



保良局劉陳小寶長者地區中心

2018年2月
通訊



狗年利是家家樂 犬歲呈祥戶戶歡

行政團隊：

一祝年終滿荷包，二祝幸福永遠繞
三祝身體永遠好，四祝青春永不老
五祝全家樂淘淘，祝活力健康快樂



長者及護老者服務團隊：

祝各位：

身心康泰健步行
先知先覺頭腦好
耆青小丑多歡樂

老有所為樂頤年
友善社區顯關懷
鼓舞飛揚耀耆英



輔導服務團隊：

祝各位老友記，

『輔』貴逼人、福氣齊『導』！

開開心心！歲歲平安！

恭喜！恭喜！

義工發展及外展服務團隊：

祝『李』『鴻』運當頭；生『基』勃勃；

精神爽利；狗年行大運！

恭喜！恭喜！



醫體康健團隊：

『新』禧又來到，『年』年都健康，

『快』樂常微笑，『樂』在每一秒。

祝大家新年快樂！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



戊戌年敬老賀新春 福來獻瑞賀新春

菜單

燒味拼盆
翠玉腰果杞子炒蝦仁
瑤柱扒津膽
金湯海皇羹
清蒸大青斑
紅運脆皮雞
露筍金粟鴨粒炒飯
金菇炆伊麵
紫米紅豆沙

日期：2月27日(初十二)

時間：上午9:00-下午4:00

地點：九龍灣國際展貿中心

集合時間：上午9:00

內容：精彩表演、嘉賓新春祝賀、午膳、抽獎

費用：\$90

名額：54人

抽籤日期：2月12日(一)下午4:00

溫馨提示：
1. 曾參與1月24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13日(二)下午5時前購票，否則當放棄
4. 如有餘額，進行抽籤





保良局
PO LEUNG KUK 主辦

領展
LINK



領展
愛·匯聚計劃 贊助
Link Together Initiatives

耆青小丑~快樂速遞



計劃簡介：

本計劃以正向心理學為基礎的「快樂七式」，融合小丑表演藝術元素，鼓勵有志傳遞快樂的長者參與，組成「耆青小丑隊」，長幼合作，於全港各區以快閃形式宣揚快樂。

2018年1月至2018年2月
「耆青小丑」
義工培訓

2018年2月至2018年4月
耆暉小丑
下游培訓
(企業及青少年
互動工作坊)

2018年2月至2018年9月
快樂速遞
(快閃快樂
社區)

2018年3月及5月
「領」悟快樂
「展」現愛
大巡禮

如欲查詢及報名，請與保良局安老服務單位職員聯絡。

如欲查詢及報名，請與負責職員許德杰 先生聯絡

守護相聚

日期：2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
即場派發護老者活動票
對象：護老者及被護者
負責職員：秦演文 姑娘



日常照顧病人技巧講座

日期：2月12日(一)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：雅悅
內容：認識照顧長期病患者的技巧
對象：護老者及被護者
名額：80人
費用：全免
協辦機構：靈實家居照顧隊
負責職員：秦演文 姑娘



初八發發發

日期：2月23日(五)
時間：下午 3:00-4:00
地點：雅悅
內容：賀年活動
費用：全免
對象：獨居、雙老及領取綜援之會員
名額：60人
抽籤日期：2月13日(二)下午 4:00 雅悅
備註：參加者需親身到場抽籤
協辦機構：開心頻道
負責職員：秦演文 姑娘



先知先覺

特「義」工能-溝通技巧培訓班 及 「知」情識趣-認知遊戲培訓班

日期：2月14日(三) 及 2月15日(四)
時間：下午 1:30 – 2:30
地點：雅悅 / 雅樂
內容：提供認知障礙症資訊，分享與認知障症退化長者
溝通技巧及講解服務內容
對象：第五期 先知先覺義工
負責職員：林奕軒 先生

先知先覺
認知障礙預防計劃 APEC



潮玩電競樂

日期：2月6日(二)及22日(四)
 時間：下午3:30-5:00
 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：例會後開始登記
 負責職員：梁嘉桓先生

「虛擬實境」玩樂日

日期：2月6日(二)及22日(四)
 時間：下午2:00-3:30
 地點：雅博
 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：例會後開始登記
 負責職員：梁嘉桓先生

