



保良局劉陳小寶長者地區中心

2018年5月

通訊

五月和六月是充滿感恩氣氛的月份，康乃馨送來幽幽香氣，人們的耳際頻頻響著歌頌父母親的聲音，慶祝父母親節的季節。

父母用他們一生大部份的時間、用他們的努力、用他們的青春，把我們撫育成人。當我們獨步天涯，創造人生時，是他們的心一直支持我們、陪伴我們向前進，是父母的愛鼓勵著我們上進。

現代人生活繁忙，孩子長大成人後，很多時都忙著工作、家庭、生活上的各種應酬，但在忙碌的生活中可有花一點時間去關懷我們的父母呢？老友記當子女來電問候的時候，別忘了向他們互相祝福和問候，其實互相聽到大家的來電，一聲的問候，對父母和孩子也是窩心的祝福，就讓我們現在停一停，細味過去父母為我們作出的付出和經歷。

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。在此祝福大家身心靈健壯、生活愉快，享受豐盛人生，繼續把快樂、感恩之心在中心每個角落中散播！

感恩有您！欣賞每一位爸爸媽媽！

一生同行，無怨無悔，為我們付出所有的愛，
都寫在臉上的皺紋裏，敬愛的爸爸媽媽，
請允許我們做最深的表白……

我愛你！

探古尋源之旅

日期：5月25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：東蓮覺苑 ➡ 午餐 ➡ 中環 H6 Conet
內容：參觀寺廟及透過虛擬實景體驗舊區生活
午餐：中式酒家
費用：會員\$120、護老者 \$140
購票日期：例會後購票
負責職員：柯淑雯 姑娘、葉愛美 姑娘

酒家午餐

貴妃雞
粟米魚肚羹
梅菜蒸肉餅
香辣茄子
蝦米蔥花蒸水蛋
枝竹炆魚塊
生炒肉排
清炒時蔬
絲苗白飯

開心長者素食宴

日期：5月8日(二)
集合時間：下午2:45
集合地點：雅悅
活動地點：銀河星素食館
內容：免費享用素食及慶祝雙親節
名額：90人
對象：80歲或以上的長者(*需領取綜援/長者生活津貼)
收費：免費
抽籤日期：5月3日(四)下午4:00，親自抽籤
贊助機構：開心頻道及銀河星素食館
負責職員：葉鑫昇 先生

長幼樂天倫

日期：5月11日(五)
時間：下午2:15 - 4:00
地點：雅悅
內容：小學生表演及與會員玩遊戲，共度時光
對象：會員
名額：60人
抽籤日期：5月7日(一)下午4:00
協辦機構：保良局馮晴紀念小學
負責職員：柯淑雯 姑娘





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



好「義」事一攬

先知先覺計劃已開展手語班及跆拳道班，為參加者提供恆常的認知訓練及運動訓練，以鍛鍊參加者的記憶力及專注力，以延緩腦退化。義工亦積極參與活動，鼓勵參加者勇於嘗試，學習充滿趣味的手語，並實踐各種跆拳道動作。

媽媽真的愛您

日期：5月13日(日)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：透過互動遊戲感受母親的偉大
名額：90人
對象：中心會員
收費：免費

抽籤日期：5月7日(一)下午3:15

負責職員：秦煥文 姑娘、黎卓宇 先生、魏翠青 姑娘



我愛我爸媽

日期：5月30日(三)
時間：第一場(護老者)：下午2:00-3:00
第二場(中心會員)：下午3:30-4:30
地點：雅悅
內容：透過豐富遊戲及精彩節目，與參加者歡度父母親節。
對象：中心會員
名額：每場80人
費用：\$10

購票日期：5月15日(二)上午10:00

負責職員：葉鑫昇 先生

守護相聚

- 日期：5月2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



樂在長中互作坊

- 日期：5月7日(一)及10日(四)
時間：下午1:30 - 2:30
地點：雅悅
內容：小學生與參加者玩遊戲、
表演及傾談
對象：護老者及被護者
名額：40人(每場)
費用：全免
協辦機構：基督教聖約教會堅樂小學
負責職員：秦演文 姑娘



