



## 保良局劉陳小寶長者地區中心

### 2019年7月 通訊

#### 流行經典十四年

轉眼間，中心已成立了十四年，非常感恩一眾會員、義工和護老者的支持，成就了中心無數精彩和有意義的活動。

十四年間，同事們真誠的付出和關懷，猶如音樂人花盡心思譜出動人悅耳的樂章，以引起會員深深的共鳴。

音樂人以音樂傳播愛與關懷，而中心職員則身體力行，以各式活動、探訪，致力為會員，提供創新、貼心的服務，好讓會員譜寫出精彩晚年，同樣獲得受眾的掌聲。

而每一位會員，皆是中心的知音人，榮幸有大家欣賞和回饋，讓中心職員有更大的推動力，繼續以心服務，力臻至善。

這些年間，會員和職員建立了一份深厚的感情，即使人事幾番新，中心亦經修繕，中心的信念從來未變，堅定與長者同行。

若果中心是一首樂曲，承蒙各位知音人的厚愛。想必是一首已風行十四年的經典金曲，我們寄望這曲，繼續激勵人心、撥動心弦，為會員帶來正能量，陪伴會員度過晚年。

本月，中心將以「流行經典」為題，慶祝中心成立十四周年，職員策劃了不同活動，與眾同樂，我們期待各位會員積極參與慶祝活動，一同享樂！

# 保良局特「飾」便服日暨慶祝中心成立 14 年

大家好！一年一度之保良局特「飾」便服日又來了，將於 7 月 18 日(四)以馬拉松式舉行！今年的主題是「流行經典 14 年」，到時中心將化身成為音樂舞台，職員會為節目隆重登場，大 SHOW 聲色藝；同時，邀請會員共同參與其中，與眾同樂，共唱金曲、共襄善舉。

今次活動籌得的善款將用於中心用途，請大家預留日期，踴躍參與，慷慨解囊！活動當日，鼓勵會員穿戴與音樂、音符或登台相關的服飾，積極參與者可獲禮物乙份。

## 保良局特「飾」便服日-「流行經典 14 年」

- 日期：7 月 18 日(四)  
時間：上午 9:30-10:30(第一場)/上午 11:00-12:00(第二場)  
地點：雅悅  
內容：職員與會員與眾同樂，施展渾身解數，為節目獻唱金曲及表演，活動內容：  
(1)流行金曲任你「唱」\* - 參加者捐款指定金額後，可即場演唱一首時代  
(2)流行金曲任你「點」\* - 參加者捐款指定金額後，可點唱職員為其獻唱一曲，送贈給親友。
- 對象：中心會員  
費用：\$10  
名額：每場 90 人  
購票日期：例會後開始購票  
備註：\*有興趣參與者請於活動前向負責職員登記，名額有限，先到先得。  
負責職員：秦演文 姑娘、李祖兒 姑娘、黎澆潼 姑娘



現場設有「音樂舞台拍攝區」(雅樂)及「福袋大放送」(接待處)，歡迎會員即場參與，多多支持。

## 中心成立十四年音樂會

- 日期：7 月 18 日(四)  
時間：下午 2:00-4:30  
地點：雅樂及中心大堂  
內容：長者樂隊聯同中心職員傾力演出，一同慶祝中心成立十四周年。
- 表演嘉賓：保良局田家炳長幼天地~Buddies  
對象：中心會員  
費用：全免  
名額：140 人  
抽籤日期：7 月 15 日下午 3:00 雅悅抽籤  
負責職員：林奕軒 先生



# 七月盛夏生日遊

日期：7月31日(三)

