



保良局劉陳小寶長者地區中心

2018年8月

通訊

數碼科技體驗

在這個科技及資訊網絡發達的時代，數碼化成為全球大趨勢，互聯網、社交媒體已成為人類生活的一部分。

近年中心亦舉辦一系列數碼課程。如平板電腦班讓長者易於學習，鍛鍊長者手眼協調及小肌肉運用；智能電話班增加與親友溝通技能；電腦班讓長者自主學習；平板電腦、觸控電腦借用讓方便長者到中心學習。

另外 e 體健服務，中心更配置大型觸碰式互動電子屏幕、中心資訊顯示屏、免費 WIFI (上網)、有趣互動的智能機械人，讓人親歷其境之 VR 虛擬實境體驗等等。這些服務及設備，容讓長者能自在及支援充裕的環境下快樂學習。中心同互們十分樂意為各位會員解答學習及用上問題。中心更設有網頁、FACEBOOK 專頁、QR Code 方便中心與各位會員資訊交流，我們希望大家感受到這份體驗，讓數碼生活能夠真正帶到長者生活當中。

歷歷在目「大」「海」遊

日期：8月29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：大館(中區警署建築群)

↓
 午餐
 ↓
 海防博物館

餐單
 喜灼海生蝦
 燒味大拼盤
 紅燒雞絲素翅
 西芹腰果花枝
 清蒸海上鮮
 沙律海鮮卷
 鮑魚菰時蔬
 脆皮醬燒雞
 錦繡炒飯
 雙喜伊麵

內容：欣賞歷史文物、當代和表演藝術及了解海防歷史
 午餐：香港仔海鮮酒家
 費用：會員\$165、護老者 \$185

備註
 大館場地需
 步行樓梯上落

購票日期：例會後購票

負責職員：黎卓宇 先生、余佩雯 姑娘

十三周年慶祝活動

「同心同樂」填色及標語創作比賽

冠軍作品



保良局劉陳小寶長者地區中心

十三周年填色比賽



保良局劉陳小寶長者地區中心

十三周年標語創作比賽

主題：同心

長	中	同	心	同	行	十	三	載	,		
中	心	職	員	老	友	齊	喝	彩	。		

(字數不可多於20字，不包括標點符號。)



志在體驗~浴衣祭典(ゆかた祭り)

日期時間：8月13日(一)上午10:00-12:00 或 8月31日(五)下午2:30-4:30

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：20人

費用：\$25(包3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



「達」「文」西的秘密

日期：8月30日(四)

時間：晚上6:30-8:00

地點：雅悅

內容：透過互動遊戲,學習生活知識,歡渡晚上

對象：中心會員

名額：80人

費用：\$10

負責職員：黃達維先生,何紹文先生

報名日期：第一場例會後登記報名



我的傳「耆」

日期：8月8日至8月25日
(逢星期三及六,共六節)

時間：上午10:00-11:00

地點：雅薈

內容：透過分享及整合長者的人生經歷,肯定自我,推動積極晚年

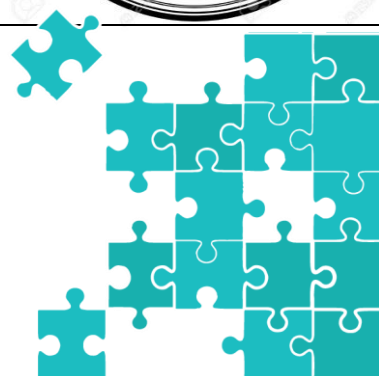
對象：中心會員

名額：8人

費用：\$10

負責職員：梁詠雪 姑娘

報名日期：例會後可向負責職員報名



二胡研習班

日期：8月4日-10月27日(逢六)
 時間：上午09:30 - 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：\$507 (共13節)
 名額：14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：8月4日-10月27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：\$364 (共13節)
 名額：18人
 負責職員：林奕軒 先生
 備註：有興趣參加之會員，與負責職員查詢



長幼遊戲樂

日期：8月17日(五)
 時間：下午3:00-4:30
 地點：雅樂
 內容：藍田聖保祿中學學生探訪本中心，與長者玩集體遊戲，共度快樂下午。
 名額：30人
 費用：全免
 負責職員：林奕軒 先生
 抽籤日期：8月13日(一)下午4:00

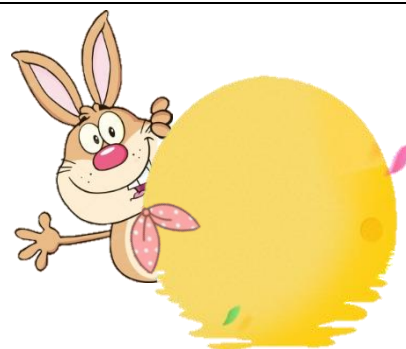
認識柏金遜病

日期：8月6日(一)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：雅悅
 內容：介紹柏金遜病的成因、徵狀、治療，及處理方法
 名額：80人
 費用：全免
 協辦機構：衛生署
 負責職員：余佩雯 姑娘
 派票日期：8月3日(五)上午10:00