長幼齊識碳之「識碳大使」簡介會

- 日期：5月5日(六)
時間：上午10:30-11:30
地點：雅悅
內容：中心培訓20名長者「識碳大使」，並為大使提供低碳生活訓練及
布偶話劇道具及舞台製作工作坊，同時會培訓5名「識碳大使」，
為他們提供互動布偶話劇訓練；於區內學校、機構進行巡迴演出，
推廣低碳生活；透過長者經驗傳承促進長幼共融交流。
對象：中心會員
負責職員：柯淑雯 姑娘
報名方法：請先向負責職員登記



潮玩電競樂

日期：5月10日及24日(四)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：雅博
 內容：享受電子競技樂趣
 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：梁嘉桓 先生

「虛擬實境」玩樂日

日期：5月10日及24日(四)
 時間：下午3:30 - 5:00
 地點：雅博
 內容：使用PSVR，享受
 「虛擬實境」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：梁嘉桓 先生

**基礎電腦班**

日期：5月7、9、14、16日
 (逢一、三)
 (共4節)
 時間：下午12:15 - 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：5月8、10、15、17日
 (逢二、四)
 (共4節)
 時間：下午12:15 - 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：5月9日及23日(三)
 時間：上午9:00 - 11:00
 地點：雅博
 內容：學習使用手機的基本鍵及了解Android的設定版面
 對象：中心會員
 名額：每堂8人
 費用：\$10(共2堂)
 負責職員：梁嘉桓 先生
 報名方法：例會後向負責職員登記

**智能手機互作教室**

日期：5月9日及23日(三)
 時間：上午11:00 - 下午1:00
 地點：雅博
 內容：學習使用通訊程式(如Whatsapp、微信)及透過手機獲取最新資訊
 對象：中心會員
 名額：每堂8人
 費用：\$10(共2堂)
 負責職員：梁嘉桓 先生
 報名方法：例會後向負責職員登記



備註：學員必須自備 Android 智能手機上課

高血壓知多少講座

日期：5月10日(四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅悅
內容：高血壓帶來的危機及
促進健康生活方式。
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



認識冠心病講座

日期：5月21日(一)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：雅悅
內容：認識冠心病的成因、徵狀
和處理方法。
費用：免費
名額：80人
協辦機構：衛生署
負責職員：余佩雯 姑娘
派票日期：5月18日(五)上午10:00



紅十字會健康檢查日

日期：5月19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
對象：中心會員
費用：免費
名額：80人
協辦機構：紅十字會
負責職員：余佩雯 姑娘
派票日期：5月18日(五)上午10:00

晒相易

日期：5月11日(五)上午10:00-11:30
5月31日(四)下午2:30-4:00
地點：雅博
內容：為會員提供沖晒2-4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

了解脂肪：好與壞

日期：5月23日(三)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：認識脂肪如何影響我們的健康
對象：中心會員
名額：80人
派票日期：5月17日(四)上午10:00
協辦機構：美國雅培
負責職員：李淑芬 姑娘

購買奶粉

日期：5月23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：例會當日開始登記
協辦機構：美國雅培
負責職員：李淑芬 姑娘



血糖檢驗

日期：5月9及16日(三)
 時間：上午9:00 - 10:00
 地點：雅聚
 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
 登記護士：錢建茵 姑娘
 負責職員：葉愛美 姑娘



護士諮詢站

日期：5月3、10、17日(四)
 時間：下午2:30 - 4:30
 地點：雅聚
 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
 登記護士：錢建茵 姑娘
 負責職員：葉愛美 姑娘



中文班

日期：5月2日-6月20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：例會後向負責職員查詢
 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：5月3日(四)
 時間：下午3:30 - 4:00
 地點：雅薈
 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：5月3、10及17、
 24及31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
 對象：中心會員
 名額：每日8位
 費用：\$85
 導師：李國明 師傅
 備註：5月31日(四)上午10:00
 於大堂抽籤及購買6月份
 負責職員：葉愛美 姑娘



開心齊唱K


日期：5月15、29日(二)下午2:15-4:15
 5月21日(一)下午2:15-4:15
 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：5月11日(五)
 上午9:30於雅悅抽籤



