



保良局劉陳小寶長者地區中心

2019年4月

通訊



大家平日生活是否匆匆忙忙，「趕頭趕命」？又會否覺得壓力很大，容易緊張，難放鬆呢？中心於2018至2020年推行老有所為活動計劃-想「里」鬆一鬆，藉著茶藝、正念及放鬆主題，讓參加義工學習基本茶藝、專注及放鬆方法，從而鼓勵大家關注身心狀態、學懂放鬆以及互相關愛。

活動中長者及社區義工認識到中國茶的種類及簡單沖泡技巧，在專注的泡茶及品茶過程讓他們享受片刻放鬆及寧靜，彼此交流分享，增進友誼。另外義工亦體驗到不同練習如呼吸法、身體掃描、靜心步行等，培養對此時此刻的覺察，讓大家停一停、更有空間去明白自己的念頭、情緒、感受、身體感覺及各種反應的冒起和關係。此外義工特別學習到簡單正念伸展運動，透過輕輕專注拍打身體不同部位，與身體加強聯繫，去探索、認識及關懷身體，讓身體更有自由及彈性作出反應，活得更輕鬆自在。

義工近月開始以家訪及外展形式，與區內長者及社區人士一同泡茶品茶及做正念伸展運動，期望把「放鬆」和「關愛」信息宣揚出去，讓更多人能「停一停，鬆一鬆」。日後大家見到我們的義工大使與大家泡茶品茶和做運動，記得多多支持呀！



參考資料：

香港心理學會臨床心理學組編著
(2017)。《靜觀：觀心. 知心. 療心》。香港：知出版社。



迎春接福生日遊



日期：5月10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：南豐紗廠文化區 ➡ 妙法寺 ➡ 志蓮淨苑

內容：參觀活化後紗廠，見證香港工業輝煌及歷史，並到寺院享用齋宴、參觀和浴佛。

午餐：齋宴

備註：為4-6月生日的參加者慶祝生日

費用：會員\$150、護老者 \$170



購票日期：四月例會後可進行登記

負責職員：黎卓宇 先生、李淑芬 姑娘

絲苗白飯	老火靚湯	猴頭磨嫩豆腐	炸荔甫素仙班	香波素咕嚕肉	南乳羅漢上齋	香脆腐皮素鵝	上花菇扒時蔬	宮保腰果雞丁	環球時果沙律	圍席齋宴
------	------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	------

守護相聚

日期：4月3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：4月3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



送暖獻關懷-護老者酒店自助餐

日期：4月18日(四)
 時間：上午10:00 - 下午4:00
 地點：雅廊咖啡室(尖沙咀富豪九龍酒店)
 內容：酒店自助餐午膳，透過主題性活動讓護老者及被護者感受到社會人士的關懷，同時掌握基本健康知識，保持身心健康。
 名額：48人
 對象：60歲或以上領取綜援之護老者及被護者
 收費：免費
 報名方法：4月3日(三)下午3:00 守護相聚期間抽籤
 負責團隊：秦演文 姑娘、洪承志 先生



認識抑鬱症講座

日期：4月30日(二)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：雅悅
 內容：了解抑鬱症的徵狀及成因，
 處理抑鬱症的方法。
 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

痛症小組-物理治療小組

日期：5月9日-5月30日(逢四)
 時間：上午10:00 - 11:00(共4節)
 地點：雅薈
 內容：由物理治療師帶領，加強對
 不同痛症的認識、管理和
 相關運動。
 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

護士諮詢站

日期：4月1、8、15、29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



長者保健運動講座

日期：4月15日(一)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：雅悅
 內容：認識更多適合長者的保健運動。
 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：4月12日(五)上午10:00
 負責職員：余佩雯 姑娘

血糖檢驗

日期：4月16及30日(二)
 時間：上午9:00 - 09:30
 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：4月26日(五)
 時間：下午3:00-4:00
 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：4月11、18、25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：4月4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：4月4、11、18、25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：\$90
 師：李國明 師傅
 註：4月25日(四)上午10:00
 於雅薈抽籤及購買5月份
 負責職員：陳煥珍 姑娘

潮玩電競樂

日期：4月3及10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：20人
 費用：全免
 報名日期：例會後登記
 負責職員：余佩雯 姑娘



