



保良局劉陳小寶長者地區中心

2019年3月

通訊

感謝義工的貢獻

本中心自2005年起成立，一直得到不同的義工團體及長者義工支持，現時義工機構多達50多間，長者及社區義工人數更超過600人。他們積極地為本區提供多元化的義工服務，包括：家居及院舍探訪、籌款活動、義務導師、親善大使、電話慰問、UBA等活動，藉此建立長者友善及快樂社區。

於2018-19年度，本中心的長者義工共提供近13,300小時的服務時數，獲獎長者義工如下：

義工服務金獎(服務超過200小時) *排名不分先後

陳麗琼	莊聖堅	張喜添	蔣玉聘	鍾奇珍	關彩維	郭美貴
黎少貞	黎愛馥	黎少貞	林明珍	劉少群	劉惠芳	馬惠珠
麥笑琼	孟顯宗	伍愛蘭	黃淑英	蘇有銀	謝妮妮	岑佩仕
宋金鳳	譚瑞貞	丁海平	謝愛玲	徐彩銀	王彩英	王慶惠
						姚桂芬

義工服務銀獎(服務超過100小時) *排名不分先後

陳焯明	陳嫦娥	陳笑英	陳理貞	錢秀嫦	左寶元	鍾寶儀	方筱英
許麗瑛	洪國忠	古清蓮	黎惠賢	林麗琼	林楚蘭	林桑蓮	李鳳
李寶珍	梁少燕	吳玲珍	吳文珠	岑樹樑	蘇黔	蘇淑琼	施家緣
杜惠琼	湯巧賢	黃連好	黃淑嫻	王廷珍	黃桃英	易關寶珠	

義工服務銅獎(服務超過50小時) *排名不分先後

龔白燕	林蓮葉	高國權	黃希	陳玉梅	黃理屏	區寶金
潘焯英	陳秀娟	何韶英	葉渠穩	胡秀娥		
蘇多嫻	沈成康	鄧彩章	劉鑑雄	陳慎		

參與義工顯愛心，活出精彩你人生。

歡迎你加入中心義工行列。



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：21776166 傳真：21776121 耆英網絡通：pikdecc.hk



春滿花開素食之旅



日期：3月15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：西九文化區戲曲中心 ➡ 素食自助餐
➡ 2019花展

內容：欣賞戲曲中心無柱式建築風格

享用素食自助餐及欣賞一年一度花卉展覽

午餐：素食餐廳(餐單以當日供應而定，敬請見諒)

費用：會員\$115、護老者 \$135

購票日期：例會後購票

負責職員：黎卓宇 先生、余佩雯 姑娘

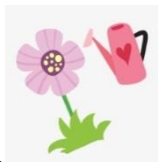


解我痛症講座

日期：3月25日(一)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：雅悅
 內容：了解有效舒解痛症
 對象：護老者及被護者
 名額：30人
 費用：全免
 協辦機構：靈實家居照顧隊
 參加方法：守護相聚期間派發活動票
 負責職員：秦演文 姑娘

緩痛香薰 DIY 小組

日期：4月8日-4月29日(逢一)
 時間：上午10:00 - 11:00(共4節)
 地點：雅薈
 內容：透過制作不同香薰手工藝
 作品，舒緩壓力
 對象：護老者及被護者
 名額：10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



守護相聚

日期：3月6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：3月6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



樂在其中工作坊

日期：3月11日(一)及3月13日(三)
 時間：下午1:30 - 2:30
 地點：雅悅
 內容：小學生表演、唱歌及玩遊戲
 對象：護老者及被護者
 名額：80人(每場40人)
 費用：全免
 協辦機構：基督教聖約教會堅樂小學
 參加方法：守護相聚期間派發活動票
 負責職員：秦演文 姑娘

認識結核病講座

日期：3月19日(二)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：雅悅
 內容：認識結核病的成因及預防方法。
 對象：護老者及被護者
 名額：80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