**座式全身訓練機簡介會**

日期：2月28日(三)
 時間：中午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：2月7日(三)第一場例會後
 備註：已參加簡介會的會員，歡迎
 2月8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

**e-體健簡介會及登記**

日期：2月21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-體健
 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

**智能手機入門班**

日期：2月14日及28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
 備註：學員必須自備Android智能手機上課

**智能手機工作教室**

日期：2月14及28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



晒相易

日期：2月10(六)及22日(四)
時間：(六)上午10:00-11:30
(四)下午2:30-4:00
地點：雅博
內容：為會員提供沖晒10-1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

做一陣運動工作坊

日期：2月21日(三)
時間：下午3:30-4:30
地點：雅樂
內容：由體適能教練教授長者做舒展運動，有益身心。
對象：中心會員
名額：30人
派票日期：2月20日(二)上午10:00
體適能教練：鄭偉權 先生
負責職員：葉鑫昇 先生

情深與你元宵聚

日期：3月1日
時間：下午2:30(第一場)及下午3:45(第二場)
地點：雅悅
內容：中心同事與你共團圓
對象：中心會員
名額：每場80人
費用：\$10
負責職員：柯淑雯 姑娘



80歲後生日會

日期：3月2日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅悅
內容：與1-3月份之會員共慶生日
費用：\$10
對象：80歲或以上中心會員
名額：35人
購票日期：即日起開始購票
負責職員：林奕軒 先生、柯淑雯 姑娘、李淑芬 姑娘



增強免疫力飲食要訣

日期：2月28日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：增強免疫力食物知多點
對象：中心會員
名額：80人
派票日期：2月23日(五)上午10:00
協辦機構：雀巢三花
負責職員：李淑芬 姑娘

購買奶粉

日期：2月28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：雀巢三花
負責職員：李淑芬 姑娘



血糖檢驗

日期：2月7及21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：2月1、8及15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



創意盆景DIY

日期：2月12日(一)
 時間：上午10:00-12:00
 地點：雅博
 內容：學習設計盆景擺位及護理玻璃盆景的技巧
 對象：中心會員
 名額：8人
 費用：\$50
 負責職員：柯淑雯 姑娘



認識肝炎

日期：2月15日(四)
 時間：下午2:00-3:00
 地點：雅悅
 內容：認識肝炎的常見類型和它的傳播途徑，徵狀和防治方法
 名額：80人
 費用：全免
 協辦機構：衛生署
 派票日期：2月14日(三)上午10:00
 負責職員：余佩雯 姑娘



足底按摩

日期：2月1、8及22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：2月22日(四)上午10:00於大堂抽籤及購買3月份
 負責職員：葉愛美 姑娘



開心齊唱K

日期：2月13、20及27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：2月9日(五)
 上午9:30於雅悅抽籤
 負責職員：葉愛美 姑娘



二胡研習班

日期：2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：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



基礎電腦班

日期：2月5、7、12及14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：4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6、8、13及15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：4人(額滿即止)
費用：\$20
負責職員：余佩雯 姑娘



社區飯堂會

日期：2月26日(一)
時間：上午 9:30 - 10:00
地點：中心雅悅
內容：講解健康飲食資訊及收集長者對於飯堂服務的意見
對象：中心會員
名額：80人
費用：全免
負責職員：蔡國輝 先生、林奕軒 先生

會員迎新會

日期：2月23日(五)
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



長者跆拳道試班

日期：2月1、8及22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：2月1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：\$120(共8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：2月6日-3月20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：\$112(共17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6日-3月20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：\$112(共7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：2月8日(三)
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：2月1日-3月2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：\$112(共7堂)
導師：周少峰 教練
負責職員：黎卓宇先生