開開心心歡聚樂

日期：9月8日(六)
 時間：上午9:00-下午5:00
 地點：本中心
 內容：善長派發福米，與會員聚首一堂。
 名額：750位
 對象：70歲或以上的中心會員 (*如有餘額將開放予69歲以下之會員，詳情請留意中心宣傳)
 報名日期：例會後可向負責職員登記取活動票
 備註：參加者請按活動票上的時間出席活動
 協辦機構：開心頻道
 負責職員：秦演文 姑娘



守護相聚

日期：8月1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



膽固醇睇真d講座

日期：8月13日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：認識膽固醇和健康的關係
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



Whatsapp 入門班

日期：8月22、29日(三)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：雅樂
內容：學習傳送文字信息、錄音及
發送照片
名額：8人
費用：\$15
負責職員：柯淑雯 姑娘



電氣安全推廣計劃講座

日期：8月14日(二)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：講解家居用電安全知識，及認識
節約能源的方法。
名額：80人
費用：全免
協辦機構：機電工程署
抽籤日期：8月8日(三)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：8月9日(四)上午10:00-11:30
8月30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：8月13及23日(一、四)
時間：上午10:00 - 12:30
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：8月13及23日(一、四)
時間：上午10:00 - 12:30
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：8月6、8、13、15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：8月7、9、14、16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



智能手機入門班

日期：8月11、18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：8月18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
協辦機構：紅十字會
派票日期：8月17日(五)上午10:00
負責職員：余佩雯 姑娘

血糖檢驗

日期：8月8及15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：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：8月2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：8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：\$85
 導師：李國明 師傅
 備註：8月30日(四)上午10:00
於大堂抽籤及購買9月份
 負責職員：葉愛美 姑娘



開心齊唱K

日期：8月14、21、28日(二)
 時間：下午2:30-4:00
 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10日(五)
上午9:30於雅悅抽籤



普通話樂園

日期：7月12日-10月4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

耆趣物語：

「奢華世代：從亞述到亞歷山大」 外展工作坊

日期：8月10日(五)
時間：上午10:30-12:00
地點：雅薈
內容：觀賞話劇、手工藝製作
費用：全免
對象：中心會員
名額：20人
負責職員：柯淑雯 姑娘
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員聯絡

會員迎新會

日期：8月28日(二)
時間：下午2:30-3:30
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



三花講座-飲食調控高血壓

日期：8月22日(三)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：調控飲食使血壓正常
對象：中心會員
名額：80人
費用：全免
派票日期：8月16日(四)上午10:00
負責職員：李淑芬 姑娘

購買奶粉

日期：8月22日(三)
時間：下午3:00-3:30
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：8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：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：8月15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：8月1日(三)第一場例會後
備註：已參加簡介會的會員，歡迎8月2
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：8月7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：\$140(共7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：8月2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：\$180(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：8月7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：\$140(共7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2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：\$180(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

