



# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2019年6月

### 通訊

感恩道愛要及時！又來到五月和六月，滿滿的康乃馨花香，洋溢著濃濃的雙親節氣氛。

父母往往是每一個家庭的支柱，透過身、言並行滋養著我們，讓我們能在健康、安全的環境下茁壯成長。父母總是「縱使囉唆始終關注」，陪伴著我們「教我堅毅望著前路」，並「叮囑我跌倒不應放棄」！

香港生活節奏急促，孩子長大後，每天都忙著自己的工作。在這些感恩的日子，大家會否記得與我們的父母及家人相聚呢？一件貼心的禮物、一頓美味的晚餐，就能表達孩子對父母的謝意。老友記在家人探訪時，也不要忘記坦承表達自己對親人的愛意。除了直接向對方道出愛意外，欣賞親切的眼神；靜心樂意的聆聽；溫暖真誠的輕拍肩膀，更能傳達父母與孩子之間的愛及感受，就讓我們在這個充滿感恩及愛意的日子，互相感受彼此的聯繫！

讓我們藉著雙親節向天下父母送上最真摯的祝福，謝謝大家的愛和過去的辛勞！

親情讓生活充滿著平常而恆久的溫暖，並且貫穿生命始終。  
為此，我們祝福天底下每一位父母  
雙親節快樂，永遠健康！

## 關懷長者保健日 - 護眼在社區

日期：6月15日（六）

時間：上午9:30-12:30（第一場）、下午2:30-5:00（第二場）

活動地點：雅悅

內容：活動提供健康講座，讓中心會員了解護眼及預防眼疾的方法、並為參加者提供身體及眼睛健康檢查

對象：65歲或以上的中心會員

名額：第一場50人、第二場60人，兩場共110人

費用：免費

報名日期：6月10日（一）下午3時，於雅悅進行電腦抽籤

備註：參與是次護眼活動的參加者，須本年內沒有參加中心任何之驗眼活動，方可參與。

負責職員：葉鑫昇 先生

## 環保計劃-你至識「碳」攤位遊戲

日期：6月29日（六）

時間：上午10:30-下午2:00

中心集合：雅悅

活動地點：中環天星碼頭連接大樓~對出有蓋位置

內容：旅遊巴免費接送參加者到達活動場地，參與頒獎禮的攤位遊戲，體驗低碳訊息。

對象：中心會員

名額：58人

費用：免費

報名日期：例會後向負責職員取票

備註：活動不包括午餐，只提供簡單的茶點。

負責職員：秦演文 姑娘、陳煥珍 姑娘、李淑芬 姑娘



## 守護相聚

日期：6月5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：6月5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：6月27日(四)  
時間：下午2:30 - 3:30  
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

## 自助按摩講座

日期：6月25日(二)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：教導自助按摩的方法  
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

## 糖尿病互助支援小組

日期：6月13日 - 7月18日(逢四)  
時間：下午2:30 - 4:00  
地點：雅薈  
內容：透過活動和分享，認識更多有關糖尿病資訊，了解應對方法，並提供情緒支援  
對象：護老者及被護者  
名額：8-10人  
費用：\$10  
負責職員：黎心怡姑娘(實習社工)  
參加方法：守護相聚期間派發活動票



## 「有需要護老者」訓練工作坊

- 日期：6月25日(二)  
時間：下午3:00 - 4:00  
地點：雅悅  
內容：介紹為有需要護老者而設的新服務及推廣相關活動  
對象：有需要護老者  
報名日期：例會後向負責職員報名  
負責職員：林奕軒 先生



## 護老者同遊-新耆家居導賞團

- 日期：6月10日(一)  
集合時間：下午1:00  
集合地點：雅悅  
活動時間：下午1:00-4:45  
內容：旅遊巴接載長者參觀「長者安居資源中心」  
對象：有需要護老者  
名額：50人  
費用：免費  
報名日期：例會後向負責職員報名  
負責職員：林奕軒 先生 陳煥珍 姑娘



