



# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2019年5月

### 通訊

## 換領新智能身份證時間表

全港市民換領身份證計劃已於2018年12月展開，現時換證組別為1968或1969年出生的居民(即今年51歲或50歲人士)，換證期限及2019年其他組別的換證時間見如下：

組別	出生年份	換證指明期限
現時換領組別 3	1968 或 1969 年	2019年4月1日(星期一) 至 2019年6月1日(星期六)
4	1966 或 1967 年	2019年6月3日(星期一) 至 2019年7月26日(星期五)
5	1964 或 1965 年	2019年7月27日(星期六) 至 2019年9月23日(星期一)
6	1955 或 1956 年	2019年9月24日(星期二) 至 2019年11月15日(星期五)
7	1957 至 1959 年	2019年11月16日(星期六) 至 2020年2月17日(星期一)

- 居住觀塘及藍田的朋友可到東九龍智能身份證換領中心換證：

**地 址：**觀塘偉業街 223-231 號宏利金融中心 2 樓 1 號室  
及宏利金融中心 A 座 3 樓 1B 號室

**辦公時間：**星期一至六早上 8 時至晚上 10 時(星期日及公眾假期除外)

- 由於換證中心設有配額制度，前往換證中心前，大家可經互聯網 [www.gov.hk/newicbooking](http://www.gov.hk/newicbooking)、入境處流動應用程式或致電 2121 1234 預約換領新智能身份證，預約期為 24 個工作日。
- 此外符合換領組別人士，換證時可攜同其兩名於 2019 年時年滿 65 歲或以上(即出生年份為 1954 年或以前)的親友一同前往換證，讓長者其後無須自行前往智能換證。老友記記得留意呀！

資料來源：入境事務處網頁，<https://www.smartid.gov.hk/index.html>

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：[plkdecc.hk](http://plkdecc.hk)

# 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：即時購票



負責職員：黎卓宇 先生、陳煥珍 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：5月8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：5月8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



## 養生保健講座

日期：5月22日(三)  
 時間：上午9:30 - 10:30  
 地點：雅悅  
 內容：由中醫師角度了解穴位按摩及  
 食療，提高健康的體質。  
 對象：護老者及被護者  
 名額：80人  
 費用：全免  
 參加方法：守護相聚期間派發活動票  
 協辦機構：靈實家居照顧隊  
 負責職員：秦演文 姑娘

## 低脂飲食講座

日期：5月28日(二)  
 時間：下午2:00 - 3:00  
 地點：雅悅  
 內容：介紹低脂肪飲食及健康烹調方法  
 對象：護老者及被護者  
 名額：80人  
 費用：全免  
 參加方法：守護相聚期間派發活動票  
 協辦機構：衛生署  
 負責職員：秦演文 姑娘

## 中醫多角度-睡眠小組

日期：6月3日-6月24日(逢一)  
 時間：上午10:00 - 11:30(共4節)  
 地點：雅薈  
 內容：由中醫角度了解失眠的  
 原因，並配合拍打、伸展及  
 食療，提高睡眠質素。  
 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

## 痛症小組-中醫穴位按摩

日期：6月6日-6月27日(逢四)  
 時間：上午10:00 - 11:00(共4節)  
 地點：雅薈  
 內容：由中醫師教授穴位按摩，  
 減輕痛症的痛楚  
 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

## 節慶活動-爸爸媽媽我愛您

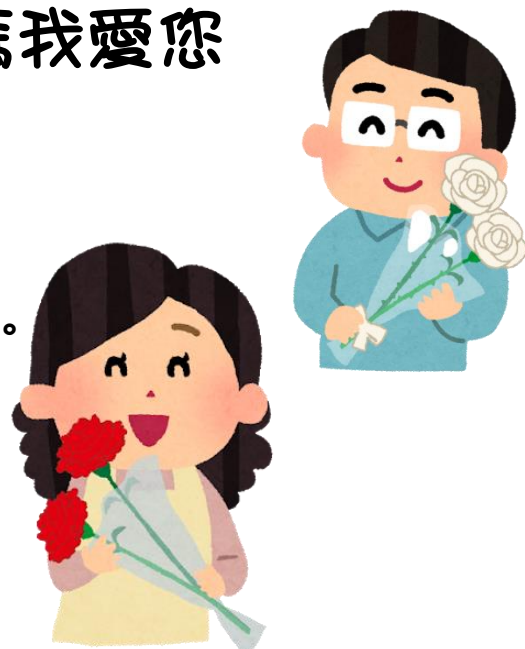
日期：5月17日(五)  
 時間：第一場 下午2:00-3:00(會員)  
 第二場 下午3:30-4:30(護老者)

