



保良局
PO LEUNG KUK



保良局劉陳小竇長者地區中心 2019年12月 通訊

寒冬關懷暖在心 冬至聖誕樂迎新

轉眼間，寒冬的季節要來了，意味著這一年即將結束，我們一同迎接溫暖窩心的冬至、充滿感恩的聖誕節及喜喜洋洋的新年吧！

想起冬至，就會聯想到湯圓，有「團圓」、「圓滿」的意思。有賴各位老友記過去一年積極參與中心活動，令保良局大家庭充滿笑聲。趁著普天同慶的聖誕節，鼓勵大家多關心身邊人，將愛傳至社區每個角落。一眾同事都準備了豐富節目與大家歡度佳節，希望老友記在「身」、「心」、「社」、「靈」各方面皆得到全面照顧。

聖誕過後，新年緊接而來，除了回顧過去，最重要是展望將來，大家不妨趁著現在，為未來的一年好好作計劃。

在此祝願各位：

「冬至幸福滿滿、聖誕歡樂無邊、新年好運連年！」

優良的聖誕派對 2019

日期：12月19日(四)

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：讓會員了解聖誕老人、聖誕樹的由來，感受聖誕節歡樂的氣氛，一起歡度聖誕佳節。

對象：中心會員

費用：\$10

名額：每場 90 人

報名日期：12月4日(三) 例會後購票

負責職員：許德杰 先生

備註：(請長者在活動當日穿著聖誕或紅色服裝)



機場富豪活動 2019

日期：12月11日(三)

時間：上午 11:00-下午 5:00

集合地點：雅悅

集合時間：上午 11:00

地點：富豪機場酒店一樓宴會大殿

內容：欣賞表演及享用午餐

費用：\$55

對象：中心會員

名額：55 人

抽籤日期：12月9日(一)下午 3:00(雅悅)

備註：1. 需親身出席抽籤及即時購票；

2. 請於 12月9日(一)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 2020 年敬老賀新春

負責職員：洪承志 先生、李淑芬 姑娘



健步如飛秋季步行

- 日期：12月18日(三)
時間：上午8:30- 下午1:00
地點：荃灣城門谷公園(中心雅悅集合)
內容：促進心肺功能、肌耐力、骨骼的承受力、
平衡感等身體機能健康。
對象：健步如飛計劃會員優先報名
名額：58人
費用：\$20(包旅遊巴來回接送及蛋糕一個)
負責職員：黎卓宇 先生、何穎謙 先生



冬季新裝~新髮型

- 日期：12月12日(四)
時間：下午2:00-5:00
地點：雅博
內容：由專業髮型師為大家的形象換新裝
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



懷舊金曲班表演(2019)

- 日期：12月16日(一)
時間：下午2:00-4:00
地點：雅悅
內容：由懷舊金曲班之學員表演唱歌
對象：中心會員
名額：50人
收費：全免
抽籤日期：12月10日(二)下午3:30(雅悅)
負責職員：李淑芬 姑娘



守護相聚

日期：12月4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



「極有需要護老者」訓練工作坊

日期：12月4日(三)
時間：下午3:15 - 4:15
地點：雅悅
內容：介紹為有需要護老者而設
的新服務及提昇照顧技巧
對象：極有需要之護老者
報名日期：例會後向負責職員報名
負責職員：葉鑫昇 先生



心連心探訪活動

日期：12月16日(一)
時間：下午2:00 - 3:30
地點：雅樂
內容：義工表演及一起製作簡單的手作
對象：護老者及被護者
名額：30人
費用：全免
參加方法：守護相聚期間派活動票
協辦機構：匡智會
負責職員：秦演文 姑娘



長者的口腔健康講座

日期：12月31日(二)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：認識蛀牙及牙周病的原因，
正確清潔牙齒及假牙托的方法。
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



「認知障礙症全接觸」專題講座

日期：12月7日(六)及12月14日(六)
 時間：上午9:30 - 11:00
 地點：雅悅及雅薈
 內容：簡介認知障礙症的常見行為問題及處理方法、家居訓練的方法、與患者的溝通技巧，及介紹各種社區照顧服務
 對象：極有需要護老者
 名額：30人
 參加方法：「極有需要護老者」訓練工作坊期間派活動票
 負責職員：蔡國輝 先生、秦演文 姑娘



