



保良局劉陳小寶長者地區中心

2018年7月

通訊

祝

同心同行十三載

不經不覺中心已經成立了十三年，在這十三年寒暑，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，同行十三載。

由中心初成立，到現在幾歷變遷，相信大家對中心也有一份深厚的感情。雖則人事皆已幾番新，中心亦換上了新裝，但中心的信念從來未變，用心服務，以心與長者同行。多年間，中心同事用心籌備活動，提供創新、貼心的服務，與長者度過精彩晚年。

為了慶祝中心成立十三周年，中心職員將策劃不同活動，與眾同樂，我們期待各位會員積極參與慶祝活動，以行動支持我們！

「同心同樂」填色及標語創作比賽

用我們雙手為鳶尾花填上顏色，以裝飾中心的走廊，為中心增添色彩。

比賽冠、亞、季軍及最具人氣大獎得獎者將獲得獎品乙份。

「同心協力」問答大賽

歡迎會員與同事組隊參與，透過問答題，加深各會員對中心的認識！

「同心同行」音樂會

透過音樂讓我們共聚一堂，以樂傳心，同心同行！

十三周年只是中心發展的一個「逗號」，我們將會繼續努力，再創新猷，陪伴會員度過豐盛晚年，開展中心服務的新一頁！

中心成立十三周年慶祝活動

「同心同樂」填色及標語創作比賽

投稿日期：2018年7月4 - 13日

截稿日期：2018年7月13日(下午5:00)

對象：中心會員

費用：全免

詳情：i) 每人可遞交一份作品

ii) 獎項：各設冠、亞、季軍及最具人氣獎

- 冠、亞、季軍由評審選出

- 最具人氣獎由會員投票選出

iii) 最具人氣獎

□ 投票日期：2018年7月16 - 20日

□ 投票方法：到接待處取票填寫，然後放入投票箱內。選票上需填寫足夠的資料，包括姓名、會員編號及心水作品編號，若有錯漏作廢票論。每人只可投票一次，不可重覆投票，否則所有選票作廢票論。



名額：不限

負責職員：林奕軒先生、林嫻芬姑娘、王靖嫻姑娘

「同心協力」問答大賽

日期：7月23日(一)

時間：第一場：下午2:00-3:00

第二場：下午3:30-4:30

地點：雅悅

內容：觀賞由中心職員及長者組隊參賽的中心問答大賽。讓大家更加了解中心的發展。

對象：中心會員

費用：全免

名額：每場90人

備註：有興趣參與問答大賽的會員，請向負責職員報名。

抽籤日期：7月17日(二)下午3:30

負責職員：林奕軒先生、林嫻芬姑娘、王靖嫻姑娘



「同心同行」音樂會

日期：7月19日(四)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心大堂

內容：長者樂隊聯同年輕表演者傾力演出，一同慶祝中心成立十三周年，並會頒發填色比賽及標語創作比賽的獎項。

表演嘉賓：Buddies

對象：中心會員

費用：全免

名額：140人

負責職員：林奕軒先生、林嫻芬姑娘、王靖嫻姑娘



好事成「雙」生日游



日期：7月27日(五)
 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：展城館 ➡ 自助餐 ➡ 賽馬會博物館
 午餐：灣景國際酒店
 費用：會員\$220、護老者 \$240
 購票日期：例會後向負責員登記
 負責職員：黎卓宇 先生、李淑芬 姑娘

灣景國際灣景廳餐單

頭盤：雜錦壽司及壽司卷、日式海鮮冷麵、三文魚及鯛魚刺身、
 凍肉碟、凍雞卷、意大利沙樂美腸、田園沙律、粟米蛋蝦肉沙律、
 燒牛肉片配辣椒汁、蒜蓉多士拼芝士多士
 湯類：海鮮筒打湯、中式老火湯 燒烤：燒原隻大雞
 主菜：紅咖哩魚柳、黑椒煎豬排、西西里燴牛肉、宮廷醬烤骨、芝士菠菜焗
 煙鴨胸、玉樹麒麟豆腐、絲苗白飯
 粥檔：牛肉、豬肉、魚肉、雞肉、皮蛋、鹹蛋、魷魚、
 甜品：法式焦糖燻蛋、迷你草莓撻、日式芝士餅、
 飲品：咖啡及茶、果汁

