



# 保良局劉陳小寶長者地區中心

2019年2月

通訊

新年到，

中心恭祝大家身體健康！豬年吉祥！

諸事大吉！農曆新年大家一定有很多新春喜慶嘅節目，中心名人都希望同大家一起過肥年。

踏入2月，大家一定有留意到，政府向市民大派福利，合資格人士最多可獲發\$4,000元，與大家享受經濟成果。另外長者福利項目亦有新消息，高齡津貼、長者生活津貼及長者綜援金，都同時增加了發放金額。

另外，正在領取長者生活津貼，而又有安裝活動式假牙的長者請留意，關愛基金牙科計劃已將合資格年齡降至65歲，受惠人士進一步擴展。而醫療券方面，更加將累積券值上限增至港幣\$5,000元。

最後，仲有長者公共交通優惠及費用補貼計劃，讓大家可以更盡情外出參與活動同見朋友，增加社交。

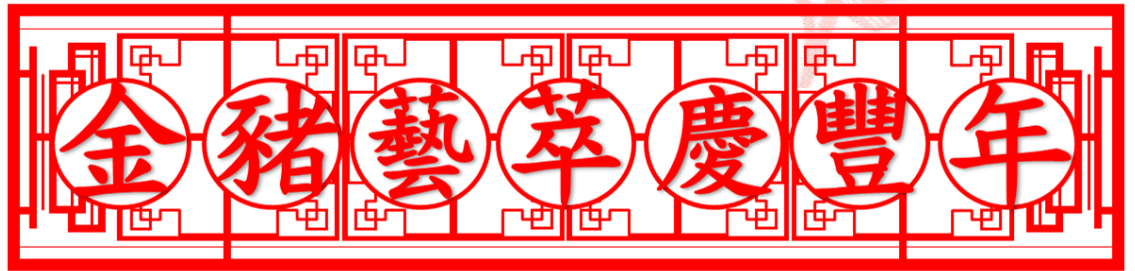
希望大家能夠一個健康、開心、快活、  
富足的豬年，恭喜恭喜！





# 保良局安老服務

## 己亥年 敬老賀新春



日期：2019年2月26日(星期二)【農曆正月廿二】

時間：上午9時00分至下午4時

地點：九龍灣國際展貿中心

內容：表演、抽獎、新春聚餐

費用：\$90 名額：50人

集合：上午9時00分(中心集合)

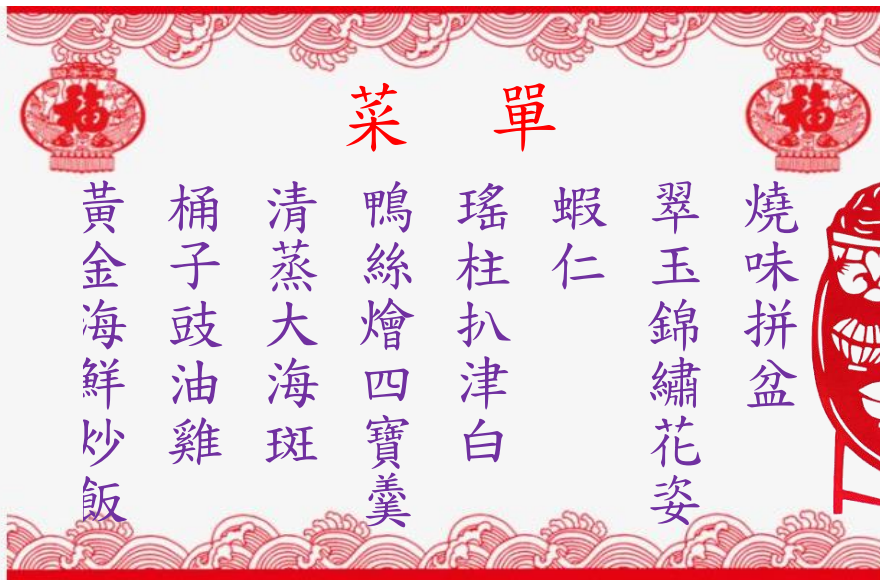
抽籤日期：2月15日(五)下午2:30

溫馨提示：1. 曾參與1月9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16日(六)下午5時前購票，否則當放棄

