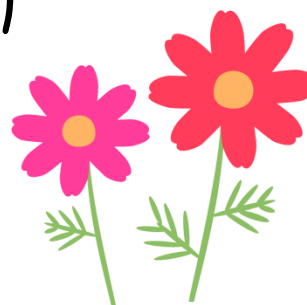




保良局劉陳小寶長者地區中心

2018年11月

通訊



長者日快樂

屬於大家的「長者日」又到了，今年長者日是11月18日。

藉著長者日，為大家介紹「長者社區照顧服務券試驗計劃」此計劃採用「錢跟人走」的資助模式，讓合資格長者因應個人需要，自由選擇合適的社區照顧服務，包括日間護理及家居照顧服務。

在觀塘區，保良局有3間為長者提供社區照顧服務的單位，我們希望透過專業的服務維持長者的健康及活動能力，讓長者可在家安享晚年，同時減低照顧者的照顧壓力。提提大家，合資格參加試驗計劃的長者需在資助長期護理服務中央輪候冊上，經社署安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損，而尚未接受任何院舍或社區照顧服務，才會收到邀請信呢！

讓我們在此特別的日子，為大家送上祝福，祝大家身體健康，有一個健康及快樂的晚年！

長者月呈獻：秋高氣爽-自然遊

日期：11月30日(五)
 時間：上午9:00 - 下午4:30
 集合時間：上午9:00
 名額：58名
 行程：濕地公園 ➡ 九大簋午餐 ➡ 壽桃牌專門店 ➡ 嘉道理農場暨植物園
 內容：了解濕地生態系統的多樣化及香港本土生態環境
 午餐：九大簋私房菜
 費用：會員\$140、護老者 \$160
 購票日期：第一場例會後購票

備註
 嘉道理農場部
 份路段為斜路

負責職員：許德杰 先生、陳煥珍 姑娘



絲苗白飯	糖醋酥肉青 一碗	蠔油炆北菇 一碗	好味魚肉丸 一碗	蟹肉河口絲 一碗	陳皮豆豉蝦 一碗	盆菜腩肉 一碗	白水浸烏頭 一條	圍頭五味雞 一隻	香茜燒米鴨半隻	九大簋私房菜
------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	---------	--------

長者月呈獻：悠游自在長者日

日期：11月16日(五)
 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：為參加者帶來正能量，共渡快樂長者日
 對象：會員
 名額：每場90人
 費用：\$10
 購票日期：11月7日(三)第一場例會後購票
 負責職員：林奕軒 先生



懷舊金曲演唱會

日期：12月4日(二)
 時間：下午2:00 - 5:00
 地點：藍田東社區會堂
 內容：由懷舊金曲班學員獻唱
 對象：中心會員
 費用：全免
 名額：180人
 抽籤日期：11月15日(四)下午3:30
 負責職員：李淑芬 姑娘



長者月呈獻：甘曲熱舞唱不停

日期：11月24日(六)
時間：下午12:45-3:45
地點：雅悅
內容：精彩的歌舞表演
對象：中心會員
名額：100人
費用：全免
抽籤日期：11月20日(二)下午4時
協辦機構：甘詠潮歌班同學會
負責職員：秦演文 姑娘、陳煥珍 姑娘及余佩雯 姑娘



長者月呈獻：【B B 醫生】親善全接觸

日期：11月18日(日)
時間：下午2:45-4:00
地點：雅樂
內容：由【B B 醫生】探訪中心長者透過遊戲及表演，為長者送上祝福，共度長者日
對象：中心會員
費用：全免
名額：60人
負責職員：葉鑫昇 先生
抽籤日期：11月15日(四)下午4:00，
於雅悅親身進行電腦抽籤



長者月呈獻：晚間活動 - 「蔡」家有兩寶

日期：11月29日(四)
時間：晚上6:30 - 8:00
地點：雅悅
內容：透過「快樂七式」的互動遊戲及精彩內容，與您一起共度歡樂的晚上
對象：中心會員
名額：80人
費用：\$10
報名日期：第一場例會後購票
負責職員：蔡國輝 先生、蔡家慧 姑娘