款式眾多，不能盡錄!!!
 (以上菜單只供參考，一切以當日供應為準)

80歲後生日會



日期：7月27日(五)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：雅樂
 內容：與參加者一同共度愉快生日會
 對象：7-9月生日的80歲或以上中心會員
 名額：30人
 費用：\$10
 報名日期：第一場例會後購票
 負責職員：許德杰 先生、陳煥珍 姑娘

晚間活動-「雅」「婷」學苑

日期：7月26日(四)
 時間：晚上6:30至8:00
 地點：雅悅
 內容：新潮的活動，讓你體驗多姿多彩的校園生活。
 對象：中心會員
 名額：80人
 費用：\$10
 購票日期：第一場例會後購票
 負責職員：余靜婷 姑娘、方雅濛 姑娘 (實習社互)

保良局特「飾」便服日 - 美味廚房

大家好！一年一度之保良局特「飾」便服日又來了，將於 7月12日(四) 舉行！今年的主題是「美味廚房」，到時中心將變身為美食市集，由義工及職員親手泡製美食，相信大家都會食指大動，齒頰留香，流連忘返。今次活動籌得的善款將用於中心用途，請大家當日預留時間，踴躍參加，慷慨解囊！

美味市集

時間：上午 9:30-11:30
內容：由義工擺設不同攤檔義賣美食

美味天王·玩轉廚房

時間：下午 2:00-3:00
地點：雅悅
內容：透過遊戲及表演，玩轉傳統廚房，與參加者發掘廚房的樂趣
對象：中心會員
名額：90人
費用：\$10
報名日期：即日起購票



美食放送

時間：下午 3:30-4:30
內容：由中心職員擺設不同攤檔義賣美食

幸運福袋

時間：上午 9:30-11:30 及下午 2:30-4:30
內容：義賣各款福袋，數量有限，認購完即止

別「廚」一格

時間：下午 4:30-5:00
地點：雅悅
內容：為參加者拍照留念



如有任何疑問，請向職員李綺蘭姑娘、陳煥珍姑娘、陳詠茵姑娘查詢。

最佳「煮」角

日期：7月12日(四)
時間：時段一(下午 3:15- 3:45)；或
時段二(下午 3:30- 4:00)；或
時段三(下午 3:45- 4:15)；或
時段四(下午 4:00- 4:30)
地點：雅藝、雅悅
內容：回顧與家庭的煮食時光，一起回憶並
歡渡下午，並由攝影師為
參加者拍照留念。
對象：中心會員
名額：40
費用：\$10
購票日期：第一場例會後購票
負責職員：梁祖銓先生(實習社工)
李鳳儀小姐(實習社工)



「繕」出人生下半場

日期：7月16日- 8月2日(逢一、四)
時間：中午 12:00- 1:30
地點：雅膳
內容：透過表達藝術(包括創作手工藝
和畫畫)及呼吸方法，與參加者
一起舒緩生活上不同的壓力。
對象：中心會員
名額：10人
費用：\$10
報名日期：第一場例會後購票
負責職員：梁祖銓先生(實習社工)



守護相聚

日期：7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
即場派發護老者的
活動票

對象：護老者及被護者

負責職員：秦演文 姑娘



自助按摩講座

日期：7月17日(二)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：學習放鬆身體的方法
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



甘曲熱舞唱不停 III

日期：7月28日(六)
時間：下午12:50 - 4:00
地點：雅悅
內容：精彩的歌舞表演
對象：中心會員
名額：95人
費用：全免



協辦機構：甘詠潮歌班同學會

抽籤日期：7月26日(四)下午4時

負責職員：秦演文 姑娘

痛風症講座

日期：7月9日(一)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：雅悅
內容：介紹痛風症的成因、徵狀
及認識高「普林」的食物。
費用：全免
名額：80人

