



# 保良局劉陳小寶長者地區中心

2018 年 3 月

通訊

## 攜手走出光明路

隨著近年人口老化，獨居長者數字亦不斷上升。有研究顯示，本港約有一成的長者出現抑鬱徵狀，遇上大時大節，長者的情緒更易受節日影響；有調查更顯示港人普遍對晚年抑鬱存有誤解，未能及早發現問題。應多留意長者的狀況轉變及投訴，及早幫助身邊人走出抑鬱。

一般人認為安慰抑鬱長者「有福」或鼓勵向好處看便可幫助長者，其實反令長者感覺不被明白，更感孤單。以下為一些與患者溝通的方法。

 宜	不宜 
了解患者的辛苦	強調要樂觀
給予鼓勵支持	責怪患者消極
認同每個人都有其難處	強調世界有人更慘
給予患者空間	給予太多建議

我們一起攜手面對逆境吧！



## 春暖花開一日遊

日期：3月16日(五) 時間：上午9:00 - 下午4:30

集合地點：雅悅

集合時間：上午9:00

名額：58名

行程：懲教博物館→赤柱廣場及美利樓→

→午餐→維園花展

午餐：中式酒樓

費用：會員 \$135、護老者\$145

購票日期：例會後登記

負責職員：黎卓宇 先生、梁嘉桓 先生



### 中式酒樓餐單

喜灼海生蝦

脆皮燒腩仔

醬皇碧綠蚌片

酥炸廣島蠔拚花枝丸

沙薑穗香雞

金菇海皇四寶羹

蠔皇螺片扒翡翠

煎封黃花魚

絲苗白飯

紅豆沙



## 一元「復」始・「活」出精彩

日期：3月28日(三)

時間：下午2:30(第一場)及下午3:45(第二場)

地點：雅悅

內容：以復活節為主題，透過遊戲與你分享如何活出精彩人生

對象：中心會員

名額：每場80人

費用：\$10

購票日期：例會後購票

負責職員：黎卓宇 先生





## 好「義」事一欄

先知先覺義工於認知訓練活動中，與參加者進行益智遊戲。義工積極鼓勵參加者動動腦筋，挑戰遊戲的各個關卡，以訓練專注力、計算力及記憶力等。義工及參加者玩得不亦樂乎！運動訓練中，義工與參加者一同進行醒腦八式運動，鍛鍊程序記憶！



### 第五期先知先覺計劃 訓練時間表

對象：計劃參加者

日期	時間	地點	內容
3月1日(四)	下午 2:00-3:00	雅膳(地下)	認知訓練
3月7日(三)	下午 2:00-3:00	雅樂(一樓)	運動訓練 
3月8日(四)	下午 2:00-3:00	雅樂(一樓)	認知訓練
3月14日(三)	下午 2:00-3:00	雅樂(一樓)	運動訓練 
3月15日(四)	下午 2:00-3:00	雅膳(地下)	認知訓練
3月21日(三)	下午 2:00-3:00	雅樂(一樓)	運動訓練 
3月22日(四)	下午 2:00-3:00	雅膳(地下)	認知訓練
3月28日(三)	下午 2:00-3:00	雅樂(一樓)	運動訓練 
3月29日(四)	下午 2:00-3:00	雅樂(一樓)	認知訓練

\*請於運動訓練  當日穿著運動服飾

## 開心長者聚餐

日期：3月26日(一)

時間：下午 5:00 - 8:00

集合地點：創榮餐廳小廚門外



內  
名  
對

容：長者將分三個時段進行晚膳聚餐

額：72人(6席)

象：在港無子女支援的獨居/ 雙老

\* 合資格的長者可於例會期間至 3月16日(五)下午 5:00 前親身到中心登記

收費：免費

備註日期：如有餘下名額，會放寬以下對象，需符合下兩項條件：(1) 70歲或以上的會員及(2) 獨居或兩老同住的會員，於 3月19日(一)下午 4:00 抽籤

負責職員：秦演文 姑娘

贊助機構：開心頻道

## 守護相聚

日期：3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



## 鬆一鬆小聚

日期：3月24日(六)  
時間：上午 10:30 – 11:30  
地點：雅薈  
內容：義工帶領做手工及唱歌  
對象：護老者及被護者  
名額：20 人  
費用：全免  
協辦機構：循道衛理觀塘社會服務處  
負責職員：秦演文 姑娘