## 護老者同遊-家居設計新體驗

- 日期：7月2日(二)(暫定)  
集合時間：下午1:00  
集合地點：雅悅  
活動時間：下午1:00-4:45  
內容：旅遊巴接載長者參觀「長屋設計體驗館」  
對象：有需要護老者  
名額：25人 費用：免費  
報名日期：例會後向負責職員報名  
負責職員：林奕軒 先生 陳煥珍 姑娘



### 潮玩電競樂

日期：6月24(一)及27日(四)  
 時間：下午2:30 - 4:00  
 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



### 懷舊金曲班

日期：7月9日-9月24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

### 基礎電腦班

日期：6月4、11、18、25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：6月6、13、20、27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：7月4日-9月5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：7月4日-9月19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：\$312(共12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：6月13、20、27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：6月6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：6月6、13、20、27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：6月20日(四)上午10:00  
抽籤及購買7月份  
 負責職員：陳煥珍 姑娘

### 護士諮詢站

日期：6月3、10、17、24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



### 中暑知識知多口講座

日期：6月24日(一)  
 時間：下午2:00-3:00  
 地點：雅悅  
 內容：認識中暑的原因、徵狀、預防及處理方法。  
 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：6月21日(五)上午10:00  
 負責職員：余佩雯 姑娘

### e-體健簡介會及登記

日期：6月6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、李淑芬 姑娘



### 會員迎新會

日期：6月28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



## 血糖檢驗

日期：6月4及18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



## 三酸甘油酯及膽固醇檢驗

日期：6月18日(二)  
 時間：上午9:30 - 10:30  
 地點：大堂  
 內容：由註冊 / 登記護士提供  
 血脂檢驗服務  
 對象：中心會員  
 名額：80人  
 費用：\$45(三酸甘油酯或膽固醇)  
 負責職員：李淑芬 姑娘



## 二胡研習班

日期：7月6日-9月28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：7月：\$164  
 8月：\$205 9月：\$164  
 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：7月6日-9月28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：\$390(共13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



## 絕世好爸好「安達」

日期：6月16日(日)  
 時間：下午2:30-3:30  
 地點：雅悅  
 內容：精彩遊戲，共慶父親節  
 對象：中心會員及安達邨居民  
 名額：80位  
 抽籤日期：6月10日(一) 下午4:00 雅悅 電腦抽籤  
 費用：全免  
 負責職員：黃達維 先生、李淑芬 姑娘、黎堯潼 姑娘



## 腸道暢通飲食秘笈

日期：6月19日(三)  
時間：下午2:00 - 3:30  
地點：雅悅  
內容：如何改善便秘及利便的食譜。  
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：6月13日(四)上午10:00

## 購買奶粉

日期：6月19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、高鈣低脂、健心低脂、雙效)  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 志在千里~日本文化

日期：7月5日-9月6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：7月24日-9月11日(逢三)  
時間：上午9:30 - 11:00  
地點：雅膳  
內容：資深導師教會員讀寫中文字  
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：6月6及13日(四)  
時間：下午3:00 - 4:00  
          上午10:00-11:00  
地點：大堂  
內容：為會員提供沖晒3-5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

## 麻雀耍樂

日期：6月20日(四)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：雅悅  
內容：與會員笑談打麻雀的樂趣  
對象：中心會員  
名額：80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：6月13、20及27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：6月12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：6月5日(三)第一場例會後

備註：已參加簡介會的會員，歡迎6月6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：6月4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(已額滿)

費用：\$88(共4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：6月6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(已額滿)