「智友善家居」講座

日期：12月20日(五)
 時間：上午9:30-10:30
 地點：雅悅
 內容：簡介智能家居如何結合照顧認知障礙症患者
 對象：極有需要護老者
 名額：30人
 參加方法：「極有需要護老者」訓練工作坊期間派活動票
 協辦機構：房協長者安居資源中心
 負責職員：秦演文 姑娘



「吃對健腦食物」工作坊

日期：12月21日(六)
 時間：上午9:30 - 11:30
 地點：雅膳
 內容：示範營養菜式及烹調方法，認識護腦健腦的食物
 對象：極有需要護老者
 名額：20人
 參加方法：「極有需要護老者」訓練工作坊期間派活動票
 負責職員：秦演文 姑娘



香薰舒壓工作坊

日期：12月28日(六)
 時間：上午10:00 - 12:00
 地點：雅薈
 內容：香薰治療師教授運用香薰精油的功效，及自我按摩手法
 對象：極有需要護老者
 名額：20人
 參加方法：「極有需要護老者」訓練工作坊期間派活動票
 負責職員：秦演文 姑娘



中醫淺談健腦講座

日期：2020年1月4日(六)
 時間：上午10:00 - 12:00
 地點：藍田(東)社區會堂二樓
 內容：註冊中醫師介紹健腦養腦貼士。
 對象：極有需要護老者
 名額：80人
 參加方法：「極有需要護老者」訓練工作坊期間派活動票
 負責職員：秦演文 姑娘

潮玩電競樂

日期：12月4、11日(三)
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：12月10、17、24、31日
(二)(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：12月9、16、23、30日
(一)(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：12月12、19日(四)
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：12月5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：12月5、12、19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：12月19日(四)上午10:00

抽籤及購買1月份

負責職員：陳煥珍 姑娘



護士諮詢站

日期：12月2、23、30日(一)

12月19日(四)

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：何翠瑩 姑娘 錢建茵 姑娘

負責職員：李淑芬 姑娘



血糖檢驗

日期：12月3及17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：12月5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：12月18日(三)

時間：下午3:00-4:00

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：30人

負責職員：葉鑫昇 先生



二胡研習班

日期：10月12日-12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：10月：\$123
11月：\$205
12月：\$164
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：10月12日-12月28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：\$360(共12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



晒相易

日期：12月30日(一)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：大堂
內容：為會員提供沖晒10-11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



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：黃慕濤
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



2020 保良局慈善跑

日期：2020年1月4日(六)
時間：上午6:30- 上午11:30
地點：保良局賽馬會北潭涌度假營
內容：參加三公里組別，為活動共襄善舉。
對象：健步如飛計劃參加者優先報名
名額：8人
費用：待定
備註：跑步涉及體力，而是次路線有斜路，請確保自身狀況是否合適及得到家人同意。
負責職員：黎卓宇 先生



地壺球交流日

日期：2020年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



購買奶粉

日期：12月18日(三)
 時間：下午2:45 - 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：12月4日(三)例會登記
 協辦機構：雀巢三花
 負責職員：李淑芬 姑娘



三花-益智醒腦食療法

日期：12月18日(三)
 時間：下午2:00 - 3:30
 地點：雅悅
 內容：對腦部影響的食物及介紹益智醒腦食譜
 對象：中心會員
 名額：80人
 收費：全免
 派票日期：12月13日(五)上午10:00
 協辦機構：雀巢三花
 負責職員：李淑芬 姑娘



男士活動~飛出新一頁

日期：2019年12月20日、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
2/12 初七	3 初八	4 初九
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 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 血糖檢驗(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 02:00 智友醫社(耆) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 好戲連場(悅) 02:00 薦上普及健體操(一)(樂) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 園藝治療(耆) 09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 例會(大堂/悅) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 樂玩電腦樂(樂) 02:30 毛筆班(膳) 03:15 「極有需護老者」訓練工作坊(悅)
9 十四	10 十五	11 十六
09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 藝粹人像素描班(膳) 03:00 地籤-機場富豪活動 2019(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 手機班(樂) 02:00 智友醫社(耆) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 薦上普及健體操(一)(樂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂) 03:30 地籤-懷舊金曲班表演(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 機場富豪活動 2019 集合(悅) 11:00 座式全身訓練簡介會(堂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 樂玩電腦樂(樂) 02:30 毛筆班(膳)
16 廿一	17 廿二	18 廿三
09:00 運動無限「耆」(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 懷舊金曲班表演(悅) 02:00 心連心探訪活動(樂) 02:30 藝粹人像素描班(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 手機班(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 薦上普及健體操(一)(樂) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	08:30 健步如飛秋季步行(悅) 09:00 運動無限「耆」(樂) 02:00 講座-益智醒腦食療法(悅) 02:30 義不容辭(耆) 02:30 毛筆班(膳) 02:45 購買奶粉(悅) 03:00 新會員迎新會(耆)
23 廿八	24 廿九	25 聖誕節
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)	09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 手機班(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 薦上普及健體操(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)	聖誕節 
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 薦上普及健體操(一)(樂) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂) 02:00 長者的口腔健康講座(悅)	元旦 