守護相聚

日期：11月7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
 即場派發護老者的
 活動票

對象：護老者及被護者

負責職員：秦演文 姑娘



認識糖尿病講座

日期：11月12日(一)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：雅悅
 內容：認識如何有效預防及治療
 糖尿病患者的方法

對象：護老者及被護者

名額：50人

費用：全免

協辦機構：衛生署

參加方法：守護相聚期間派發活動票

負責職員：秦演文 姑娘

糖尿病患者的健康飲食講座

日期：11月19日(一)
 時間：下午2:00-3:00
 地點：雅悅
 內容：認識糖尿病患者基本飲食
 守則。

對象：護老者及中心會員

名額：80人

費用：全免

協辦機構：衛生署

派票日期：11月16日(五)上午10:00

負責職員：余佩雯 姑娘

見「焦」拆「焦」講座

日期：11月16日(五)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：雅悅
 內容：認識焦慮與焦慮症的分別
 學習意象鬆弛法放鬆心情。

對象：護老者及被護者

名額：80人

費用：全免

協辦機構：基督教家庭服務中心

參加方法：守護相聚期間派發活動票

負責職員：秦演文 姑娘

耆力無窮運動小組

日期：12月4日起(逢二)
 時間：中午12:00 - 下午1:00
 地點：雅樂：
 內容：由香港大學設計的一套
 簡易運動，改善體弱情況。

對象：護老者及被護者

名額：15人

費用：全免

協辦機構：基督教家庭服務中心

參加方法：守護相聚期間招募

負責職員：秦演文 姑娘

手握力測試

日期：11月15日(四)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：雅樂
 內容：量度上臂的肌肉強度
 對象：護老者及被護者

名額：50人

費用：全免

協辦機構：雅培

參加方法：守護相聚期間派發活動票

負責職員：秦演文 姑娘

二胡研習班

日期：11月10日-12月29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：11月：\$117(共3節)
 12月：\$195(共5節)
 名額：13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查詢



中樂團

日期：10月6日-12月29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：\$286(共11節)
 名額：17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查詢



「耆想的天空 VI」觀塘東長者友善社區計劃「長者友善社區」委員培訓坊

日期：11月14、21、28(三)
 時間：上午9:45 - 中午12:00
 地點：雅樂
 內容：邀請紅十字會急救導師教授長者委員家居意外知識及家居意外救急技巧，以便提高警覺，慎防家居意外發生
 對象：長者友善社區委員
 名額：25人
 費用：全免
 負責職員：葉鑫昇 先生

會員迎新會

日期：11月29日(四)
 時間：下午2:30-3:30
 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



【男】不倒我

日期：11月26日(一)
 時間：上午10:30 - 11:30
 地點：雅薈
 內容：提供一個親善平台，讓男士們在平台之中建立社交網絡，互助支援。
 對象：中心男士會員
 名額：20人
 費用：全免
 派票日期：例會後開始登記派票
 負責職員：葉鑫昇 先生



開心齊唱K

日期：11月15、22、29日(四)
 時間：下午2:30-4:00
 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：11月8日(四)
 下午3:30於雅悅抽籤



潮玩電競樂

日期：11月22及29日(四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅薈
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：例會後派票
負責職員：余佩雯 姑娘



「虛擬實境」玩樂日

日期：11月22及29日(四)
時間：下午3:30 - 4:30
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：10人
報名日期：例會後派票
負責職員：余佩雯 姑娘



基礎電腦班

日期：11月5、7、12、14日
(逢一、三)(共4節)
時間：中午12:15 - 下午1:15
地點：大堂
內容：由義工教授基本電腦操作
技巧
名額：5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：11月6、8、13、15日
(逢二、四)(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：\$20
負責職員：余佩雯 姑娘



護士諮詢站

日期：11月5、12、19、26日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
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

