



# 保良局劉陳小寶長者地區中心

2018 年 1 月  
通訊

HAPPY 🐾 NEW 🐾 YEAR

# 2018

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，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。

2017-2018 年度更獲「香港賽馬會慈善信托基金」贊助及區議會支持，推行『賽馬會齡活城市計劃-「耆想的天空 V」觀塘東長者友善社區』，是次計劃更加集合不同界別的專業人士，包括室內設計師、職業治療師、護士、社工及體適能教練等，到訪長者家居進行家居評估，改善長者居所有潛在危機的地方或者不友善的設施。並選購合適及友善的家具設施，或為長者進行小型的裝修工程，直接增繕長者的居住環境。

是次計劃得以成功及有效地推行，著實感謝長者委員、持份者、聯盟單位及不同界別的專業人士，攜手締造一個關愛、共融、敬老、護老的社區。

祝大家新年快樂！居家安老！



## 新年快樂，身體健康！

中心地址：九龍藍田德田邨碧雲道 223 號藍田社區綜合大樓一樓及德欣樓地下 B 翼  
耆英智多星熱線：2177 6166 傳真：2177 6121 耆英網絡通：[www.plkdecc.hk](http://www.plkdecc.hk)

## 送酉迎戌生日遊

日期：1月26日(五) 時間：上午9:15 - 下午4:30

集合地點：雅悅 集合時間：上午9:00

名額：58名

行程：元朗腐竹工場→流浮山海味街→  
→自助午餐→華人藥業什貨店



午餐：維景酒店自助午餐

費用：待定

購票日期：與負責職員登記後，再進行購票

備註：維景酒店之詳情請參閱海報

負責職員：黎卓宇 先生、李淑芬 姑娘



## 機場富豪活動 2018

日期：1月24日(三) 時間：上午9:30-下午2:30

集合地點：雅悅 集合時間：上午9:30

地點：富豪機場酒店一樓宴會大殿

內容：欣賞表演及享用午宴 費用：待定

對象：中心會員 名額：待定

抽籤日期：1月15日(一)下午3:00

備註：1. 需親身出席抽籤及即時購票；

2. 請於1月11日(三)下午5:00前購票，否則當放棄論；

3. 若成功參與機場富豪活動之會員，將不能參與2018年敬老賀新春

負責職員：蔡國輝 先生、梁嘉桓 先生

## 「耆」英動起來

日期：1月10日-3月28日(逢三) 時間：下午2:30 - 3:30

地點：雅樂 費用：\$50

對象：50-59歲之中心會員 名額：12人

內容：培養長者恆常運動的習慣，加強身體素質和促進健康。  
發揮長者才能，與社區不同的人士分享，達至助人自助

報名方法：請於1月3日例會後向負責職員查詢

備註：1. 需簽署健康聲明書

2. 完成課堂後，可在中心帶領運動無限「耆」



負責職員：黎卓宇 先生

## e-体健簡介會及登記

日期：1月11日(三) 時間：下午3:30-4:00  
 地點：雅悅 費用：全免  
 內容：由中心職員簡介e-体健嶄新的健康服務，並為參加者登記成e-体健之成員  
 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、葉愛美姑娘



## 似重若輕-水墨藏品展

日期：1月13日(六) 時間：上午10:45-2:30  
 地點：西九龍文化區 M+展亭 費用：全免(包旅遊巴接送來回)  
 內容：參觀由不同文化背景藝術家的繪畫、書法、裝置、攝影及流動影像作品  
 對象：中心會員(毛筆班學員優先報名)  
 名額：30人  
 抽籤日期：1月10日(三)下午4:00 雅悅  
 負責職員：黎卓宇先生、陳煥珍姑娘



## 座式全身訓練機簡介會

日期：1月24日(三) 時間：下午12:00-12:30  
 地點：雅樂 費用：全免  
 名額：40人  
 內容：講解座式全身訓練機訓練益處、使用方法和體驗  
 派票日期：1月3日(三)第一場例會後  
 備註：已經參加簡介會的會員，歡迎1月4日(四)下午4:00親身出席抽籤  
 負責職員：黎卓宇先生、陳煥珍姑娘



## 祝您長長「狗」「狗」

日期：2月9日(五)  
 時間：下午2:30(第一場) 及 下午3:45(第二場)  
 地點：雅悅  
 內容：中心同事與會員迎接新春  
 費用：\$10  
 對象：中心會員  
 名額：每場95人  
 抽籤日期：1月29日(一)下午3:00  
 負責職員：柯淑雯姑娘

