



保良局劉陳小寶長者地區中心 2019年8月 通訊



夏日炎炎勿忽視

香港每逢夏天時節十分炎熱及潮濕，當我們在炎熱的環境下活動，體內之溫度調節系統，便會自動增加汗水令體溫下降，並會將體內正常身體機能運作的水份及鹽份同時流失。惟在排汗後，亦不能使身體有效降溫的時候，便有機會出現熱衰竭，甚至中暑等的徵狀。

熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更加會出現臉色蒼白、全身痙攣、噁心嘔吐或昏迷等現象，此稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

因此，長時間在酷熱的戶外環境下活動的人士，需留意以下的幾點注意事項，慎防中暑。

1. 穿着淺色和通爽的衣物，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱
2. 帶備足夠的飲用水進行活動，以防脫水
3. 避免飲用利尿飲品（例如：茶或咖啡），使身體加速水份流失
4. 避免長者間在酷熱天氣或潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動
5. 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診

遵循以上守則，我們便可安心暢遊夏日炎炎的動感每一天！

甘曲熱舞停不了

日期：8月10日(六)
 時間：下午1:00-3:45
 地點：雅悅
 內容：悅耳流行曲及精彩歌舞表演
 對象：中心會員
 名額：100人
 費用：全免
 抽籤日期：8月9日(五)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、李淑芬 姑娘



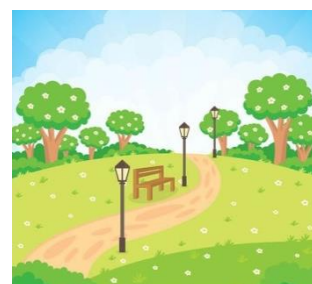
志在體驗~浴衣祭典(ゆかた祭り)

日期時間：8月12日(一)下午2:30-5:00及16日(五)上午9:30-12:00
 地點：雅悅
 內容：穿上日本浴衣,以花火大會為背景拍攝留念(有男裝,有女裝)
 對象：中心會員
 名額：25人(每節)
 費用：\$40(包4張4R相片)
 負責職員：洪承志 先生
 報名日期：第一場例會後登記報名



八月盛夏生日游

日期：8月30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



夏日新裝~新髮型

日期：8月17、24日(六)
時間：下午 2:30-5:00
地點：雅博
內容：由專業髮型師為大家換新裝
對象：中心會員
名額：10人(每節)
費用：\$20
負責職員：洪承志 先生
報名日期：第一場例會後登記報名



粵曲班表演(2019)

日期：8月22日(四)
時間：下午 1:30 - 4:30
地點：雅悅
內容：由資深導師帶領學員演唱粵曲
對象：中心會員
名額：80人
費用：免費
抽籤日期：8月15日(四)下午 4:00 雅悅抽籤
負責職員：李淑芬 姑娘



心心相連賀中秋

日期：8月31日(六)
時間：上午 10:00-11:30
地點：雅悅
內容：義工探訪中心，與長者齊玩應節遊戲及表演，送上中秋節慶祝福
對象：中心會員
費用：全免
名額：80人
抽籤日期：8月27日(二)下午 3:30 雅悅抽籤
負責職員：林奕軒 先生、黎卓宇 先生



守護相聚

日期：8月7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



「有需要護老者」訓練工作坊

日期：8月7日(三)
 時間：下午3:15 - 4:15
 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



認知障礙症護老者聚會

日期：8月10日(六)
 時間：上午10:00 - 11:00
 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



長青共聚樂融融

日期：8月16日(五)
 時間：下午2:30-4:00
 地點：雅悅
 內容：義工與長者一同遊戲和表演，共度歡樂下午
 對象：護老者及被護者
 名額：40人
 費用：全免
 參加方法：守護相聚期間派活動票
 協辦機構：藍田聖保祿中學
 負責職員：林奕軒 先生、秦演文 姑娘

中風護理講座

日期：8月20日(二)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：雅悅
 內容：認識照顧中風患者的技巧
 對象：護老者及被護者
 名額：80人
 費用：全免
 參加方法：守護相聚期間派活動票
 協辦機構：衛生署
 負責職員：秦演文 姑娘