負責職員：林奕軒 先生 余佩雯 姑娘





## 環保基金-長幼齊識「碳」 「綠趣耆想」攝影比賽



攝影主題：「低碳生活」-低消耗及低碳排放的生活貼士

參加比賽方法：拍攝四張最能表達比賽主題的相片，  
並合併成一張作品，連同不多於 50 字描述

投稿途徑：

1. Facebook
  - Like & Share 保良局長幼齊識碳 Facebook 專頁(下稱「本專頁」)
  - 於「本專頁」的「綠趣耆想」攝影比賽帖子留言欄
  - 加上 hashtag #綠趣耆想攝影比賽，並於作品內 tag 三位朋友
2. Whatsapp: 6034 2787
3. 電郵: vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk



獎項：1. 至 LIKE 大獎 2. 創意大獎 3. 至識「碳」大獎

獎品：以上獎項均設有冠、亞、季軍的超市現金券及獎狀

\*\*\* 詳情可留意中心張貼的海報，或向負責職員秦演文姑娘查詢 \*\*\*

## 新春喜慶賀元宵

日期：2月19日(二)  
 時間：第一場 下午 2:00 - 3:00 (中心會員)  
 第二場 下午 3:30-4:30 (護老者優先)  
 地點：雅悅  
 內容：由中心同事與各會員一同透過遊戲及表演，歡度元宵佳節  
 對象：中心會員及護老者  
 費用：\$10  
 名額：每場 80 人，兩場合共 160 人  
 購票日期：例會後開始購票  
 負責職員：葉鑫昇 先生

## 晚間活動 - 「勤」力玩轉續「芬」夜

日期：2月21日(四)  
 時間：晚上 6:30 - 8:00  
 地點：雅悅  
 內容：透過遊戲及活動，與會員過新年，感受新年氣氛  
 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：林嫻芬姑娘、李育勤先生



## 守護相聚

日期：2月13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：2月13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



## 「抗流感·我有法」講座

日期：2月21日(四)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：雅樂  
內容：認識流感的病徵及預防方法  
對象：護老者及被護者  
名額：30人  
費用：全免

協辦機構：靈寔家居照顧隊

參加方法：守護相聚期間派發活動票

負責職員：秦演文 姑娘

## 睡眠健康知多d講座

日期：2月22日(五)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：雅悅  
內容：認識失眠的成因，教授有效  
促進睡眠的方法  
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

## 認識消化不良講座

日期：2月26日(二)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：認識身體老化對消化系統  
的影響

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



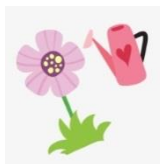
## 園藝小組

日期：3月7日起(逢四)  
時間：上午10:00 - 11:00(共4節)  
地點：雅薈  
內容：園藝製作，舒緩壓力  
對象：護老者及被護者  
名額：12人  
費用：全免

協辦機構：基督教家庭服務中心

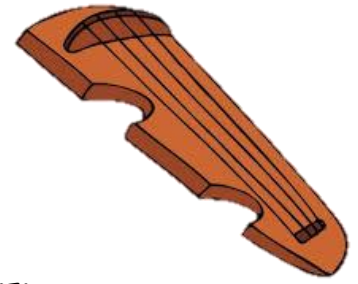
參加方法：守護相聚期間招募

負責職員：秦演文 姑娘



## 中樂團

- 日期：1月5日-3月23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：\$312(共12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



## 二胡研習班

- 日期：2月2日-3月23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：2月：\$156(共4節)  
3月：\$156(共4節)  
名額：12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：2月21日及2月28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：2月14日(四)  
下午3:30於雅悅抽籤  
負責職員：余佩雯 姑娘



## 會員迎新會

- 日期：2月21日(四)  
時間：下午3:30-4:30  
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



## 潮玩電競樂

日期：2月13及20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：2月13及20日(三)  
時間：下午3:30 - 4:15  
地點：雅樂  
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：2月8、12、19、26日  
(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：2月11、14、21、28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：\$20  
負責職員：余佩雯 姑娘



## 護士諮詢站

日期：2月4、11、18、25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  
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：2月13及27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：李淑芬 姑娘



## 足底按摩

日期：2月14、21、28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  
師：李國明 師傅  
註：2月28日(四)上午10:00  
於大堂抽籤及購買3月份  
負責職員：陳煥珍 姑娘



## 晒相易

日期：2月15日(五)下午2:30-3:30  
2月22日(五)下午2:30-3:30  
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14日-2019年3月1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