護士諮詢站

日期：3月4、11、18、25日(一)
 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：3月6及20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



會員迎新會

日期：3月27日(三)
 時間：下午3:30-4:30
 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



開心齊唱K

日期：3月14、21、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：3月7日(四)
下午3:30於雅悅抽籤
 負責職員：余佩雯 姑娘



足底按摩

日期：3月7、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：3月28日(四)上午10:00
於大堂抽籤4月份
 負責職員：陳煥珍 姑娘

潮玩電競樂

日期：3月6及13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：3月6及13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：3月5、12、19、26日
 (逢二)(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：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：3月7、14、21、28日
 (逢四)(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：4人(額滿即止)
 費用：\$20
 負責職員：余佩雯 姑娘



粵曲班

日期：4月18日-6月20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



懷舊金曲班

日期：4月16日-6月18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：\$150(共10堂)
 導師：黃慕瑤
 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：4月25日-6月27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：待定
 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



製作環保散紙包工作坊

日期：3月20日(三)
 時間：下午2:30-3:45
 地點：雅樂
 內容：增加環保及升級再造的知識，並透過製作環保散子包，帶來滿足感
 對象：中心會員
 名額：20人
 費用：全免
 負責職員：實習社工 盧凱欣 姑娘
 報名日期：例會後可向負責職員報名
 備註：請盡量自備飲用完及已洗淨的1公升飲品紙盒

歷「耆」探索家

日期：3月13日-4月10日(逢三)
 時間：下午1:00-2:15
 地點：雅樂
 內容：為大家提供歷奇遊戲一同玩樂，認識新朋友，改善社交生活
 對象：獨居或雙老同住長者(中心會員)
 名額：12人
 費用：\$10
 負責職員：實習社工 郭煥炬 先生
 備註：有興趣參加之會員，請向負責職員查詢

正向「長」門人

日期：3月9日-3月26日(逢二、六)(共6節)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：雅膳
 內容：透過遊戲及正向心理學的元素，協助護老者舒緩壓力及負面情緒。
 對象：護老者
 名額：8人
 費用：\$10
 參加方法：例會後可向負責職員報名
 負責職員：實習社工 陳力誠 先生
 備註：護老者需於小組前進行評估，合適者會獲正式通知



「喜」如人生

日期：3月12日-4月16日(逢二)(六節)
 時間：下午2:00-3:15
 地點：雅膳
 內容：透過活動及藝術創作讓組員們回顧昔日經歷，從而提升自我價值。
 對象：獨居或雙老同住長者(中心會員)
 名額：10人
 費用：\$10
 負責職員：實習社工 梁康堯 姑娘
 備註：有興趣參加之會員，請向負責職員查詢

二胡研習班

日期：4月6日-6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：\$492(共12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



中樂團

日期：4月6日-6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：\$360(共12節)
名額：19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



e-體健簡介會及登記

日期：3月7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、李淑芬 姑娘



晒相易

日期：3月12日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：大堂
內容：為會員提供沖晒1-3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：4月12日-6月21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：\$90(共10堂)
負責職員：洪承志 先生
備註：有興趣參加之會員請與負責職員查詢



認識皮膚病真菌講座

日期：3月18日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：認識預防皮膚真菌感染的方法。
對象：中心會員
名額：80人
費用：全免
協辦機構：衛生署
派票日期：3月15日(五)上午10:00
負責職員：余佩雯 姑娘

購買奶粉

日期：3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：雅培(加營養、活力、低糖、怡保康)
負責職員：李淑芬 姑娘



中文班

日期：4月17日-6月12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：\$112(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



中心活動

長者跆拳道試班

日期：3月7及14日(四)
(共2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：3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：3月6日(三)第一場例會後
備註：已參加簡介會的會員，歡迎3月7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：4月16日-6月25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：\$242(共11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：4月18日-6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：\$242(共11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：4月16日-6月25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：\$242(共11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：4月18日-6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：\$242(共11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

