



保良局劉陳小寶長者地區中心

2018年4月

通訊

## 環保基金 - 長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

### ※ 網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的低碳生活經驗

### ※ 識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活；協助於網上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶劇工作坊、社區巡迴演出

### ※ 布偶話劇

巡迴布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

### ※ 綠趣着想

捕捉「綠趣着想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，讓社區人士互相分享及互動體驗



### 長幼齊識碳之「識碳大使」簡介會

日期：4月14日(六)

時間：上午10:30-11:30

地點：雅悅

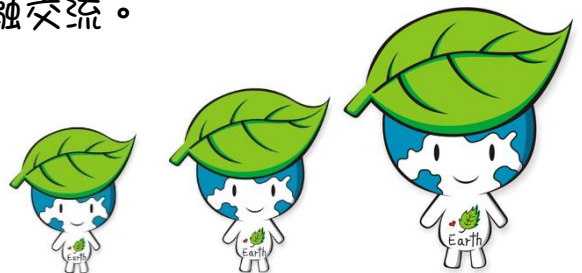
內容：中心培訓20名長者「識碳大使」，並為大使提供低碳生活訓練及布偶話劇道具及舞台製作工作坊，同時會培訓5名「識碳大使」，為他們提供互動布偶話劇訓練；於區內學校、機構進行巡迴演出，推廣低碳生活；透過長者經驗傳承促進長幼共融交流。

對象：中心會員

負責職員：柯淑雯 姑娘

報名方法：請先向負責職員登記

備註：務必出席簡介會方可報名



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：[www.pikdecc.hk](http://www.pikdecc.hk)

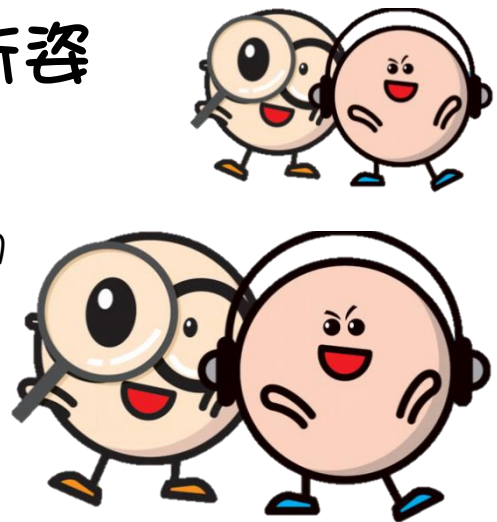
## 尋古賞景生日遊

日期：4月25日(三)  
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：中文大學園林 ➡ 自助午餐 ➡ 龍躍頭文物徑  
午餐：沙田帝都酒店  
費用：會員\$245、護老者 \$265  
購票日期：例會後登記  
負責職員：柯淑雯 姑娘、余佩雯 姑娘



## 長者護眼展新姿

日期：4月18日(三)  
時間：上午9:30-12:30  
地點：雅悅及雅樂  
內容：由眼睛健康基金鄧醫生教授護眼的方法及進行視力篩查  
對象：中心會員  
名額：80人  
協辦機構：眼睛健康基金  
抽籤日期：4月12日(四)下午4:00抽籤  
負責職員：柯淑雯 姑娘



## 長幼共融樂繽紛音樂會

日期：4月26日(四)  
時間：上午9:15 - 下午1:00  
集合時間：上午9:15  
集合地點：雅悅  
地點：保良局何壽南小學(九龍城沐虹街11號)  
內容：欣賞學生及長者的演出，當中包括中樂演奏、合唱團及樂器演奏等  
對象：中心會員  
費用：全免  
名額：15  
負責職員：林奕軒 先生  
備註：例會後向負責職員登記



## 護眼護聽力講座

日期：4月12日(四)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：如何保護眼睛和保護聽力  
抽籤日期：4月4日(三)下午4:00抽籤  
負責職員：梁嘉桓 先生  
對象：中心會員  
名額：80人  
協辦機構：BBG 親子月刊