紅十字會健康檢查日

日期：11月17日(六)
時間：下午2:15-4:00
地點：大堂
內容：紅十字會義工為會員量血壓
對象：中心會員
費用：免費
名額：80人
協辦機構：紅十字會
派票日期：11月16日(五)上午10:00
負責職員：余佩雯 姑娘

血糖檢驗

日期：11月7及21日(三)
 時間：上午9:00 - 10:00
 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：80人
 費用：\$10
 負責職員：葉愛美 姑娘



e-體健簡介會及登記

日期：11月8日(四)
 時間：下午4:00
 地點：雅薈
 費用：全免
 內容：由中心職員簡介 e-體健嶄新的
 健康服務，並為參加者登記成
 e-體健之成員
 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



晒相易

日期：11月8日(四)上午10:00-11:30
 11月26日(一)下午2:30-3:30
 地點：大堂
 內容：為會員提供沖晒7-10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

志在千里~日本文化

日期：9月21日-11月23日(五)
 時間：下午2:15 - 3:15
 地點：雅膳
 內容：學習日本文化及基本生字
 對象：中心會員
 名額：20人
 費用：\$80(共10堂)
 負責職員：洪承志 先生



足底按摩

日期：11月1、8、15、22、29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：\$85
 導師：李國明 師傅
 備註：11月29日(四)上午10:00
於大堂抽籤及購買12月份
 負責職員：葉愛美 姑娘



中文班

日期：10月10日-12月5日(逢三)
 時間：上午9:30 - 11:00
 地點：雅悅
 內容：資深導師教學員讀寫中文字
 對象：中心會員
 名額：16人
 費用：\$104(共8堂)
 導師：許小玲
 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

普通話樂園

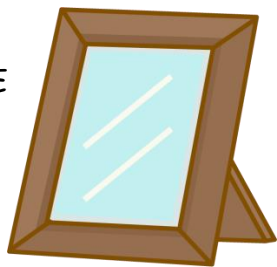
日期：10月11日-12月20日(逢四)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅膳
內容：以普通話教授具民族色彩的民謠或歌曲
名額：16人
費用：\$275(共11堂)
導師：劉麗華老師
負責職員：陳煥珍 姑娘
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢

粵曲班

日期：10月11日-12月13日(逢四)
時間：上午9:30-12:30
地點：雅悅
內容：由資深導師用卡拉OK形式教唱粵曲
對象：中心會員
名額：18人
費用：\$140(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

考樂無窮：立體相架工作坊

日期：11月30日(五)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅樂
內容：手工藝製作
費用：全免
對象：中心會員
名額：25人
負責職員：秦演文 姑娘
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員聯絡



懷舊金曲班

日期：10月23日-12月18日(二)
時間：上午9:30-11:30
地點：雅悅
內容：由資深導師教授學員唱歌
對象：中心會員
名額：35人
費用：\$112(共8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，請與負責職員聯絡

自務活動-長者慶歡騰

日期：11月14日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅悅
內容：由自務組員與長者歡度下午
對象：中心會員
名額：80人
抽籤日期：11月9日(五)下午3:30
負責職員：李淑芬 姑娘

購買奶粉

日期：11月21日(三)
時間：下午2:00-3:30
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：例會日開始登記
協辦機構：雅培(金裝、活力加營養、怡寶康)
負責職員：李淑芬 姑娘



長者跆拳道試班

日期：11月8、15及22日(四)
(共3節)

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：未曾參與跆拳道班之會員

名額：10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



座式全身訓練機簡介會

日期：11月21日(三)

時間：中午12:00-12:30

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：11月7日(三)第一場例會後

備註：已參加簡介會的會員，歡迎11月8日(四)下午4:00親自出席抽籤

負責職員：黎卓宇先生、陳煥珍姑娘



蓆上普及健體操(一)

日期：11月6日-12月18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，改善腰背痛

對象：中心會員

名額：每堂15人

費用：\$140(共7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：11月8日-12月27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：每堂15人

費用：\$160(共8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：11月6日-12月18日(逢二)