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
5 初十	6 十一	7 十二	8 十三
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 席上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 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-休健簡介會及登記(善)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善) 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(善) 02:30 耆英大使大會(悅) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 09:30 「認知障礙症全接觸」 專題講座(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 好戲連場(悅)	
12 十七	13 十八	14 十九	15 二十
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(賢) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 冬季新裝~新髮型(博) 02:15 開心齊唱K(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善) 10:00 派票-益智醒腦食療法(堂) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(善) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 09:30 「認知障礙症全接觸」 專題講座(善) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(堂)	
19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 冬至
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(1月份) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 保良的聖誕派對(悅) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:30 保良的聖誕派對(護)(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善) 09:30 「智友善家居」講座(悅) 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(善) 03:30 志在千里~日本文化(膳) 04:00 抽籤想「里」鬆一鬆計劃 總結禮(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 09:30 「吃對健腦食物」工作坊(膳) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 好戲連場(悅)	
26 聖誕節翌日	27 初二	28 初三	29 初四
	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 09:30 智友醫社(善) 09:30 交安及外展關懷日(堂) 02:30 智友醫社(善)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 10:00 香薰舒壓工作坊(善) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 好戲連場(悅)	
2/1 初八	3/1 初九	4/1 初十	5/1 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 席上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 智友醫社(善) 02:30 耆英大使大會(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 中醫淺談健腦講座 (二樓會堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 想「里」鬆一鬆計劃 總結禮(悅)	

堂(大堂)

(膳一) 雅膳一

(膳二) 雅膳



想「里」鬆一鬆計劃總結禮

- 日期：2020年1月4日(六)
時間：下午2時至3時
內容：計劃總結儀式、分享計劃成果、義工分享放鬆方法、表演等
地點：中心雅悅
對象：中心會員
名額：65人
負責職員：蔡沛敏 姑娘、李育勤先生
抽籤詳情：12月27日(五)下午4:00 於雅悅進行抽籤

攤位遊戲時段

- 日期：2020年1月4日(六)
時間：下午3時至5時 (時間會視乎當日活動情況或有所變動)
地點：本中心
對象：中心會員及社區人士
注：攤位遊戲券將於12月28日(六)開始於接待處派發，每人限取1張，派完即止。

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 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13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)

長者跆拳道班

日期：10月3日-12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：\$100

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：12月11日(三)
 時間：上午11:00-11:30
 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：12月4日(三)第一場例會後
 備註：已參加簡介會的會員, 歡迎12月5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：10月8日-12月31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：\$286(共13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：10月3日-12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：每堂15人
 費用：\$264(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：10月8日-12月31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：\$286(共13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：10月3日-12月19日(逢四)
 時間：上午11:15 - 12:15
 地點：雅樂
 內容：用不同運動小互具鍛鍊身體及腦部

對象：中心會員
 名額：每堂15人
 費用：\$264(共12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

上期體適能資訊站與大家分享跑步的練習程序，今次與大家繼續分享跑步的資訊。在跑步這項運動中，不多不少存在疑問，究竟適不適合長者參與呢？希望透過今次的分享，可以解除你的疑慮及可以推動你做更多的運動，以下是一些跑步常見問題：

