
 負責職員：黎卓宇 先生



座式全身訓練機簡介會

日期：1月22日(三)
 時間：上午10:00-10:30
 地點：中心大堂
 名額：10人
 內容：講解座式全身訓練機訓練益處和使用方法

費用：全免

登記日期：1月8日(三)第一場例會後
 備註：已參加簡介會的會員, 歡迎1月9日(四)下午4:00親自出席雅悅地籤

負責職員：黎卓宇 先生、陳煥珍 姑娘



蓆上普及健體操(一)

日期：1月7日-3月17日(逢二)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：雅樂
 內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰痛

對象：中心會員
 名額：每堂15人
 費用：\$200(共10堂)

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：1月9日-3月12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，改善腰痛

對象：中心會員
 名額：每堂15人
 費用：\$200(共10堂)

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：1月7日-3月17日(逢二)
 時間：下午3:00 - 4:00
 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：\$200(共10堂)

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：1月9日-3月12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：每堂15人
 費用：\$200(共10堂)


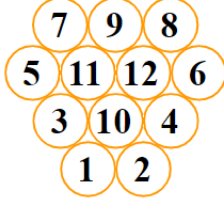


導師：周少峰 教練
 負責職員：黎卓宇 先生



備註：以上運動班組請穿著運動服飾及運動鞋

體適能資訊站

首先在新的一年，祝大家身健力壯，精神爽利。來年會與大家多分享一些新興的運動，希望大家在這些運動的刺激下，可以達至身體健康之餘，亦可為大家帶來樂趣。在今期的資訊站為大家介紹源自芬蘭的投擲運動：芬蘭木棋或稱為芬蘭木柱 (Mölkky)。木棋運動既要求「技術與準繩」也需要「戰術頭腦」，相對體力消耗較少，透過投擲時的動作，可鍛鍊手部肌肉、平衡力及在過程中需要計分，可訓練認知的功能，所以對於老友記來說，是項容易上手的運動，而且一套木棋的價錢相對便宜，最適合數位朋友一起做運動。以下是芬蘭木棋的一些規則和擺放位置：

<p>設備</p>	<p>(1) 十二支小木棋，棋上標記了 1 至 12。 (2) 一支相對較大的投擲木棋，稱為大木棋 Mölkky。</p>	
<p>設置</p>	<p>(1) 有編號的小木棋按特定方式擺放。 (2) 在小木棋前 3-4 米擺放投擲線。</p>	
<p>流程</p>	<p>(1) 輪流拋擲大木棋，以撞倒有編號的小木棋。 (2) 每次投擲後，把小木棋在被擊倒後的位置上重新放好。 (3) 第一個達到 50 分正的一方便勝出。</p>	
<p>計分系統</p>	<p>(1) 擊倒一條小木棋，便取得那小木棋上的分數。 (2) 擊倒兩條或以上的小木棋，分數便等於被擊倒的小木棋的數目。 (3) 得分超過 50 分的玩家將回落至 25 分。 (4) 連續投不中任何小木棋三次的選手便失去比賽資格。</p>	

資訊來自網絡資源：<https://www.molkky.world/zh/molkky-rules>

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來自美國的新興運動 - 匹克球。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。

快樂小故事



「改變自己、重新上路」就是我張湛華最想向大家分享的快樂祕訣！

在不知不覺間，已參加中心活動接近兩年，想當初自己剛剛退休，由每天煩忙的生活，突然變成無所事事，真的有點不習慣。特別是自己在港並沒有任何的親戚朋友，令日子更難過。突然轉變的情況，令到我手足無措，亦令自己心情有些低落。



然而，在慢慢投入保良局的活動後，情況漸漸變好。在保良局職員接觸後，自己開始參與保良局活動，生活開始有了新的寄託。中心有著多樣性的活動，令我能夠選擇自己喜愛的活動參與，例如藝術性的小組、中心旅行、興趣小組等。各式各樣的活動，令我重新投入到新的群體，亦令我接受自己角色上的轉換。以往每天起床都匆匆忙忙準備上班，現在每天都休休閒閒準備到中心吃早餐，然後到中心參與活動。中心就好像一個大家庭，家庭中有著不同的成員，互相關心，互相關懷，令我的人生填上新的色彩。

退休生活亦令我有更多的時間與女兒聯絡，女兒身在外國，每天只能靠一通電話溝通，以往因時差的關係，較難與女兒聯絡。現在經常能與女兒電話聯絡，更能夠視像通話，令我感受到親情的溫暖。

種種的轉變讓我明白到，退休後的生活亦能夠多姿多采，只要你能夠勇於參與，積極投入。退休後並不是完結，而是新的開始。希望每一位的老友記，都能夠改變自己，重新上路。



會員：張湛華

耆英大使大會

1月

日期：1月3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
歡迎有興趣加入義工之人士參加
負責職員：葉霖傑先生

2月

日期：2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
歡迎有興趣加入義工之人士參加
負責職員：葉霖傑先生