認知障礙症全接觸講座

日期：8月29日(四)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：雅悅
 內容：職業治療師指導中期認知障礙症患者訓練及溝通技巧
 對象：護老者及被護者
 名額：40人
 參加方法：守護相聚期間派活動票
 協辦機構：靈實家居照顧隊
 負責職員：秦演文 姑娘

潮玩電競樂

日期：8月7(三)及14日(三)
 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



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



手機班

日期：8月20、21、27、28日
 (二、三)(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：8月5、12、19、26日
 (逢一)(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：8月15、22、29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：8月8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：8月1、8、15、22、29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

導師：李國明 師傅
 註：8月29日(四)上午10:00抽籤及購買9月份

負責職員：陳煥珍 姑娘

護士諮詢站

日期：8月5、12、19、26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：8月13及20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：8月8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：8月14日(三)
 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



紅十字會健康檢查日

日期：8月17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



二胡研習班

日期：8月3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：8月：\$205 9月：\$123
 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



防跌健骨飲食要訣

日期：8月21日(三)
 時間：下午2:00 - 3:30
 地點：雅悅
 內容：防跌食譜及運動防跌
 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：8月15日(四)上午10:00(大堂)
 負責職員：李淑芬 姑娘

購買奶粉

日期：8月21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：雀巢三花
 負責職員：李淑芬 姑娘



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：黃慕濤
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

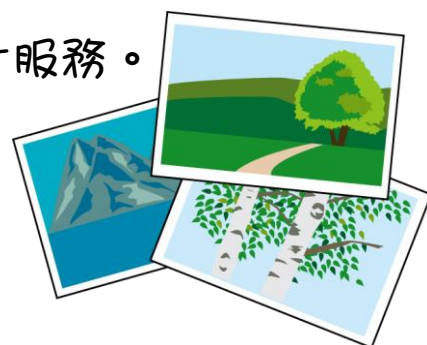
中文班

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：8月16(五)及29日(四)
時間：上午10:00-11:00
下午3:00-4:00
地點：大堂
內容：為會員提供沖晒5-7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



認識中風講座

日期：8月19日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：認識中風的成因及治療方法。
對象：有需要護老者
名額：80人
費用：全免
協辦機構：衛生署
派票日期：8月16日(五)上午10:00
負責職員：林奕軒 先生



長者跆拳道試班

日期：8月15、22及29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：8月14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：8月7日(三)第一場例會後

備註：已參加簡介會的會員，歡迎8月8
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：8月6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：\$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：8月1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：\$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	
29/7	廿七	30/7	廿八	31/7	廿九
09:00 運動無限「耆」(樂) 12:15 手機班(樂) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 樂玩電競樂(樂)		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) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 康上普及健體操(一)(樂) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 好戲連場(悅) 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(耆) 09:30 中文班(膳) 02:15 守護相聚(悅)	
5	初五	6	初六	7	初七
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 藝粹人傑烹搗班(膳) 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) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 康上普及健體操(一)(樂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 電話慰問(聚) 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 園藝耆小聚(耆) 10:00 例會(悅) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 樂玩電競樂(樂) 03:15 有需要護理耆老工作坊(悅)	
12	十二	13	十三	14	十四
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 藝粹人傑烹搗班(膳) 02:30 志在體驗~浴衣祭典(悅) 02:30 護士諮詢站(堂)		09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 西糖檢驗(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) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 康上普及健體操(一)(樂) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 電話慰問(聚) 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 坐式全身訓練簡介會(堂) 02:30 樂玩電競樂(樂) 03:00 會員迎新會(耆)	
19	十九	20	廿十	21	廿一
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 認識中風講座(悅) 02:30 藝粹人傑烹搗班(膳) 02:30 護士諮詢站(堂)		09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 西糖檢驗(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 手機班(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 康上普及健體操(一)(樂) 02:00 智友醫社(耆) 02:00 中風護理講座(悅) 02:30 電話慰問(聚) 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) 09:30 中文班(膳) 12:15 手機班(樂) 02:00 三花~防跌健骨飲食要訣(悅) 02:30 義不容辭(耆)	
26	廿六	27	廿七	28	廿八
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 藝粹人傑烹搗班(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 手機班(樂) 02:00 康上普及健體操(一)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 智友醫社(耆) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂) 03:30 地鐵- 心心相連賀中秋(悅)		07:30 保良局書旗日 2019(悅) 09:00 運動無限「耆」(樂) 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
1 七月	2 初二	3 初三	4 初四
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) 10:15 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) 09:30 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) 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) 11:00 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)
8 立秋	9 初九	10 初十	11 十一
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) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 膝上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 例會(悅) 03:30 抽籤:開心齊唱K(悅) 04:00 e-本健體行會及登記(耆) 04:00 抽籤:座式全身訓練機(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 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) 03:00 抽籤:甘香熱舞停不了(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) 10:00 認知障礙症護老者聚會(悅) 11:00 中樂團(樂) 01:00 甘香熱舞停不了(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)
15 十五	16 十六	17 十七	18 十八
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 派票-三花講座(堂) 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) 04:00 抽籤:粵曲班表演(2019)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 10:00 晒相局(堂) 10:00 派票:認識中風講座(堂) 09:30 志在體驗~浴衣祭典(悅) 02:30 長青共聚樂融融(悅) 02:30 智友醫社(耆)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 夏日新裝~新髮型(博) 02:30 筵十字會健康檢查日(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)
22 廿二	23 處暑	24 廿四	25 廿五
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) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 01:30 粵曲班表演(悅) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 開心齊唱K(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 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) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 夏日新裝~新髮型(博)	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)
29 廿九	30 八月	31 初二	1/9 初三
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) 10:00 抽籤:足底按摩(9月份) 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) 02:30 認知障礙症全接觸講座(悅) 03:00 晒相局(堂) 06:30 晚間活動-「字」「李」歡樂迎中秋(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 八月盛夏生日游集合(悅) 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 心心相連賀中秋(悅) 11:00 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 1964-1965 年出生之人口組別