## 「萬人同行140載」慈善步行籌款活動

日期：2月23日(六)  
時間：下午12:45-3:00  
地點：沙田馬場  
內容：參與慈善步行起步禮，並邀請參加者支持籌款活動，共襄善舉  
名額：20人  
費用：免費  
負責職員：許德杰 先生  
報名方法：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢，並領取籌款表格  
備註：是次活動將有旅遊巴接送參加者往返活動場地  
是次活動並不參與步行活動，只參與起步典禮

## 粵曲班

日期：1月3日-3月14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：\$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



## 普通話樂園

日期：1月3日-3月14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：\$250(共10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



## 四季節慶營養飲食

日期：2月20日(三)  
時間：下午2:00 - 3:30  
地點：雅悅  
內容：春夏季時令食材推介  
費用：全免  
對象：中心會員  
名額：80人  
派票日期：2月14日(四)上午10:15  
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：2月20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：三花  
(相齒、健骨、活關節、雙效)  
負責職員：李淑芬 姑娘





### 長者跆拳道試班

日期：2月14、21及28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：2月20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：2月13日(三)第一場例會後  
備註：已參加簡介會的會員, 歡迎2月14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



### 薦上普及健體操(一)

日期：2月12日-3月12日(逢二)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：雅樂  
內容：在瑜珈薦上進行伸展運動，改善腰背痛  
對象：中心會員  
名額：每堂15人  
費用：\$100(共5堂)  
導師：周少峰 教練  
負責職員：黎卓宇先生



### 薦上普及健體操(二)

日期：2月14日-3月14日(逢四)  
時間：上午10:15 - 11:15  
地點：雅樂  
內容：在瑜珈薦上進行伸展運動，改善腰背痛  
對象：中心會員  
名額：每堂15人  
費用：\$100(共5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：2月12日-3月12日(逢二)  
時間：下午3:00 - 4:00  
地點：雅樂  
內容：用不同運動小工具鍛鍊身體及腦部  
對象：中心會員  
名額：每堂15人  
費用：\$100(共5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：2月14日-3月14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：\$100(共5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



4 立春	5 正月	6 初二
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅)		09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:00 園藝矚小聚(耆) 09:30 中文班(膳) 10:00 例會(悅/大堂) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 潮玩電競樂(樂) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(樂)
11 初七	12 初八	13 初九
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 席上普及健體操(一)(樂) 02:30 電話慰問(聚) 02:30 好戲連場(悅) 03:00 身心活樂健體操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 中文班(膳) 02:00 講座-四季節慶營養飲食春夏篇(悅) 02:30 潮玩電競樂(耆) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(樂)
18 十四	19 雨水	20 十六
09:00 運動無限「耆」(樂) 02:00 低膽固醇/低脂肪飲食 及烹調方法講座(悅) 02:30 義不容辭(樂) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 新春喜慶賀元宵-中心會員(悅) 02:00 席上普及健體操(一)(樂) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健體操(一)(樂) 03:30 新春喜慶賀元宵-護老者會員(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅)
25 廿一	26 廿二	27 廿三
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 席上普及健體操(一)(樂) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健體操(一)(樂) 02:00 認識消化不良講座(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 中文班(膳) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 毛筆班(膳)

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

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
	1/2 廿七	2 廿八	3 廿九
	09:00 運動無限「耆」(樂) 02:15 志在千里~日本文化A(膳) 02:30 耆英大匯聚會(悅) 02:30 護老者支援服務-長期護理服務講座(樂) 03:30 志在千里~日本文化B(膳) 03:15 護老者支援服務-甜睡講座(樂)	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 桌上遊戲(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)
7 初三	8 初四	9 初五	10 初六
	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:15 志在千里~日本文化A(膳) 02:30 好戲連場(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) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(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)
14 初十	15 十一	16 十二	17 十三
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 粵曲班(悅) 09:05 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 痛症小組-中醫穴位按摩(善) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 康上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 例會(悅) 03:30 開心齊唱K地籤 04:00 座式全身訓練機地籤	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 派票: 低膽固醇/低脂肪飲食及烹調方法講座 02:15 志在千里~日本文A(膳) 02:30 晒相易(堂) 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 桌上遊戲(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)
21 十七	22 十八	23 十九	24 二十
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 痛症小組-中醫穴位按摩(善) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 康上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 「抗流感·我有法」講座(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 交安及外展關顧日(堂) 10:00 睡眠健康知多d 講座(悅) 02:30 晒相易(堂)	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 桌上遊戲(堂) 02:30 珠光寶氣過豬年(善)	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)
28 廿四	1/3 廿五	2/3 廿六	3/3 廿九
09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(賢) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 開心齊唱K(膳)	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」(樂) 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(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