時間：上午9:00 - 下午4:30

集合時間：上午9:00

名額：58名



行程：南蓮園池 ➡ 選舉資源中心 ➡ 自助餐 ➡ 衛生資源中心

內容：參觀不同資源中心了解選舉制度和衛生防護  
及為7-9月生日的參加者慶祝生日

午餐：君悅酒店

費用：會員\$195、護老者 \$215



購票日期：例會後購票

負責職員：黎卓宇 先生、陳煥珍 姑娘

## 酒店餐單

冷盤：三文魚魚生、什錦壽司、雜凍肉碟、雜果咯嗲沙律、蟹柳木瓜油醋、薯仔沙律、華都夫沙律、越南鳳爪沙律

沙律：凱撒沙律、青瓜沙律、雜豆沙律等等

湯類：中式老火湯、西式湯

熱盤：燒鴨胸橙汁、青口咖哩白飯、海鮮燴意粉、檳油燒雞、醬汁燒排骨、炸龍脷魚配他他汁、甜酸咕嚕雞、洋蔥炒薯、上湯娃娃菜等

甜品：芝士餅、朱古力磚、柚子芒果布甸、意大利芝士餅等

飲品：咖啡、奶茶

(以上菜單只供參考，一切以當日供應為準)

## 守護相聚

日期：7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：秦煥文 姑娘



## 認知障礙症護老者聚會

日期：7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



## 「有需要護老者」訓練工作坊

日期：7月4日(四)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：雅悅  
內容：介紹為有需要護老者而設的新服務及提昇照顧技巧  
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



## 預防肩周炎講座

日期：7月23日(二)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：認識肩周炎的預防方法  
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：秦煥文 姑娘

## 智友善家居導賞團

日期：7月16日(二)  
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



## 潮玩電競樂

日期：7月3(三)及18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遊戲，  
一起動動手動動腦  
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

## 手機班

日期：7月22、24、29、31日  
(共4節)  
時間：中午12:15 - 下午1:15  
地點：雅樂  
內容：由導師教授使用WECHAT  
名額：5人(額滿即止)  
費用：\$24  
負責職員：洪承志 先生



## 進階電腦班

日期：7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：洪承志 先生



## 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：7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：7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：7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：7月25日(四)上午10:00  
抽籤及購買8月份

負責職員：陳煥珍 姑娘

## 護士諮詢站

日期：7月8、15、22、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



## 血糖檢驗

日期：7月9及23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



## e-體健簡介會及登記

日期：7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-體健服務，及登記成為e-體健會員

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：7月25日(四)  
 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



## 自務活動-夏日炎炎開心展現

日期：7月19日(五)  
 時間：下午2:30 - 4:00  
 地點：雅悅  
 內容：由自務會員表演唱歌跳舞  
 對象：中心會員  
 名額：80人  
 費用：全免  
 抽籤日期：7月16日(二)下午4:00  
 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



### 紅十字會健康檢查日

日期：7月20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：有興趣會員可即場參與活動  
 負責職員：余佩雯 姑娘

### 購買奶粉

日期：7月24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(加營養健骨、健心、活力、怡保康)  
 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



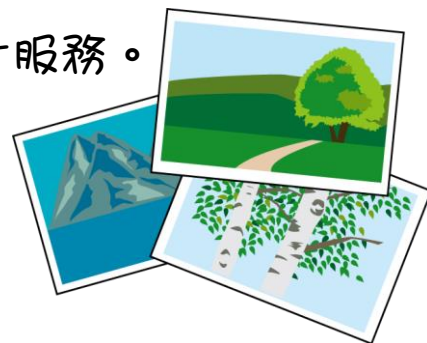
## 中文班

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：7月11及25日(四)  
時間：上午10:30-11:30  
下午3:00-4:00  
地點：大堂  
內容：為會員提供沖晒4-6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



## 退化性膝關節炎講座

日期：7月22日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：認識膝關節炎的成因及處理方法。  
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：7月19日(五)上午10:00  
負責職員：余佩雯 姑娘





## 長者跆拳道試班

日期：7月11、18及25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：7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：7月3日(三)第一場例會後