## 甘曲熱舞唱不停

日期：3月17日(六) 地點：雅悅  
時間：下午 1:30 – 5:00 費用：免費  
內容：精彩的歌舞表演 名額：95 人  
對象：中心會員  
協辦機構：甘詠潮歌班同學會  
抽籤日期：3月13日(二)下午 3:30 抽籤  
負責職員：秦演文 姑娘



## 暖心料理工作坊

日期：4月23日(一)  
時間：下午 4:00 – 5:00  
地點：藍田聖保祿中學  
內容：由義工帶領會員一同製作西式食品  
對象：中心會員  
費用：\$ 5  
名額：20 人  
負責職員：余佩雯 姑娘  
備註：參加者需自備食物盒盛載成品  
報名方法：例會後向負責職員登記



**潮玩電競樂**

日期：3月8日及28日(四、三)  
 時間：下午2:30 – 3:30  
 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：例會後派票  
 負責職員：梁嘉桓 先生

**「虛擬實境」玩樂日**

日期：3月8日及28日(四、三)  
 時間：下午3:30 – 5:00  
 地點：雅博 費用：全免  
 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：梁嘉桓 先生

**基礎電腦班**

日期：3月5、7、12、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：3月6、8、13、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

**智能手機入門班**

日期：3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  
 報名方法：例會後向負責職員登記

**智能手機工作教室**

日期：3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  
 報名方法：例會後向負責職員登記



備註：學員必須自備Android智能手機上課

## 藝薈人像素描班

日期：3月5日-3月26日  
(逢星期一)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅膳  
內容：由義工導師教授人像素描技巧  
對象：中心會員  
費用：\$28  
名額：15人  
導師：魏錦星  
負責職員：余佩雯 姑娘  
備註：以往曾參加素描班之學員優先報名



## 預防流感知多少講座

日期：3月19日(一)  
時間：上午10:30-11:30  
地點：雅悅  
內容：認識流感的傳播途徑和預防方法  
對象：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  
派票日期：3月16日(五)上午10:00



## 會員迎新會

日期：3月26日(一)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅博  
內容：加強新會員對中心服務及活動之了解  
對象：1-3月新會員  
費用：全免  
名額：30人  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 晒相易

日期：3月5日(一)  
3月16日(五)  
時間：下午2:30-4:00  
上午10:00-11:30  
地點：雅博  
內容：為會員提供沖晒12-2月的活動相片服務  
名額：20人(每節)  
費用：\$2/張(每次最多沖晒五張)  
報名方法：例會後向負責職員登記  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 長者皮膚護理

日期：3月21日(三)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：皮膚病的種類與治療  
對象：中心會員  
名額：80人  
派票日期：3月16日(五)上午10:00  
協辦機構：美國雅培  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 購買奶粉

日期：3月21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：例會日開始登記  
協辦機構：美國雅培  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 血糖檢驗

日期：3月7及21日(三)  
 時間：上午9:00 – 10:00  
 地點：雅聚  
 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  
 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：3月8、15、29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：第一場：3月15日(四)  
 第二場：3月29日(四)  
 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



## 故事義工培訓日

日期：3月23日(五)  
 時間：上午10:00 – 12:00  
 地點：雅樂  
 內容：學習講故事的技巧  
 對象：中心會員  
 名額：10人  
 負責職員：柯淑雯 姑娘  
 報名方法：例會後向負責職員登記



## 足底按摩

日期：3月1、8、15、22及29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：3月28日(三)上午10:00  
 於大堂抽籤及購買4月份  
 負責職員：葉愛美 姑娘



## 開心齊唱K

日期：3月13、20及27日(二)  
 地點：雅膳  
 時間：下午2:15 – 4:15  
 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9日(五)  
 上午9:30於雅悅抽籤



## 二胡研習班

日期：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：3月:\$144 (共 4 節)  
 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查詢