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
		
4 廿八	5 廿九	6 三十
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 護士咨詢站(堂)	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 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 園藝耆小聚(耆) 09:30 中文班(膳) 10:00 例會 02:30 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 潮玩電競樂(樂) 03:15 認知障礙症耆老聚會 03:30 「虛擬實境」玩樂日(樂)
11 初五	12 初六	13 初七
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 01:30 樂在其中互作坊(悅) 02:30 護士咨詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 正向「長」門人(膳) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 「耆」如人生(膳) 02:30 晒相易(堂) 02:30 電話慰問(聚)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 10:00 好戲連場(悅) 01:00 歷「耆」探索家(樂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 潮玩電競樂(樂) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(樂) 01:30 樂在其中互作坊(悅)
18 十二	19 十三	20 十四
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 認識皮膚病真菌講座(悅) 02:30 護士咨詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 正向「長」門人(膳) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 電話慰問(聚) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 「耆」如人生(膳) 02:00 認識結核病講座(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 座式全身訓練機簡介會(堂) 01:00 歷「耆」探索家(樂) 02:00 售賣雅培奶粉(悅) 02:30 義不容辭(耆) 02:30 製作環保散子包互作坊(樂)
25 十九	26 二十	27 廿一
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 解我痛症講座(悅) 02:30 護士咨詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 正向「長」門人(膳) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 「耆」如人生(膳) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 長中先鋒愚人節(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 01:00 歷「耆」探索家(樂) 02:30 好戲連場(悅) 03:30 會員迎新會(耆)

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
	1/3 廿五	2 廿六	3 廿七
	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 智友醫社(耆) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 耆義大使大會(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) 10:00 好戲連場(悅) 10:30 中樂團(樂)	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 二月	8 初二	9 初三	10 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 園藝小組(耆) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 早上普及及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 列會 03:30 開心齊唱K 抽籤(悅) 04:00 座式全身訓練機抽籤(悅) 04:00 e-休健簡介會及登記(耆)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 智友醫社(耆) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 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) 10:00 正向「長」門人(膳) 10:00 好戲連場(悅) 10:30 中樂團(樂)	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 初八	15 初九	16 初十	17 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 園藝小組(耆) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 早上普及及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 春滿花開素食之旅 10:00 好戲連場(悅) 10:00 智友醫社(耆) 10:00 張票:認識皮膚病 真菌講座 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 10:00 正向「長」門人(膳) 10:00 好戲連場(悅) 10:30 中樂團(樂) 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)
21 春分	22 十六	23 十七	24 十八
09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 園藝小組(耆) 10:00 好戲連場(悅) 10:15 足底按摩(賢) 12:15 進階電腦班(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 理工大學取眼鏡(賢) 10:00 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 正向「長」門人(膳) 10:30 中樂團(樂)	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 廿二	29 廿三	30 廿四	31 廿五
09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 「生命祝福暨四道人生」(膳) 10:00 抽籤:足底按摩(堂) 10:00 園藝小組(耆) 10:00 好戲連場(悅) 10:15 足底按摩(賢) 12:15 進階電腦班(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 好戲連場(悅) 06:30 晚間活動-茶「蓉」,「蔡」 心好滋味	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 智友醫社(耆)	09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 好戲連場(悅) 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)

堂(大堂)

(膳一) 雅膳一

(膳二) 雅膳二

「耆幻藝行」計劃

- 日期：2019年4月4日-5月23日(逢四) (共八堂)
時間：上午09:30-11:00
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：8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



晚間活動 - 芙「蓉」「蔡」心好滋味

- 日期：3月28日(四)
時間：晚上6:30 - 8:00
地點：雅悅
內容：以食物為主題，與長者玩遊戲，共渡歡樂晚上
對象：中心會員
名額：80人
費用：\$10
報名日期：例會後開始購票
負責職員：呂清蓉姑娘、蔡沛敏姑娘