保良局  
PO LEUNG KUK

先知先覺  
認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee  
Elderly Fund  
李國賢長者基金

## 好「義」事一攬



### 好「義」事一攬

先知先覺義互向參加者講解益智遊戲的玩法，大家也玩得不亦樂乎。遊戲一方面訓練參力者專注力及反應力，另一方面讓參加者互動交流、建立社交，有助訓練其認知能力。義互亦協助帶領參加者做「數字歌」手指操，讓大家齊齊鍛鍊腦筋。

#### 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
4月3日(二)	下午 2:30-3:30	雅晴	認知訓練
4月4日(三)	下午 2:30-3:30	雅樂	運動訓練
4月9日(一)	下午 2:30-3:30	雅樂	認知訓練-手語班
4月12日(四)	上午 9:00-10:00	雅樂	運動訓練-跆拳道
4月16日(一)	下午 2:30-3:30	雅樂	認知訓練-手語班
4月19日(四)	上午 9:00-10:00	雅樂	運動訓練-跆拳道
4月23日(一)	下午 2:30-3:30	雅樂	認知訓練
4月26日(四)	上午 9:00-10:00	雅樂	運動訓練-跆拳道

\*請於運動訓練當日穿著運動服飾

## 守護相聚



日期：4月4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

## 長者保健運動講座

日期：4月16日(一)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：選擇合適長者之運動  
對象：護老者及被護者  
名額：50人  
費用：全免  
協辦機構：衛生署  
負責職員：秦演文 姑娘

## 智「NET」數碼社區長者外展計劃 義工招募及培訓

本計劃現進行義工招募及參與為期 3 堂的培訓，希望義工協助進行探訪工作及推行計劃，利用數碼產品鼓勵其他長者多接觸資訊科技設備。

課程日期：4月(待定)

費用：免費

名額：13人

內容：數碼設備的簡易操作(智能電話、平板電腦)，使用簡單應用程式及功能。讓義工學習後可應用於院舍及家居探訪之中。

有興趣報名成為義工，可聯絡秦演文 姑娘報名



## 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：4月19日及26日(四)  
 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：4月19日及26日(四)  
 時間：下午3:30 - 5:00  
 地點：雅博  
 內容：與會員一同使用DSVR  
 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：4月9、11、16、18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：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10、12、17、19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：5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：4月18日及25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

**智能手機互作教室**

日期：4月18及25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

## 80 歲後生日會

日期：4月18日(三)  
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、葉愛美姑娘



## 長者簡易保健運動講座

日期：4月23日(一)  
時間：上午10:30-11:30  
地點：雅悅  
內容：認識簡單的保健運動  
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：4月20日(五)上午10:00



## 預防金錢騙案講座

日期：4月30日(一)  
時間：上午10:00 - 10:30  
地點：雅悅  
內容：講解找換店及電話騙案和預防措施  
對象：中心會員  
費用：免費  
名額：80人  
協辦機構：香港海關  
負責職員：陳煥珍姑娘  
派票日期：4月27日(五)上午10:00

## 晒相易

日期：4月16日(一)  
4月23日(一)  
時間：上午10:00-11:30  
下午02:30-4:00  
地點：雅博  
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

## 預防中風飲食要訣講座

日期：4月25日(三)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：中風的症狀及預防中風  
對象：中心會員  
名額：80人  
派票日期：3月19日(四)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：4月25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：雀巢三花  
負責職員：李淑芬姑娘



## 血糖檢驗

日期：4月11及18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：4月9、23、30(一)  
 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：4月19日(四)  
 時間：上午9:30-11:30  
 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



## e-體健簡介會及登記

日期：4月11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



## 足底按摩

日期：4月12、19及26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：4月17、24日(二)下午  
 2:15-4:15  
 4月27日(五)上午9:30-11:15  
 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：4月12日(四)  
 上午9:30 於雅悅抽籤