地點：雅悅  
 內容：透過遊戲和表演活動慶祝父、母親節。

對象：中心會員  
 名額：80人(每場)  
 費用：\$10

報名日期：即日起開始購票

負責職員：秦演文 姑娘



## 節慶活動-粽香端壹端

日期：6月4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端午節。

對象：中心會員  
 名額：80人(每場)  
 費用：\$10

報名日期：5月14日開始購票

負責職員：洪承志 先生



## 甘曲熱舞唱不停

日期：5月18日(六)  
 時間：下午1:30-5:00

地點：雅悅  
 內容：精彩的歌舞表演

對象：中心會員  
 名額：100人

費用：全免

抽籤日期：5月16日(四)下午3:00

協辦機構：甘詠潮歌班同學會

負責職員：秦演文 姑娘



## 健康營養你要知講座

日期：5月29日(三)  
 時間：上午10:00-11:00

地點：雅悅  
 內容：由營養師講解健康飲食的心得

對象：中心會員及護老者  
 名額：80人

費用：全免

參加方法：例會期間向職員取活動票

負責職員：秦演文 姑娘、李淑芬 姑娘

### 潮玩電競樂

日期：5月7(二)及20日(一)  
 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：洪承志 先生



### 「虛擬實境」玩樂日

日期：5月7(二)及20日(一)  
 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：洪承志 先生



### 基礎電腦班

日期：5月7、14、21、28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：5月9、16、23、30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：5人(額滿即止)  
 費用：\$24  
 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



### 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



### 開心齊唱 K

日期：5月16、23、30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：5月9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：5月2、9、16、23、30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  
 師傅：李國明 師傅  
 註：5月30日(四)上午10:00  
於雅薈抽籤及購買6月份  
 負責職員：陳煥珍 姑娘

### 護士諮詢站

日期：5月6、20、27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



### 高血壓之藥物治療講座

日期：5月27日(一)  
 時間：下午2:30-3:30  
 地點：雅悅  
 內容：認識治療高血壓的常見藥物及其使用守則。  
 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：5月24日(五)上午10:00  
 負責職員：余佩雯 姑娘

### 長者道路交通安全講座

日期：5月24日(五)  
 時間：下午2:00-3:00  
 地點：雅悅  
 內容：認識道路安全守則。  
 對象：中心會員  
 名額：80人  
 費用：全免  
 協辦機構：東九龍交通部  
 派票日期：5月23日(四)上午10:00  
 負責職員：余佩雯 姑娘



### 紅十字會健康檢查日

日期：5月18日(六)  
 時間：下午2:30-4:00  
 地點：大堂  
 內容：由紅十字會會員到中心為會員進行度高、磅重。  
 對象：中心會員  
 名額：80人  
 費用：全免  
 協辦機構：紅十字會  
 派票日期：5月17日(五)上午10:00  
 負責職員：余佩雯 姑娘

## 血糖檢驗

日期：5月7及28日(二)  
 時間：上午9:00 - 9:30  
 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：5月27日(一)  
 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



## 二胡研習班

日期：5月4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：\$328(共8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27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：\$270(共9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



## 長幼樂天倫

日期：5月10日(五)  
 時間：下午2:30 - 4:00  
 地點：雅悅  
 內容：小學生表演與會員玩遊戲  
 共度美好時光  
 對象：會員  
 名額：60人  
 抽籤日期：5月9日(四)下午4:15  
 協辦機構：保良局馮晴紀念小學  
 負責職員：洪承志 先生



## 親親母親節

日期：5月12日(日)  
 時間：下午2:30 - 3:30  
 地點：雅悅  
 內容：精彩遊戲，共慶母親節  
 對象：中心會員  
 名額：80人  
 抽籤日期：5月9日(四)下午4:30  
 費用：全免  
 負責職員：呂清蓉 姑娘、洪承志 先生、  
 陳詠茵 姑娘



## e-体健簡介會及登記

日期：5月9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-体健服務，並為參加者登記成 e-体健之成員  
 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



## 購買奶粉

日期：5月22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、低糖加營養、活力加營養、怡保康)  
 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