費用：\$88(共4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：6月4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：\$88(共4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：6月6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：\$88(共4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	
27/5	廿三	28/5	廿四	29/5	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 薦上普及健體操(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(耆) 10:00 健康營養你需知講座(悅) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 毛筆班(耆) 02:00 米蘭會好友(樂)	
3	六月	4	初二	5	初三
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 中醫多角度-睡眠小組(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 桌上遊戲(堂) 02:00 薦上普及健體操(一)(樂) 02:00 粽雲端一端(悅) 02:30 智友醫社(耆) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂) 03:30 粽雲端一端(護)(悅)		09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 園藝耆小聚(耆) 09:30 中文班(耆) 10:00 例會(大堂/雅) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(耆) 03:15 認知障礙症護老者聚會(悅)	
10	初八	11	初九	12	初十
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 中醫多角度-睡眠小組(耆) 01:00 護老者同游(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 靜物素描班(耆)		09:00 運動無限「耆」(堂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 薦上普及健體操(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(耆) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 座式全身訓練機簡介會(堂) 02:30 坐上時光機-回味昔日時光(耆) 02:30 毛筆班(耆) 02:30 好戲連場(悅)	
17	十五	18	十六	19	十七
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 中醫多角度-睡眠小組(耆) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 藝耆人像素描班(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 三酸甘油酯及膽固醇檢驗(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 薦上普及健體操(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) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 腸道暢通秘笈(悅) 02:30 毛筆班(耆) 02:30 坐上時光機-回味昔日時光(耆)	
24	廿二	25	廿三	26	廿四
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 中醫多角度-睡眠小組(耆) 02:30 藝耆人像素描班(耆) 02:00 中暑知識知多口講座(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 樂玩電腦樂(樂)		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 薦上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(耆) 02:00 自助按摩講座(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(耆) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 毛筆班(耆) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 坐上時光機-回味昔日時光(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
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 康上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(暫) 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)
6 芒種	7 端午節	8 初六	9 初七
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 痛症小組-中醫穴位按摩小組(耆) 10:15 康上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(暫) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 例會(悅) 02:30 馬拉松探訪(樂) 02:30 晒相局(堂) 04:00 地鐵：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」(堂) 09:30 二胡班(樂) 10:00 好戲連場(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) 02:30 親親母親節(悅)
13 十一	14 十二	15 十七	16 十三
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班/試(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 痛症小組-中醫穴位按摩小組(耆) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 康上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(暫) 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) 02:30 馬拉松探訪(樂) 02:30 糖尿病互助支援小組(耆) 02:30 晒相局(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 耆英大使大會(悅) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 護眼在社區(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) 02:30 絕世好爸好「安」(悅)
20 十八	21 十九	22 廿十	23 廿一
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 痛症小組-中醫穴位按摩小組(耆) 10:00 地鐵：足底按摩(7月份) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 康上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(暫) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 麻雀歡樂(悅) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 馬拉松探訪(樂) 02:30 糖尿病互助支援小組(耆)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 智友醫社(耆) 10:00 派票：中暑知識知多D 講座	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 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)
27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 痛症小組-中醫穴位按摩小組(耆) 10:15 康上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(暫) 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) 02:30 潮玩電腦樂(樂) 02:30 養生保健講座(悅) 02:30 糖尿病互助支援小組(耆) 06:30 生命感恩有你(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) 03:00 會員迎新會 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) 10:30 集合-你至識「碳」攤位遊戲(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

# 換領新智能身份證

## 第四階段是 1966-1967 年出生之人口組別

可於 2019 年 6 月 3 日至 7 月 26 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。

**\*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)



## 同心同行十四載

## 生日快樂



不經不覺中心已經成立了十四年，在這十四年寒暑，非常感恩一眾會員、義工，護老者的支持，成就了中心無數精彩和有意義的活動。而同事們真誠的付出和關懷，亦值得嘉許，讓長者感受到愛與關懷，互相扶持，同行十四。

祝願各位老友記身體健康，開心快樂每一天！

## 園藝治療小組~心花綻放

日期：2019年7月2日-8月20日(逢二)