## 【男】不倒我

日期：1月12日(五)  
 時間：下午2:30-3:30  
 地點：雅樂  
 內容：提供男性平台，讓他們在平台之中建立社交網絡，並互相支持及成長  
 對象：中心男士會員  
 名額：30人  
 費用：全免  
 登記日期：例會後開始登記  
 負責職員：葉鑫昇先生



## 守護相聚

日期：1月3日(三)  
時間：下午 2:15 – 3:00  
地點：雅悅  
內容：提供每月最新資訊及  
即場派發護老者活動票  
對象：護老者及被護者  
負責職員：秦演文 姑娘



## 認知障礙症資訊站

日期：1月3日(三)  
時間：下午 3:15 – 4:00  
地點：雅悅  
內容：提供認知障礙症相關資訊，  
認知訓練環節及照顧  
病患者的技巧  
對象：初期認知障礙症患者或未  
確診之會員，及其照顧者  
負責職員：林奕軒 先生

## 長幼共融顯關懷

日期：1月25日(四)  
時間：下午 3:00 – 4:30  
地點：雅樂  
內容：中學生表演及與會員玩  
遊戲，共度時光  
對象：會員  
名額：40人  
抽籤日期：1月22日(一)下午 4:00  
協辦機構：藍田聖保祿中學  
負責職員：柯淑雯 姑娘



## 「健康睡眠你要知」講座

日期：1月19日(五)  
時間：上午 10:00 – 11:00  
地點：雅樂  
內容：認識長期失眠；學習建立  
健康睡眠習慣  
對象：護老者及被護者  
名額：80人  
費用：全免  
協辦機構：衛生署  
負責職員：秦演文 姑娘

## 手寫揮春迎新年

日期：1月11日(四)  
時間：下午 2:30 – 4:30  
地點：雅樂  
內容：由義工為會員寫揮春  
對象：中心會員  
名額：80人  
費用：全免  
派飛日期：1月4日(四)下午 3:30  
負責職員：陳煥珍 姑娘

## 晒相易

日期：1月10日(三)  
1月22日(一)  
時間：下午 2:30 – 4:00  
上午 10:00-11:30  
地點：雅博  
內容：為會員提供沖晒 8-11 月  
的活動相片服務  
名額：20人(每節)  
費用：\$2/張(每次限沖晒五張)  
報名方法：例會後向負責職員登記  
負責職員：李淑芬 姑娘

**潮玩電競樂**

日期：1月9日(二)及23日(二)  
 時間：下午2:30 - 4:00  
 地點：雅博  
 內容：與會員一同享受電子競技  
 對象：中心會員  
 名額：10人  
 費用：全免  
 報名日期：例會後  
 負責職員：梁嘉桓先生

**「手美相應」—手語歌體驗班**

日期：1月10、17、24日(三)  
 時間：下午2:00 - 4:00  
 地點：雅薈  
 內容：與會員一同學習手語，  
 體驗手語歌的樂趣  
 對象：中心會員  
 名額：8人  
 費用：全免  
 報名日期：例會後  
 協作單位：香港傷殘青年協會  
 負責職員：梁嘉桓先生

**「虛擬實境」玩樂日**

日期：1月11日(三)及25日(四)  
 時間：下午2:30 - 4:00  
 地點：雅薈  
 內容：與會員一同使用PSVR  
 進行遊戲體驗  
 對象：中心會員  
 名額：20人  
 費用：全免  
 負責職員：梁嘉桓先生

**地壺球玩樂無窮**

日期：1月20及27日(六)  
 時間：上午10:30 - 11:30  
 地點：藍田東社區會堂二樓  
 內容：由老有所為義工教授參加者  
 地壺球玩法和技巧，並一起  
 體驗地壺球的樂趣  
 對象：中心會員  
 名額：每堂18人  
 費用：全免  
 報名方法：例會後向負責職員報名  
 負責職員：林奕軒先生、黎卓宇先生

**智能手機入門班**

日期：1月10日及24日(三)  
 時間：上午9:00 - 11:00  
 地點：雅博  
 內容：學習使用手機的基本鍵及  
 了解Android的設定版面  
 對象：中心會員  
 名額：每堂8人  
 費用：\$10(共2堂)  
 負責職員：梁嘉桓先生

**智能手機工作教室**

日期：1月10及24日(三)  
 時間：上午11:00 - 下午1:00  
 地點：雅博  
 內容：學習使用通訊程式(如  
 Whatsapp、微信)及透過  
 手機獲取最新資訊  
 對象：中心會員  
 名額：每堂8人  
 費用：\$10(共2堂)  
 負責職員：梁嘉桓先生  
 備註：學員必須已上  
 智能手機入門班



備註：學員必須自備 Android 智能手機上課

## 基礎電腦班

日期：1月8、10、15及17日  
(逢一、三)  
(共4節)