保良局劉陳小寶長者地區中心 【每月班 / 組 / 活動時間表】 二〇一八年二月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
29 十三 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) 	30 十四 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)	31 十五 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) 02:00 先知先覺-運動訓練(樂)	1/2 十六 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) 02:00 先知先覺-認知訓練(樂) 02:30 好戲連場(悅) 03:45 長者學苑 電話班 (普照)	2 十七 09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆)(博) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 耆英大使大會(悅) 02:00 智友醫社(耆)	3 十八 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) 10:15 二胡研習班(樂) 10:30 地壺球玩樂無窮(社二) 11:30 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅)	4 十九 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)
5 二十 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 先知先覺-多元化活動(樂) 03:00 認識大腸癌講座(悅)	6 廿一 09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(樂) 09:30 智友醫社(耆)(博) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 蓆上普及健體操(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 長中先鋒 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	7 廿二 09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 園藝閣小聚(博) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 中文班(膳) 10:00 例會(大堂/悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 先知先覺-運動訓練(樂) 02:15 守護相聚(悅)	8 廿三 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) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 先知先覺-認知訓練(膳) 02:00 「虛擬實境」玩樂日(博) 02:30 男士軟握力球運動(樂) 04:00 鼓舞飛揚耀「耆」英(社二)	9 廿四 09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 抽籤: 開心齊唱K (悅) 09:30 智友醫社(耆)(博) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 愛心組(悅)	10 廿五 09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 晒相易(博) 10:00 好戲連場(悅) 10:15 二胡研習班(樂) 11:30 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂)	11 廿六 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)
12 廿七 09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 10:00 創意盆景DIY(博) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 先知先覺-多元化活動(膳) 02:30 長中先鋒 耐心組(樂) 02:30 日常照顧病人技巧講座(悅)	13 廿八 09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 智友醫社(耆)(博) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 蓆上普及健體操(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 開心齊唱K (膳) 02:30 長中先鋒 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	14 廿九 09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 智能手機入門班(博) 09:30 中文班(膳) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 智能手機工作教室(博) 12:15 基礎電腦班(堂) 01:30 先知先覺-運動訓練(樂)	15 三十 09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 長者跆拳道班(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 01:30 先知先覺-認知訓練(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 認識肝炎(悅) 02:30 銀齡展亮學苑-金狗串珠班(樂)	16 年初一 公眾假期 	17 年初二 公眾假期 	18 年初三 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)
19 年初四 公眾假期 	20 初五 09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 智友醫社(耆)(博) 02:00 蓆上普及健體操(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 開心齊唱K (膳) 02:30 長中先鋒 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	21 初六 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) 02:00 先知先覺-運動訓練(樂) 02:30 義助為榮(耆) 03:30 e-體健簡介會及登記(悅) 03:30 做一陣運動工作坊(樂)	22 初七 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 潮玩電競樂(博) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 先知先覺-認知訓練(膳) 02:30 好戲連場(悅) 02:00 「虛擬實境」玩樂日(博) 03:00 鼓舞飛揚耀「耆」英(社二) 03:30 潮玩電競樂(博)	23 初八 09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 智友醫社(耆)(博) 10:00 派票-增強免疫飲食要訣(堂) 10:00 會員迎新會(悅) 02:00 先知先覺-多元化活動(膳) 02:30 長中先鋒 愛心組(樂) 02:30 好戲連場(悅) 02:00 智友醫社(耆) 03:00 初八發發發(悅)	24 初九 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) 10:15 二胡研習班(樂) 11:30 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅)	25 初十 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)
26 十一 09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 社區飯堂會(悅) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 先知先覺-多元化活動(膳) 02:30 長中先鋒 信心組(樂) 02:30 健步小組-求生技巧你要知(悅)	27 十二 09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 敬老賀新春(悅) 09:30 懷舊金曲班(樂) 09:30 智友醫社(耆)(博) 02:00 蓆上普及健體操(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 開心齊唱K (膳) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	28 十三 09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 智能手機入門班(博) 09:30 中文班(膳) 11:00 智能手機工作教室(博) 12:00 座式全身訓練機(堂) 09:30 中文班(膳) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 講座-增強免疫飲食要訣(悅) 02:00 先知先覺-運動訓練(膳)	1/3 十四 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) 02:30 情深與你元宵聚(悅)	2 十五 09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 智友醫社(耆)(博) 10:00 80歲後生日會(悅) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 運動我「智」叻(樂) 02:00 智友醫社(耆)	3 十六 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) 10:15 二胡研習班(樂) 11:30 中樂團(樂)	4 十七 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)

活動地點：(聚)雅聚 (悅)雅悅 (樂一)雅樂一 (博)雅博 (樂二)雅樂二 (堂)大堂 (膳一)雅膳一 (膳二)雅膳二

五福「霖」門渡「梁」宵

日期：2月22日(四)
時間：下午6:30-8:00
地點：雅悅
內容：精彩節目及遊戲，與長者共渡一個歡樂的晚上
對象：中心會員
名額：80人
費用：\$10
負責職員：梁泳雪 姑娘、葉霖傑 先生