可於 2019 年 7 月 27 日至 9 月 23 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)

注射疫苗活動

今年年初流行性感冒肆虐香港，疫情嚴重，高危人士包括兒童及長者。衛生署亦呼籲長者接種疫苗，做好預防流感的措施。本中心將於 10 月舉行注射疫苗活動，為長者注射疫苗，以提供更周全的保護。凡於本中心注射疫苗的長者，可獲紀念品乙份。現正開始登記報名。

日 期：10 月

時 間：待定

地 點：雅樂

內 容：由護士為參加者注射流感針疫苗

對 象：中心會員

名 額：名額有限，額滿即止

費 用：1. 50 歲或以上長者費用全免
2. 10-49 社區人士：收費 \$170

備 註：1. 有興趣參加的長者請向負責職員登記

2. 不適合服用抗凝血藥物人士注射

3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)

負責職員：黎卓宇 先生



晚間活動 - 「字」「李」歡樂迎中秋

日期：8月29日(四)

時間：晚上 6:30 - 8:00

地點：雅悅

內容：透過互動遊戲及節慶活動，與會員喜迎中秋，齊賀佳節

對象：中心會員

名額：80人

費用：\$10

報名日期：第一場例會後購票

負責職員：李綺蘭姑娘、黎卓宇先生



新同事專欄

各位老友記：

大家好，我係新到職既營運經理陳詠兒姑娘，係由青衣區既保良局曹金霖夫人耆暉中心調職過來劉陳小寶長者地區中心，我非常開心來到這個大家庭，希望可以盡快認識各位老友記，以及全部既同事，有請各位多多指教！

咁多位劉陳小寶長者地區中心會員大家好我係新到職司機譚永全，大家可以叫我(呀全)，好開心可以加入呢個大守家庭為大家服務，希望大家可以多多關照。

體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享啞鈴與部分鍛鍊的動作，今期與大家分享彈力繩與鍛鍊的方法。想要增加肌耐力，彈力繩是一個不錯的選擇！小小一條繩子，除了方便攜帶、好操作，還能有效訓練手臂、肩、腹、腰、大腿等局部肌肉，雕塑肌肉的線條。操作彈力繩時，施力與回復的過程一樣重要，千萬別輕易把力量放掉，才不容易受傷。運動時也要注意呼吸，用力時吐氣，再慢慢吸氣，千萬不可憋氣。在購買時可比較下不同阻力的彈力繩，依照個人的能力使用。