二胡研習班

日期：5月5日-6月30日(逢六)
 時間：上午10:15-11:15
 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：5月：\$156
 6月：\$195
 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：4-6月(逢六)
 時間：上午11:30-中午12:30
 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：\$280(共10節)
 名額：18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



普通話樂園

日期：4月19日-6月28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：\$275(共11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：4月19日-6月21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

男士軟握力球運動

日期：5月16日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：雅樂
 內容：由男士義工推廣軟握力球運動，分享運動的樂趣
 對象：中心會員
 名額：20人
 費用：全免
 體適能教練：劉宇軒 先生
 負責職員：葉鑫昇 先生



會員迎新會

日期：5月30日(三)
 時間：上午10:30-11:30
 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



長者跆拳道試班

日期：5月10、17及24日(四)
(共3節)
時間：上午10:00 - 11:00
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：5月16日(三)
時間：下午12:00-12:30
地點：中心大堂
名額：40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
派票日期：5月2日(三)第一場例會後
備註：已經參加簡介會的會員，歡迎5月3日(四)下午4:00親身出席抽籤
負責職員：黎卓宇先生、陳煥珍 姑娘



薦上普及健體操(一)

日期：5月8日-6月26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：7月5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：\$260(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：5月8日-6月26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：5月3日-6月28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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
30 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 地鐵：儲蓄飯票(悅) 10:00 金錢防騙講座(悅) 02:30 長中先鋒信心組(樂) 02:30 藝善人傢煮粉班(膳) 02:30 護士諮詢站(堂)	15 公眾假期 	2 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 園藝小組(博) 09:30 中文班(膳) 10:00 例會(悅/大堂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 好戲連場記(悅)	3 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 長者跆拳道班/試班(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 護士諮詢站(堂) 03:30 e-健康簡介會及登記(善) 04:00 地鐵-座式全身訓練機(悅) 04:00 地鐵-開心長者煮食室(悅)	4 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 智友醫社(善) 02:30 耆英大廈大會(悅) 02:00 智友醫社(善) 2:15 志在千里日本文化A(膳) 3:30 志在千里日本文化B(膳)	5 09:00 運動無阻「耆」(樂) 10:00 智友醫社護老者小組(悅) 10:00 二胡研習班(樂) 11:15 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場記(悅)	6 02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)
7 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 耆樂觀塘季度步行(悅) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 01:30 樂在長中工作坊(悅) 02:30 藝善人傢煮粉班(膳) 03:15 地鐵：媽媽真的愛您(悅) 04:00 地鐵：長友樂天倫(悅)	8 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善)(博) 09:30 懷舊金曲(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蔭上普及健體操(樂) 02:30 電話慰問(聚) 02:45 開心長者煮食室(悅) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	9 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:00 智能手機入門班(博) 09:30 中文班(膳) 10:00 銀齡-動感排舞(樂) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 智能手機互作教室(博) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 毛筆班(膳)	10 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(醫) 12:15 進階電腦班(堂) 01:30 樂在長中工作坊(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 樂玩粵樂(博) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(博)	11 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 智友醫社(善) 09:30 地鐵：開心齊唱K(悅) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 晒相(博) 02:00 健步行運動小組(樂) 02:00 智友醫社(善) 02:15 長幼樂天倫(悅) 02:15 志在千里日本文化A(膳) 03:30 志在千里日本文化B(膳)	12 09:00 運動無阻「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 二胡研習班(樂) 11:15 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂)	13 02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 媽媽真的愛您(悅)
14 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 地鐵：儲蓄飯票(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 藝善人傢煮粉班(膳) 02:30 好戲連場記(悅) 03:30 歷在「耆」中小組(善)	15 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善)(博) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蔭上普及健體操(樂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	16 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 中文班(膳) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 儲票-我愛我爸媽(堂) 10:00 男士軟握力球運動(樂) 12:00 座式全身訓練機簡介會(堂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 義不容辭(善) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 歷在「耆」中小組(博)	17 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 派票-了解脂肪：好與壞 10:15 足底按摩(醫) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 好戲連場記(悅)	18 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 智友醫社(善) 10:00 派票-認識冠心病講座(堂) 10:00 派票-紅十字會健康檢查日(堂) 02:00 健步行運動小組(樂) 02:00 智友醫社(善) 02:15 志在千里日本文化A(膳) 03:30 志在千里日本文化B(膳) 02:30 好戲連場記(悅)	19 09:00 運動無阻「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 二胡研習班(樂) 11:15 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 紅十字會健康檢查日(堂) 02:30 好戲連場(悅)	20 02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)
21 09:00 運動無阻「耆」(樂) 10:30 認識冠心病講座(悅) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 長中先鋒 耐力組(樂) 02:30 健步行資訊小組(悅) 02:30 藝善人傢煮粉班(膳) 03:30 歷在「耆」中小組(善)	22 公眾假期 	23 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 智能手機入門班(博) 11:00 智能手機互作教室(博) 09:30 中文班(膳) 02:00 了解脂肪：好與壞(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 歷在「耆」中小組(善)	24 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(醫) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 樂玩粵樂(博) 02:30 好戲連場(悅) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(博)	25 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:00 探古尋源之旅 09:30 智友醫社(善) 02:00 智友醫社(善) 09:30 交安及外展關顧日(堂) 02:15 志在千里日本文化A(膳) 03:30 志在千里日本文化B(膳) 02:30 長中先鋒 愛心組(膳)	26 09:00 運動無阻「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 二胡研習班(樂) 11:15 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅)	27 02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)
28 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 地鐵：儲蓄飯票(悅) 02:30 藝善人傢煮粉班(膳) 02:30 長中先鋒 信心組(博) 03:30 歷在「耆」中小組(善)	29 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善)(博) 09:30 懷舊金曲(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蔭上普及健體操(樂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	30 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 10:30 會員迎新會(悅) 02:00 我愛我爸媽_護老者(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 歷在「耆」中小組(善) 03:30 我愛我爸媽_中心會員(悅)	31 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 地鐵：足底按摩(堂) 10:00 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(醫) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 晒相(博) 06:30 「蔡」「林」同你玩番晚(悅)	1/6 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 智友醫社(善) 02:00 智友醫社(善) 02:15 志在千里日本文化A(膳) 02:30 耆英大廈大會(悅) 03:30 志在千里日本文化B(膳)	2 09:00 運動無阻「耆」(樂) 10:00 二胡研習班(樂) 11:15 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂)	3 02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(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(5月)