## 二胡研習班

日期：4-6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：4月：\$117  
 5月：\$156  
 6月：\$234  
 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：4-6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：\$364(共13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



## 普通話樂園

日期：4月19日-6月28日(逢四)  
 時間：上午10:00至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

## 懷舊金曲班

日期：4月17日-6月26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  
 費用：\$140(共10堂)  
 報名日期：4月10日(二)開始報名  
 導師：黃慕清  
 負責職員：李淑芬 姑娘

## 粵曲班

日期：4月19日-6月21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：\$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

## 會員迎新會

日期：4月27日(五)  
 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：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：4月19、26及5月3(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：4月19日-6月28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：\$60(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

## 蓆上普及健體操(一)

日期：4月10日-6月26日(逢二)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：雅樂

內容：在瑜伽蓆上進行伸展  
運動，改善腰背痛

對象：中心會員

名額：每堂15人

費用：\$200(共10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10日-6月26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：\$200(共10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：4月11日(三)

時間：上午10:00 - 11:00

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



## 座式全身訓練機簡介會

日期：4月18日(三)

時間：下午12:00-12:30

地點：中心大堂

名額：40人


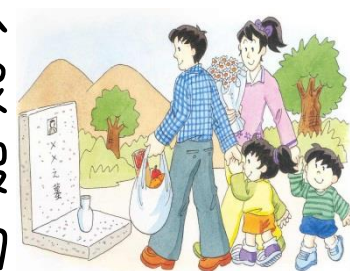
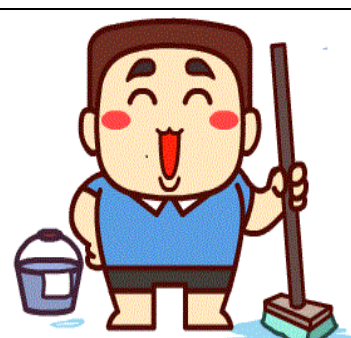
內容：講解座式全身訓練機訓練  
益處、使用方法和體驗