時間：下午12:15 - 1:15

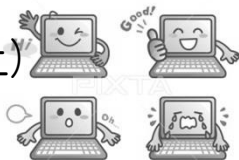
地點：大堂

內容：由義工教授基本電腦操作技巧

名額：3人(額滿即止)

費用：全免

負責職員：余佩雯 姑娘



## 進階電腦班

日期：1月9、11、16及18日  
(逢二、四)  
(共4節)

時間：下午12:15 - 1:15

地點：大堂

內容：由導師教授進階電腦操作技巧

名額：3人(額滿即止)

費用：\$20

負責職員：余佩雯 姑娘



## 中文班

日期：1月17日-3月14日(逢三)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：雅膳

內容：由資深導師教授學員認字及寫字

對象：中心會員

名額：20人

收費：\$68(共8堂)

報名日期：現已接受報名

導師：許小玲

負責職員：李淑芬 姑娘

## 懷舊金曲班

日期：1月16日-3月13日(逢二)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：雅樂

內容：由資深導師教授學員認識每首歌的曲譜、如何運氣及字正腔圓

對象：中心會員

名額：35人

收費：\$88(共8堂)

報名日期：現已接受報名

導師：黃慕清

負責職員：李淑芬 姑娘

## 長者常見眼疾講座

日期：1月24日(三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：雅悅

內容：正確處理各類食物的方法

對象：中心會員

名額：80人

派票日期：1月19日(五)上午10:00

協辦機構：美國雅培

負責職員：李淑芬 姑娘

## 購買奶粉

日期：1月24日(三)

時間：下午3:00 - 3:30

地點：雅悅

內容：按登記籌號購買奶粉

對象：中心會員

登記日期：例會後開始登記

協辦機構：美國雅培

負責職員：李淑芬 姑娘



## 血糖檢驗

日期：1月10及17日(三)  
 時間：上午9:00-10:00  
 地點：中心大堂  
 內容：由註冊/登記護士提供廉價的血糖檢驗服務  
 對象：中心會員  
 名額：80人  
 費用：\$10  
 登記護士：錢建茵 姑娘  
 負責職員：葉愛美 姑娘



## 護士諮詢站

日期：1月4、11及25日(四)  
 時間：下午2:30-4:30  
 地點：雅聚  
 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  
 登記護士：錢建茵 姑娘  
 負責職員：葉愛美 姑娘



## 足底按摩

日期：1月11、18及25日(四)  
 時間：上午10:15-5:00  
 地點：雅賢  
 內容：由專業師傅替會員按摩足底穴位  
 對象：中心會員  
 名額：每日8位  
 費用：\$85  
 導師：李國明 師傅  
 備註：1月25日(四)上午10:00  
於大堂抽籤及購買2月份  
 負責職員：葉愛美 姑娘



## 耆菁-皮革班

地點：雅樂  
 內容：透過簡易的教學方法與技巧，學習皮革制作錢包，親手制成獨一無二的皮革制用品  
 名額：15人  
 費用：\$120  
 對象：銀咭會員優先登記  
 負責職員：許德杰 先生  
 報名方法：例會後向負責職員登記  
 備註：登記人數十人以上才能開班



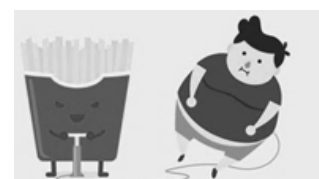
## 開心齊唱 K

日期：1月16、23及30日(二)  
 時間：下午2:15-4:15  
 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12日(五)  
上午9:30於雅悅抽籤  
 負責職員：葉愛美 姑娘



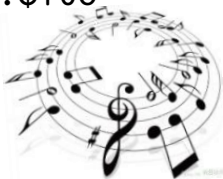
## 膽固醇睇真 D

日期：1月29日(一)  
 時間：下午2:00-3:00  
 地點：雅悅  
 內容：認識膽固醇對身體的影響和高膽固醇的處理方法  
 名額：80人  
 費用：全免  
 協辦機構：衛生署  
 派票日期：1月26日(五)上午10:00  
 負責職員：余佩雯 姑娘



## 二胡研習班

日期：1月-3月(逢六)  
時間：上午 10:15 - 11:15  
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:\$180 2月:\$108  
3月:\$144  
名額：14人  
負責職員：林奕軒 先生  
備註：有興趣參加之會員請與負責職員聯絡



## 中樂團

日期：1月-3月(逢六)  
時間：上午 11:30 - 中午 12:30  
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：\$250 (共 12 節)  
名額：16人  
負責職員：林奕軒 先生  
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員聯絡