## 中樂團

日期：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 10 節)  
 名額：16 人  
 負責職員：林奕軒 先生  
 備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢



## 中文班

日期：3月14日(三)  
 時間：上午 9:30 – 11:00  
 地點：雅膳  
 內容：由資深導師教授學員認字及寫字  
 對象：中心會員  
 名額：20 人  
 費用：\$68 (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：3月13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認識每首歌的曲譜、如何運氣及字正腔圓  
 對象：中心會員  
 名額：35 人  
 導師：黃慕清  
 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

## 粵曲班

日期：3月1日-3月15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：\$77 (共 7 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：3月1日-3月22日(逢四)  
 時間：上午 10:00-11:00  
 地點：雅膳(一)  
 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：\$144 (共 8 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

**長者跆拳道試班**

日期：3月8、15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：3月8日-3月22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：\$45(共3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 ↓↓↓

**座式全身訓練機簡介會**

日期：3月21日(三)  
時間：下午12:00-12:30  
地點：中心大堂  
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  
費用：全免  
派票日期：3月7日(三)第一場例會後  
備註：已經參加簡介會的會員，歡迎3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

**身心活樂健腦操(二)**

日期：3月8日-3月22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：\$48(共3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：3月14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

**e-體健簡介會及登記**

日期：3月8日(四)  
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-體健嶄新的健康服務，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



保良局劉陳小寶長者地區中心				【每月班 / 組 / 活動時間表】		二〇一八年三月份			
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日			
26 十一	27 十二	28 十三	1/3 十四	2 十五	3 十六	4 十七			
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)	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(薈)(博) 02:00 席上普及健體操(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)	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)	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) 02:00 「先知先覺」認知訓練(膳) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 情深與你元宵聚(悅) 03:45 情深與你元宵聚(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 智友醫社(薈)(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(薈)(博) 02:15 志在千里~日本文化(高階)A 02:30 耆英大使大會(悅) 03:30 志在千里~日本文化(高階)B	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)	02:00 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 十八	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四			
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 認識流行性感冒講座(悅) 02:00 「先知先覺」多元化活動(樂) 02:30 晒相(博)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(樂) 09:30 智友醫社(薈)(博) 02:00 席上普及健體操(樂) 02:30 長中先鋒電話慰問(聚) 02:00 玩具圖書閣(堂) 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 中文班(膳) 10:00 例會(悅/堂) 02:00 守護相聚(悅) 02:00 先知先覺-運動訓練(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 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(膳) 02:30 例會(悅) 03:30 e-體健簡介會及登記(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 抽籤：開心齊唱K(悅) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 運動我「智」叻(樂) 02:00 智友醫社(薈)(博) 02:15 志在千里~日本文化(高階)A 02:30 好戲連場(悅) 03:30 志在千里~日本文化(高階)B	09:00 運動無限「耆」(樂) 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)	02:00 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 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 二月	18 初二			
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 「先知先覺」多元化活動(樂) 02:30 長中先鋒義工團(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(樂) 09:30 智友醫社(薈)(博) 02:00 席上普及健體操(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) 03:30 抽籤：甘曲熱舞唱不停I(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 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 義不容辭(薈) 02:30 肌力運動工作坊(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 「先知先覺」認知訓練(膳) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:00 春暖花開一日遊 10:00 好戲連場(悅) 10:00 派票-長者皮膚護理(接待處) 10:00 晒相(樂) 02:00 運動我「智」叻(樂) 02:00 智友醫社(薈)(博) 02:15 志在千里~日本文化(高階)A 03:30 志在千里~日本文化(高階)B	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:15 二胡研習班(樂) 11:30 中樂團(樂) 01:30 甘曲熱舞唱不停I(悅) 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)			
19 初三	20 初四	21 春分	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九			
09:00 運動無限「耆」(樂) 02:00 「先知先覺」多元化活動(樂) 02:30 健步行資訊小組(悅) 04:00 抽籤-開心長者聚餐(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 智友醫社(薈)(博) 02:00 席上普及健體操(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)	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) 12:00 座式全身訓練機(堂) 02:00 先知先覺-運動訓練(樂) 02:00 長者皮膚護理(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 「先知先覺」認知訓練(膳) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 02:00 運動我「智」叻(樂) 09:00 健步行(悅) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 智友醫社(薈)(博) 02:15 志在千里~日本文化(高階)A 02:30 好戲連場(悅) 03:30 志在千里~日本文化(高階)B	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:30 (護)鬆一鬆小聚(薈) 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)	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 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五	1/4 十六			
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 會員迎新會(悅) 02:00 「先知先覺」多元化活動(樂) 02:30 開心頻道活動(悅) 05:00 開心長者聚餐(戶外)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 智友醫社(薈)(博) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 開心齊唱K(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 抽籤：4月份足底按摩 10:00 好戲連場(悅) 02:00 先知先覺-運動訓練(樂) 02:30 一元「復」始・「活」出精彩(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 02:00 「先知先覺」認知訓練(膳) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅) 06:30 復活節與「李」「嫻」勻全世界	公眾假期 		公眾假期 		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)	