「虛擬實境」玩樂日

日期：4月3及10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：20人
 費用：全免
 報名日期：例會後登記
 負責職員：余佩雯 姑娘



基礎電腦班

日期：4月9、16、23、30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：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：4月3、10、17、24日
 (逢三)(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



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

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：\$260(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



開心齊賀復活節

日期：4月16日(二)
 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：透過遊戲和表演活動慶祝復活節
 對象：中心會員
 名額：80人(每場)
 費用：\$10
 負責職員：林奕軒 先生
 報名日期：4月3日(三)例會後報名

地壺球交流活動

日期：4月25日(四)
 時間：下午1:15-3:30
 地點：基督教中國佈道會聖道學校
 內容：由職員帶隊前往學校與學生進行地壺球交流活動
 對象：中心會員
 名額：20人
 費用：全免
 負責職員：林奕軒 先生
 備註：有興趣參加之會員，請向負責職員查詢

玩轉「老」朋友

日期：4月8日(一)
 時間：下午2:30-4:30
 地點：雅悅
 內容：透過遊戲及欣賞短片，了解自己的情緒及學習正確抒發情緒的方法。
 對象：中心會員
 名額：30人
 費用：免費
 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
 實習社工 梁康堯 姑娘



80歲後生日會

日期：4月25日(四)
 時間：下午3:00-4:00
 地點：雅樂
 內容：與4-6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：葉鑫昇 先生、黎卓宇 先生



二胡研習班

- 日期：4月27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：\$369(共9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13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：\$300(共10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：4月4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：4月11日及4月23日(四、二)
時間：上午10:00-11:00
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



食得啱、瞓得甜講座

日期：4月17日(三)
 時間：下午2:00-3:30
 地點：雅悅
 內容：有助入眠的營養素、及睡前放鬆小運動
 對象：中心會員
 名額：80人
 費用：全免
 協辦機構：雀巢三花
 派票日期：4月10日(三)上午10:00
 負責職員：李淑芬 姑娘

購買奶粉

日期：4月17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(柏齡健心、健骨低脂、雙效)
 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：資深導師教會會員讀寫中文字
 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



自務活動-歡樂歌舞

日期：4月25日(四)
 時間：下午2:30-4:00
 地點：雅悅
 內容：由自務組員表演歌舞，與長者歡度一個下午。
 對象：中心會員
 名額：80人
 費用：全免
 抽籤日期：4月15日(一)下午4:00
 負責職員：李淑芬 姑娘

長者跆拳道試班

日期：4月18日-6月27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：中心會員

名額：15人(額滿即止)

費用：\$275(共11堂)

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：4月10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：4月3日(三)第一場例會後

備註：已參加簡介會的會員，歡迎4月4
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
1/4 廿六	2 廿七	3 廿八
09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 智友醫社(耆) 02:30 桌上遊戲(堂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 例會(大堂/悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:15 守護相聚(悅) 03:00 抽籤-送暖獻關懷-護老者 酒店自助餐 02:30 樂玩電競樂(樂) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(樂) 03:15 認知障礙症護老者聚會
8 初四	9 初五	10 初六
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 緩痛香薰 DIY 小組(耆) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 玩轉老朋友(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 智友醫社(耆)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 園藝習小聚(耆) 10:00 派票-食得啱、馴得甜(堂) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 座式全身訓練機簡介會(堂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 樂玩電競樂(樂) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(樂)
15 十一	16 十二	17 十三
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 緩痛香薰 DIY 小組(耆) 02:00 長者保健運動講座(悅) 02:30 義不容辭(樂) 02:30 護士諮詢站(堂) 04:00 抽籤-歡樂歌舞(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 血糖檢驗(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 開心齊賀復活節(一)(悅) 02:00 帶上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(耆) 03:30 開心齊賀復活節(二)(悅) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 毛筆班(膳) 02:00 講座-食得啱、馴得甜(悅)
22 復活節星期一	23 十九	24 二十
	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:00 周游列國手作家(耆) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 帶上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(耆) 02:30 晒相易(堂) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 毛筆班(膳)
29 廿五	30 廿六	1/5 勞動節
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 緩痛香薰 DIY 小組(耆) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 認識抑鬱症講座(悅) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 帶上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(耆) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	