備註：已參加簡介會的會員，歡迎7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：7月2日-9月24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：\$286(共13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：7月4日-9月26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：\$286(共13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：7月2日-9月24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：\$286(共13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：7月4日-9月26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：\$286(共13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 廿九	2 三十	3 六月
	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:15 園藝治療小組~快樂園藝我做到(耆) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:30 園藝治療小組~心花綻放(耆) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 耆上普及健體操(一)(樂) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 耆芬大使大會(悅) 03:00 身心活樂健體操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 園藝耆小聚(博) 09:30 中文班(膳) 10:00 例會(悅) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 畅玩電競樂(樂) 03:15 認知障礙症護老者聚會(悅)
8 初六	9 初七	10 初八
09:00 運動無限「耆」(樂)  02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:15 園藝治療小組~快樂園藝我做到(耆) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:30 園藝治療小組~心花綻放(耆) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 耆上普及健體操(一)(樂) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 電話慰問(耆) 03:00 身心活樂健體操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂)  09:30 中文班(膳)  11:00 座式全身訓練機簡介會(堂)
15 十三	16 十四	17 十五
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 我都做得到!(樂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:15 園藝治療小組~快樂園藝我做到(耆) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:30 園藝治療小組~心花綻放(耆) 12:15 進階電腦班(堂) 01:00 智友善家居導賞團集合(悅) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 耆上普及健體操(一)(樂) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 電話慰問(耆) 03:00 身心活樂健體操(一)(樂) 04:00 抽籤-夏夏炎炎開心展現(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂)  02:30 義不容辭(耆)
22 二十	23 廿一	24 廿二
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 手機班(樂) 02:00 退化性膝關節炎講座(悅) 02:30 80歲盛夏生日會(樂) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:15 園藝治療小組~快樂園藝我做到(耆) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:30 園藝治療小組~心花綻放(耆) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 耆上普及健體操(一)(樂) 02:00 預防同周炎講座 02:00 智友醫社(耆) 02:30 電話慰問(耆) 03:00 身心活樂健體操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 12:15 手機班(樂) 02:00 售賣奶粉-雅培(悅)
29 廿七	30 廿八	31 廿九
09:00 運動無限「耆」(樂) 12:15 手機班(樂) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:15 園藝治療小組~快樂園藝我做到(耆) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:30 園藝治療小組~心花綻放(耆) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 耆上普及健體操(一)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 七月盛夏生日遊(悅) 09:30 中文班(膳) 12:15 手機班(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
4 初二	5 初三	6 初四	7 小暑
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 有聲守護耆老訓練工作坊(悅) 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 例會(悅) 04:00 e-健康簡介會及登記(耆) 04:00 地鐵：座式全身訓練機(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 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 耆英大使大會(悅) 02:30 智友醫社(耆) 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) 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)
11 初九	12 初十	13 十一	14 十一
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 普通話樂園(膳) 10:15 膝上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 10:30 晒相局(堂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 例會(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 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 好戲連場(悅) 02:30 智友醫社(耆) 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) 10:30 中樂團(樂)	02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜伽(堂) 02:45 好戲連場(悅)
18 十六	19 十七	20 十八	21 十九
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 保良局特「節」便服日- 流行樂曲14年 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) 11:00 保良局特「節」便服日- 流行樂曲14年 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 流行樂曲14年暨中心成立14年 06:30 「快樂」您敢得到!(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 10:00 好戲連場(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 03:30 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(耆) 02:30 夏日炎炎開心展現	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 紅十字會健康檢查日(堂) 10:30 中樂團(樂)	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 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六
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 地鐵：足底按摩(8份) 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) 02:15 開心齊唱K(膳) 03:00 會員迎新會(耆) 03:00 晒相局(堂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 交通及外展關顧日(堂) 09:30 智友醫社(耆) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(耆) 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) 10:30 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 潮玩電競樂(樂)	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)
1/8 七月	2/8 初二	3/8 初三	4/8 初四
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 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)	09:00 運動無限「耆」(樂) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(耆) 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 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

# 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 13 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)

## 80 歲盛夏生日會

**日 期：**7 月 22 日 (一)

**時 間：**下午 2:30-3:30

**地 點：**雅樂

**內 容：**與參加者慶祝

**對 象：**80 歲或以上會員 (7-9 月份生日)

**名 額：**30 人

**費 用：**\$10



**報名日期：**例會後向負責職員取票

**負責職員：**秦演文 姑娘、洪承志 先生

## 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



## 「快樂」您做得到！

日期：7月18日(四)

時間：下午6:30-8:00

地點：雅悅

內容：透過遊戲，讓長者明白快樂很簡單，並學習用  
正面的態度面對困境。

報名方法：例會後開始報名

名額：80人

費用：\$10

負責職員：余嘉瑜姑娘(實習社工)