協助者拉住彈力繩中央，運動者拉住兩端向後拉，手肘向後超過軀幹、不聳肩，反覆8次，可訓練到斜方肌、闊背肌與肱二頭肌。



運動者拉住彈力繩兩端，手肘約成90度。向前手肘伸直不鎖死，手腕勿壓迫，再回到起始位置，反覆8次，可訓練胸大肌與肱三頭肌。



雙腳踩繩，雙手拉至肩膀位置成90度，手腕不壓迫。向上手肘不鎖死，再回復到起始位置，反覆8次，可訓練三角肌與肱三頭肌。



雙腳踩繩，雙手交叉握繩，慢慢將雙手拉開平舉、手肘不鎖死，再回復到起始位置，反覆8次，可訓練到三角肌。

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康美食，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

大家好，我是岑佩仕！於此為大家分享我的快樂之道。

我認為只要願意去尋找、去嘗試，人生快樂的事比比皆是！我和 IT（資訊科技）、電腦和智能電話，於十多年前結緣，在當中發掘到很多快樂事。

近年，我參加了「智 IN 長者外展數碼計劃」，擔任「數碼家訪」義工，上門教授隱蔽長者使用智能電話和平板電腦，例如收看新聞短片及交通消息等。又可以玩認知訓練遊戲，寓訓練於遊戲當中。我覺得探訪活動很有意義，讓數碼科技成為人與人之間的橋樑，連繫隱蔽長者與社會資訊。

而我自己，則很喜歡於網上查看有趣的資訊，除了新科技發展和世界大事，更可找到人物、天文、地理、旅遊等相關資料，可增廣見聞，讓自己跟上時代進步。

於網上亦可以欣賞各種影片，例如雜技、魔術、歌唱、舞蹈等等。此外，亦可重溫電影和劇集，消閒又娛樂，十分精彩。

偶爾我會在網上收看學術講座，當中可以學習名家學說的獨到見解，獲益良多。而網上有各式各樣的教學短片，如使用智能電話、製作手工、烹飪等等，都是十分實用的網上資源。大部份的網上資源都是免費的，能夠在 Youtube、facebook 等網站瀏覽得到，我鼓勵大家可多嘗試運用互聯網的免費資源！

互聯網還有很多實用功能，可以和全世界的友人相聯絡，彈指間傳遞訊息、相片。通過群組，朋友可以互相討論事情，還可以通過視像通話，看到對方的面容，拉近彼此之間的距離，非常便利！

要學習電腦和智能電話，年齡也不是問題。以我為例，各種電腦知識，九成以上是我六十歲之後才學習的，相信大家也能做到，我鼓勵一起享受資訊科技的樂趣！

會員 岑佩仕

耆英大使大會

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

2019年9月

日期：9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：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：8月7日(三)
時間：上午9:00-10:00
集合地點：雅薈
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：8月30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：8月2日(五)耆英大使大會
負責職員：陳詠茵姑娘



義不容辭

日期：8月21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：8月6、13及20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：8月2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：8月5日至9月7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：8月2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：8月5日至9月7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

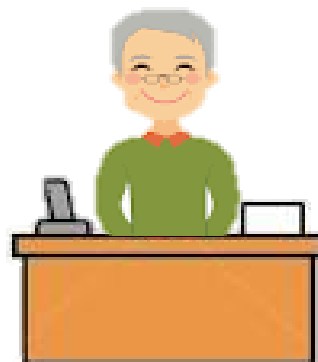
集合地點：接待處

對象：長中先鋒義工

名額：每段時間2位

登記日期：8月2日(五) 耆英大使大會

負責職員：葉霖傑先生



情誼永常在、

珍重說再見、

意深常保重、

切記莫相忘。



劉敏儀 姑娘



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。

夏天天氣熱，食物存放要得宜，慎防腸道不適，你我齊做到。



護士長何姑娘提提您

★ 續會通知 ★

凡 2018 年 8 會之會員，請於 2019 年 8 月 31 日日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：



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： (達峰樓)	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
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 9 月份例會時間表

日期：2019 年 9 月 4 日(三)

上午 10:00

2019 年 9 月 5 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 8 月



保良局
PO LEUNG KUK

郵票

回郵地址：

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