# 復活節與「李」「嫻」勻全世界



日期：3月29日(四)

時間：晚上6:30 – 8:00

地點：雅悅

內容：透過互動的遊戲讓老友記認識世界各地  
不同的復活節習俗

對象：中心會員

費用：\$10

名額：80人

購票日期：第一場例會後接受報名

負責職員：李祖兒 姑娘、王靖嫻 姑娘



## ★「耆樂觀塘」• 健步行「智」叻星計劃(3月)

★ 計步截數日期(小米手帶): 2018年4月3日至4月7日期間

### ★ 健樂行 ★

日期：3月9日(五) (德義樓來回廣田) (難度：★★★★★)  
3月16日(五) (維景灣畔) (難度：★★★★★) (無樓梯, 路途長)  
3月23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 健步指南



日期：3月19日(一)  
時間：下午2:30 – 3:30  
地點：雅悅  
名額：90人



### 健步行運動小組 運動我「智」叻



日期：3月2、9、16及23日(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



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

## 陽興長者學苑 - 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

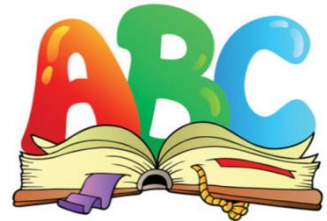
對象: 55歲或以上人士

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-繽紛刮畫班

日期: 3月14日 (三)

時間: 下午2:30-4:00

地點: 中心雅薈

內容: 介紹刮畫技巧, 製作繽紛刮畫。

對象: 中心會員

收費: \$5

名額: 10人

導師: 謝愛玲

負責同事: 蔡沛敏 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健行好處、注意事項及安全須知和健行服裝、鞋及工具，大家找到健行的樂趣嗎？今次會與大家分享健行的正確姿勢、技巧和步速。

每個姿勢要做好，運動輕鬆無難度；每個技巧要留意，每天運動話咁易；正確步速要掌握；健步如飛心開朗。

	姿勢	正確技巧	正確步速
1	即使要走上或走下斜坡，也要盡量挺直身體	腳部接觸地面時，順序先由腳跟帶動到前腳掌再到腳尖；雙腳左右交替步行時，帶動身體重心轉移	開始時嘗試較短的路程，然後循序漸進
2	抬起頭，放鬆肩膀，眼望前方	放鬆肌肉，別讓肌肉拉緊	呼吸與心跳率應自然地慢慢增加
3	起步時以膝頭帶動小腿和腳跟，就像平時走路一樣	步幅要自然，但一般較日常散為大，約 0.5 米至 0.75 米	因應步行強度調整呼吸，適當的步速是步行時呼吸加快，但仍能說話自如
4	手肘彎曲，雙手放鬆 	雙臂配合下肢動作自然地擺動，上下肢動作要協調	如要高步行強度，可加大步幅，但不影響姿勢和呼吸
5		雙腳要保持平行向前，不要如模特兒「貓步」踏於同一直線上	隨著步行的速度增加，手臂擺動幅度亦會增加
6			先選擇在平路健行

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阻力訓練，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。