★「耆樂觀塘」· 健步行「智」叻星計劃(2月)

★ 計步截數日期(小米手帶)：2018年2月26日至3月3日期間

★ 健樂行 ★

日期：2月12日(一) (藍田公園觀景台) (難度：★★★★☆)
2月23日(五) (德義樓來回廣田) (難度：★★★★☆)
2月26日(一) (維景灣畔) (難度：★★★★☆) (無樓梯, 路途長)
3月2日(五) (藍田公園觀景台) (難度：★★★★☆)

時間：上午9:00 - 11:00

每節名額：30人

集合地點：雅悅

每月需最少參與一節健樂行

★ 健步行小組 ★

求生技巧你要知

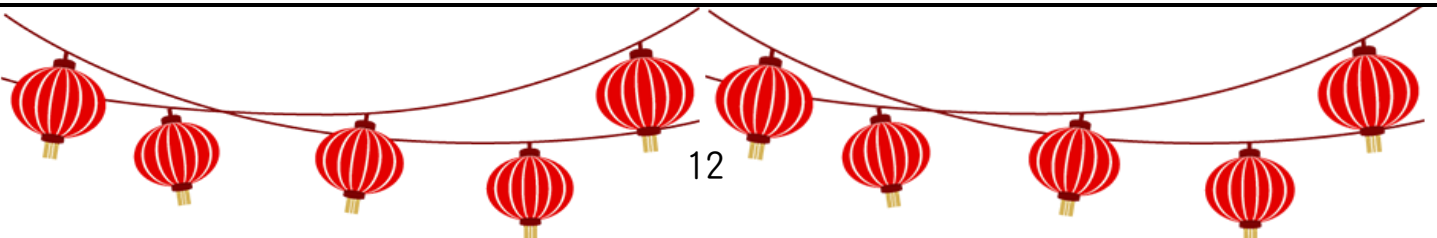
日期：2月26日(一)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅悅
名額：90人
備註：智叻星計劃參加者務必出席

★ 健步行運動小組 ★

運動我「智」叻

日期：3 - 5月(逢五)
時間：下午2:00 - 5:00(其中一小時)
地點：雅樂
內容：由註冊體適能教練教授平衡及心肺功能運動

負責職員：黎卓宇 先生、梁嘉桓 先生



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 - 趣味英語班

日期: 18年4月9, 11, 16, 18, 23, 25, 30及5月2日(逢一、三)

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: 主要教授英語基本發音及認識英文單詞

對象: 55歲或以上人士

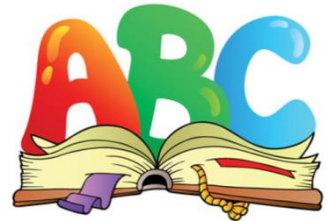
費用: \$20

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-金狗串珠班

日期: 2月15日(四)

時間: 下午2:30-4:30

地點: 雅樂

內容: 介紹串珠技巧, 製作金狗串珠飾物。

對象: 中心會員

收費: \$10

名額: 10人

導師: 蔣玉聘

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遠足前、中、後的小錦囊，大家找到遠足的樂趣嗎？今次會與大家分享健行的資訊。

步行是最安全和有效的有氧體能活動，在日常生活中可隨時進行，既易掌握，又能增強體魄。約同親友一起步行，更有助維繫家人、朋友之間的感情。運動量適中和姿勢正確的步行活動稱為「優質健行」(即健步行)，所需的裝備簡單，最主要的是能夠保護足部的健步鞋。要享受活力健康的人生，踏出優質健行第一步，以下再與大家深入分享。

