



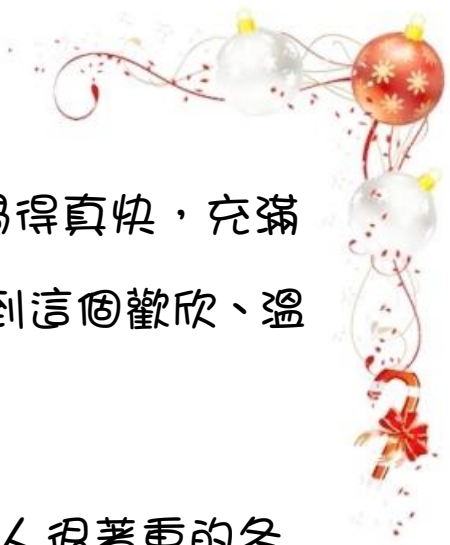
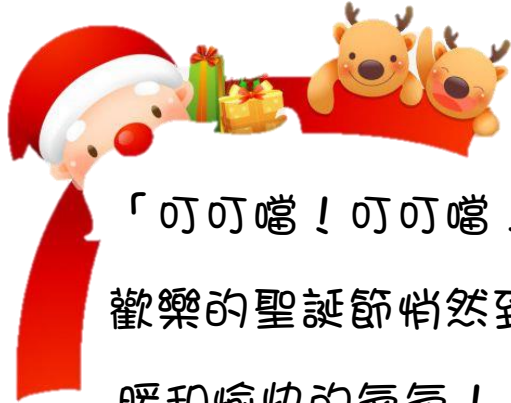
# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2018年12月

### 通訊

#### 耆樂年年迎聖誕

#### 歡聚冬至樂年年



「叮叮噹！叮叮噹！鈴聲多響亮… …」時間過得真快，充滿歡樂的聖誕節悄然到來，許多地方都可以感受到這個歡欣、溫暖和愉快的氣氛！



十二月除了普天同慶的聖誕外，更有我們中國人很著重的冬至。俗語有云「冬大過年」，這一天全家人都會聚在一起吃團圓飯，俗稱「做冬」。「做冬」除了有雞有魚外，吃湯圓更是一個必備的傳統習俗。「圓」意味著「團圓」、「圓滿」，象徵一家人團團圓圓，和睦幸福。



我們邀請妳到保良局大家庭一起慶祝聖誕節和歡度冬至，一起感受歡聚的溫暖。在此祝福大家身心健壯，生活愉快，繼續把歡欣、感恩之心傳播社區每個角落，感動身邊每一個人。

### 祝願各位 冬至快樂、聖誕快樂、新年快樂！



# 🍓 皆「大」歡喜冬日游 🍓



日期：12月28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：大棠士多啤利葡萄園農莊 ➡ 大埔午餐 ➡ 慈山寺太白觀音

內容：參觀士多啤利葡萄園及了解慈山寺建築群和價值

午餐：中式圍餐

費用：會員\$130、護老者 \$150

購票日期：第一場例會後購票

備註：1. 可自費採摘農莊內的士多啤梨

2. 請穿著長袖上衣、長褲及運動鞋出席是次活動



負責職員：黎卓宇 先生、李淑芬 姑娘

合時糕點	絲苗白飯	菜粒蛋白炒飯	清炒靚時蔬	鎮江上肉排	粉絲什菜煲	七彩炒鴨絲	翡翠花姿蚌片	卡邦尼汁生蝦伊麵	雞蓉粟米羹	招牌貴妃雞一隻	餐單
------	------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	----------	-------	---------	----

## 長中聖誕聚

日期：12月20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：為參加者帶來正能量，  
共度快樂聖誕節

對象：會員  
名額：每場90人  
費用：\$10

購票日期：第一場  
例會後購票

負責職員：林奕軒 先生 黎卓宇 先生



## MayMay I ♥ U

日期：12月21日(五)  
時間：上午9:30  
地點：雅悅  
內容：回顧葉愛美姑娘於中心的美好回憶和進行歡送派對

對象：會員  
名額：90人  
費用：全免

抽籤日期：12月18日(二)下午3:30，  
於雅悅進行電腦抽籤

負責職員：蔡國輝 先生 葉愛美 姑娘



## 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：由懷舊金曲班及  
盧老金曲班學員獻唱  
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  
尚餘少量門票，如有興趣請  
與活動負責職員聯絡  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 長青共融交流樂