時間：上午10:30-11:30

地點：雅薈

內容：透過園藝活動提高愉快的情緒

對象：金咭會員及想改變鬱悶的心情和  
願意參與園藝活動

收費：\$15 (共8節)

名額：8人

負責職員：黃達維先生

備註：1. 報名需接受評估，由職員通知入選  
2. 參加者需準時出席所有8節活動



## 園藝治療小組~快樂園藝我做到

日期：2019年7月2日-8月20日(逢二)

時間：上午9:15-10:15

地點：雅薈

內容：透過園藝活動提高生活質素及自信心

對象：1) 金咭會員；  
2) 想改善記憶力及生活技能

收費：\$15 (共8節)

名額：8人

負責職員：劉倩梅姑娘

備註：1. 報名需接受評估，由職員通知入選  
2. 參加者需準時出席所有8節活動



## 坐上時光機-回味昔日時光

日期：6月12日-7月17日(逢三)

時間：下午2:30-3:45

地點：雅薈

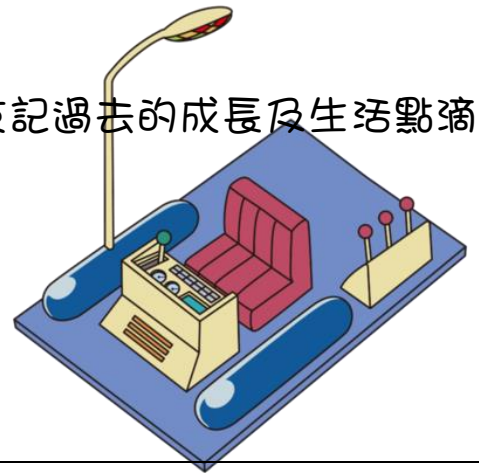
內容：透過小組活動和分享集體回憶，回顧老友記過去的成長及生活點滴，  
並學習用正面的態度看待人生的經歷。

參加方法：有興趣參加之會員，請與負責職員登記

名額：10人

費用：\$10

負責職員：余嘉瑜姑娘(實習社工)



## 生命感恩有你!

日期：6月27日(四)

時間：下午6:30-8:00

地點：雅悅

內容：透過豐富的活動和遊戲，和老友記一起回顧  
和展望他們精彩的一生!

對象：中心會員

名額：50人

費用：\$10

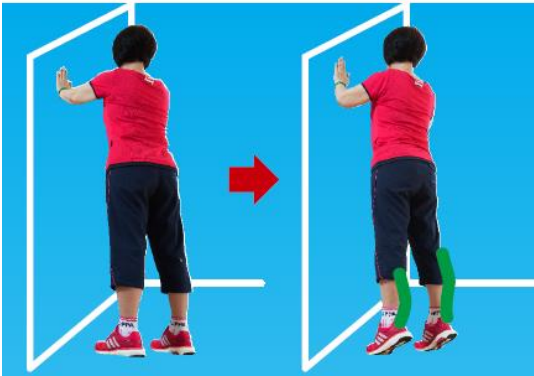
報名日期：例會後開始購票

負責職員：黎心怡 姑娘(實習社工)



## 體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享維持良好的肌力與肌耐力的部分動作，今期繼續與大家分享。運動時，可按照以下的程序，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)：



### 墊腳

面向牆壁，雙手扶牆，兩腳與肩同寬，慢慢腳尖向下用力，使腳踝離開地面，穩定10秒後放下，反覆8次。



### 勇腳踏步操

站立雙手交叉扶肩，抬高左腳呈90度，再換左腳呈90度，反覆8次，注意起落要保持平衡。

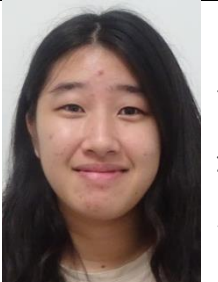
資訊來源：i 運動資訊平台 - 65歲以上銀髮族體適能健身寶

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小道具，記得留意。若想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與黎卓宇先生聯絡。