## 雞飛迎狗賀新歲

日期：1月31日(三)  
時間：下午 2:30 - 4:00  
地點：雅悅  
內容：由自務會員表演迎接新年  
對象：中心會員  
名額：80人  
費用：免費  
抽籤日期：1月22日(一)下午 3:00  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 會員迎新會

日期：1月31日(三)  
時間：上午 10:00-11:00  
地點：雅悅  
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：30人  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 影流 1-2 月

日期：1月4、11、18及25日(四)  
2月1、9及15日(四)  
時間：下午 2:30-4:30  
地點：雅薈  
內容：為長者提供一個平台，共同研究攝影技術，為黃金歲月留下一頁頁精彩的記錄  
名額：15人  
費用：\$25  
對象：使用單鏡反光及無反相機之會員  
負責職員：許德杰 先生



## 粵曲班表演

日期：1月19日(二)  
時間：下午 2:00 - 4:30  
地點：雅悅  
內容：由導師帶領學員表演粵曲表演  
對象：中心會員  
名額：60人  
費用：免費  
抽籤日期：1月17日(二)下午 4:00  
負責職員：李淑芬 姑娘



**長者跆拳道試班**

日期：1月11、18及25日(四)  
(共3節)

時間：上午10:00-11:00

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：未曾參與跆拳道班之會員

名額：5人(額滿即止)

費用：全免

協辦機構：香港實用跆拳道協會

負責職員：黎卓宇先生

**長者跆拳道班**

日期：1月11日-3月29日(逢四)

時間：上午10:00-11:00

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：20人

費用：\$180(共12堂)

協辦機構：香港實用跆拳道協會

負責職員：黎卓宇先生



↑ ↓ ↑ 備註：請穿著運動服飾及運動鞋 ↓ ↓ ↓

**薈上普及健體操**

日期：1月9日-3月27日(逢二)

時間：下午2:00-3:00

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：\$192(共12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9日-3月27日(逢四)

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：\$192(共12堂)

導師：周少峰 教練

負責職員：黎卓宇先生

**男士軟握力球運動**

日期：1月8日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：雅樂

內容：由男士義工推廣軟握力球運動，分享運動的樂趣

對象：中心會員

名額：20人

費用：全免

負責職員：葉鑫昇先生

**身心活樂健腦操(二)**

日期：1月11日-3月29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：\$160(共10堂)

導師：周少峰 教練

負責職員：黎卓宇先生



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1/1 元旦	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一
 <p>09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅)</p>	 <p>09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅)</p>	 <p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 園藝閣小聚(博) 10:00 例會(悅/大堂) 02:15 守護相聚(悅)</p>	 <p>09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 長者跆拳道班(樂) 03:30 派票：手寫揮春迎新年 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 例會(悅) 04:00 抽籤：座式全身訓練機(悅) 04:00 鼓舞飛揚耀「耆」英(社二)</p>	 <p>09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 耆英大使大會(悅)</p>	 <p>09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅)</p>	<p>02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜伽(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)</p>
8 廿二	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿	14 廿八
 <p>09:00 運動無限「耆」(樂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 男士軟握力球運動(樂)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蓆上普及健體操(樂) 02:30 好戲連場(悅) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 晒相易(樂) 02:30 「耆」英動起來(樂) 04:00 抽籤—似重若輕—水墨藏品展(悅)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 長者跆拳道班/試班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 手寫揮春迎新年(樂) 03:30 e-體健簡介會及登記(悅) 04:00 鼓舞飛揚耀「耆」英(社二)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 抽籤：開心齊唱K(悅) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 【男】不倒我(樂) 02:30 好戲連場(悅)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:15 鼓舞飛揚耀「耆」英(社二) 10:00 好戲連場(悅) 10:45 似重若輕—水墨藏品展(膳) 02:00 玩具圖書閣(堂)</p>	<p>02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜伽(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)</p>
15 廿九	16 三十	17 十二月	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五
 <p>09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 03:00 抽籤：機場富豪活動2018(悅)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蓆上普及健體操(樂) 02:15 開心齊唱K(膳) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 中文班(膳) 02:30 義助為榮(薈) 02:30 「耆」英動起來(樂) 03:00 抽籤—粵曲班表演(悅)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 長者跆拳道班/試班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅) 04:00 鼓舞飛揚耀「耆」英(社二)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 派票：長者常見眼疾講座 10:00 「健康睡眠你要知」講座(樂) 02:00 粵曲班表演(悅) 02:30 長中先鋒 愛心組(樂)</p>	 <p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:15 鼓舞飛揚耀「耆」英(社二) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂)</p>	<p>02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜伽(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)</p>
22 初六	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二
<p>09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 晒相易(博) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 長中先鋒 耐心組(樂) 03:00 抽籤—雞飛狗走迎新歲(悅)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蓆上普及健體操(樂) 02:15 開心齊唱K(膳) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 09:30 集合：機場富豪活動2018(悅) 10:00 好戲連場(悅) 12:00 座式全身訓練機簡介會(堂) 02:00 講座—長者常見眼疾(悅) 02:30 「耆」英動起來(樂)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 長者跆拳道班/試班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 03:45 長者學苑 電話班(普照) 04:00 鼓舞飛揚耀「耆」英(社二)</p>	 <p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 送西迎戌生日遊(悅) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 好戲連場(悅)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:15 鼓舞飛揚耀「耆」英(社二) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅)</p>	<p>02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜伽(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)</p>
29 十三	30 十四	31 十五	1/2 十六	2 十七	3 十八	4 十九
 <p>09:00 運動無限「耆」(樂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 長中先鋒 信心組(樂) 03:45 長者學苑 電話班(普照)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蓆上普及健體操(樂) 02:15 開心齊唱K(膳) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂) 03:00 抽籤：祝您長長「狗」「狗」(悅)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 10:00 會員迎新會(悅) 02:00 雞飛狗走迎新歲(悅) 02:30 「耆」英動起來(樂)</p>	<p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 03:45 長者學苑 電話班(普照)</p>	 <p>09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 好戲連場(悅)</p>	 <p>09:00 運動無限「耆」(樂) 09:15 鼓舞飛揚耀「耆」英(社二) 02:00 玩具圖書閣(堂)</p>	<p>02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜伽(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)</p>