編「職」生活好鄰舍之新春篇

## 春天潮濕地面滑，慎防意外勿心急

職業治療師樊先生提提您

# 快樂小故事

踏入人生下半場，我決定享受寫意優悠的退休生活，亦為自己訂下目標，履行「活到老，學到老」的座右銘。

剛加入保良局，我希望擴闊自己的社交圈子，積極參與中心活動。為了增長見聞，我不時參加中心旅行，更喜歡接觸現今資訊科技，例如：潮玩電競樂，體驗虛擬實境遊戲等。透過中心活動，我認識了新朋友，感激他們為我帶來快樂時光。在此鼓勵大家多作交流，我相信分享喜悅才可保持心境健康。

## 「退一步海闊天空」

一生從事海事行業的我，望著汪洋大海確實讓我感到心曠神怡，海浪翻騰就聯想起人生高低，教曉我待人處事要像一望無際大海一樣寬宏大量。世界上最寬闊的是海洋，比海洋更寬闊的是天空，比天空更寬闊的是人的胸懷。勉勵大家遇到挫折不要氣餒，積極面對，生活仍然一片光明。

會員：倪偉民

# 耆英大使大會

## 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

## 2018 年 4 月

日期：4 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：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：3 月 7 日 (三) / 4 月 4 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、葉霖傑 先生



## 交安及外展關顧日

日期：3 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：3 月 2 日 (五) 耆英大使大會  
負責職員：陳詠茵 姑娘、王靖嫻 姑娘

## 義不容辭

### 義務工作技巧訓練小組

日期：3 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：3 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：3 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：3月5日 - 4月7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：3月2日(五)耆英大使大會  
負責職員：葉霖傑 先生



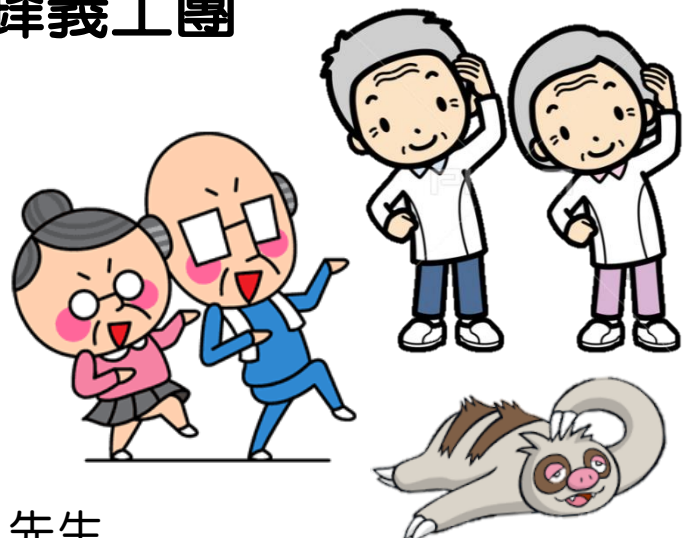
## 長中親善大使

日期：3月5日 - 4月7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：3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

日期：3月12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：長者義工  
負責職員：蔡沛敏 姑娘、葉霖傑 先生



# 每月分享



## 每天堅持八件事

運氣越來越好



1. 微笑

氣質會越來越好

5. 欣賞

人際會越來越廣

2. 適應

處境會越來越順

6. 謙讓

肚量會越來越寬

3. 理解

知己會越來越多

7. 善良

世界會越來越淨

4. 包容

生活會越來越美

8. 感恩

運氣會越來越好



### 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 10：

#### 標準 10：申請和退出服務

『服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料——知道如何申請接受和退出服務。』

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 3 月入會之會員，請於 2018 年 3 月 31 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
-------	------------------



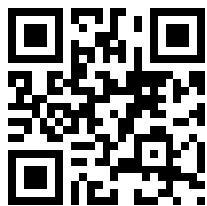


# 暴風雨訊號下中心服務安排



	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。



劉陳小寶長者地區中心

大家可以使用  
QR CODE 進入  
本中心網頁



## 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 4 月份例會時間表✧

日期：2018 年 4 月 4 日 (三)

上午 10:00

2018 年 4 月 6 日 (五)

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 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：www.plkdecc.hk

郵票