## 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



## 晒相易

日期：5月15及20日(三、一)  
 時間：下午02:30 - 03:30  
 上午10:00-11:00  
 地點：大堂  
 內容：為會員提供沖晒2-4月的活動相片服務  
 對象：中心會員  
 名額：20人(每節)  
 費用：\$2/張(每次限沖晒10張)  
 報名方法：例會後向負責職員登記  
 負責職員：李淑芬 姑娘

## 米蘭會好友

日期：5月29日(三)  
 時間：下午02:00 - 03:00(一)  
 下午03:00-04:00(二)  
 地點：雅樂  
 內容：米蘭牌基本教學及米蘭好友聚一聚，歡迎對米蘭牌有興趣之會員參與  
 對象：中心會員  
 名額：56人  
 費用：全免  
 報名方法：例會後向職員登記及取票  
 負責職員：李淑芬 姑娘



### 長者跆拳道試班

日期：5月9、16及23日(四)  
(共3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：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：5月15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：5月8日(三)第一場例會後

備註：已參加簡介會的會員，歡迎5月9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：5月7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：\$176(共8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：5月2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：\$198(共9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：5月7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：\$176(共8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：5月2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：\$198(共9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
29/4 廿五	30/4 廿六	1/5 勞動節
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 緩痛香薰 DIY 小組(耆) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 靜物素描班(膳)	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 席上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(耆) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	
6 立夏	7 初三	8 初四
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 緩痛香薰 DIY 小組(耆) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 靜物素描班(膳)	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) 02:30 好戲連場(悅) 02:00 席上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(耆) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 園藝學小聚(耆) 09:30 中文班(膳) 10:00 例會(大堂/雅) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:15 認知障礙症護老者聚會(悅) 02:30 潮玩電競樂(樂) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(樂)
13 佛誕翌日	14 初十	15 十一
	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 智友醫社(耆) 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) 11:00 座式全身訓練機簡介會(堂) 02:30 晒相局(堂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 潮玩電競樂(樂) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(樂)
20 十六	21 小滿	22 十八
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 晒相局(堂) 02:30 靜物素描班(膳) 02:30 護士諮詢站(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) 02:30 好戲連場(悅) 02:00 席上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(耆) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 09:30 養生保健講座(悅) 02:30 毛筆班(膳)
27 廿三	28 廿四	29 廿五
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 01:30 護老者同游(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 高血壓之藥物治療講座(悅) 03:00 會員迎新會	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 席上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(耆) 02:00 低脂飲食講座(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) 10:00 健康營養你需知講座(悅) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:00 米蘭會好友(樂)

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
2 廿八	3 廿九	4 三十	5 四月
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) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 膝上普及健體(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) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 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 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)
9 初五	10 初六	11 初七	12 佛誕
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班/試(樂) 09:30 耆幻藝行小組(耆) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 痛症-物理治療小組(耆) 10:15 膝上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 03:30 抽籤：開心齊唱K(悅) 04:00 抽籤：座式全身訓練機(悅) 04:00 e-体健簡介會及登記c	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 春滿花開生日遊(悅) 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 長幼樂天倫(悅) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 認識認知障礙症講座(悅) 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 親親母親節(悅)
16 十二	17 十三	18 十四	19 十五
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班/試(樂) 09:30 粵曲班(悅) 09:30 耆幻藝行小組(耆) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 痛症-物理治療小(耆) 10:15 膝上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 03:00 抽籤：粵曲熱舞唱不停(悅) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 開心齊唱K(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 02:00 爸爸媽媽我愛您(雅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 03:30 志在千里~日本文化(膳) 03:30 爸爸媽媽我愛您(雅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 10:30 中樂團(樂) 1:50 粵曲熱舞唱不停(悅) 2:30 鈺十字會健康檢查日(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)
23 十九	24 廿十	25 廿一	26 廿二
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) 09:30 耆幻藝行小組(耆) 10:00 痛症-物理治療小(耆) 10:00 派票：長者道路交通安全講座 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 膝上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 開心齊唱K(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 智友醫社(耆) 10:00 派票：高血壓之藥物治療講座 02:00 長者道路交通安全講座(悅) 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 護老者相關法律知識講座(悅) 09:30 二胡班(樂) 10:30 中樂團(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)
30 廿六	31 廿七	1/6 廿八	2/6 初八
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 痛症-物理治療小(耆) 10:15 膝上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 06:30 「英」雄豪「傑」端午節	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 註冊營養師講座(悅) 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