		星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 廿十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四
		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/樂) 02:15 守護相聚(悅)	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 蔞上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健體操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 例會(悅/樂) 03:30 e 體健簡介會(耆)	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 A(膳) 02:30 耆英大匯大會(悅) 03:30 志在千里日本文化 B(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社護老者小組(耆) 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)
6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 七月	12 初二
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 豐姿妙舞義五團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)(樂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 柏金遜病(一)認識柏金遜病講座(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 蔞上普及健體操(一)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 智友醫社(耆) 02:15 健步行社區探訪(一) 03:00 身心活樂健體操	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 中文班(膳) 10:00 我的傳「耆」 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 銀齡-「紙」足鬱金香	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 晒相(博) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 蔞上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健體操(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 智友醫社(耆) 09:30 抽籤:開心齊唱 K(悅) 10:00 好戲連場(悅) 10:30 耆趣物語外展工作坊(耆) 02:15 志在千里日本文化 A(膳) 02:15 健步行社區探訪(二) 03:30 志在千里日本文化 B(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社護老者小組(悅) 10:00 我的傳「耆」 10:00 智能手機入門班(耆) 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)
13 初三	14 初四	15 初五	16 初六	17 初七	18 初八	19 初九
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 志在體驗~浴衣祭典(悅) 10:00 樂玩電競樂(耆) 10:00 豐姿妙舞義五團(一)(樂) 11:00 「虛擬實境」玩樂日(耆) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)(樂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 膽固醇睇真 D 講座(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 09:30 懷舊金曲(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 蔞上普及健體操(一)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 智友醫社(耆) 02:00 電氣安全推廣計劃講座(悅) 02:15 開心齊唱 K(膳)	07:30 保良局書旗日 09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 中文班(膳) 10:00 我的傳「耆」 12:00 座式全身訓練機簡介會(堂) 12:15 基礎電腦班(堂)	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-飲食調控高血壓(講座) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 蔞上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健體操(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 健步行社區探訪(一)	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 A(膳) 02:30 長中先鋒-愛心組(樂) 03:30 志在千里日本文化 B(膳) 03:00 長幼遊戲樂(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 智友醫社護老者小組(耆) 10:00 智能手機入門班(耆) 10:00 我的傳「耆」 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 經十字會健康檢查日(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)
20 初十	21 十一	22 十二	23 處暑	24 十四	25 十五	26 十六
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 豐姿妙舞義五團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)(樂) 02:30 健步行資訊小組 02:30 長中先鋒-耐心組(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 09:30 懷舊金曲(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:00 蔞上普及健體操(一)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 智友醫社(耆) 02:15 開心齊唱 K(膳) 03:00 身心活樂健體操	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 10:00 我的傳「耆」 10:00 Whatsapp 入門班(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 飲食調控高血壓(悅) 02:30 義不容辭(耆)	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 樂玩電競樂(耆) 11:00 「虛擬實境」玩樂日(耆) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 蔞上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健體操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂)	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 A(膳) 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 智友醫社護老者小組(耆) 10:00 我的傳「耆」 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)
27 十七	28 十八	29 十九	30 廿十	31 廿一	1/9 廿二	2 廿三
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 豐姿妙舞義五團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)(樂) 02:30 長中先鋒-信心組(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 09:30 懷舊金曲(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:00 蔞上普及健體操(一)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 會長迎新會(悅) 02:15 開心齊唱 K(膳) 03:00 身心活樂健體操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 歷歷在目「大」「海」遊 09:30 中文班(膳) 10:00 Whatsapp 入門班(樂)	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 抽籤:足底按摩(堂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 蔞上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健體操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅) 06:30 「譯」「文」西的秘密(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 志在體驗~浴衣祭典(悅)	09:00 運動無限「耆」(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)

★「耆樂觀塘」• 健步行「智」叻星計劃(8月)

★ 計步截數日期(小米手帶): 2018年8月1日至8月8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。

★ 膽固醇測試 ★ ★

日期: 8月6日(一)及8月7日(二)
時間: 上午9:00 - 10:00
地點: 雅聚
內容: 為計劃加者量度膽固醇
名額: 98人
備註: 1. 請「耆樂觀塘」• 健步行「智」叻星計劃參加者抽空出席是次活動，以完成後檢測。
2. 請參加者量度前，暫時不要進食早餐



社區探訪(一)

日期: 8月7日(二)及8月16日(四)
時間: 下午2:15 - 4:15
地點: 頌恩護理院(中心集合)
內容: 以運動操展現出長者「活力」及「智叻」的一面。
名額: 20人(每次10人)
備註: 請出席的參加者穿著整齊運動服及運動鞋。

社區探訪(二)

日期: 8月10日(五)及8月14日(二)
時間: 下午1:45 - 4:15
地點: 油塘瑞臻護老中心(中心集合)
內容: 以運動操，展現出長者「活力」及「智叻」的一面。
名額: 20人(每次10人)
備註: 請出席的參加者穿著整齊運動服及運動鞋。

健步行資訊小組

日期: 8月20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

好「義」事一攬



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金



我是張嫻，擔任了先知先覺義工已有6個月，當中陪同學員參與了很多元化的活動，有運動班、園藝班及手語班等。在活動中，認識了多位先知先覺的學員，他們都很投入先知先覺的活動，一星期出席三次活動，藉此鍛鍊認知能力。經過半年訓練，他們自覺有不少進步，我也為此覺得開心。祝願各學員繼續努力，保持積極參與，延緩退化。



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-「紙」是鬱金香

日期：8 月 8 日 (三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心雅薈

內容：以色紙製作鬱金香花連花座

對象：中心會員

收費：\$5

名額：10 人 (額滿即止)

導師：譚瑞貞

負責同事：林柳英姑娘

報名日期：例會後開始報名





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？踏入夏季，天氣炎熱，如果要做運動，又需要注意什麼呢？今次會與大家分享酷熱天氣對戶外運動的注意事項及預防中暑方法。


在天氣炎熱下進行運動，必須考慮環境因素及個人體能，避免在上午10點至下午5點的陽光猛烈時候，進行劇烈的戶外活動，否則隨時中暑，尤其是肥胖、孕婦、糖尿病患者、心臟病患或高血壓等人士，由於以上人士散熱較困難，不宜在炎熱天氣下進行戶外活動，宜多留在室內，若進行運動時頭暈、作嘔應立即休息，停止活動。正常人體體溫為36.2度-37.5度，但當體溫達38、39度，便會開始出現暈眩、抽筋，和持續數秒的休克，如一旦出現上述情況，應盡量散熱，即時補充水份、往陰涼處遮陰、撥扇、用冰水抹身降溫，及應讓患者躺著，不要即時扶起，讓集中在四肢的血液回到腦部。