計步截數日期(小米手帶): 2018年6月1日至6月8日期間

★ 健樂行 ★

- 日期: 5月4日(五)(德義樓來回廣田) (難度: ★★★★★)
 5月11日(五)(維景灣畔) (難度: ★★★★★)(無樓梯, 路途長)
 5月18日(五)(藍田公園觀景台) (難度: ★★★★★)
 5月25日(五)(德義樓來回廣田) (難度: ★★★★★)
- 時間: 上午9:00 - 11:00 集合地點: 雅悅
- 每節名額: 30人
- 備註: 有興趣的參加者, 請先向負責職員報名

*****每月需最少參與一節健樂行*****

★ 健步行資訊小組 ★

長者運動會簡介會

- 日期: 5月21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

★ 健步行運動小組 ★

運動我「智」叻

- 日期: 5月11及18(五)
- 時間: 下午2:00 - 3:00、
3:00 - 4:00及4:00 - 5:00
- 地點: 雅樂
- 內容: 由註冊體適能教練教授平衡及心肺功能運動

季度步行

- 日期: 5月7日(一)(難度: ★★★★★)(無樓梯, 無斜路, 路途長)
- 時間: 上午9:00 - 下午1:00 ★ 集合時間: 上午9:00
- 地點: 科學園至大埔海濱公園 集合地點: 雅悅
- 內容: 欣賞吐露港沿岸海景、途經回歸紀念塔和50海豚地畫
- 名額: 58人(如有餘額, 5月3日下午3:45進行電腦抽籤)

負責職員: 黎卓宇 先生、梁嘉桓 先生

「蔡」「林」同你玩番晚

- 日期: 5月31日(四)
- 時間: 下午6:30-8:00
- 地點: 雅悅
- 內容: 精彩節目及遊戲, 與您一起共度歡樂的晚上
- 對象: 中心會員
- 名額: 80人
- 費用: \$10
- 購票日期: 第一場例會後接受報名
- 負責職員: 蔡沛敏 姑娘、林奕軒 先生