協辦機構：衛生署

派票日期：7月6日(五)上午10:00

負責職員：余佩雯 姑娘

懷舊金曲班

日期：7月10日-9月11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唱歌
對象：中心會員
名額：35人
費用：\$140(共10堂)
導師：黃慕瑤

負責職員：李淑芬 姑娘

備註：有興趣參加之會員，請與負責職員聯絡

晒相易

日期：7月7日(六)上午10:00-11:30
7月26日(四)下午2:30-4:00
地點：雅博
內容：為會員提供沖晒4-6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

潮玩電競樂

日期：7月19及26日(四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅薈
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：余佩雯 姑娘

「虛擬實境」玩樂日

日期：7月19及26日(四)
時間：下午3:30 - 5:00
地點：雅薈
內容：與會員一同使用PSVR
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：余佩雯 姑娘



基礎電腦班

日期：7月9、11、16、18日
(逢一、三)(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：7月10、12、17、19日
(逢二、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：\$20
負責職員：余佩雯 姑娘



智能手機互作教室

日期：7月7、14日(六)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：雅薈
內容：學習使用手機的基本鍵及
了解Android的設定版面
名額：8人
費用：\$15
負責職員：柯淑雯 姑娘



紅十字會健康檢查日

日期：7月21日(六)
時間：下午2:15-4:00
地點：大堂
內容：由紅十字會義工為會員量血壓、
度高、磅重。
名額：80人
費用：全免
負責職員：余佩雯 姑娘
派票日期：7月20日(五)上午10:00

血糖檢驗

日期：7月11及18日(三)
 時間：上午9:00 - 10:00
 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：葉愛美 姑娘



志在千里~日本文化

日期：7月6日-9月7日(五)
 時間：下午3:30 - 4:30
 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：\$70(共10堂)
 負責職員：洪承志 先生



中文班

日期：7月18日-9月5日(三)
 時間：上午9:30 - 11:00
 地點：雅膳
 內容：由資深導師教授學員認字及寫
 對象：中心會員
 名額：16人
 費用：\$104(共8堂)
 報名日期：6月20日(三)，新學員請先與
 負責職員查詢
 導師：許小玲
 負責職員：李淑芬 姑娘



e-體健簡介會及登記

日期：7月5日(四)
 時間：下午3:30 - 4:00
 地點：雅膳
 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：7月5、12、19、26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：\$85
 導師：李國明 師傅
 備註：7月26日(四)上午10:00
 於大堂抽籤及購買8月份
 負責職員：葉愛美 姑娘



開心齊唱K

日期：7月16(一)上午9:30
 24日、31日(二)下午2:15
 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：7月13日(五)
上午9:30於雅悅抽籤



普通話樂園

日期：7月5日-9月27日(逢四)
時間：上午10:00至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：\$325(共13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

粵曲班

日期：7月12日-9月13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

肌力培訓工作坊

日期：7月25日(三)
時間：上午10:00-11:30
地點：雅樂
內容：推廣防跌運動重要性，分享運動的樂趣
對象：中心會員
名額：20人
費用：全免
派票日期：7月24日上午10:00
體適能教練：鄭偉權 先生
負責職員：葉鑫昇 先生



會員迎新會

日期：7月25日(三)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅悅
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-夏天到保良, 清涼又舒暢

日期：7月18日(三)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅悅
內容：由自務組員表演載歌載舞
費用：全免
對象：中心會員
抽籤日期：7月11日(三)下午3:00
負責職員：李淑芬 姑娘



購買奶粉

日期：7月25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：美國雅培
負責職員：李淑芬 姑娘



長者跆拳道試班

日期：7月12、19及26日(四)
(共3節)
時間：上午9:00 - 10:00
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



座式全身訓練機簡介會

日期：7月18日(三)
時間：中午12:00-12:30
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、使用方法和體驗
費用：全免
登記日期：7月4日(三)第一場例會後
備註：已參加簡介會的會員, 歡迎7月5
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



薦上普及健體操(一)