「生命祝福暨四道人生」小組

- 日期：4月1日至5月6日(逢一) (共六節)
時間：下午2:00-3:15
地點：雅薈
內容：1. 生命教育
2. 二「人」三「嘢」- 人生回顧、人生意義、預囑、遺囑、叮囑
3. 四道人生- 道謝、道愛、道歉、道別
對象：中心會員
名額：12人
費用：\$10
負責職員：實習社工 盧凱欣 姑娘
報名日期：例會後可向負責職員報名
備註：4月22日第四節小組因復活節假期改為4月24日(三)舉行，時間不變



長者作品專區



新嘗試

放鬆晒

好好玩呀

日本
和諧
粉彩



莊聖堅

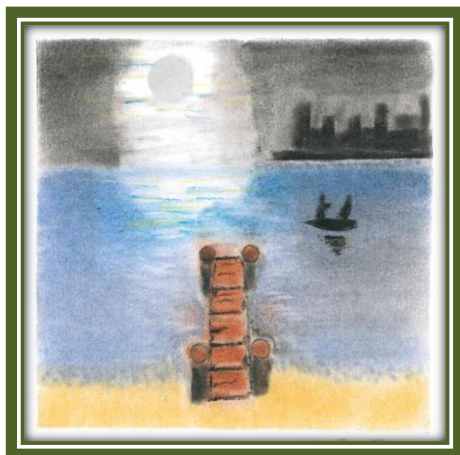


宋金鳳

梁燕珍

好輕鬆

新嘢呀



體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享抓背測驗檢測。而今次會繼續與大家分享在室內進行的檢測：椅子坐立繞物。檢測椅子坐立繞物，主要是評估敏捷性與動態平衡。受測者坐穩在椅子上，前方約 2.44 公尺處放一個障礙錐，檢測員喊「開始」，受測者馬上以最快的步行（不可跑步）繞過障礙物，並回到椅子上坐好。記錄數據後，可按以下不同年齡等級的圖表作參考。

65歲以上男性2.44公尺(8英呎) 椅子坐立繞物現況表

單位:秒

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	7.9	7.3	6.5	6.2	6.0	5.8	5.5	5.0	5.0	4.8	4.6	4.2	4.0
70-74歲	8.0	7.5	6.8	6.7	6.4	6.0	5.9	5.6	5.4	5.4	5.0	4.6	4.3
75-79歲	9.0	8.1	7.5	7.0	7.0	6.6	6.3	6.1	6.0	5.8	5.2	5.0	5.0
80-84歲	9.1	8.9	8.2	7.5	7.1	6.9	6.7	6.4	6.2	6.0	6.0	5.0	4.5
84-89歲	9.6	9.2	8.9	8.7	8.5	7.1	7.0	6.8	6.6	6.5	6.4	6.0	5.5
90歲以上	9.5	9.1	8.2	8.0	7.7	6.5	6.4	6.3	6.3	6.3	6.3	6.2	6.2



65歲以上女性2.44公尺(8英呎) 椅子坐立繞物現況表

單位:秒

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	8.0	7.0	6.7	6.4	6.2	6.0	5.8	5.5	5.3	5.1	5.0	4.7	4.5
70-74歲	8.1	7.8	7.0	7.0	6.9	6.5	6.2	6.0	5.9	5.7	5.4	5.0	4.9
75-79歲	9.1	7.9	7.9	7.4	7.2	7.0	6.8	6.4	6.1	6.0	6.0	5.6	5.2
80-84歲	10.0	9.1	8.4	8.0	8.0	7.3	7.0	6.8	6.5	6.5	6.3	6.1	6.0
84-89歲	9.9	9.9	7.5	6.9	6.7	6.5	6.3	6.3	6.2	6.2	6.1	6.1	5.9
90歲以上	8.8	8.3	7.8	7.7	7.3	6.8	6.7	6.5	6.3	6.3	6.2	6.1	5.9

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敏捷性與動態平衡的程度，再按各自需要作出訓練。下期體適能資訊站將與大家分享毛巾操的好處和動作。若想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與黎卓宇先生聯絡。