園藝耆小聚

日期：1月8日(三)
時間：上午9:00-10:00
地點：雅薈
內容：園藝技巧以及欣賞生命
對象：園藝耆義工
負責職員：劉倩梅姑娘、葉霖傑先生



交安及外展關顧日

日期：1月31日(五)
時間：上午9:30-11:00
集合地點：接待處
內容：宣傳關顧弱者及交安訊息
對象：長中先鋒義工
名額：20人



登記日期：12月6日(五)耆英大使大會
負責職員：陳詠茵姑娘

義不容辭

日期：1月15日(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅薈
內容：義工活動回顧及培訓
對象：長中先鋒義工
名額：30人



負責職員：葉霖傑先生

電話慰問服務

日期：1月7、14及21日(二)
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：中心義工
名額：6人

登記日期：1月3日(五)耆英大使大會
負責職員：劉倩梅姑娘、葉霖傑先生

雅膳大使



日期：2020年1月6日至2020年2月3日(一至六)
 時間：上午8:00-9:00(早餐)；上午11:15-12:15(午餐一)
 上午11:45-12:45(午餐二)；下午4:30-5:30(晚餐)
 內容：協助飯堂秩序及運作 地點：雅膳
 對象：長中先鋒義工 名額：每段時間2位
 登記日期：1月3日(五)耆英大使大會 負責職員：葉霖傑先生

長中親善大使



日期：2020年1月6日至2020年2月3日(一至六)
 時間：上午9:00-11:00(早一)；上午11:00-中午1:00(早二)；
 下午1:00-3:00(午一)；下午3:00-5:00(午二)
 內容：協助中心秩序及運作 集合地點：接待處
 對象：長中先鋒義工 名額：每段時間2位
 登記日期：1月3日(五)耆英大使大會 負責職員：葉霖傑先生



智能電話班

日期：2020年1月2、7、9、14、16日(二、四)(共5堂)
 時間：下午4:00-5:00
 地點：油塘天主教普照中學(九龍油塘普照路一號)
 內容：學習使用智能電話 對象：中心會員
 費用：免費 報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢
 負責職員：葉霖傑先生

本中心保留更改與課程有關之一切權利 計劃由「長者學苑發展基金」贊助

新創建義剪服務

日期：1月20日(一) 時間：下午2:00-4:00
 地點：雅薈 對象：60歲或以上中心會員
 名額：25名
 內容：由新創建義工為長者作基本髮型修剪
 登記日期：例會後於接待處開始登記 負責職員：李鴻基先生

是次活動髮型師均為義務及業餘性質，只包括基本剪短及修薄
 服務並不包括髮型設計及其他額外要求，敬請留意！

SQS 服務質素標準

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。

今期介紹 SQS 16：**標準 16** 免受侵犯
服務單位應採取一切合理步驟 — 確保服務使用者免受侵犯。

新春佳節齊慶賀，吃喝玩樂莫忘形。

HAPPY NEW YEAR 

護士長何姑娘提提您

續會通知

凡 2019 年 1 月入會之會員，請於 2020 年 1 月 31 日日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

1+1 有你同行

歡迎現有會員介紹朋友到中心入會，成為新會員，更可與新會員一起參與迎新活動。

入會時間	
星期一至六	上午 9:00 至下午 5:00

★ 每月之星

為鼓勵會員介紹鄰舍親友成為新會員，我們舉辦了『每月之星』選舉。本月份介紹最多新會員入會的會員為：



陳金泉



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	上午 8:20 上午 8:40	\$4
	上午 8:20		
	上午 8:40		
午餐	上午 11:30	下午 12:00 下午 12:30	\$12
	下午 12:00		
	下午 12:30		
晚餐	下午 5:00	下午 5:30	\$12
	下午 5:30		

中心穿梭巴士行駛時間表

穿梭巴士開駛時間/地點	開出時間		開出時間(保良局劉陳小賣長者地區中心)	
	上午	下午	上午	下午
鯉魚門邨： (鯉生樓)	8時45分、10時45分	1時45分、3時45分	10時30分	1時30分、3時30分、
廣田邨： (廣雅樓對開石橋)	8時45分、10時45分	1時50分、3時50分	10時30分	1時30分、3時30分、
安達邨(的士站附近)	9時05分、12時05分	2時05分、4時05分	9時、12時	2時、4時、
寶達邨： (達峰樓)	9時20分、10時20分、 12時20分	2時20分、3時20分、 4時20分	9時、10時、12時	2時、3時、4時、
藍田邨： (藍泰樓後門對開)	9時35分、11時45分	2時35分	9時30分	2時30分
平田邨： (平仁樓姚柏良 議員辦事處對開)	9時40分、11時50分	2時40分	9時30分	2時30分
啓田邨： (啓信樓)	9時50分、11時55分	2時50分	9時30分	2時30分

**所有路線資料僅作參考指引之用，可能因應實際及交通情況而有差異，如有查詢請致電本中心。
特別消息：2019年1月18日起，中心開出之5:30及5:50之班次將暫停服務至另行通知，不便之處敬請見諒。

中心開放時間

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)



2020 年 2 月份例會時間表

日期：2020 年 2 月 5 日(三)

上午 10:00

2020 年 2 月 6 日(四)

下午 2:30

地點：雅悅



督印人員：	陳詠兒 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	洪承志 先生
印刷數目：	1200 份
日期：	2020 年 1 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：pkdecc.hk