日期：7月3日-9月18日(逢二)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅樂
內容：在瑜珈薦上進行伸展
運動，改善腰背痛
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：\$240(共12堂)
導師：周少峰 教練
負責職員：黎卓宇先生



薦上普及健體操(二)

日期：7月12日-9月27日(逢四)
時間：上午10:15 - 11:15
地點：雅樂
內容：在瑜珈薦上進行伸展
運動，改善腰背痛
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：\$240(共12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3日-9月18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：\$240(共12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5日-9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：\$260(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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
2 回歸紀念日	3 二十	4 廿一	5 廿二	6 廿三	7 廿四	8 廿五
 <p>公眾假期</p>	09:00 運動無限「耆」(樂) 02:00 蔚上普及律體操(一)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 園藝耆小聚(博) 10:00 例會(悅/大堂) 02:30 守護相聚(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 例會(悅) 02:30 長幼齊識碳工作坊(樂/膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 故事義工會(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:30 晚年規劃知多啲小組(膳) 02:15 志在千里日本文化 A(膳) 02:30 耆英大使大會(悅) 03:30 志在千里日本文化 B(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 晒相(博) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 智能手機互作室(膳) 10:15 二胡班(樂) 11:30 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(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 廿六	10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 六月	14 初二	15 初三
09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 長幼齊識碳工作坊(膳) 10:30 痛風症講座(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:00 長者運動會 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 蔚上普及律體操(一)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 電話慰問服務(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 04:00 抽籤-自務活動(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 長者跆拳道班/試班(樂) 09:30 保良局特「節」便服日 - 美味廚房(堂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 蔚上普及律體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 抽籤:開心齊唱K(悅) 12:30 晚年規劃知多啲小組(膳) 02:15 志在千里日本文化 A(膳) 02:30 好戲連場(悅) 03:30 志在千里日本文化 B(膳) 05:00 同心同樂填色及標語創作比賽 截止收稿	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:15 二胡班(樂) 10:00 智能手機互作室(膳) 11:30 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂)	02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜伽(堂) 02:30 媽媽真的愛您(悅)
16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十
09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 開心齊唱K(膳) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 健步行資訊小組	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蔚上普及律體操(一)(樂) 02:00 自助按摩講座(悅) 02:30 電話慰問服務(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 中文班(膳) 10:00 好戲連場(悅) 12:00 座式全身訓練機簡介會(堂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 自務活動-夏天到保良,清涼又舒暢(悅) 02:30 義不容辭(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 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 蔚上普及律體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:15 進階電腦班 02:30 同心同行音樂會 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 樂玩電腦樂(膳) 03:30 虛擬實境玩樂日(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:30 晚年規劃知多啲小組(膳) 02:15 志在千里日本文化 A(膳) 02:30 長中先鋒 愛心組(樂) 02:30 好戲連場(悅) 03:30 志在千里日本文化 B(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:15 二胡班(樂) 11:30 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 五十未會健康檢查日(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 大暑	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七
09:00 運動無限「耆」(樂) 02:30 長中先鋒 耐力組(樂) 02:30 同心協力問答大賽(一) 03:30 同心協力問答大賽(二)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:00 派票:軟握力球運動 10:00 U3A 筷子舞(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蔚上普及律體操(一)(樂) 02:30 電話慰問服務(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂) 02:15 開心齊唱K(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 10:00 會員迎新會(悅) 10:00 肌力培訓互作坊(樂) 02:00 售賣奶粉-雅培(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 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 蔚上普及律體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 晒相(博) 04:00 抽籤:廿四熱舞唱不停 III(悅) 06:30 晚間活動-「雅」,「尊」,「學苑」(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 好事成「雙」生日遊 09:30 交安及外展關顧日(堂) 10:00 好戲連場(悅) 12:30 晚年規劃知多啲小組(膳) 02:15 志在千里日本文化 A(膳) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 80 歲復生日會(樂) 03:30 志在千里日本文化 B(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:15 二胡班(樂) 11:30 中樂團(樂) 12:50 廿四熱舞唱不停 III(悅) 02:00 玩具圖書閣(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)
30 十八	31 十九	1/8 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 長中先鋒 信心組(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:00 U3A 筷子舞(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蔚上普及律體操(一)(樂) 02:15 開心齊唱K(膳) 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)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 蔚上普及律體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 02:15 志在千里日本文化 A(膳) 02:30 耆英大使大會(悅) 03:30 志在千里日本文化 B(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:15 二胡班(樂) 11:30 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)