【長者優惠計劃】申請資格需知

近日政府將綜合社會保障援助計劃(綜援)之長者個案的申請年齡資格修訂為 65 歲或以上，經【長者優惠計劃】的五間公司(香港電燈長者電費優惠計劃、中華電力長者電費優惠計劃、煤氣長者優惠計劃、香港電訊長者愛心線、蚬殼中央石油氣長者優惠計劃)的商議後決定把申請資格維持不變。

審核資格如下：

- 1) 年滿 60 歲上長者
- 2) 正領取綜援的人士或如非領取綜援的人士，其資產限額及入息不可多於社福署【綜合社會保障援助計劃之長者個案】中所限定的金額。

如對上述資料有任何疑問可向當席職員查詢。

快樂小故事

人生匆匆數十載，轉眼間我們已攜手走過 40 年頭，今年便是紅寶石婚了。藉著紀念性的一年，希望和大家分享我們的夫妻相處之道。

我們是很傳統、很平凡的一對夫婦，所謂男主外、女主內，正正是我們的家庭寫照。眨眼間，小孩均已長大成人，搬離家中，我兩成為了社會普遍的兩老戶。年紀大、機器壞，偶有身體不適，有時需要依賴對方幫忙打點、照顧。在照顧過程中，一邊做、一邊學，願意為對方付出。遇到徬徨無助時，便向家人表達難處，尋找傾訴對象，舒緩情緒，不要獨力承受所有困難。

作為兩老戶，我們相依相伴，互相扶持。但兩老戶不止限於兩人之中，身邊的家人、朋友、中心，都是可以傾訴和求助的對象。經歷過高山低谷，我們抱持「活在當下」的心態，珍惜身邊人和美好事物。每日張開眼都用感恩的心迎接新的一天，再想想今日去哪裡拍拖、吃喜歡的食物，回家仍感滋味無窮。感恩知足、互相扶持，便是我們的夫妻相處之道。藉此機會，我們亦希望感謝一直以來願意聆聽我們聲音的各位家人、朋友以及中心職員。

會員 李寶基 謝桂英



耆英大使大會

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

2019年4月

日期：4月12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：3月6日(三) /
 4月3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：3月29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：3月1日(五)耆英大使大會
 負責職員：陳詠茵姑娘



義不容辭 長中先鋒重聚日

日期：3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：3月5、12及19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：3月1日(五)耆英大使大會
 負責職員：劉倩梅姑娘、葉霖傑先生

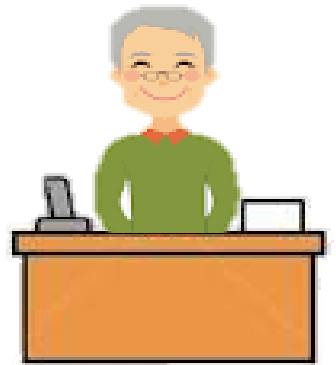
雅膳大使

- 日期：3月4日至4月13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：長中先鋒義工
名額：每段時間2位
登記日期：3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：3月4日至4月13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：3月1日(五) 耆英大使大會
負責職員：葉霖傑先生



長中先鋒【愚】樂無窮

- 日期：3月26日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：精彩遊戲及義工聚會
對象：長中先鋒義工
負責同事：葉霖傑先生



知足感恩 心無所求自輕安

善解包容 寬仁大度去憂苦

時時掃除煩惱 日日心地清淨 唯善呈和富貴來



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 6：**標準 6：**計劃、評估及收集意見——

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現。

初春天氣難預測，衫褲鞋襪要合襯。

慎防騙途乘虛入，人財兩失壞氣氛。

職業治療師莊先生提提您

★ 續會通知 ★

凡 2018 年 2 月入會之會員，請於 2019 年 2 月 28 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：



劉麗珍



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 4 月份例會時間表

日期：2019 年 4 月 3 日(三)

上午 10:00

2019 年 4 月 4 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：	970 份
日期：	2019 年 3 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