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
4 廿九	5 清明節	6 初二	7 初三
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 耆幻藝行小組(耆) 02:30 例會(悅) 10:00 好戲連場(悅) 10:15 足底按摩(醫) 02:00 桌上遊戲(堂) 03:30 e 体健登記及簡介(耆) 04:00 座式全身訓練機地氈(悅)		09:00 運動無限「耆」(堂) 10:00 好戲連場(悅) 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)
11 初七	12 初八	13 初九	14 初十
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 耆幻藝行小組(耆) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 晒相易(堂) 10:15 足底按摩(醫) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 「腳痛?我有法!」 工作坊(樂) 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 智友醫社(耆) 10:00 好戲連場(悅) 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) 10:00 周游列國手作家(膳) 10:30 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)
18 十四	19 耶穌受難節	20 耶穌受難節翌日	21 十七
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 09:30 耆幻藝行小組(耆) 10:00 集合:送暖獻關懷-護老者 酒店自助餐 10:15 禱上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 02:00 「腳痛?我有法!」 工作坊(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 開心齊唱K(膳)			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)
25 廿一	26 廿二	27 廿三	28 廿四
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 09:30 耆幻藝行小組(耆) 10:00 地氈:足底按摩(耆) 10:00 普通話樂團(膳) 10:15 禱上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:15 地球交流活動(集合) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 自務活動-歡樂歌舞(悅) 03:00 80 歲復生日會(耆) 06:30 四月晚習活動(悅)	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(膳) 03:00 新會員迎新會(耆)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 10:00 周游列國手作家(膳) 10:30 中樂團(樂) 02:00 「腳痛?我有法!」 工作坊(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)
2/5 廿八	3/5 廿九	4/5 三十	5/5 初八
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 耆幻藝行小組(耆) 10:00 普通話樂團(膳) 10:15 禱上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂)	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) 10:30 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

「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9:30-11:00
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 - 精神「奕奕」誓「詩」大會

- 日期：4月25日(四)
時間：下午6:30 - 8:00
地點：雅悅
內容：以優質睡眠為主題，與長者玩遊戲和做運動，一同迎接精神奕奕每一天
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：林奕軒先生、徐詠詩姑娘



「腳痛？我有法！」工作坊

- 日期：4月11日(四)、4月18日(四)、4月27日(六)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅樂
內容：1. 了解腳部痛症對自身情緒的困擾，學習應對方法
2. 進行不同的運動和穴位按摩，以舒緩腳部痛症
3. 腳部痛症資訊分享
對象：中心會員
名額：20人
費用：\$10
報名日期：例會後開始購票
負責職員：盧凱欣姑娘 (實習社工)
備註：4月18日地點改為雅薈，時間不變



換領新智能身份證

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。

關愛安排：所屬年齡組別獲邀更換智能身份證時，可攜同其兩名年滿 65 歲或以上的親友一同前往一併申請換證。

「全電傳電」計劃

透過「全電傳電」計劃，中電為獨居/雙老長者、殘疾人士及低收入家庭，中電於 2019 年為 30,000 個家庭，提供每戶 500 港元電費資助，以減輕其電費開支。

受惠人士類別：

申請人需為年滿 65 歲或以上 獨居/雙老長者，

並正領取「綜合社會保障援助計劃」、

「高額長者生活津貼」或「普通長者生活津貼」

申請人需提交以下證明文件方符合資格：

1. 中電電費單 正本 及 副本 (申請人必須為中電註冊用戶)
2. 身份證 正本 (申請人必須為香港居民及現居於中電供電範圍)
3. 領取以下津貼證明文件

「綜合社會保障援助計劃」、「高額長者生活津貼」或「普通長者生活津貼」

註：1. 申請人需填寫指定申請表格內所有資料及簽署。

2. 申請人請先向職員查詢登記日子及時段。

體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享椅子坐立繞物檢測，再加上之前的檢測，有沒有令你更了解自己的身體狀況，而作出相應的運動計劃呢？而今期的分享毛巾操的好處和部分動作，希望有助你達到身體健康。毛巾操只需要一條毛巾，就能成為我們的好幫手！毛巾最大的作用就是它提供了施力時的支撐，讓伸展運動更安全，而且它的「拉扯原理」能活絡筋骨，讓肌肉變得緊實，還能刺激淋巴，活絡臟腑，提高新陳代謝，令腰酸背痛和體態有所改善。以下是部分的參考動作：