歷在「耆」中小組

- 日期: 5月14日至5月30日
(逢星期一、三, 共六節)
- 時間: 下午3:30 - 4:30
- 地點: 雅薈
- 內容: 透過歷奇活動增加自信, 重新認識及肯定自我, 建立正面價值觀
- 對象: 中心會員
- 名額: 12人
- 費用: \$20
- 負責職員: 蔡家慧 姑娘
- 備註: 例會後可向負責職員報名
(報名者需通過簡易體能測試)

2017 至 2018 年度


陽光長者學苑

課程內容：運動班，皮革班，串珠班，智能電話班，英語班

課程日期：2017 年 10 月至 2018 年 5 月

入學對象：55 歲或以上人士

學苑地址：油塘普照路 1 號（天主教普照中學）

 課程時間及詳情，歡迎向蔡沛敏姑娘 王靖嫻姑娘查詢

計劃由「長者學苑發展基金」贊助

陽光長者學苑 - 實用英語班

計劃由「長者學苑發展基金」贊助

日期：18 年 5 月 7, 10, 14, 17, 21, 24 日（逢一、四）（共 6 堂）

時間：下午 4:00 - 5:00

地點：天主教普照中學（油塘普照路 1 號）

內容：教授實用英語運用

對象：55 歲或以上人士

費用：\$20

名額：20 人（額滿即止）

報名方法：有興趣人士請向負責職員登記

負責職員：蔡沛敏姑娘 王靖嫻姑娘

*此課程歡迎英語程度達小學或以上程度人士參與



*備註：1. 課程由專業導師教授，並有學生義工從旁協助。2. 本中心保留更改與課程有關之一切權利。

銀齡展亮學苑-動感排排舞

日期：5 月 9 日（三）

時間：上午 10:00-11:30

地點：中心雅樂

內容：教授排排舞基本步法

對象：中心會員

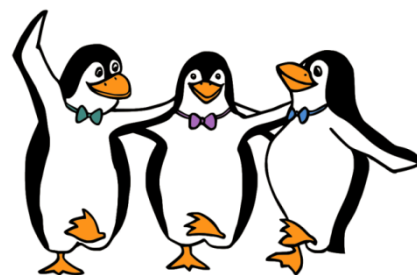
收費：免費

名額：12 人（額滿即止）

導師：伍愛蘭、湯巧賢

負責同事：林柳英姑娘

報名日期：即日起到接待處登記



體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享健行正確姿勢、技巧和步速，大家行路是否比以前輕鬆？今次會與大家分享橡筋帶的用途，並如何達到有效的阻力訓練。

①首先，橡筋帶有很多不同顏色，有黃、紅、綠、黑等，但並非為美觀而設計，不同顏色代表不同阻力，「越淺色阻力越細，金色同銀色就阻力最大」，長者則應以黃色或紅色開始。

②阻力訓練可以配合橡筋帶，直接強化肌肉力量強度更可媲美啞鈴，但啞鈴難針對下身肌肉群，若配合腳部動作，可一併訓練。橡筋帶可收緊肌肉線條外，更被物理治療師推介為最佳的復康運動器材，對改善肌肉痠痛及矯正坐姿等都市病非常有效。

③橡筋帶除了方便攜帶，適合在任何地方使用外，其彈性能令身體用力平均，避免出現拉傷、姿勢錯誤及用力不當等問題，而且做動作時橡筋帶所產生的拉力，更可有效鍛煉身體，增加肌肉的密度。

④只需每星期做兩次，每一組動作重複約十五次，就已經可以達到收緊肌肉、改善線條的效果。如果配合均衡的飲食習慣，再加上每星期兩至三次帶氧運動，先將過多的脂肪燃燒，然後再做收緊運動，效果自然更明顯理想。

資料來源：中國香港體適能總會

以上分享希望能讓大家透過橡筋帶這種小工具加強阻力訓練，達到強身健體的功效。記得每星期最少三次，每次累積至少三十分鐘的有氧運動，對健康有莫大的益處。最後送給大家：「日日運動身體好，男女老幼做得到」。