日期：12月14日(五)  
集合時間：下午1:15  
時間：下午1:15-4:00  
集合地點：雅悅  
內容：往梁式芝書院與中學生進行  
交流活動，包括烹飪和地  
壺球活動  
對象：會員  
費用：全免  
名額：15人  
協辦機構：梁式芝書院  
報名方法：例會後向負責職員登記  
負責職員：林奕軒 先生 黎卓宇 先生

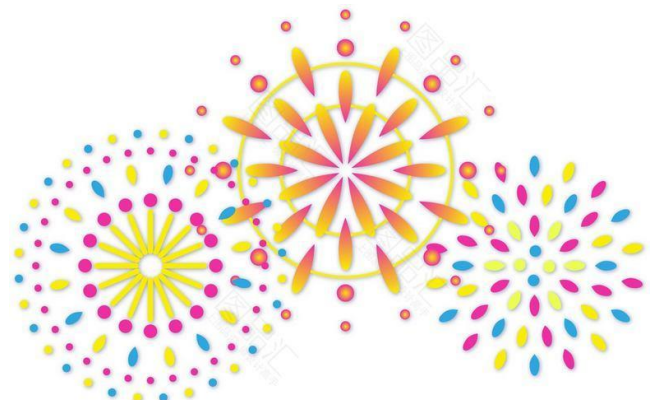
## 小學生與你歡樂聚

日期：12月13日(四)  
時間：下午2:30 - 4:00  
地點：雅悅  
內容：由小學生探訪中心長者，透過遊戲及表演，歡度一個快樂的下午  
對象：中心會員  
費用：全免  
名額：40人  
協辦機構：保良局錦泰小學  
抽籤日期：12月10日(一)下午3:30，於雅悅進行電腦抽籤  
負責職員：黎卓宇 先生



## 晚間活動 - 【文】歌起舞【蘭】忘夜

日期：12月27日(四)  
時間：晚上6:30 - 8:00  
地點：雅悅  
內容：透過互動遊戲及精彩內容，  
與您一起共度歡樂晚上  
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：李綺蘭 姑娘、秦演文 姑娘



## 守護相聚

日期：12月5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



## 認知障礙症護老者聚會

日期：12月5日(三)  
 時間：下午3:15 - 4:15  
 地點：雅悅  
 內容：為護老者提供認知障礙症  
 資訊及培訓

對象：護老者  
 負責職員：林奕軒 先生



## 認識白內障講座

日期：12月10日(一)  
 時間：下午2:00 - 3:00  
 地點：雅悅  
 內容：認識白內障之成因及治療  
 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

## 痛症攻略講座

日期：12月14日(五)  
 時間：上午10:00 - 11:00  
 地點：雅悅  
 內容：透過不同的健體活動及  
 心理治療方法，強健身體  
 及舒緩身心的壓力  
 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



## 長者常見的氣喘問題

日期：12月17日(一)  
 時間：上午10:30-11:30  
 地點：雅悅  
 內容：協助病患者及護者掌握正確  
 使用吸入器的原則及技巧  
 對象：護老者及中心會員  
 費用：免費  
 名額：80人  
 協辦機構：衛生署  
 負責職員：余佩雯 姑娘

## 耳穴保健基礎小組

日期：2019年1月7日起(逢一)  
 時間：下午3:00 - 4:00 (共4節)  
 地點：雅薈  
 內容：簡介耳穴如何應用於保健上  
 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



## 二胡研習班

日期：12月1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：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



## 開心齊唱K

日期：12月11(二)、20、27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6日(四)  
下午3:30於雅悅抽籤  
負責職員：葉愛美 姑娘



## 會員迎新會

日期：12月24日(一)  
時間：上午10:30-11:30  
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：12月15日(六)  
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