★「耆樂觀塘」• 健步行「智」叻星計劃(7月)

★ 計步截數日期(小米手帶): 2018年7月3日至7月7日期間

★ 健樂行注意事項 ★

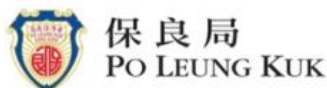
因為開始踏入夏季,在天氣炎熱下進行戶外活動,容易產生頭暈,甚至中暑的情況。所以,每星期一次的戶外健樂行,將會暫停舉行,直至另行通知。若在炎熱的天氣進行運動,時刻提醒自己喝水,感到疲倦、頭痛、抽筋、暈眩、噁心、頭昏眼花的時候,要馬上停下來休息。

★ 長者運動會 ★

日期: 7月10日(二)
時間: 上午9:30 - 下午1:30
地點: 將軍澳體育館(中心集合)
內容: 以運動會形式與其他計劃參加者促進友誼及總結是次計劃
★ 名額: 67人 ★
備註: 請「耆樂觀塘」• 健步行「智」叻星計劃參加者抽空出席是次活動。

健步行資訊小組

日期: 7月16日(一) 時間: 下午2:30 - 3:30
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



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



我是伍愛蘭,很高興成為「先知先覺計劃」義工,服務「先知先覺」學員。在這次計劃中,我常常協助參加者做認知習作,不單只讓參加者鍛鍊認知能力,自己也有所得著,算術方面大有進步。我覺得很有意義,希望各位參加者能夠延緩退化,保持認知能力健康。

「食得是福」餐券抽籤日

日期: 7月31日(二)
時間: 下午3:15
地點: 雅悅
內容: 由創建大同基金贊助,為期兩年之餐券,會員可憑券到指定餐廳享用指定膳餐。
對象: 需符合下兩項條件:(1)領取綜援或長者生活津貼及(2)獨居或兩老同住的會員
名額: 12人
負責職員: 張翠韻 姑娘





想「里」鬆一鬆 計劃 義工招募



計劃目的:

1. 以「品茗」及「放鬆」為介入點，讓參加者學習基本茶藝及放鬆方法。
2. 以義工身份與青少年在區內推廣關注身心健康、學懂放鬆及互相關愛信息。

活動內容：培訓工作坊、交流聚會、探訪活動、街站推廣、日營等。

計劃年期：2018 年 7 月至 2020 年 1 月 (2 年計劃)

對象：60 歲或以上長者 名額：40 人

費用：全免

負責同事：蔡沛敏姑娘 鍾結雲姑娘

報名方法：可即日向負責職員報名



備註：參加者必須參與 2 年計劃內所舉辦的活動，而平均出席率需達八成或以上。

銀齡展亮學苑-親親小金魚

日期：7 月 25 日 (三)
 時間：下午 2:30-4:30
 地點：雅薈
 內容：以絲襪花的材料，製作一對金魚飾物
 對象：中心會員
 收費：\$15
 名額：10 人 (額滿即止)
 導師：李寶珍
 負責同事：林柳英姑娘
 報名日期：例會後開始報名



U3A 筷子舞

日期：7 月 24、31 日 (二)
 時間：上午 10:00-12:00
 地點：雅樂
 內容：學習筷子舞
 對象：中心會員
 收費：\$10
 名額：10 人 (額滿即止)
 導師：謝嫻嫻
 負責同事：葉霖傑先生
 報名日期：例會後向葉先生登記