時間：下午3:00 - 4:00

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：\$140(共7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：11月8日-12月27日(逢四)

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：\$160(共8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

星期一	星期二	星期三
		
5 廿八	6 廿九	7 立冬
09:00 運動無限「耆」(樂) 04:00 抽籤-自務活動(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 日本和諧粉彩小組(耆) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蓆上普及健體操(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 血糖檢驗(堂) 09:00 園藝閣(耆) 09:30 中文班(膳) 10:00 例會(堂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:15 守望相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳)
12 初五	13 初六	14 初七
09:00 運動無限「耆」(樂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 日本和諧粉彩小組(耆) 02:00 認識糖尿病講座(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蓆上普及健體操(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 健步如飛-秋季步行集合(悅) 09:30 中文班(膳) 09:45 長者友善委員培訓坊(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:00 座式全身訓練機簡介會(堂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 自務-長者慶歡騰(悅) 02:30 毛筆班(膳)
19 十二	20 十三	21 十四
09:00 運動無限「耆」(樂) 02:00 糖尿病患者的健康飲食講座(悅) 02:30 日本和諧粉彩小組(耆) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 長中先鋒 耐心探訪(樂)	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(一)(樂) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂) 04:00 抽籤: 廿四熱舞唱不停(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 中文班(膳) 09:45 長者友善委員培訓坊(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:00 座式訓練(堂) 02:00 售書奶粉-雅培(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 義不容辭(耆)
26 十九	27 二十	28 廿一
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:30 男不倒我(耆) 02:30 日本和諧粉彩小組(耆) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 長中先鋒 信心探訪(樂) 02:30 晒相易(大堂)	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(一)(樂) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 09:45 長者友善委員培訓坊(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 毛筆班(膳) 

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
1 廿四	2 廿五	3	4 廿七
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 禱上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 懷舊金曲演唱會 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 02:30 耆英大匯大會(悅) 02:15 志在千里~日本文化A(膳) 03:30 志在千里~日本文化B(膳)	停電 	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)
8 10月	9 初二	10 初三	11 初四
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班/試班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 師相局(大堂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 禱上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:15 進階粵語班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 列車(悅) 03:30 地氈:開心齊唱K(悅) 04:00 本地健康介入會(善)	09:00 運動無限「耆」(樂) 02:15 志在千里~日本文化A(膳) 03:30 志在千里~日本文化B(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂)	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)
15 初八	16 初九	17 初十	18 十一
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班/試班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 禱上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:15 進階粵語班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 手握力測試(樂) 02:30 「耆」趣飯團製作 03:00 懷舊金曲演唱會地氈(悅) 04:00 【BB醫生】全接觸地氈(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:15 登記:冬至暖在心2019(悅) 10:00 見「焦」拆「焦」講座(悅) 02:00 悠悠自在長者日(悅) 02:15 志在千里~日本文化A(膳) 03:30 悠悠自在長者日(悅) 03:30 志在千里~日本文化B(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 銜十字會健康檢查日(堂)	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) 02:45 【BB醫生】親善全接觸
22 小雪	23 十六	24 十七	25 十八
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班/試班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 禱上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 樂玩粵歌樂(善) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(善)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 「耆想的天空VI」 【友善家居】遊學團(戶外) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 長中先鋒 愛心探訪(樂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 12:45 廿四熱舞唱不停(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂)	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)
29 廿二	30 廿五	1/12 廿四	2 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 地氈:足底按摩(堂) 11:15 禱上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 會百迎新會(悅) 02:30 樂玩粵歌樂(善) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(善) 06:30 晚間活動 - 「蔡」家有兩書	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 秋高氣爽集合(悅) 10:00 好戲連場(悅) 02:15 志在千里~日本文化A(膳) 03:30 志在千里~日本文化B(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂)	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)

堂(大堂)

(膳一) 雅膳一

(膳二) 雅膳二



健步如飛計劃(11月)