## 健康不倒翁

日期：2019年1月5日-1月26日(逢六)  
時間：上午9:30-11:00  
地點：雅膳  
內容：學習各種防跌技巧及防跌運動  
對象：曾跌倒的中心會員  
名額：8人  
費用：\$10  
報名方法：請向負責職員查詢  
負責職員：蔡偉婷 姑娘(實習社工)



### 潮玩電競樂

日期：12月13及27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：12月13及27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：12月7、14、21、28日  
(逢五)(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：12月4、11、18日(二)、  
24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：\$20  
負責職員：余佩雯 姑娘



### 護士諮詢站

日期：12月3、10、17、24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：12月15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：12月14日(五)上午10:00  
負責職員：余佩雯 姑娘

## 血糖檢驗

日期：12月5及19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-体健簡介會及登記

日期：12月6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-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



## 晒相易

日期：12月13日(四)上午10:00-11:00  
 12月29日(六)下午3:00-4:00  
 地點：大堂  
 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

## 志在千里~日本文化

日期：12月7日-2019年2月15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  
 有興趣參加之會員請與負責職員查詢



## 足底按摩

日期：12月6、13、20、27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：12月27日(四)上午10:00  
 於大堂抽籤及購買1月份  
 負責職員：葉愛美 姑娘



## 中文班

日期：2019年1月9日-3月6日(逢三)  
 時間：上午9:30 - 11:00  
 地點：雅膳  
 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

### 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，請與負責職員聯絡



### 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

### 四季節慶營養飲食(秋冬篇)

日期：12月19日(三)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：雅悅

內容：秋冬季時令食材，及食譜推介

費用：全免

對象：中心會員

名額：80人

派票日期：12月14日(五)上午10:00

負責職員：李淑芬 姑娘

備註：講座後開始售賣奶粉



### 購買奶粉

日期：12月19日(三)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：雅悅

內容：按登記號碼購買奶粉

對象：中心會員

登記日期：例會日開始登記

協辦機構：三花(柏齡、雙效、健骨)

負責職員：李淑芬 姑娘





## 長者跆拳道試班

日期：12月13、20及27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：12月19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5日(三)第一場例會後

備註：已參加簡介會的會員，歡迎12月6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：2019年1月8日-3月12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：\$180(共9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：2019年1月3日-3月14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：2019年1月8日-3月12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：\$180(共9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：12月4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：\$80(共4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
3 廿六	4 廿七	5 廿八
09:00 運動無限「耆」(樂) 02:30 護士諮詢站 (堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:00 耆力無窮運動(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 懷舊金曲演唱會(社2樓) 02:00 帶上普及健體操(一)(樂) 02:00 智友醫社(耆) 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) 02:15 守望相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:15 認知障礙症護老者聚會(悅)
10 初四	11 初五	12 初七
09:00 運動無限「耆」(樂) 02:30 日本和諧粉彩小組(耆) 02:00 認識白內障講座(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:30 地籤： <u>小學生與你歡樂聚(悅)</u>	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:00 耆力無窮運動(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:00 帶上普及健體操(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)	09:00 運動無限「耆」(樂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 義不容辭(耆)
17 十一	18 十二	19 十三
09:00 運動無限「耆」(樂) 02:30 日本和諧粉彩小組(耆) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 長中先鋒冬日來做節(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:00 耆力無窮運動(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 智友醫社(耆) 02:00 帶上普及健體操(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) 09:45 長者友善委員培訓坊(樂) 11:00 座式全身訓練機簡介(堂) 02:00 四季節慶營養飲食(悅) 02:30 毛筆班(膳)
24 十八	25 聖誕節	26 聖誕節後第一個周日
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:30 會員迎新會(悅) 12:15 進階電腦班(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)		
31 廿五	1/1 元旦	2/1 廿七
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 好戲連場(悅)		09:00 運動無限「耆」(樂) 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
6 廿九	7 大雪	8 初二	9 初三
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 薦上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 例會(悅) 03:30 地籐:睇心齊唱K(悅) 小學生與你歡樂聚 04:00 e 体健簡介會(耆)	09:00 運動無限「耆」 (樂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 耆義大匯大會(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)	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)
13 初七	14 初八	15 初九	16 初十
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 潮玩電競樂(耆) 02:30 好戲連場(悅) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(耆)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 痛症攻略講座(悅) 10:00 派票-四季節慶講座(堂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 智友醫社(耆) 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) 10:30 男不倒我(耆) 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) 02:30 好戲連場(悅)	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)
20 十四	21 十五	22 冬至	23 十七
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 薦上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 睇心齊唱K(膳)	09:00 運動無限「耆」 (樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅)	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)
27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 地籐:足底按摩(堂) 10:15 薦上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 潮玩電競樂(耆) 02:30 好戲連場(悅) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(耆) 06:30 晚間活動- 「文」歌起舞「蘭」忘夜(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 皆「大」歡喜冬日遊(悅) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 智友醫社(耆) 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) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅) 03:00 晒相易(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)
3/1 廿八	4/1 廿九	5/1 小寒	6/1 十二月
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 薦上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂)	09:00 運動無限「耆」 (樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」 (樂) 09:30 健康不倒翁(膳) 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