費用：全免

派票日期：4月4日(三)第一場例會後

備註：已經參加簡介會的會員，歡迎  
4月6日(五)下午4:00親身  
出席抽籤



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
2 十七	3 十八	4 十九	5 清明	6 廿一	7 廿二	8 廿三
公眾假期 	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場記(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場記(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 園藝小組(博) 10:00 好戲連場記(悅) 10:00 例會(大堂)(悅) 02:15 守護相聚(悅) 04:00 護眼護聽力講座地氈(悅)	公眾假期 	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 02:00 智友醫社(善) 02:30 耆英大匯大會(悅) 02:30 例會(悅) 03:45 地氈-友誼萬歲(悅) 04:00 地氈-座式全身訓練機(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 智友醫社護老者小組(善) 10:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場記(悅)	02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)
9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八	14 廿九	15 三十
09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 續會有禮(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 藝善人傑煮糊班(膳一) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善)(博) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 康上普及健體操(一)(樂) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健體操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 10:00 男士軟握力球(樂) 10:00 好戲連場記(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 好戲連場記(悅) 03:30 e-休健簡介會及登記(善)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 地氈 開心齊唱K(悅) 10:00 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健體操(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 護眼護聽力講座(悅) 04:00 地氈-長者護眼屈新姿(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 續會有禮(悅) 10:00 好戲連場記(悅) 02:00 智友醫社(善) 02:00 健步行運動小組(樂) 02:30 好戲連場記(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場記(悅) 10:00 智友醫社護老者小組(善) 10:30 長幼齊識碳之「識碳大使」簡介會(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場記(悅)	02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)
16 三月	17 初一	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	22 初六
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 晒相(博) 10:00 健步行資訊小組(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 藝善人傑煮糊班(膳一) 02:00 長者保健運動講座(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 09:30 智友醫社(善)(博) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 康上普及健體操(一)(樂) 02:30 電話慰問(聚) 02:15 開心齊唱K(膳) 03:00 身心活樂健體操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:00 智能手機入門班(博) 09:30 長者護眼屈新姿(悅&樂) 11:00 智能手機工作教室(博) 12:00 座式全身訓練機簡介會(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 毛筆班(膳一) 02:30 義不容辭(善) 02:30 友誼萬歲(悅) 03:00 80 歲後生日會(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 粵曲班(悅) 09:30 創意盆景DIY(博) 10:00 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 普通話樂園(膳一) 10:00 派票-預防中風飲食要訣(堂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健體操(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 樂玩電腦樂(博)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 10:00 好戲連場記(悅) 10:00 派票-長者簡易保健運動講座(堂) 02:00 智友醫社(善) 02:30 長中先鋒愛心組(樂) 02:30 好戲連場記(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 智友醫社護老者小組(善) 10:00 好戲連場記(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 紅十字會健康檢查日(樂) 02:30 好戲連場記(悅)	02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)
23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三
09:00 運動無限「耆」(樂) 02:30 長中先鋒耐心組(樂) 02:30 藝善人傑煮糊班(膳一) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 晒相(博) 04:00 暖心料理工作坊	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 09:30 智友醫社(善)(博) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 康上普及健體操(一)(樂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健體操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 中心旅行 09:00 智能手機入門班(博) 10:00 好戲連場記(悅) 11:00 智能手機工作教室(博) 02:00 講座-預防中風飲食要訣(悅) 02:30 毛筆班(膳一) 02:30 銀齡-紙巾花製作班(善)	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(膳一) 10:00 地氈 足底按摩(堂) 10:15 足底按摩(賢) 11:15 身心活樂健體操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 樂玩電腦樂(博) 06:30 「芬」秒與你笑「盈」趣	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 交安及外展關顧日(堂) 09:30 開心齊唱K(膳) 10:00 派票-金錢防騙講座(堂) 10:15 會員迎新會(悅) 02:00 智友醫社(善) 02:00 健步行運動小組(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:30 好戲連場記(悅) 10:00 智友醫社護老者小組(善) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場記(悅)	02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)
30 十五	1/5 十六	2 十七	3 十八	4 十九	5 二十	6 廿一
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 金錢防騙講座(悅) 02:30 長中先鋒信心組(樂) 02:30 藝善人傑煮糊班(膳一) 02:30 護士諮詢站(堂)	公眾假期 	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場記(悅) 02:30 毛筆班(膳一) 02:30 好戲連場記(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(膳一) 11:15 身心活樂健體操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 智友醫社(善) 02:30 耆英大匯大會(悅) 02:00 智友醫社(善)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場記(悅) 10:00 智友醫社護老者小組(善) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場記(悅)	02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)

# ★ 「耆樂觀塘」• 健步行「智」叻星計劃(4月)

★ 計步截數日期(小米手帶):2018年5月2日至5月5日期間

## ★ 健樂行 ★

- 日期：4月6日(五)(德義樓來回廣田) (難度:★★★★★)  
 4月13日(五)(維景灣伴) (難度:★★★★☆)(無樓梯,路途長)  
 4月20日(五)(藍田公園觀景台) (難度:★★★★☆)  
 4月27日(五)(德義樓來回廣田) (難度:★★★★★)
- 時間：上午9:00 - 11:00 集合地點：雅悅
- 每節名額：30人
- 備註：有興趣的參加者，請先向負責職員報名

**\*\*\*每月需最少參與一節健樂行\*\*\***

## ★ 健步行資訊小組 ★

介紹香港行山及步行路徑

- 日期：4月16日(一)
- 時間：上午10:00 - 11:00
- 地點：雅悅
- 名額：90人
- 備註：請「耆樂觀塘」• 健步行「智」叻星計劃參加者抽空出席小組