1.	<p>問：任何人士都適宜跑步？</p> <p>答：跑步無疑是有益身心的運動，不但能鍛鍊體魄，改善心肺功能，亦是大部分運動項目的基礎訓練。不過，如你有患病或有健康問題，例如患有心血管病、糖尿病、高血壓、關節毛病或出現胸口痛或暈眩症狀，在參加跑步或其他體能活動前應徵詢醫生或其他專業人士的意見。</p>																						
2.	<p>問：如何選擇跑鞋？</p> <p>答：如跑步以消閒、強身健體為目的，跑鞋的耐用、舒適及保護程度至為重要。一雙保護功能好、吸震力強和貼合腳型的運動鞋，可以把足部與地面接觸時產生的撞擊力減至最少，發揮防止運動創傷及保護足部和腳踝的功能。其他要求包括鞋面應該選用透氣快乾物料，鞋跟要穩固和吸震力強，以及鞋頭柔軟度高。</p>																						
3.	<p>問：跑步可以消耗多少熱量？</p> <p>答：跑步消耗熱量的多寡取決於運動強度、個人體能、技術水平、年齡、性別、體重及運動時間等因素，普通人以每小時 8 公里的速度跑步 30 分鐘（平路）大約可消耗熱量如下：</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>體重(公斤)</th> <th>每 30 分鐘所消耗的熱量(千卡)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>35</td><td>145</td></tr> <tr><td>40</td><td>166</td></tr> <tr><td>45</td><td>187</td></tr> <tr><td>50</td><td>208</td></tr> <tr><td>55</td><td>228</td></tr> <tr><td>60</td><td>249</td></tr> <tr><td>65</td><td>270</td></tr> <tr><td>70</td><td>290</td></tr> <tr><td>75</td><td>311</td></tr> <tr><td>80</td><td>332</td></tr> </tbody> </table>	體重(公斤)	每 30 分鐘所消耗的熱量(千卡)	35	145	40	166	45	187	50	208	55	228	60	249	65	270	70	290	75	311	80	332
體重(公斤)	每 30 分鐘所消耗的熱量(千卡)																						
35	145																						
40	166																						
45	187																						
50	208																						
55	228																						
60	249																						
65	270																						
70	290																						
75	311																						
80	332																						

資訊來源：普及健體運動 - 簡易健體指南 P. 252-255 頁

以上的分享希望能增加大家對跑步的興趣，下次體適能資訊站將與大家分享長者新興的運動，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

大家好！我是馮掌容，今年 80 多歲，參加保良局已經 6 年多了。我很喜歡參加中心的活動，最深刻的是職員對我們（長者）的關懷。

我平日會到保良局量血壓，記得有一次量度後，護士姑娘留意到我的心跳比較慢，建議求醫；醫生診斷後，為我安裝心臟起搏器。自安裝後，我睡得比之前好多了，真的很感謝保良局職員對我的關心和跟進。

家庭方面，我視兒女為“朋友”。這是我兒女就讀幼稚園時，校監說的一句話，我覺得很有道理，所以一直記在心裡。“當兒女為朋友”這心態，教我學習放下，不必太較真，畢竟兒女亦有他們的想法、他們的生活。自從兒女成家立室，加上丈夫離開，我開始獨自生活。然而，家人的關心問候，閨中外出飲茶，我已很滿足了。

另外，我喜歡為自己尋開心，有時會搭巴士外出走一走，也喜歡為自己縫製物品，例如身上的斜袋、拐杖手柄上的軟墊、雨傘袋等，雖然手工未算精美，但自己合用、用得舒服，特別滿足。

縱使我曾患大病，做過手術，但我會盡量想辦法幫自己，平日注意飲食，留心身體。我覺得有一天就活一天，做自己喜歡的事。早前有機會我參加了保良局的「長幼齊識碳」活動，於「綠趣耆想攝影比賽」中還獲得了「至 LIKE 大獎」季軍，實在是我意想不到的。其實快樂時常都在您我身邊，就好像我可以在保良局認識大家一樣，希望大家每日都可以找到屬於大家的開心！

會員：馮掌容

耆英大使大會

2019年12月

日期：12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
 歡迎有興趣加入義工之人士參加
 負責職員：葉霖傑先生

2020年1月

日期：2020年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

園藝耆小聚

日期：12月4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：12月27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：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：12月18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：12月10、17及24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：12月6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：2019年12月9日至2020年1月4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：12月6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：2019年12月9日至2020年1月4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：12月6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：\$10 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

感谢



本年度義工時數即將進行結算，請義工必須於4/1/2020前將記錄冊交予葉霖傑先生統計，逾期將未能提交社署，謝謝！

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 15：**標準 15** 申訴——

每位服務使用者及職員均有自由申訴對機構或服務單位的不滿——而無須憂慮遭受責罰——所提出的申訴亦應得到處理。

冬至聖誕齊慶祝，老友行動莫心急，心神穩定才起行

護士長何姑娘提提您

★ 續會通知 ★

凡 2018 年 12 會之會員，請於 2019 年 12 月 31 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：



李詩權



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(保良局劉陳小雲長者地區中心)	
	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 1 月份例會時間表

日期：2020 年 1 月 8 日(三)

上午 10:00

2020 年 1 月 9 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：	2019 年 12 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：pikdecc.hk