## 好「義」事一攬



我是「先知先覺計劃」義工蔣玉騁，於第三期「先知先覺計劃」已經擔任過義工。今次第五期計劃，我也很感興趣，主動報名成為了義工。今期的活動十分多元化，讓我有許多新體驗！最深刻就是參與歌唱班和學員一同表演，在這過程中與學員有互相交流，他們開心，我也開心。這次計劃讓我生活更充實、更有意義！

## 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09:15-10:45(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
- 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

最近經常  
感到很累

我最近有  
沒有類似  
情緒?

最近甚麼都  
不想做

最近經常唔  
開心



## 陽光長者學苑

### 緩痛伸展運動班

- 日期：**2019年1月9 - 25日  
逢三、五 (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：**學習伸展運動、舒緩痛症
- 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：**葉霖傑先生

### 智能電話班

- 日期：**2019年1月15 - 31日  
逢二、四 (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：**學習基礎智能電話操作
- 對象：**55歲或以上人士
- 費用：**免費
- 報名方法：**有興趣人士可向負責職員登記
- 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



Thank You

本年度義工時數即將進行結算，請義工必須於4/1/2019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！

## 體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享原地站立抬膝檢測。而今次會繼續與大家分享在室內進行的檢測：椅子坐姿體前彎。此檢測是評估長者的下肢柔軟度。測試時，一腳屈膝，一腳向前伸直，腳跟著地，勾腳尖。雙手上下重疊，盡可能伸向腳尖，停留2秒，左右腳輪流各測2次。計分標準是，指尖與腳尖距離以負分記錄，如果手指超過腳尖，以正分記錄，選擇最好一次的成績。記錄數據後，可按以下不同年齡等級的圖表作參考，以得知下肢柔軟度的程度。

65歲以上男性椅子坐姿體前彎現況表

單位：公分

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	-11.1	-10.0	-5.7	-4.0	-2.0	1.0	2.0	4.0	6.0	7.0	9.0	14.6	18.0
70-74歲	-13.0	-10.9	-8.0	-7.0	-5.0	1.0	2.0	4.0	8.0	10.0	12.0	15.0	18.2
75-79歲	-19.0	-15.6	-7.7	-5.0	-2.0	0.0	1.0	2.0	3.2	5.0	6.0	10.6	15.0
80-84歲	-18.5	-18.0	-11.5	-6.5	-4.0	-1.5	0.0	1.0	1.0	2.0	3.5	5.8	8.5
84-89歲	-22.1	-20.0	-13.7	-11.3	-5.0	0.0	0.0	2.0	2.8	3.0	3.2	5.0	5.6
90歲以上	-20.0	-20.0	-18.7	-18.0	-17.3	-9.6	-6.0	-3.3	0.0	0.0	1.4	3.3	3.8