## 中文班

日期：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



## e-体健簡介會及登記

日期：2月14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、李淑芬 姑娘



## 低膽固醇/低脂肪飲食及烹調方法講座

日期：2月18日(一)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：選擇低脂肪飲食食材和認識烹調方法  
對象：中心會員  
名額：80人  
費用：全免  
協辦機構：衛生署  
派飛日期：2月15日(五)上午10:00  
負責職員：余佩雯 姑娘



## 「耆幻藝行」計劃

- 日期：2019年2月28日-4月18日(逢四)(共八堂)  
時間：上午11:00-12:30  
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

### 耆想拉丁舞

- 日期：2019年3月19、26及4月2、9日(共4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：由拉丁舞導師教授拉丁舞  
對象：55歲或以上人士 名額：20人(10對)  
費用：\$10 / 位  
報名方法：歡迎有興趣人士自行組合，並向負責職員葉霖傑先生登記留位。

\*1. 名額有限，以登記次序為準；2. 組隊登記優先；3. 組隊不限性別 \*

## 「蝶古巴特」(Decoupage)

### 拼貼藝術體驗課

- 日期：2019年5月8、10、15、17、22、24日(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：由導師教授藝術拼貼，並製作三個成品  
對象：55歲或以上人士 名額：20人  
費用：\$10 / 位  
報名方法：歡迎有興趣人向負責職員葉霖傑先生登記留位。

\*名額有限，以登記次序為準\*

# 體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享睇眼單足站立檢測。而今次會繼續與大家分享在室內進行的檢測：抓背測驗。此檢測是評估長者的肩關節的柔軟度。測試時，慣用手至於同側肩膀後方，掌心朝背部，另一手掌心向外從下背向上延伸，雙手儘量靠近或交疊。計分標準是，測量兩手中指距離，無法碰到距離為負分，交疊處為正分。記錄數據後，可按以下不同年齡等級的圖表作參考，以得知肩關節的柔軟度。

65歲以上男性抓背檢測現況表

單位:公分

五分等級	不好					稍差					普通					尚好					很好				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
65-69歲	-27.0	-19.2	-10.0	-8.5	-6.8	-3.5	-2.0	0.9	2.0	3.0	4.0	7.0	8.1												
70-74歲	-27.4	-24.0	-15.0	-14.0	-11.7	-7.1	-3.5	-0.9	2.9	3.0	4.0	7.0	8.2												
75-79歲	-23.2	-20.0	-16.0	-15.0	-13.8	-8.9	-7.0	-1.2	2.0	3.0	3.7	5.0	7.0												
80-84歲	-30.0	-28.5	-21.5	-20.0	-17.0	-13.0	-10.0	-6.0	-3.5	-1.0	0.0	3.5	5.0												
84-89歲	-28.1	-25.0	-22.7	-19.0	-17.8	-14.9	-12.0	-6.3	-3.5	0.3	1.0	3.6	4.6												
90歲以上	-27.4	-25.3	-18.1	-16.0	-13.9	-10.3	-1.8	2.7	3.2	3.5	4.6	5.2	6.6												

65歲以上女性抓背檢測現況表

單位:公分

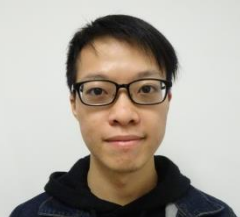

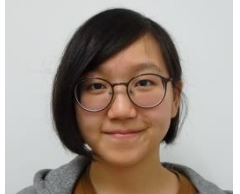

五分等級	不好					稍差					普通					尚好					很好				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
65-69歲	-16.6	-11.0	-6.0	-5.0	-4.0	-0.9	1.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0												
70-74歲	-17.0	-10.0	-5.7	-4.0	-3.0	-1.0	1.0	2.0	4.0	4.0	5.0	8.0	9.0												
75-79歲	-20.0	-16.0	-11.7	-8.0	-6.8	-3.0	0.0	2.0	3.0	4.0	5.0	7.0	8.8												
80-84歲	-22.9	-19.0	-15.0	-14.0	-10.0	-7.7	-3.7	-1.3	0.0	1.0	3.0	6.0	10.0												
84-89歲	-30.0	-26.6	-17.1	-15.0	-14.0	-8.9	-5.0	-3.5	-3.0	-0.3	0.0	2.0	3.6												
90歲以上	-28.8	-24.9	-17.6	-14.0	-10.4	-9.3	-6.5	-4.8	-1.7	1.0	1.9	4.1	5.6												