# 「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」、「高齡長者生活津貼」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：

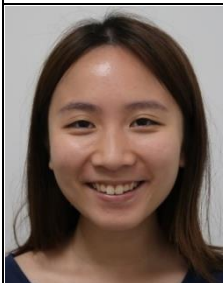
1. 中電電費單 正本 及 副本 (申請人必須為中電註冊用戶)
2. 身份證 正本 (申請人必須為香港居民及現居於中電供電範圍)
3. 領取以下津貼證明文件

「綜合社會保障援助計劃」、「高齡長者生活津貼」或「普通長者生活津貼」

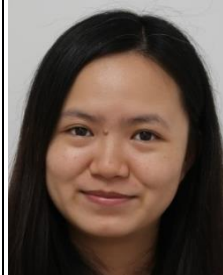
註：1. 申請人需填寫指定申請表格內所有資料及簽署。

2. 申請人請先向職員查詢登記日子及時段。

## 實習同學



各位老友記你地好！我係來自浸會大學既實習社工，大家可以叫我做黎姑娘！我會同大家係中心到八月初，呢段時間會同大家一齊進行唔同既活動，歡迎你地見到我同我打招呼，傾下計，期待認識你地每一個更多！：)



各位老友記大家好！我係黎自香港浸會大學嘅實習社工余嘉瑜，大家可以叫我余姑娘。我將會係中心實習至今年嘅八月初，歡迎大家係中心見到我的時候同我打招呼同傾計！我會係實習期間舉辦小組同活動，希望大家踴躍參與同多多指教！

## 認識認知障礙症講座

日期：5月11日(六)  
時間：上午9:30 - 下午12:30  
地點：雅悅  
內容：1. 認識患者於日常生活中遇到的困難  
2. 認識與認知障礙症患者溝通技巧  
3. 介紹各種社區照顧服務  
對象：有需要護老者  
名額：20人 費用：全免  
報名日期：5月8日(三)例會後向負責職員報名  
負責職員：林奕軒 先生



## 護老者相關法律知識講座

日期：5月25日(六)  
時間：上午9:30 - 下午12:30  
地點：雅悅  
內容：由律師講解預設醫療指示；  
監護人的權能和責任；持久授權書  
對象：有需要護老者  
名額：20人 費用：全免  
報名日期：5月8日(三)例會後向負責職員報名  
負責職員：林奕軒 先生



## 護老者同遊

日期：5月27日(一)  
時間：下午1:30  
集合地點：雅悅  
內容：參觀長者安居資源中心  
對象：有需要護老者  
名額：58人 費用：免費  
報名日期：5月8日(三)例會後向  
負責職員報名  
負責職員：林奕軒 先生  
陳煥珍 姑娘



## 註冊營養師講座

日期：6月1日(六)  
時間：上午10:00 - 中午12:00  
地點：雅悅  
內容：讓護老者認識健腦食物及  
營養價值  
對象：有需要護老者  
名額：20人 費用：免費  
報名日期：5月8日(三)例會後向  
負責職員報名  
負責職員：林奕軒 先生

# 體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享毛巾操的好處和部分動作，而今期分享維持良好的肌力與肌耐力，這樣可以預防傷害、促進健康，不容易產生疲勞與疼痛的感覺。運動時要記得軀幹挺直，關節不鎖死，過程不憋氣，上舉施力時吐氣，下放回到原來位置時吸氣。每種運動左右要平衡，強度要依照身體能力循序漸進。以下是部分的參考動作(需在軟墊上施行)：



## 初階版伏地挺身

手先打直，膝蓋跪在地墊上，雙手彎曲，慢慢將上身靠近地板而不碰到，再慢慢回覆，反覆8次，注意角度越大，難度越高，可循序漸進。



## 初階版仰臥起坐

雙腳打開與骨盆同寬，膝蓋彎曲呈九十度，雙手置於大腿上提供支撐。向上時，肩胛骨離地，做腹部捲曲運動，反覆8次。



## 初階版太空人

趴在地墊上，雙手雙腳伸直。右手先抬高平舉，放下後左腳再抬起自然延長伸，放下後，右手左腳同時舉起，身體保持穩定，反覆8次。

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維持良好的肌力與肌耐力，保持做運動的習慣。下期體適能資訊站將與大家繼續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。