65歲以上女性椅子坐姿體前彎現況表

單位：公分

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	-6.0	-1.0	1.0	2.0	3.0	5.0	6.0	9.0	11.0	12.0	15.0	17.6	22.0
70-74歲	-11.1	-4.2	1.0	1.0	2.0	4.0	5.0	8.0	10.0	11.0	12.7	16.0	19.0
75-79歲	-9.6	-4.6	0.7	1.0	2.0	3.0	4.0	6.0	8.0	1.0	12.0	16.0	18.6
80-84歲	-15.9	-12.0	-5.0	-2.0	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	7.0	14.0	16.0
84-89歲	-21.7	-16.4	-7.7	-5.0	-4.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.8	2.7	4.6	13.6
90歲以上	-17.0	-7.1	-4.0	-4.0	-3.1	0.0	0.5	1.4	2.0	2.1	3.8	10.4	13.4

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

以上分享希望能讓大家初步知道自已的下肢柔軟度，再按各自需要作出訓練。下期體適能資訊站再與大家分享第五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。





## 快樂小故事



轉眼間我已在保良局的長者中心任教了 12 個年頭，透過歌唱豐富了生活。從沒想過會當上歌唱老師，能把興趣變成互作是最好的事。後來我參與保良局銀齡展亮學苑及「創藝同行」長者藝術推廣計劃，讓我成為銀老師，這互作讓我滿有期待，期待學生每天進步。天天唱著明天會更好，使人充滿生命力和使命感，自己都變得不敢怠慢。

唱歌困難嗎？拍子要準、發音也要準，歌詞更要記得準，真是~唉吡！難！難！難！拍子感是與生俱來的，上天賦予每個人擁有一把獨特的聲音，只是大家在年輕時為生活需要努力互作，沒有時間去把它發揮出來，想一想，當你聽到音樂時身體都會不期然地跟著音樂打起拍子來，甚至會跟著音樂一起哼出聲音，這不是一個好證明嗎？

今時今日中心參與歌唱班的同學都活力充沛，不單喜歡唱歌，亦唱得不錯，同學們也很有要求，對樂理同樣感興趣，只要慢慢講解，長者一樣學得出色，樂理能令大家明白如何運用空間去呼吸和換氣，學好打拍子讓大家唱起歌來更得心應手。

為大家送上我最愛的金曲

無論有幾多變遷，何必諸多掛牽 《明日話今天》

渴望是心中富有，名和利不刻意追求 《隨想曲》

歌詞永遠會提醒我們的生活態度，常常掛在嘴邊是最好的人生鬧鐘。

感謝中心主任的支持，讓我的熱誠可以繼續發熱發光；

感謝職員李姑娘全力協助，協助歌唱班的大小班務；

感謝每一位常在身邊的同學，有你們我才是真正的小清老師！

祝 保良局劉陳小寶長者地區中心各人互作順利！身體健康！

小青老師





# 耆英大使大會

## 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

## 2019年1月

日期：1月4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

## 園藝耆小聚

日期：12月5日(三) /  
 2019年1月2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28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：12月7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：12月12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：12月11及18(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：4人  
 登記日期：12月7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：12月10日 - 2019年1月5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)  
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：12月7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：12月10日 - 2019年1月5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：12月7日(五) 耆英大使大會  
負責職員：葉霖傑先生



## 長中先鋒冬日來做節

- 日期：12月17日(一)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：義工聚會及精彩遊戲  
對象：長中先鋒義工隊成員  
負責職員：葉霖傑先生、王靖嫻姑娘



# 歲末·祝福

## 感恩~尊重~生命愛

## 和敬~無諍~共福緣

### 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 3:** 檢討及修訂政策

今期介紹 SQS 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。

四季變化轉換快，外出活動要留神。

天氣轉涼溫差大，穿著衣裳要合身。

職業治療師莊先生提提您

### ★ 續會通知 ★

凡 2017 年 12 月入會之會員，請於 2018 年 12 月 31 日前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：



**李寶珍**



## 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)



## 2019 年 1 月份例會時間表

日期：2019 年 1 月 2 日(三)

上午 10:00

2019 年 1 月 3 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：	何紹文 先生
印刷數目：	1200 份
日期：	2018 年 12 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