下期資訊站與大家分享從生活看伸展運動，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。



編「職」生活好習慣之護肩篇

勿長時間提重物，平均兩邊膊攜物

職業治療師樊先生提提您

快樂小故事

媽呢馬里空變走你個鼻哥窿！我係你地嘅魔術師 Mario

老友記都叫我公仔麵哥哥。

一直以來魔術和小丑表演比人感覺都係以年青人為做主打。今次好高興有機會同保良局及頌展合作，舉辦為期數月破天荒挑戰。集合總共 130 位 60 歲以上老友記一同參與小丑快閃，讓老友記有機會踏上表演嘅舞台，展開佢哋人生裏面另一個奇幻嘅旅程！

睇住班老友記開頭由零開始，到今日佢地上台可以表演，向唔認識嘅人分享快樂，就好像睇住一班 BB 仔四腳爬爬，到彈彈下上小學咁，呢種喜悅真係好值得分享！

有啲老友記由一開始唔願意上堂，唔識得點笑，上到最後一堂哈哈大笑唔願落堂，轉變大到不得了！

最好玩就係教老友記扭氣球嘅時候，當佢哋扭到人生第一隻狗仔嘅時候……佢哋開心到真係連假牙都跌埋出嚟。

係年青人眼中可能長者手腳慢啲，但係其實佢地係心思細密又勤力又好學，又唔會遲到真係非常之值得大家學習。

如果可以夾埋保良局啲小朋友和老友記一齊表演咁就好啦。

最後希望咁多位老友記身體健康永遠幸福快樂！



保良局 魔術導師

公仔麵哥哥

耆英大使大會

2018年5月

日期：5月4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6月

日期：6月1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：5月2日(三) / 6月6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：5月25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：5月4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：5月16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：5月8、15、29(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：5月4日(五)耆英大使大會

負責職員：劉倩梅 姑娘、葉霖傑 先生

雅膳大使

- 日期：5月7日 - 6月2日(一至六)
時間：上午8:00-9:00 (早餐)；上午11:30-中午1:00 (午餐)；
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：中心義工 名額：每段時間2位
登記日期：5月4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：5月7日 - 6月2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：中心義工 名額：每段時間2位
登記日期：5月4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 | 信心組 | 愛心組 |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 日期：5月21日(一) | 日期：5月28日(一) | 日期：5月25日(五) |
| 時間：下午2:30-3:30 | 時間：下午2:30-3:30 | 時間：下午2:30-3:30 |
| 地點：雅樂 | 地點：雅博 | 地點：雅膳 |
| 內容：義工聚會及技巧提升 | 內容：義工聚會及技巧提升 | 內容：義工聚會及技巧提升 |
| 對象：長者義工 | 對象：長者義工 | 對象：長者義工 |
| 登記日期： <u>5月4日(五)耆英大使大會</u> | 登記日期： <u>5月4日(五)耆英大使大會</u> | 登記日期： <u>5月4日(五)耆英大使大會</u> |
| 負責職員：葉霖傑 先生、
鍾結雲 姑娘 | 負責職員：蔡沛敏 姑娘、
林柳英 姑娘 | 負責職員：葉霖傑 先生、
王靖嫻 姑娘 |

真正的享受：

享受健康，不如享受**平安**。
 享受財富，不如享受**施捨**。
 享受名利，不如享受**無求**。
 享受求得，不如享受**放下**。



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 12：知情的選擇

今期介紹 SQS 12：

『服務單位應盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。』
 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

★ 續會通知 ★

凡 2017 年 5 月入會之會員，請於 2018 年 4 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：



陳玉梅



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(保良局劉陳小賢長者地區中心)	
	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、5時30分
廣田邨： (廣雅樓對開石橋)	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、5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、5時50分
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、5時50分
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、5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、5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、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

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)

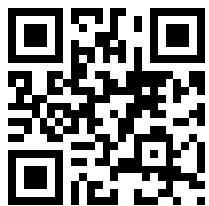


暴風雨訊號下中心服務安排



	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6月份例會時間表

日期：2018年6月6日(三)

上午 10:00

2018年6月7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：	魏翠青 姑娘
印刷數目：	1200 份
日期：	2018年5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.plkdecc.hk

郵票