【預防中暑方法】

1. 避免在一天中最炎熱的時間（上午10點至下午5點）運動，盡量選擇在清晨或傍晚運動。此外，若室外溫度高於攝氏30度或天氣過於悶熱，也不建議從事戶外運動。
2. 降低運動的激烈程度，每10~20分鐘要有短暫的休息。
3. 運動服要選擇寬鬆、排汗效果佳且不黏身體的材質，顏色以淺色系為主。
4. 確實做好防曬措施。配戴太陽眼鏡或太陽帽來保護眼睛。
5. 建議使用防曬係數15或以上的太陽油，並在出汗或游泳後再塗上。
6. 時刻提醒自己喝水！運動的前、中、後都要補充足夠的水分或電解質飲品，千萬不要等到口渴才喝水。
7. 切勿以含酒精的飲料解渴。
8. 間中到陰涼地方休息。
9. 運動時若感到疲倦、頭痛、抽筋、暈眩、噁心、頭昏眼花的時候，要馬上停下來休息。



以上分享希望能讓大家在炎熱的夏季亦能得心應手和安全地做運動，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

各位老友記，大家好！我是鄺寶蓮，很高興在此分享自己參與中心活動和擔任中心委員會成員的經歷。當中有很多得著，更讓我在退休之後，逐漸投入各項活動，成為中心的活躍份子！

回想自己剛從工作崗位退下來時，身體有不少勞損，身心皆疲累，並沒有嗜好和活動，生活頗為乏味，自己也不適應這種退休生活。當時我見到中心活動宣傳的橫額，初初也不敢致電查詢。後來決定硬著頭皮一試，致電中心報名參加「長者學苑」英文班，踏出勇敢的第一步。我非常享受班組過程，又認識了多位朋友。其後，我又得到兒子和中心朋友麗琼的熱心鼓勵和建議到中心參與運動班，藉此改善我的身體情況。

中心活動擴闊了我生活的可能性，建立了多種興趣，讓我有許多新體驗。接著我報名參加了唱歌班、素描班和日文班等各項班組，嘗試了很多小時候沒有機會學習的興趣和活動，滿足了我多個願望。我透過班組活動獲得很多樂趣，增長了見聞和知識，使我的退休生活非常充實。我鼓勵各位老友記踴躍參與不同活動，過一個豐盛晚年。

此外，我也很高興擔任了中心委員，加深了我對中心的了解，讓我有機會跟職員交流意見，並將中心的訊息傳遞給會員，非常有意義。我在此感謝各位職員的鼓勵和邀請，特別是「字仔」當初的鼓勵和協助，讓我勇於嘗試，踏出重要的一步！



會員：鄺寶蓮



耆英大使大會

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

2018年9月

日期：9月7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

園藝耆小聚

日期：8月1日(三)/9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：8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：中心義工
 名額：20人
 登記日期：8月3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：8月22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：8月7、14、21(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3日(五)耆英大使大會
 負責職員：劉倩梅姑娘、葉霖傑先生

保良局耒旗日 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：8月6日 - 9月8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：8月3日(五)耒英大使大會

負責職員：葉霖傑先生



長中先鋒義工團

耐心組

日期：8月20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：8月3日(五)耒英大使大會

負責職員：葉霖傑先生、
鍾結雲姑娘

信心組

日期：8月27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：8月3日(五)耒英大使大會

負責職員：蔡沛敏姑娘、
林柳英姑娘

愛心組

日期：8月17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：8月3日(五)耒英大使大會

負責職員：葉霖傑先生、
黃靖嫻姑娘

每月分享

人生不過數萬天，

成功失敗擺旁邊，

是非恩怨莫在意，

健康快樂最值錢。

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 15: 申訴

今期介紹 SQS 15:

「每位服務使用者及職員均有自由申訴對機構或服務單位的不滿——而無須憂慮遭受責罰——所提出的申訴亦應得到處理。」

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

多聽多講多觀察，善用感官你有法

職業治療師莊先生提提您

★ 續會通知 ★

凡 2017 年 8 月入會之會員，請於 2018 年 7 月 31 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：



伍愛蘭



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)	
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

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)							

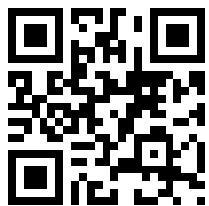


暴風雨訊號下中心服務安排



	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9月份例會時間表

日期：2018年9月5日(三)

上午 10:00

2018年9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：	吳雪儀 姑娘
印刷數目：	1200份
日期：	2018年8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