## ★ 健步行運動小組 ★

運動我「智」叻

- 日期：4月13及27(五)、  
5月11及18(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

## ★ 步行龍虎榜 ★



名次	姓名	平均步行總數	單位
1	梁慶輝	45656	劉老
2	馬智興	43890	長中
3	陳秀娟	43743	長中
4	袁紅玉	43053	長中
5	伍梨琮	38010	長中
6	何長達	37889	劉老
7	陸雲仙	37139	華永
8	莫秀英	36769	長中
9	陳焯明	36147	長中
10	黎少貞	34687	長中

第一期

圖片一：第一期首十位參加者每日平均步數

簡介：此計劃每期會總合首十位參加者的平均步數，設立步行龍虎榜，並在資訊小組上頒發禮品予參加者，以資鼓勵，而得獎參加者分享步行心得予其他參加者，互相鼓勵。



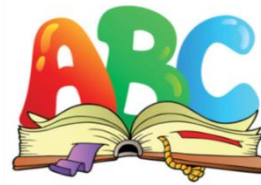
圖片二：中心職員與部份得獎者合照

負責職員：黎卓宇 先生、梁嘉桓 先生

## 陽光長者學苑 - 趣味英語班

計劃由「長者學苑發展基金」贊助

日期：18年4月9, 11, 16, 18, 23, 25日(逢一、三)(共6堂)  
 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：教授基本英文單詞及發音  
 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

\*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。

## 陽光長者學苑 - 實用英語班

計劃由「長者學苑發展基金」贊助

日期：18年5月7, 10, 14, 17, 21, 24日(逢一、四)(共6堂)  
 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：教授實用英語運用  
 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

\*此課程歡迎英語程度達小學或以上程度人士參與

\*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-紙巾花製作

日期：4月25日(三) 時間：下午2:30-4:00  
 地點：雅薈 內容：教授製作五彩繽紛的紙巾花  
 對象：中心會員 收費：\$5  
 名額：10人(額滿即止) 導師：陳理貞  
 負責同事：蔡沛敏 姑娘、林柳英 姑娘  
 報名日期：例會後開始報名



## 「芬」秒與您笑「盈」迎

日期：4月26日(四)  
 時間：下午6:30-8:00 地點：雅悅  
 內容：精彩節目及遊戲，與您一起共渡一個歡樂的晚上。  
 對象：中心會員 名額：80人  
 費用：\$10  
 購票日期：第一場例會後接受報名  
 負責職員：林嫻芬 姑娘、許倩盈 姑娘



## 社會福利資訊 ① - 「高額長者生活津貼」

大家期待已久的「高額長者生活津貼」將於 2018 年 6 月 1 日實施，合資格長者每月可領取 3,485 元，而原來的「長者生活津貼」將會改名為「普通長者生活津貼」。

實施日期	生效日期
2018 年 6 月 1 日	2017 年 5 月 1 日

申請資格：

	由 2017 年 5 月 1 日生效		由 2018 年 2 月 1 日起的限額	
	單身人士	夫婦	單身人士	夫婦
每月入息	7,750 元	12,620 元	7,820 元	12,770 元
資產總值	144,000 元	218,000 元	146,000 元	221,000 元
每月津貼金額	3,435 元		3,485 元	

如您符合以上申請資格，並且現正領取政府公共福利金(長者生活津貼/高齡津貼/傷殘津貼)，將會分階段於 4 月、5 月或 6 月收到社署發出的綠色或黃色通知書。

如您符合以上申請資格，但從未領取政府公共福利金，可於 2018 年 6 月起提交申請。

透過「自動轉換」安排(綠色通知書)，或於 2018 年 12 月 31 日或之前提交申請，將可獲發由 2017 年 5 月 1 日或合資格日期(以較後者為準)起計算的一筆過款項。