	健行好處	注意事項及安全須知	健行服裝、鞋及工具
1	促進血液循環，增強心肺功能	健行期間和前後， 必需補充足夠水分	穿上合適的休閒運動服裝
2	保持健康體魄，有助 增強自信心	應選擇在安全的場地或路徑健行	可攜帶行山杖，幫助步行
3	消耗能量，有助保持健康體重	應選擇在適當的溫度及濕度下健行	鞋底要 防滑 ，鞋身要 柔韌
4	改善身體 靈活度和平衡力	練習前，先做熱身運動；練習後，做緩和運動	鞋的內部要提供 良好的承托力和保護功能
5	有助控制血壓、血脂、膽固醇和血糖水平	了解自己的身體狀況，應選擇能夠應付的 運動強度、練習時間及頻率	鞋跟部位要 穩固結實 ，提供 足夠防護
6	減低患上心血管、高血壓和糖尿病的風險 ，預防部分癌症	健行應持之以恆，循序漸進，才能夠符合指引要求和達到強身健體的目標	鞋頭要 寬闊 ，鞋跟要舒適地 緊貼腳跟
7	有助鞏固骨骼、 預防骨質疏鬆症 ，更可強化肌肉和關節	平時疏於體能活動的人， 開始時應選擇低難度的路徑 ，並以慢速健行	
8	有助紓緩壓力，使頭腦靈活、 加強記憶力	如在練習期間或之後感到身體不適或有任何不良反應， 盡早尋求醫護人員協助	

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有一個「優質健行」。記得累積至少三十分鐘的有氧運動，對健康有莫大的益處。最後送給大家：「日日運動身體好，男女老幼做得到」。

下期資訊站與大家繼續分享健行的資訊，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。

好「義」事一欄

預告

「先知先覺計劃」於本月正式展開，本欄日後將會分享義工們服務長者的花絮及讓大家了解「先知先覺計劃」的最新動向。



編「職」生活好健康之家居篇

家居常清潔衛生，吾怕病菌會滋生

職業治療師樊先生提提您



快樂小故事



麻將看人生 蘇淑琮

打麻將，一種家傳戶曉的牌類遊戲，其引人入勝之處，貴乎於玩法千變萬化，每局都充滿傳奇。要成為最後贏家，除了需要清晰的腦筋之外，策略心法，缺一不可。

麻雀王心中的「平常心」

回想起當天代表中心出戰麻雀王大賽，依然讓我感到很興奮。從初賽到決賽，每局牌都有經歷順順逆逆，有進據，也有失守，十分刺激。能夠獲得最後勝利，所靠的除了技術和運氣，更是一份平常心。而贏到的更不只是一座獎杯，還有同場較技的朋友和「爆棚」的滿足感！

「平淡便是金」

回顧一下我的人生「牌局」，從「初賽」到「決賽」，這份平常心，都一直伴在我的左右。

面對沒有把握的將來，平常心幫我從容面對；
面對著人生種種挑戰，平常心讓我平安渡過；
面對著錯過了的事情，平常心教我不致遺憾。

共勉之！



耆英大使大會

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

2018年3月

日期：3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：2月7日(三) / 3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：2月23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2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：2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：2月6、13、20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：2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：2月5日 - 3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：2月2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5日 - 3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：2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	信心組	愛心組
日期：2月12日(一)	日期：2月8日(四)	日期：2月9日(五)
時間：下午 2:30-3:30	時間：下午 2:30-3:30	時間：下午 2:30-3:30
地點：雅樂	地點：雅薈	地點：雅樂
內容：義工聚會及技巧提升	內容：義工聚會及技巧提升	內容：義工聚會及技巧提升
對象：長者義工	對象：長者義工	對象：長者義工
登記日期： <u>2月2日(五)耆英大使大會</u>	登記日期： <u>2月2日(五)耆英大使大會</u>	登記日期： <u>2月2日(五)耆英大使大會</u>
負責職員：叢芷泳 姑娘	負責職員：蔡沛敏姑娘	負責職員：葉霖傑先生

每月分享

😊 笑一笑 沒煩惱 😊

😊 一笑煩惱跑 😊 二笑忍氣消

😊 三笑憾是了 😊 四笑病魔逃

😊 五笑永不老 😊 六笑樂逍遙

😊 時常開口笑 😊 壽比南山高

😊 笑口常開福氣自然來 😊

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 9：

標準 9：安全的環境

『服務單位採取一切合理步驟——以確保職員及服務使用者處身於安全的環境。』

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 2017 年 2 月入會之會員，請於 2018 年 2 月 28 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：
任惠英

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		\$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
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
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、5時50分
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、5時50分
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、5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、5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、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)

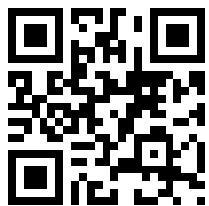


暴風雨訊號下中心服務安排



	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 3 月份例會時間表 ✿

日期：2018 年 3 月 7 日 (三)

上午 10:00

2018 年 3 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 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：www.plkdecc.hk

郵票