# 老有所為活動計劃 動感滿鄰里閉幕典禮

日期：1月6日(六)  
時間：上午10:30-11:30  
地點：藍田(東)社區會堂二樓  
內容：回顧計劃，嘉許計劃義工「動感大使」，並分享老有所為精神  
對象：中心會員  
費用：全免  
名額：200人  
派票日期：1月3日(三)及4日(四)例會派票  
負責職員：林奕軒先生 黎卓宇先生

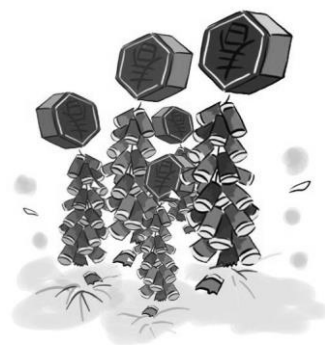


## 快樂七式, 分享快樂工作坊

日期：1月4日(星期四)  
時間：上午10:30-11:30 地點：雅博  
內容：每個人都希望開心快樂，但保持快樂的心境卻不容易。有什麼阻礙我們獲得更多的快樂？透過簡單方法讓我們追尋快樂的過程中呈現的心理與行為，找到開啟快樂之門的鑰匙，擁有快樂的身心靈。得到持久有意義的快樂人生。  
名額：20人 對象：中心會員  
負責職員：許德杰先生

## 衝上「雲」「蕭」迎新年

日期：2018年1月25日  
時間：下午6:30-8:00 地點：雅悅  
內容：以互動遊戲及精彩活動與會員迎接新春佳節  
對象：中心會員  
名額：80人 費用：\$10  
負責職員：蕭紹康先生、鍾結雲姑娘



## 招募「先知先覺計®劃」參加者

計劃年期：2018年1月-12月  
內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。  
對象：必須同時符合以下條件：  
1. 六十歲或以上  
2. 經檢測評估後，顯示為有輕微認知退化，但未患認知障礙症的長者。  
3. 從未曾參與「先知先覺®」計劃

報名方法：例會後將進行認知能力檢測，如有查詢請聯絡負責職員  
負責職員：林奕軒



2017至2018年

# 陽光長者學苑

課程內容:運動班, 皮革班, 串珠班, 智能電話班, 英語班

課程日期: 2017年10月至2018年5月

入學對象: 55歲或以上人士

學苑地址: 油塘普照路1號 (天主教普照中學)

課程時間及詳情, 歡迎向蔡沛敏 姑娘 王靖嫻 姑娘查詢

計劃由「長者學苑發展基金」贊助

## 陽光長者學苑 - 智能電話班 (基礎)

日期: 18年1月25, 29日及2月1, 5, 8, 12日 (逢星期一、四) (共6堂)

時間: 下午4:00 - 5:00

地點: 天主教普照中學 (油塘普照路1號)

內容: 學習使用Android (安卓) 系統的智能電話及不同手機應用程式 (Apps)