## 社會福利資訊 ② - 「福建計劃」

「福建計劃」於 2018 年 4 月 1 日實施，讓 65 歲或以上、選擇移居福建的香港長者，於福建居住期間，每月可獲發 1,345 元高齡津貼。

申請資格

- 成為香港居民至少 7 年
- 申請前連續居港最少一年(離港不超過 56 天)
- 65 歲或以上(65 至 69 歲申請人需符合有關入息及資產限額如下表)

	單身人士	夫婦
每月入息	7,820 元	12,770 元
資產總值	334,000 元	506,000 元

- 如果是公屋租戶，須交回公屋單位，或取消租約上的戶籍

「一次性特別安排」

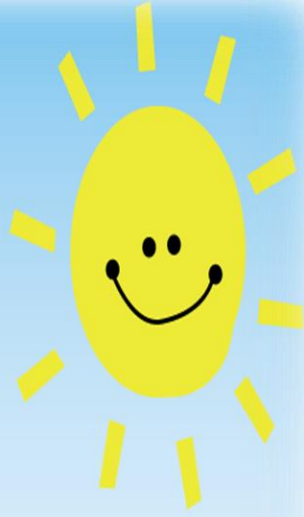

對於已經居住在福建、並希望申請「福建計劃」的香港長者，社署推出為期一年(2018 年 4 月 1 日至 2019 年 3 月 31 日)的「一次性特別安排」。合資格長者無須先回港居住一年亦能受惠「福建計劃」，須於 2019 年 3 月 31 日或之前提出申請。

編「職」生活好鄰舍之新春篇

蹲跪姿勢傷膝頭，鍛鍊大腿強關節

職業治療師樊先生提提您

# 快樂小故事



從前的我只為生活而生活，人生只可用麻木來形容，直至遇到保良局，令我人生多了一份色彩；多了一份責任；更多了一份存在感。

大家好！我係余美卿，剛搬往安達邨將近一年多！很开心這一年認識了保良局，亦是我人生中第一次當義工，去嘗試以前認為自己做不到的事情。在「安」居「達」人計劃的不同活動中，令我結識到不同的街坊朋友，使我也從前害怕和別人接觸，直至現在願意與別人分享做義工的快樂事。在眾多義工工作中，我最享受的是探訪長者的過程，透過與獨居體弱長者交談，使我明白到聆聽的重要性，物質並不重要，關心才是最重要！所以我很珍惜每次做義工的時間，當他們有困難時我會樂意伸出援手。我相信只要我幫助別人，他們便會快樂，而他們亦能同樣給予我快樂！

透過義工工作，使我明白到一個道理，便是「施比受更為有福」，我希望抱著這個信念，把自己的熱誠及能力去幫助更多的人，使自己的人生不枉過。

會員：余美卿

# 耆英大使大會

## 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

## 2018年5月

日期：5月4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4日(三)/5月2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27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6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：4月18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：4月10、17、24(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6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9日 - 5月5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：4月6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9日 - 5月5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：4月6日(五)耆英大使大會  
負責職員：葉霖傑 先生