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，即可享有禮物乙份。如需更改個人資料請通知職員。

# 快樂小故事

大家好，我是陳寶玲，是一位護老者，已經照顧母親和父親近十年。母親於 2010 年確診末期腎衰竭，需要進行腹膜透析，從生活起居以至醫療護理技巧我都需要重新學習，母親離世後父親的認知障礙症隨之嚴重，在繁忙的互作中要兼顧照顧互作，實在令身心也感到疲倦。但在護老者的路途上，雖然遇到不少困難，但我亦懷著感恩的心。為了讓爸爸得到更貼身的照顧，我改為全職在家互作。然而，爸爸性情上的轉變、情緒波動以及各種重覆性問題，常令我感到手足無措，也時刻考驗我的耐性。當時礙於對認知障礙症的知識有限，我常在生活事上與爸爸出現磨擦，甚至影響了我的情緒。

後來我改變了自己的心態，不想留有遺憾及錯過與爸爸相處的時光。當刻我發現自己一直以來只埋首互作，卻忽略了自己及爸爸的情緒。我主動在保良局的活動當中認識了更多認知障礙症的資訊和照顧技巧，讓我漸漸明白爸爸的需要及增加照顧的信心和應變能力。

在照顧者的路途中，我們都需要同伴，家人的支援、同路人的經驗分享，以及善用社區資源都有助舒緩照顧上的壓力，讓我有力量走下去，身邊人常說父母有福氣，因有女兒們照顧，在我而言，自己有能力照顧和陪伴雙親，與他們同走人生路，留下段段美好回憶才是我最大的福氣，多謝身邊人的支持，現在我每天也享受與爸爸相處的時光，希望大家也珍惜與家人相處的每個機會。

護老者 陳寶玲



陳寶玲最近更於 2019 優秀護老者選舉-家庭組別中獲獎，值得大家嘉許！



# 耆英大使大會

## 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：長中先鋒義工  
 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6月

日期：6月14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：長中先鋒義工  
 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：5月8日(三) /  
 6月5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：5月31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：長中先鋒義工 名額：20人  
 登記日期：5月3日(五)耆英大使大會  
 負責職員：陳詠茵姑娘



## 義不容辭

### 長中先鋒馬拉松探訪

日期：5月8、22、29日(三)  
 時間：下午2:30-3:30  
 集合地點：大堂  
 內容：探訪區內有需要長者  
 對象：長中先鋒義工  
 名額：30人  
 負責職員：葉霖傑先生



## 電話慰問服務

日期：5月7、14及21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：5月3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：5月6日至6月15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：5月3日(五) 耆英大使大會  
負責職員：葉霖傑先生



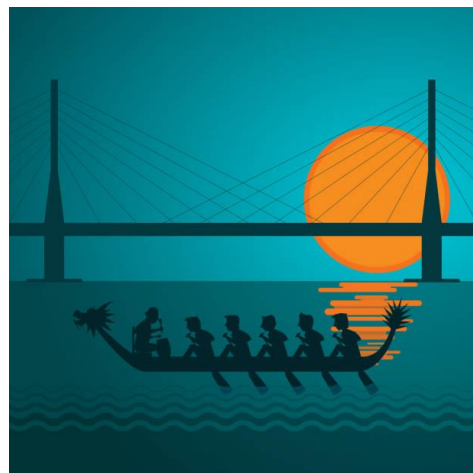
## 長中親善大使

- 日期：5月6日至6月15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：5月3日(五) 耆英大使大會  
負責職員：葉霖傑先生



## 晚間活動-「英」雄豪「傑」迎接端午節

- 日期：5月30日(四)  
時間：下午6:30-8:00  
地點：雅悅  
內容：精彩遊戲，感受端午節前歡樂氣氛  
對象：中心會員  
名額：50人 費用：\$10  
負責職員：葉霖傑先生、林柳英姑娘



人生  
放下多少  
就快樂多少  
人生苦短  
知足最重要

### 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 8： 標準 8: 法律責任——

服務單位遵守一切有關的法律責任。



病菌四播好頭痕，潔手預防好安心

護士長何姑娘提提您

### ★ 續會通知 ★

凡 2018 年 5 月入會之會員，請於 2019 年 5 月 31 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
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 6 月份例會時間表

日期：2019 年 6 月 5 日(三)

上午 10:00

2019 年 6 月 6 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