備註: 需自備Android (安卓) 系統的智能電話及懂得使用電話基本功能

對象: 55歲或以上人士 費用: 全免 名額: 20人 (額滿即止)

報名方法: 有興趣人士請向負責職員登記

負責職員: 蔡沛敏 姑娘 王靖嫻 姑娘



計劃由「長者學苑發展基金」贊助

\*備註: 1. 課程由專業導師教授, 並有學生義工從旁協助。 2. 本中心保留更改與課程有關之一切權利。

## 銀齡展亮學苑-利是封燈籠

日期: 1月31日 (三)

時間: 下午2:30-4:30

地點: 中心雅薈

內容: 介紹利是封手工, 製作利是封燈籠。

對象: 中心會員

收費: \$5

名額: 10人

導師: 譚瑞貞

負責同事: 叢芷泳 姑娘

報名日期: 例會後開始報名



## 體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享心肺系統及心肺耐力的計算方法，大家知不知自己在哪個區域範圍呢？今次會與大家分享遠足的資訊。

根據社區體質測試計劃調查結果，遠足是最多市民參與的體能活動之一。遠足屬於中等強度的有氧活動，以累積時間計算，每天參與中等至劇烈強度體能活動至少 30 分鐘（每次活動不於 10 分鐘），可為身體帶來莫大裨益，包括增強心肺功能、促進血液循環、減低患上心血管病、糖尿病、高血壓、中風及部分癌症的風險，並有助消耗熱量，維持健康體重。行山既然好處那麼多，大家定要身體力行，當然大家都要注意安全，做充足的準備。以下為大家提供部分小錦囊：

遠足前	遠足中	遠足後
帶備指南針和地圖，並認識地圖上方格網系統	遠足期間，應繼續留意天文台的最新天氣消息	做緩和運動，以免身體肌肉出現酸痛
選定合適自己的行山路線	切勿食用野果或飲用山水	
帶備充足飲用水和適當的食物	切勿隨意步入沒有路牌指示的草叢或樹林，以免迷路	在寒冷的天氣，應盡快更換衣服，避免著涼
穿適當衣著和攜帶合適裝備	切勿攀爬石頭拍照或觀景，以免發生意外	
帶備必需品（電話、急救包、電筒、葡萄糖、衣服等）	迷路時，應循原路折返，如有需要，盡早求助	如有不適，應盡早求醫
通知家人或朋友，並相約最少二位親友同行	留意自己的身體情況，量力以為	

資料來源：康樂文化事務署及衛生署-簡易健體指南

以上分享希望能讓大家透過遠足尋找樂趣。當然，我們作遠足前 可以徒手拉伸肌肉，做到充分熱身，避免受傷；而在訓練結束後，同樣要做一下拉伸，避免或者降低第二天的酸痛感。下期資訊站與大家分享健行的資訊，大家一定要留意！如果大家想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與黎卓宇 先生聯絡。

編「職」生活好健康之飲食篇

水果蔬菜益健康，低鹽低糖好習慣

職業治療師樊先生提提您

# 快樂小故事

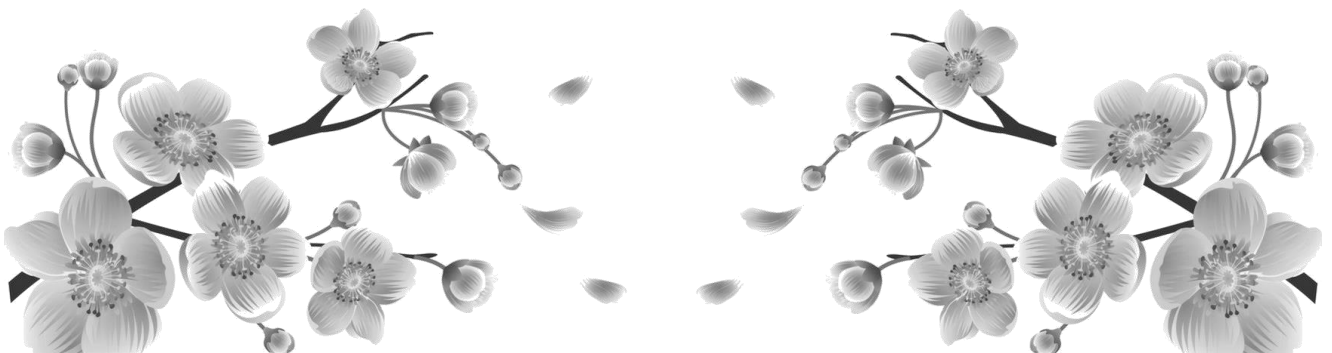
大家好！我係葉渠穩，剛搬到新屋邨--安達邨一年多！很開心這一年認識了保良局，亦在安達邨第一次當義工，去探訪邨內長者，協助長者和居民量血壓，也曾護送長者到不同地方，令我感到很充實及有意義！