計步截數日期(小米手帶): 2018年11月1日至11月9日期間



秋季步行

日期: 11月14日(三)
 時間: 上午9:00 - 下午1:00
 地點: 石崗中龍古道
 內容: 以郊遊步行為主
 名額: 58人
 費用: \$20
 備註: 「耆樂觀塘」· 健步行「智」叻星計劃參加者優先抽籤報名是次活動
 負責職員: 黎卓宇 先生



保良局
PO LEUNG KUK



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

好「義」事一攬



我是「先知先覺計劃」義工陳泳娟，參與了今年度計劃中的班組活動，例如協助學員完成認知訓練習作、製作園藝手工和參與運動班等等。我覺得這個計劃很有意義，能夠訓練到學員的認知和協調能力，就連義工也獲益良多。每人也應該要多些認識認知障礙症，及早預防，多做認知訓練！

智能身份證

新一代智能身份證全民換證計劃將於今年12月27日正式展開，會分9個階段進行，整個換證計劃預計以約4年時間完成。

中心會於月訊提示各位換證計劃的安排：

第三階段是 1968-1969 年出生之人口組別，

可於 2019年4月1日至6月1日到「智能身份證換領中心」換領。

「耆幻藝行」計劃

- 日期：2018年12月6、13、20、27日(逢四)
2019年1月3、10、17、24日(逢四)(共八堂)
- 時間：上午9:15-10:45(第一組)或上午11:00-12:30(第二組)
- 地點：雅薈
- 內容：透過音樂、舞動、視覺藝術去刺激感官、建立關係和預防抑鬱
- 名額：每組8人(共16人)
- 對象：1. 60歲以上會員及
2. 需出席所有堂數及
3. 需於小組前後進行各項評估及接受轉介，
合適的會員會獲正式通知
- 費用：全免
- 負責職員：李育勤先生、林奕軒先生
- 報名方法：有興趣參加之會員，請與負責職員聯絡

最近經常
唔開心

我最近有沒有
類似情緒？

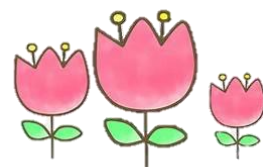
最近甚麼都
不想做

最近經常感
到很累



陽光長者學苑 - 絲襪花工作坊

- 日期：18年12月3、5、10、12、17、19日(逢一、三)(共6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：學習製作絲襪花盆栽及小金魚，作品精緻耐看，可作多樣變化
- 對象：55歲或以上人士
- 費用：\$20
- 報名方法：有興趣人士可向負責職員登記
- 負責職員：王靖嫻姑娘、陳詠茵姑娘
- 導師：是次課程由長者銀老師李寶珍負責教授

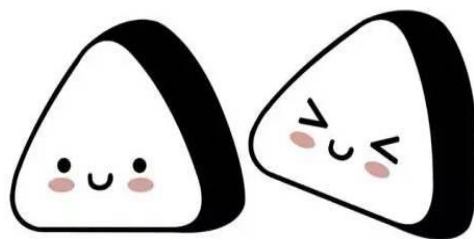


計劃由「長者學苑發展基金」贊助

*本中心保留更改與課程有關之一切權利。

銀齡展亮學苑-「耆」趣飯團製作

- 日期：11月15日(四)
- 時間：下午2:30-3:30
- 地點：雅薈
- 費用：\$10/位
- 內容：教授製作可愛飯團
- 對象：中心會員
- 名額：10人
- 導師：宋金鳳
- 負責同事：葉霖傑先生、蔡沛敏姑娘
- 報名日期：例會後開始報名
- 備註：請自備食物盒





上期體適能資訊站與大家分享肱二頭肌手臂屈舉檢測。而今次會繼續與大家分享在室內進行的檢測：原地站立抬膝。此檢測是評估長者的心肺有氧耐力。檢測時，以受測者髖骨與髂股脊中間 1/2 的高度，在牆壁上標示出有色膠帶，作為踏步時膝蓋抬高的依據，檢測 2 分鐘內完成的踏步次數。蓋抬高的依據，檢測 2 分鐘內完成的踏步次數。