## 實習同學



各位老友記大家好！我是來自城市大學的實習社工，大家可以叫我董姑娘！我會實習至八月初，希望這段時間可以和大家傾計，更了解大家 :) 亦會與大家進行不同的活動呢！希望大家會踴躍參與！:) 多多指教！



各位老友記大家好！我是來自城市大學的實習社工蘇慧儀，大家可以叫我蘇姑娘！在接下來的日子，我將會與大家一起在中心到八月初。在這段時間裏，我將會舉辦一些小組與活動，希望能與你們有更多互動。大家在中心見到我時，不妨跟我打聲招呼，聊聊天！

# 快樂小故事

我是黃淑英 (泰國華僑)，好開心可以同大家分享我的快樂之道。我認為快樂的關鍵在於自己能保持一個良好的心態，去面對生活中的難關及懂得及時行樂，享受人生。

1986年我從泰國移民到香港，能夠一家團聚對我來說是一件開心及夢寐以求的事情。另一方面，我要適應香港的生活及文化上的差異，實在是需要時間。其中最大困難一定是語言不通，記得初來香港的我，是一句粵語也聽不懂、說不出，但我不放棄，反而到工廠工作時，盡量留意工友間的互動，主動與工友溝通，漸漸地我可以與工友作簡單的交流，這使我明白只要願意踏出一步，快樂就在我身旁。

退休後，反而是我展開精彩人生的時刻，我積極參與保良局的活動及義工服務。最近，我更參與長幼齊識碳的布偶劇演出，成為參與學校巡迴表演的布偶劇演員之一，在排練之初，我面對著一個難題，就是不懂中文字的劇本。雖然現在日常生活中與人溝通不成問題，但是次布偶劇需要按劇本的文字對話而帶動手上的布偶，如果我只在聽到聲帶後才帶動布偶，節奏上會緩慢了及動作上也顯得不靈活。因此，我決定肯下苦功，把整個劇本全部翻譯成為泰文字，也要求布偶劇的聲帶作練習，反覆練習。故在巡迴表演之時，我已成為一個熟能生巧的布偶表演者了。

我相信：「只要堅持及相信自己的能力，什麼也可以成功。」

會員 黃淑英



# 耆英大使大會

## 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

## 2019年7月

日期：7月5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：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：6月28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：6月14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：6月6、13、20日(四)  
 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：6月18及25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：6月14日(五)耆英大使大會  
 負責職員：劉倩梅姑娘、葉霖傑先生



# 保良局耆旗日 2019

## 義工招募



日期：8月28日(三)

時間：上午7:30-11:30

集合地點：雅悅 名額：不限

對象：已登記長中義工

報名方法：如感興趣或欲知更多詳情，請與負責職員葉霖傑先生聯繫。

備註：活動涉及體力勞動，請參加者留意身體狀況是否合適。

## 8月28日 身體力行 全賴有你

### 雅膳大使

日期：6月17日至7月6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：6月14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：6月17日至7月6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：6月14日(五) 耆英大使大會

負責職員：葉霖傑先生



有錢不是"幸福"

幸福是..... 您累, 有人心疼您

您病, 有人照顧您

您老, 有人陪伴您



保良局劉陳小寶長者地區中心  
就是您的幸福!!

### 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 9: 標準 9 安全的環境——

服務單位採取一切合理步驟——以確保職員及服務使用者處身於安全的環境。



端午佳節齊慶賀，品嚐粽子勿過量。

護士長何姑娘提提您

### ★ 續會通知 ★

凡 2018 年 6 會之會員，請於 2019 年 6 月 30 日以前中心辦理續會手續，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：



**梁玉霞**



## 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 7 月份例會時間表

日期：2019 年 7 月 3 日(三)

上午 10:00

2019 年 7 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：	1200 份
日期：	2019 年 6 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