從前我舊居地方鄰居關係疏離，大家各自各生活，莫說互相幫助，平日打招呼也很少，感覺很封閉的。來到新居後，結識到不同街坊朋友，一起參加活動、小組聚會，又一起做義工，那種快樂令我明白到人是需要合群的。

記得有次探訪一位長者，他前一天還精力充沛，怎料隔天，他突然跌倒入院留醫，我和幾位義工隨即送上關心和慰問，看看有什麼可以協助。這件事令我體會到人的經歷和際遇有時難以預期，所以很珍惜每次做義工和不同長者和街坊接觸，當他們有困難時我也很樂意伸出援手。我相信只要我幫助別人，他們便會快樂，而他們亦能同樣給予我快樂！

年輕時我把錢看得很重，但現在覺得只要有三餐溫飽，能和太太一起幫助更多人，每天開心過活便很足夠了！

會員：葉渠穩



# 耆英大使大會

## 2018年1月

日期：1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：中心義工

歡迎有興趣加入義工之人士參加  
 負責職員：葉霖傑 先生

## 2018年2月

日期：2月2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：中心義工

歡迎有興趣加入義工之人士參加  
 負責職員：葉霖傑 先生

## 園藝閣小聚

日期：1月2日(三) / 2月7日(三)

時間：上午 9:00-10:00

集合地點：雅博

內容：園藝技巧以及欣賞生命

對象：園藝閣義工

負責職員：劉倩梅 姑娘、陳偉成 先生

## 交安及外展關顧日

日期：1月26日(五)

時間：上午 9:30-11:00

集合地點：接待處

內容：宣傳關顧弱老及交安訊息

對象：中心義工 名額：20人

登記日期：1月5日(五)耆英大使大會

負責職員：陳詠茵 姑娘、王靖嫻 姑娘



## 義助為榮

### 義務工作技巧訓練小組

日期：1月17日(三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：雅薈

內容：學習義工相關知識和技巧

對象：中心義工

名額：30

負責職員：陳偉成 先生



## 電話慰問服務

日期：1月9、16、23 (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5日(五)耆英大使大會

負責職員：葉霖傑 先生

## 雅膳大使

日期：1月8日 - 2月3日(一至六)  
時間：上午 8:00-9:00 (早餐)；上午 11:30-中午 1:00 (午餐)；  
下午 4:30-5:30 (晚餐)  
地點：雅膳  
內容：協助飯堂秩序及運作  
對象：中心義工  
名額：每段時間 2 位  
登記日期：1月5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：1月8日 - 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：中心義工  
名額：每段時間 2 位  
登記日期：1月5日(五)耆英大使大會  
負責職員：葉霖傑 先生



## 長中先鋒義工團

### 耐心組

日期：1月22日(一)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：雅膳  
內容：義工聚會及技巧提升  
對象：長者義工  
登記日期：1月5日(五)耆英大使大會  
負責職員：叢芷泳 姑娘