65歲以上、男性2分鐘原地站立抬膝現況表

單位：次

五分等級	不好		稍差		普通		尚好		很好				
65-69歲	72	83	90	91	92	97	101	106	108	110	114	124	129
70-74歲	53	61	81	84	87	92	97	103	109	110	113	120	126
75-79歲	51	62	77	83	88	95	97	102	105	106	109	113	120
80-84歲	32	67	78	81	88	91	95	99	101	103	105	117	125
84-89歲	31	35	60	68	70	80	88	94	96	103	106	113	119
90歲以上	31	35	53	60	60	70	81	85	90	91	93	100	102

65歲以上、女性2分鐘原地站立抬膝現況表

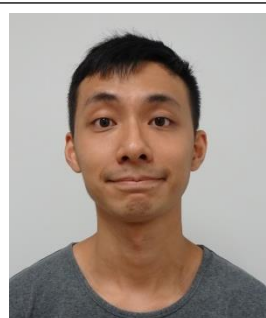
單位：次

五分等級	不好		稍差		普通		尚好		很好				
65-69歲	69	81	90	92	95	100	103	106	110	113	117	126	131
70-74歲	56	64	80	84	89	96	100	103	106	109	110	116	123
75-79歲	50	57	73	80	86	90	95	100	104	106	109	118	120
80-84歲	35	37	57	63	70	77	82	87	90	97	99	105	107
84-89歲	36	49	57	70	70	76	89	90	96	103	104	109	119
90歲以上	30	34	40	46	51	57	61	81	85	90	93	95	105

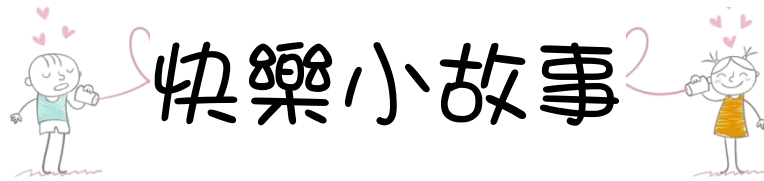


資訊來源：i 運動資訊平台 - 65 歲以上銀髮族體適能健身寶典

以上分享希望能鼓勵大家可以持續做運動。下期體適能資訊站再與大家分享另一個在室內進行的檢測。若想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與黎卓宇先生聯絡。



大家好，我是李育勤，大家可以叫我勤仔，是新入職的外展服務社工。我喜歡做運動、看書、看電影等，請大家多多指教，在中心看到我亦可以找我聊天。



好高興可以加入保良局的大家庭，回想自己年初入會後也不熟悉中心的環境及會員，加上自己性格慢熱內向，故未有與中心職員及會員有太多的交談。

最有印象是其中一位會員帶動我，使我融入這個家。很感謝麥女婆婆，記得她見我坐在大堂時，她主動向我微笑打招呼，然後拖著我的手，介紹其他會員讓我認識，感覺就像媽媽關顧子女一樣，漸漸地我對中心也增添一份親切感。

我開始喜愛到中心接觸更多的人與事物，我一口氣參加了健步行「智」叻星計劃、席上普及健體操及電腦班，原來多與人接觸及與人溝通的感覺會使人愉快的。

此外，得到家人及職員黎 Sir 的鼓勵後，我參加了智「NET」長者外展數碼計劃，起初自己不熟習應用資訊科技產品，信心不足，但當見到 82 歲的黃媛貞婆婆也做義工，和我一起学习使用平板電腦、通訊軟件及健腦 apps 時，激發自己更應相信自己的能力。回家後更主動向子女學習 apps 的應用技巧，務求能盡快掌握，堅負起智 Net 大使義工的責任。

其實快樂是垂手可得的，與朋友親密的傾談及慰問，學習新事物就是我在中心得到快樂的小貼示。

會員梁秀蓮





耆英大使大會

2018年11月

日期：11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

2018年12月

日期：.12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：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