## 至叻係我！

日期：7月15日(一)

時間：2:00-3:30

地點：雅樂

內容：通過不同遊戲及分享，使長者能欣賞及發掘自己。

報名方法：例會後開始報名

名額：30人

費用：\$10/位

負責職員：蘇慧儀姑娘，董蕤宜姑娘(實習社工同學)



# 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，今期與大家分享健身器材與鍛鍊的方法。很多人想健身，但是無從入手，不妨在家裡準備啞鈴(可以水樽代替)，一邊看電視、聽音樂，還能一邊做重量訓練。值得注意的是，拿啞鈴(水樽)要小心，舉起和放下一樣重要，不可忽略任何一個。



雙手握啞鈴，手心向內，慢慢向兩側平舉，不使用手肘與身體的力量，反覆8次，可訓練三角肌。



準備一張矮長椅，左腳彎曲站立，右掌、右膝、右腳尖撐椅，左手成90度握住啞鈴，並往後自然延伸，反覆8次，可訓練肱三頭肌。

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健身器材與鍛鍊的方法，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。

# 快樂小故事

「專注其中，忘記煩惱」是我梁燕珍最希望與大家分享的快樂心得！

在約半年前的時間，因家人健康問題，令我十分困擾。特別是弟弟，當時因胰臟的毛病，需要在醫院留醫一段很長的時間，亦曾因情況惡化而需入深切治療部，我需要隨時準備到醫院探望，令自己長時間都精神緊張，無法放鬆下來，整天愁眉苦臉。不單單是弟弟，自己和先生也並非健康，有不少的小毛病在身，在不同的刺激下，令自己飽受困擾，直到「耆幻藝行」小組的出現，讓我重拾開心的感覺。

「耆幻藝行」是一個讓近期情緒受到困擾，或是心情不太穩定的長者參加，透過表達藝術活動，例如舞蹈、畫作、樂器等，讓參加者有新的途徑去表達自己，舒緩心中的情緒。

在參加小組後我感覺比之前開心，嘗試了很多不同種類的活動，都是我之前沒有做過的東西，是一種全新的體驗。在小組中，我可以全程投入，樂在其中，暫時將心中的煩惱放下。我最印象深刻的環節是畫水墨畫，仲記得當時是畫太陽和花，因為我喜歡外出，喜歡戶外的環境。原來我在不經意的期間，已經在畫作中透露自己心底的渴望，所以在小組完結後，我亦有購買少許的文具，在家中嘗試。望著自己完成的作品，讓我心情放鬆，即使小組完結，亦會想起當中的點點滴滴。

總而言之，只要我們能專注，全心全意投入在自己有興趣的事情中，就能暫時忘記所有的煩惱，發掘出當中的樂趣，令自己的生活變得更美好。

會員 梁燕珍

# 耆英大使大會

## 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

## 2019年8月

日期：8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：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：7月3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：7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：長中先鋒義工 名額：20人  
登記日期：7月5日(五)耆英大使大會  
負責職員：陳詠茵姑娘



## 義不容辭

日期：7月17日(三)  
時間：下午2:30-3:30  
集合地點：雅薈  
內容：義工活動回顧及培訓  
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：7月9、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：7月5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：7月8日至8月3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：7月5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：7月8日至8月3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：7月5日(五)耆英大使大會

負責職員：葉霖傑先生



人生真正的幸福、

是平安；

最大的喜樂、

是愛。



### 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。

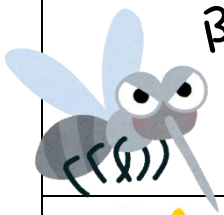
今期介紹 SQS 10：

**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。

防蚊功夫做到足，齊來預防登革熱。



護士長何姑娘提提您

### ★ 續會通知 ★

凡 2018 年 7 會之會員，請於 2019 年 7 月 31 日來中心辦理續會手續，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：



**李美瑛**



## 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：2019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 8 月份例會時間表

日期：2019 年 8 月 7 日(三)

上午 10:00

2019 年 8 月 8 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 7 月



保良局  
PO LEUNG KUK

郵票

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：pikdecc.hk