### 信心組

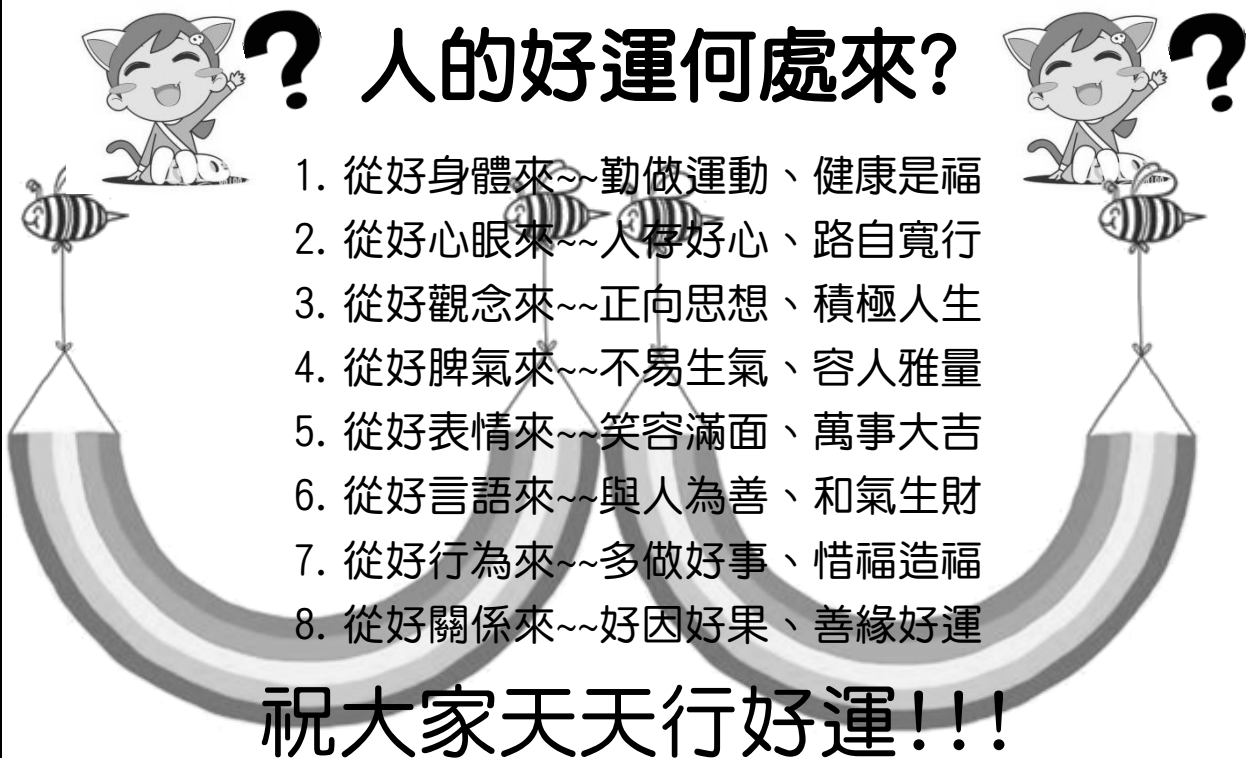
日期：1月29日(一)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：雅樂  
內容：義工聚會及技巧提升  
對象：長者義工  
登記日期：1月5日(五)耆英大使大會  
負責職員：蔡沛敏 姑娘

### 愛心組

日期：1月19日(五)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：雅樂  
內容：義工聚會及技巧提升  
對象：長者義工  
登記日期：1月5日(五)耆英大使大會  
負責職員：葉霖傑 先生



# 每月分享



## ? 人的好運何處來? ?

1. 從好身體來~勤做運動、健康是福
2. 從好心眼來~人存好心、路自寬行
3. 從好觀念來~正向思想、積極人生
4. 從好脾氣來~不易生氣、容人雅量
5. 從好表情來~笑容滿面、萬事大吉
6. 從好言語來~與人為善、和氣生財
7. 從好行為來~多做好事、惜福造福
8. 從好關係來~好因好果、善緣好運

### 祝大家天天行好運!!!

## 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 8：

### 標準 8：法律責任

『服務單位遵守一切有關的法律責任。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行，如有任何意見及查詢，歡迎大家與職員聯絡

## ★ 續會通知 ★

凡 2018 年 1 月會之會員，請於 2018 年 1 月 31 日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 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：  
李仕強

## 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 (保良局劉陳小寶長者地區中心)	
	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、5時30分
	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、5時30分
廣田邨： (廣雅樓對開石椅)	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、5時30分
	9時05分、12時05分	2時05分、4時05分	9時、12時	2時、4時、5時50分
安達邨 (的士站附近)	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、5時50分
	9時35分、11時45分	2時35分	9時30分	2時30分、5時30分
藍田邨： (藍泰樓後門對開)	9時40分、11時50分	2時40分	9時30分	2時30分、5時30分
	9時50分、11時55分	2時50分	9時30分	2時30分、5時30分
平田邨： (平仁樓姚柏良議員辦事處對開)	9時50分、11時55分	2時50分	9時30分	2時30分、5時30分
	9時50分、11時55分	2時50分	9時30分	2時30分、5時30分
寶達邨： (達顯樓)	9時50分、11時55分	2時50分	9時30分	2時30分、5時30分
	9時50分、11時55分	2時50分	9時30分	2時30分、5時30分

\* 所有路線資料僅作參考指引之用，可能因應實際環境及交通情況而有所差異，如有查詢請致電本中心

## 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)							

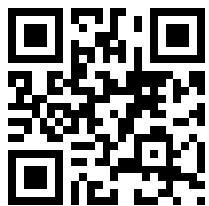


# 暴風雨訊號下中心服務安排



	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)

## ✿ 2018 年 1 月份例會時間表 ✿

日期：2018 年 2 月 7 日 (三)

上午 10:00

2018 年 2 月 8 日 (四)

下午 2:30

地點：雅悅



督印人員：	劉敏儀 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	魏翠青 姑娘
印刷數目：	1200 份
日期：	2018 年 1 月



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：www.plkdecc.hk

郵票