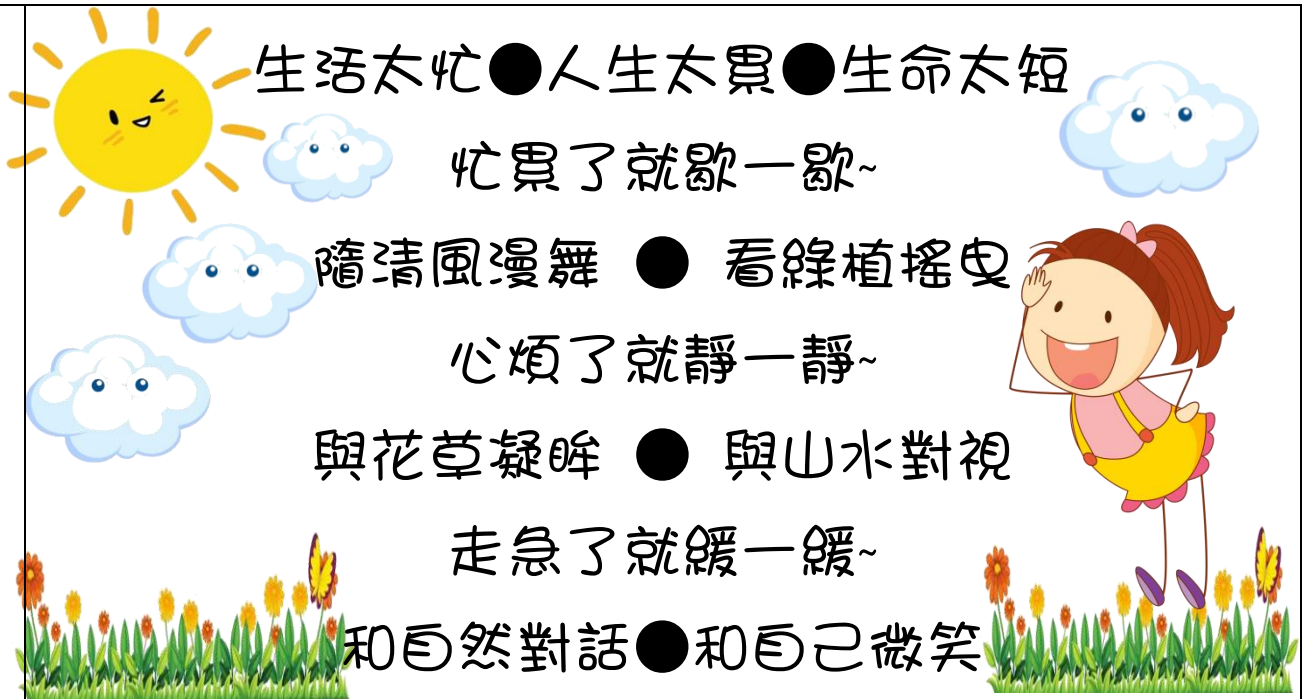


## 長中先鋒義工團

- | 耐心組                        | 信心組                        | 愛心組                        |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 日期：4月23日(一)                | 日期：4月30日(一)                | 日期：4月20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：雅樂                      | 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>4月6日(五)耆英大使大會</u> | 登記日期： <u>4月6日(五)耆英大使大會</u> | 登記日期： <u>4月6日(五)耆英大使大會</u> |
| 負責職員：葉霖傑 先生、<br>鍾結雲 姑娘     | 負責職員：蔡沛敏 姑娘、<br>林柳英 姑娘     | 負責職員：葉霖傑 先生、<br>王靖嫻 姑娘     |



# 每月分享



生活太忙 ● 人生太累 ● 生命太短

忙累了就歇一歇~

隨清風漫舞 ● 看綠植搖曳

心煩了就靜一靜~

與花草凝眸 ● 與山水對視

走急了就緩一緩~

和自然對話 ● 和自己微笑

## 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 11：標準 11：評估服務使用者的需要

『服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。』

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



## 續會有禮



凡 2018 年 3 月至 2019 年 2 月到期之金咭及銀咭會員，以下時段到中心續會，均享有禮物乙份。如需更改個人資料請通知職員。

日期	時間	地點
4月9日(一)	上午 9:30-12:00	雅悅
4月13日(五)	上午 9:30-12:00	
4月13日(五)	下午 2:30-4:00	

# ★ 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：

★ **鍾美玲** ★

## 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

穿梭巴士開駛時間/地點	開出時間		開出時間(保良局劉陳小賢長者地區中心)	
	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： (廣雅樓對開石橋)	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、5時30分
田邨： (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)

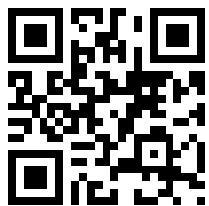


# 暴風雨訊號下中心服務安排



	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 5 月份例會時間表

日期：2018 年 5 月 2 日(三)

上午 10:00

2018 年 5 月 3 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 4 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