園藝耼小聚

日期：11月7日(三)/ 12月5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：園藝耼義工
 負責職員：劉倩梅姑娘、葉霖傑先生



交安及外展關顧日

日期：11月30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：11月2日(五)耆英大使大會
 負責職員：陳詠茵姑娘、王靖嫻姑娘



義不容辭

義務工作技巧訓練小組

日期：11月21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：葉霖傑先生



電話慰問服務

日期：11月6、13、20(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：11月2日(五)耆英大使大會
 負責職員：劉倩梅姑娘、葉霖傑先生

冬至暖在心聚餐 2018

日期：12月1日(六)
時間：中午12:00-下午2:00 地點：德田商場彩明海鮮火鍋酒家
內容：由中銀義工與長者一同共度冬至
對象：80歲或以上長者 (出生年份為1938年12月31日或以前，以身份証為準)
名額：250人 費用：全免

負責同事：李鴻基先生、蔡沛敏 姑娘

報名日期：11月16日(星期五)上午9:15即場登記

備註：1. 報名當日上午9:15如超過250位參加者輪候，將即場抽籤，長者不需提前到達中心
2. 因名額有限，參加者必須親身報名
3. 參加者需帶備身份証

*****是次活動由中銀香港愛心活力義工隊 贊助*****

長中親善大使

日期：11月5日 - 12月8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：11月2日(五) 耆英大使大會

負責職員：葉霖傑先生



雅膳大使

日期：11月5日 - 12月8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：11月2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：11月19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：長中先鋒義工
登記日期：11月2日(五)
負責職員：葉霖傑先生、
李育勤先生

信心組

日期：11月26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：長中先鋒義工
登記日期：11月2日(五)
負責職員：蔡沛敏姑娘、
林柳英姑娘

愛心組

日期：11月23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：長中先鋒義工
登記日期：11月2日(五)
負責職員：葉霖傑先生、
黃靖嫻姑娘

每月分享

愉快的時候要分享，相愛的時候要真誠，
爭執的時候要溝通，生氣的時候要冷靜，
指責的時候要諒解，過日子的時候要包容！！

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。

標準 2: 檢討及修訂政策

今期介紹 SQS 2 :

檢討及修訂政策和程序—服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

老友行動莫心急，心神穩定才起行。
頭暈乏力好頭痕，瞻前顧後保安心。

職業治療師莊先生提提您

★ 續會通知 ★

凡 2017 年 11 月入會之會員，請於 2018 年 11 月 30 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：



岑佩仕



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	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(保良局劉陳小寶長者地區中心)	
鯉魚門邨： (鯉生樓)	上午	8時45分、10時45分	上午	10時30分
	下午	1時45分、3時45分	下午	1時30分、3時30分、 5時30分
廣田邨： (廣雅樓對面石橋)	上午	8時45分、10時45分	上午	10時30分
	下午	1時50分、3時50分	下午	1時30分、3時30分、 5時30分
安達邨(的士站附近)	上午	9時05分、12時05分	上午	9時、12時
	下午	2時05分、4時05分	下午	2時、4時、 5時50分
寶達邨： (達顯樓)	上午	9時20分、10時20分、 12時20分	上午	9時、10時、12時
	下午	2時20分、3時20分、 4時20分	下午	2時、3時、4時、 5時50分
藍田邨： (藍泰樓後門對面)	上午	9時35分、11時45分	上午	9時30分
	下午	2時35分	下午	2時30分、5時30分
平田邨： (平仁樓姚柏良 議員辦事處對面)	上午	9時40分、11時50分	上午	9時30分
	下午	2時40分	下午	2時30分、5時30分
啓田邨： (啓信樓)	上午	9時50分、11時55分	上午	9時30分
	下午	2時50分	下午	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 12 月份例會時間表

日期：2018 年 12 月 5 日(三)

上午 10:00

2018 年 12 月 6 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：	洪承志 先生
印刷數目：	1200 份
日期：	2018 年 11 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：pkdecc.hk

郵票