體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享從生活看伸展運動，大家有否嘗試呢？今次會繼續與大家分享這個題目。在日常生活裡經常久坐，或時常固定姿勢太久，導致肌肉僵硬緊繃而引起酸痛，相信很多人都有這樣的經驗的。身體的肌肉如果在平時就保養好有足夠的彈力，運動中也可以延緩疲勞的產生及受傷情形。以下與大家分享三組動作和細節：

一. 軀幹及臀部伸展：減緩腰酸、臀部酸痛，提高髖關節及軀幹活動範圍 避免拉傷

1. 坐姿
2. 右腳彎曲跨過左腿，右腳掌穩定踩在地面上
3. 對稱手(左手)將右大腿往軀幹拉近，此時身體脊柱同時應盡量挺直並與右腿拉近距離
4. 軀幹、頭部轉向右側，右手掌支撐於身體右後方適當位置，視線朝向右後方遠處
5. 感覺伸展腹部、背部、臀部即可
6. 約停留 15~30 秒(約 3~5 次深呼吸)



圖一

二. 大腿內側伸展：提高髖關節活動範圍

1. 脊柱中立，腰背打直坐於地板上
2. 雙腳打開於舒適的寬幅
3. 雙手置於臀部後方維持脊柱直立(勿駝背)
4. 感覺伸展到大腿內側即可
5. 若柔軟度較佳雙手可置於身體前側，6、約停留 15~30 秒(約深呼吸 3~5 次)



圖二

三. 小腿前側、踝關節：放鬆足底筋膜，增加踝關節活動度避免扭傷

1. 雙腳前後分開取適當距離站立於地面
2. 將後腳掌前腳背，腳趾處放於地面，上半身收腹，軀幹保持直立勿駝背
3. 等身體穩定後再緩緩壓向地面(手部可扶於牆壁或利用登山杖支撐以提高穩定)
4. 感覺小腿前側及踝關節伸展即可
5. 約停留 15~30 秒(約 3~5 次深呼吸)
6. 同樣方式伸展另一側



圖三

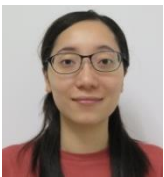
資料來源：<http://tw.running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=2790>

以上分享希望能讓大家透過伸展運動減低肌肉僵硬緊繃帶來的酸痛，下期資訊站再與大家分享酷熱天氣對戶外運動的注意事項，大家一定要留意！如果大家想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與黎卓宇先生聯絡。



職業治療師~莊得光

大家好，我叫阿光，我性格比較外向，擅長與人溝通，最喜歡的運動是打籃球，最喜歡吃的是甜品。現在主要工作是負責關愛基金的“智友醫社同行計劃”。希望可以透過這計劃為社區內的老友記提供服務，大家多多指教。




香港大學社工實習學生~李鳳儀

各位老友記，大家好！我是來自香港大學的實習社工，李鳳儀。我的朋友喜歡叫我的花名，呀符。大家都可以這樣稱呼我！我將會在中心實習至八月，歡迎各位老友記見到我可以多多找我聊天。



香港大學社工碩士實習學生~ 梁祖銓

老友記們大家好！我是「祖銓 sir」，大家可以叫我「梁 sir」都可以。我除了是一位社工學生外，還是一位泰拳教練。希望在未來的兩個月可以跟大家多多交流！



快樂小故事

各位老友記，大家好！我是莊聖堅，很高興有機會可以和大家分享我與太太(宋金鳳)在中心參加「耆青小丑」計劃的快樂事情。

自從參加「耆青小丑」開始，透過導師的悉心教導及德仔用心的安排協助，我們及其他小丑成員於訓練中學習魔術及雜耍，並於期間建立了小丑成員間的默契及團體精神。整隊小丑成員於訓練後努力練習，並到不同的地方表演給觀眾欣賞，希望將快樂帶給不同的人。在表演的過程中，看見觀眾開懷大笑，頓時覺得平日的努力沒有枉費，我們的付出是十分值得的。