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肩關節的柔軟度，再按各自需要作出訓練。下期體適能資訊

站再與大家分享第七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。

	<p><b>實習同學: 郭煥垣</b> 各位老友記，大家好。我是來自明愛專上學院的實習社工，大家可以叫我煥仔，我在實習期間將會為大家舉辦一些活動，希望大家多多參與。</p>
	<p><b>實習同學: 盧凱欣</b> 各位老友記，大家好！我是來自明愛專上學院的實習社工盧凱欣，大家可以叫我盧盧。我將會在中心實習至今年五月初，在中心碰面時可以跟我打個招呼喇！歡迎大家隨時找我聊天，請各位多多指教！</p>
	<p><b>實習同學: 梁康堯</b> 各位老友記大家好呀！我叫梁康堯，可以叫我堯姑娘或者堯堯。我是城市大學專上學院的實習學生，將會實習至今年四月。平日我喜歡玩音樂、跟小動物玩和聆聽別人的故事，未來幾個月請大家多多指教。</p>
	<p><b>實習同學: 陳力誠</b> 大家好，我係新來嘅實習社工，我叫誠仔！嚟緊呢三個月我都會嚟中心度實習，如果大家得閒都可以搵我傾計㗎，但記住我淨係返星期一、二同四！嚟緊我都會睇小組，希望大家可以踴躍參與啦！</p>

# 快樂小故事

大家好，我是麥淑冰，在此跟大家分享我的快樂故事！  
我在2018年1月參加了先知先覺認知障礙預防計劃，計劃的內容很豐富，讓我參與很多精彩的班組，認識了新朋友，更能夠訓練認知能力，保持大腦活躍。我非常開心可以參與到這個計劃！

我覺得每星期三節的班組很充實。在活動中，可與多位學員一齊學習和參與訓練，覺得很開心。又多得職員和導師對我的鼓勵和邀請，我便有更大的動力，繼續投入活動當中。

在班組當中，又要做運動、做認知習作，更要學跆拳道和柔力球，對我來說也是很新穎的體驗。

我最深刻的是柔力球和園藝治療小組，柔力球是一項很考平衡力和手部協調的運動，在導師指導下，學員們都能夠學懂不同的套路，一起拋球互動，是很特別的體驗！

而園藝治療小組，讓我重拾種植的興趣，細心栽種植物。看著綠油油的植物，欣賞花卉的美麗，也讓我身心放鬆。

總結而言，我的快樂之道就是勇敢去做新嘗試和願意去體驗新活動，便發覺自己有能力去感受心中的快樂和滿足。當我們願意投入去做一件事，心中自然就有了寄托，讓人覺得充實和有意義！



# 耆英大使大會

## 2019年2月

日期：2月1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3月

日期：3月1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：2月13日(三) /  
 3月6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：2月22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：2月1日(五)耆英大使大會  
 負責職員：陳詠茵姑娘



## 義不容辭 長中先鋒探訪日

日期：2月20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人  
 負責職員：葉霖傑先生



## 電話慰問服務

日期：2月12、19及26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：4人  
 登記日期：2月1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：2月4日至3月2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：2月1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：2月4日至3月2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：2月1日(五) 耆英大使大會  
負責職員：葉霖傑先生



## 銀齡展亮學苑-珠光寶氣過豬年

- 日期：2月23日(六)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：中心雅薈  
內容：教授用珠仔穿手鐲的步驟  
對象：中心會員  
收費：\$5  
名額：10人(額滿即止)  
導師：蔣玉聰  
負責同事：林柳英姑娘  
報名日期：例會後開始報名



新年好

心情好 永不老

開心過日子 沒煩惱



### 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 5：標準 5: 人力資源——

服務單位實施有效的職員招聘、發展、訓練……等。

銀包電話鑰匙要袋好，外出前檢查出門五寶。

天氣行程路線制定好，融入友善社區無難度。

職業治療師莊先生提提您

## ★ 續會通知 ★

凡 2018 年 1 月入會之會員，請於 2019 年 1 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：



**鄭妙英**



## 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

穿梭巴士行駛時間/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、
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、
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： (達顯樓)	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： (平仁樓姚栢良 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，可能因應實際環境及交通情況而有差異，如有查詢請致電本中心。  
特別消息：2018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)



## 2019 年 3 月份例會時間表

日期：2019 年 3 月 6 日(三)

上午 10:00

2019 年 3 月 7 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：	800 份
日期：	2019 年 2 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