雙手抓緊毛巾兩端舉高，先彎右側、彎左側，再轉右邊、轉左邊，重複 10 次，可伸展腹外斜肌。



右手扶牆，毛巾套住左腳踝，往臀部靠近，10 秒後換邊，可伸展股四頭肌。



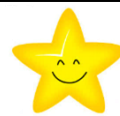
雙手抓緊毛巾兩端，在背後呈垂直狀，上下拉扯，左右各重複 10 次，可伸展背部肌肉。

資訊來源：i 運動資訊平台 - 65 歲以上銀髮族體適能健身寶

以上分享希望能讓大家認識毛巾操的好處，而且只需一條毛巾就能鍛鍊身體，要保持做運動的習慣。下期體適能資訊站將與大家分享維持良好的肌力與肌耐力的好處和動作。若想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與黎卓宇先生聯絡。



續會有禮



凡 2019 年 4 月至 2019 年 9 月到期之金咭及銀咭會員，於 2019 年 5 月 31 日前到中心續會，即可享有禮物 2 份。如需更改個人資料請通知職員。

快樂小故事

大家好呀，我是李鳳！因為我後生時工作勤力，又不會斤斤計較，所以身邊的朋友都會叫我「銀姐」。

退休後我仍然嘗試學習不同的東西，亦是在那時候接觸到中國舞及認識到一班有共同興趣的老友記，回想起來都三十多年了。而後來，我們亦一同加入了保良局這個大家庭，並加入了義工團隊，開始做義工的生涯。

成為保良局的「長中先鋒」義工後，我每年都會嘗試擔任不同類型義工崗位，有為癌症康復者服務的；有陪伴認知障礙長者一同進行認知培訓的；有時候需要在中心開放時段當值；有上門探訪有需要長者的。當中最令我印象深刻的，就是在中心煮糖水給長者享用。雖然我自己不懂得煮，但是將暖笠笠的糖水送到老友記手上，看到他們的笑容讓我都感到十分開心。

除了由他們的笑容中感受到快樂外，上門探訪亦是十分有趣的。中心今年的老友所為計劃讓我有機會帶上一整套茶具，上門與老友記分享茶道藝術及靜觀的態度，這是一個難得而珍貴的經驗。最重要的是，透過探訪過程，我們可以通過觀察及對話，發掘他們生活上的需要並記錄給中心職員跟進。每次探訪到有需要的老友記，同他們傾計，陪伴在他們的身旁，都能夠為他們帶來幫助，有時候他們甚至會握著我的手來向我表達感激，這讓已經退休多年的我感到自己仍有能力去服務他人，讓他們感到快樂。

今日我與大家分享這兩個做義工的經歷，除了希望大家可以感受到我的快樂外，亦希望大家嘗試踏出一步，投入義工服務。成為義工，讓我生活更加充實，亦讓我對自己更有信心，這個快樂方程式，我希望透過分享給你，讓你的生活也變得更加愉快！

會員：李鳳





耆英大使大會

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

2019年5月

日期：5月3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：4月3日(三) /
 5月8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：4月26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：4月12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：4月15日(一)
 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：4月16及23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：4月12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：4月15日至5月4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：4月12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：4月15日至5月4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：4月12日(五) 耆英大使大會
負責職員：葉霖傑先生



周游列國手作家

- 日期：4月13日(六)、4月23日(二)及4月27日(六)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅膳
內容：為大家介紹日本、韓國同歐美的文化，例如飲食、節日等，
製作精美手作，增廣見聞。
對象：中心會員
名額：15人
費用：免費
負責職員：郭煥炬先生(實習社工)
備註：1. 4月23日地點改為雅膳，時間不變
2. 有興趣報名可聯絡負責職員，若報名人數超出名額，會於
9/4 進行抽籤



待人退一步 愛人寬一步 在人生的道路中就會活得很快樂

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 7: **標準 7: 財政管理**

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

陰晴天氣不確定，氣象報告幫到你。

溫差時高或時低，精明衣著不少得。

職業治療師莊先生提提您

★ 續會通知 ★

凡 2018 年 4 月入會之會員，請於 2019 年 4 月 30 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：



謝亞妹



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 5 月份例會時間表

日期：2019 年 5 月 8 日(三)

上午 10:00

2019 年 5 月 9 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：	1200 份
日期：	2019 年 5 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