透過「耆青小丑」，我們整隊小丑成員有機會於電視節目上表演給全港市民觀看及接受採訪，亦證明了我們雖然係耆英一族，但仍然可以發揮所長，以自己既方式展現活力。

我們以前從來沒有想過自己會學習魔術及雜耍，參加「耆青小丑」後，有機會外出表演並成功演出，這一切事情，都令我兩喜出望外。

以上是我們希望與大家分享的快樂經歷，希望大家都可以感受到快樂就在身邊。最後，祝各位老友記身體健康！心想事成！



會員：莊聖堅、宋金鳳



耆英大使大會

2018年7月

日期：7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8月

日期：8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

園藝習小聚

日期：7月4日(三)/8月1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：園藝習義工
 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：7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：7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：7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：7月6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 2018

義工招募



日期：8月15日(三)

時間：上午7:30-11:30

集合地點：雅悅 名額：不限

對象：任何有興趣參與義務工作人士

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15日 身體力行 全賴有你

長中親善大使 及 雅膳大使

日期：7月9日 - 8月4日(一至六)

時間：上午9:00；上午11:00；下午1:00；下午3:00

上午8:00(早餐)；上午11:30(午餐)；下午4:30(晚餐)

內容：協助中心及飯堂秩序與運作

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：7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

日期：7月23日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：雅樂

內容：義工聚會及技巧提升

對象：長者義工

登記日期：7月6日(五)耆英大使大會

負責職員：葉霖傑先生、
鍾結雲姑娘

信心組

日期：7月30日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：雅樂

內容：義工聚會及技巧提升

對象：長者義工

登記日期：7月6日(五)耆英大使大會

負責職員：蔡沛敏姑娘、
林柳英姑娘

愛心組

日期：7月20日(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：雅樂

內容：義工聚會及技巧提升

對象：長者義工

登記日期：7月6日(五)耆英大使大會

負責職員：葉霖傑先生、
黃靖嫻姑娘

慢慢來

慢工可以養藝

慢言可以養量

慢步可以養生

慢活可以養壽



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。

標準 14：

今期介紹 SQS 14：

「服務單位應尊重服務使用者的私人財產。」

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



腦部功能多運用，社交生活無難度

職業治療師莊先生提提您

★ 續會通知 ★

凡 2017 年 7 月入會之會員，請於 2018 年 6 月 30 日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

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：



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(保良局劉陳小寶長者地區中心)	
鯉魚門邨： (鯉生樓)	上午	8時45分、10時45分	上午	10時30分
	下午	1時45分、3時45分	下午	1時30分、3時30分、 5時30分
廣田邨： (廣雅樓對開石橋)	上午	8時45分、10時45分	上午	10時30分
	下午	1時50分、3時50分	下午	1時30分、3時30分、 5時30分
安達邨(的士站附近)	上午	9時05分、12時05分	上午	9時、12時
	下午	2時05分、4時05分	下午	2時、4時、 5時50分
寶達邨： (達顯樓)	上午	9時20分、10時20分、 12時20分	上午	9時、10時、12時
	下午	2時20分、3時20分、 4時20分	下午	2時、3時、4時、 5時50分
藍田邨： (藍泰樓後門對開)	上午	9時35分、11時45分	上午	9時30分
	下午	2時35分	下午	2時30分、5時30分
平田邨： (平仁樓姚栢良 議員辦事處對開)	上午	9時40分、11時50分	上午	9時30分
	下午	2時40分	下午	2時30分、5時30分
啓田邨： (啓信樓)	上午	9時50分、11時55分	上午	9時30分
	下午	2時50分	下午	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。

特別消息：2018年6月1日至7月31日起，中心開出之5:30及5:50之班次將停服務，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)							

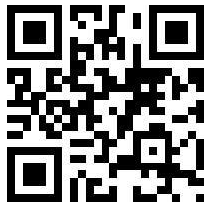


暴風雨訊號下中心服務安排



	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)



2018年8月份例會時間表

日期：2018年8月1日(三)

上午 10:00

2018年8月2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：	吳雪儀 姑娘
印刷數目：	1200份
日期：	2018年7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.pikdecc.hk

郵票