



保良局劉陳小寶長者地區中心

2018年6月

通訊

## 感謝義工的貢獻

本中心自2005年起成立，一直得到不同的義工團體及長者義工支持，現時協助本中心的義工機構多達50多間，長者及社區義工人數更超過600人。他們積極地為本區提供多元化的義工服務，包括：家居及院舍探訪、籌款活動、義務導師、親善大使、U3A等活動，藉此建立長者友善及快樂的社區。

於2017-18年度，本中心的長者義工共提供近13,300小時的服務時數，獲獎長者義工如下：

### 義工服務金獎(服務超過200小時) \*排名不分先後

陳慎	張喜添	蔣玉聘	高國權	鍾奇珍	關彩維	郭美貴
黎少貞	劉少群	劉惠芳	麥笑琮	孟顯宗	伍愛蘭	黃淑英
蘇有銀	謝娓娓	岑佩仕	譚瑞貞	鄧彩章	丁海平	黃連好

### 義工服務銀獎(服務超過100小時) \*排名不分先後

陳嫦娥	莊聖堅	錢秀嫦	蔡香菇	左寶元	方筱英	許世浮	古清蓮
龔白燕	黎愛馥	林明珍	李鳳	李寶珍	梁桂珍	馬惠珠	吳文珠
吳泗明	潘淑英	岑樹樑	蘇黔	蘇淑琮	宋金鳳	施家緣	杜惠琮
湯巧賢	謝愛玲	徐彩銀	王彩英	王慶惠	王廷珍	黃潤屏	易關寶珠

### 義工服務銅獎(服務超過50小時) \*排名不分先後

陳焯明	陳麗琮	陳笑英	陳帶喜	陳潤貞	張罩	鄭美嬌
趙鐵錚	鍾寶儀	許麗瑛	黎金泉	林楚蘭	劉鑑雄	梁少燕
梁映容	老瑞楹	吳玲珍	蘇多嫻	孫金珠	黃希	
黃淑嫻	黃桃英	黃媛貞	姚桂芬	姚思智		



參與義工顯愛心，活出精彩您人生。

歡迎您加入中心義工行列。

中心地址：九龍藍田德田邨碧雲道223號藍田社區綜合大樓一樓及德欣樓地下B翼  
耆英智多星熱線：21776166 傳真：21776121 耆英網絡通：[www.pikdecc.hk](http://www.pikdecc.hk)



## 第七屆中心委員會一委員大招募



中心自 2006 年起成立中心委員會，希望藉此加強中心與會員的溝通，以改善中心服務質素！各委員任期為兩年，中心每一季舉行一次會議。第六屆中心委員會任期為 2016-2018 年度，各委員任期已滿。為繼續向各位老友記提供適切的服務，中心將於本月招募 2018-2020 年度**第七屆中心委員會**的委員，各個代表組別包括：**護老組**(2 名)、**長者支援組**(2 名)、**義工組**(2 名)、**膳食組**(2 名)、**中心活動組**(3 名)、以及 **80 歲後代表**(1 名)。

從未登記成為委員的會員將優先報名，歡迎會員自薦或提名，詳見下表：

	自薦/提名類別	自薦/提名階段
第一階段	從未登記為委員之會員	6 月 6 日 - 6 月 30 日
第二階段 (只適用於第一階段未有 足夠的提名委員)	歷屆委員 (最多只可重任一屆)	7 月 3 日 - 7 月 14 日

請於以上日期於接待處領取**提名紙**並放入接待處的**提名箱**內。收集自薦或提名名單後，中心將於各組別進行投票。如對以上資料有任何查詢，請向中心職員查詢；而**第七屆中心委員會委員名單**將於 7 月下旬公佈。

再一次感謝**第六屆**的各會員於這兩年對中心的支持及意見，對中心的服務質素有很大幫助！各組別代表委員名單如下(排名不分先後)：

馮惠萍、鄺寶蓮、謝秀英、簡燕霞、高國權、丁海平、孫金珠、關彩維、莊聖堅及宋金鳳。

## 綠野仙蹤

日期：6月27日(三)  
 時間：上午9:15 - 下午4:30  
 集合時間：上午9:15  
 名額：58名  
 行程：有機資源再生中心 ➡ 午餐 ➡ 科學館  
 內容：製作咖啡渣除臭包及認識家庭用品的構造  
 午餐：蓬瀛仙館  
 費用：會員\$170、護老者 \$190  
 購票日期：例會後購票  
 負責職員：柯淑雯 姑娘、陳煥珍姑娘

備註  
 午膳場地需  
 步行樓梯上落

### 齋宴午餐

脆皮炸春卷  
 羅漢八寶湯  
 蓬瀛會上素  
 北菰腐球扒時蔬  
 錦繡雪花炒西芹  
 杏菰扒時蔬  
 菠蘿生根球  
 五柳素葫蘆  
 明火白粥  
 絲苗白飯

## 喜氣洋洋慶端陽

日期：6月14日(四)  
 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，與參加者歡度端午節。  
 對象：中心會員  
 名額：每場80人  
 費用：\$10  
 購票日期：6月6日(三)下午4時  
 負責職員：許德杰 先生



## 甘曲熱舞唱不停 II

日期：6月23日(六)  
 時間：下午1:50 - 5:00  
 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：6月13日(三)下午4時  
 負責職員：秦演文 姑娘



## 好「義」事一攬



我是陳焯明，很高興成為「先知先覺計劃」義工，服務「先知先覺」學員。這次計劃的義工內容很多元化，包括協助他們做認知訓練習作，和他們一起學習手語、跆拳道等，過程十分愉快。看著學員逐漸進步，我很有成功感，能夠與他們建立朋友關係，也很難得。

## 2018「全城過電」計劃簡介會

日期：6月20日(三)  
時間：上午10:00 - 中午12:00  
地點：雅悅  
內容：為合資格人士即場登記由中電提供的電費津貼  
對象：(1) 65歲或以上 及

(2) 獨居/雙老長者 及  
(3) 領取綜援/高額/普通長者生活津貼

登記方法：請向負責職員登記取籌及查詢

負責職員：秦演文 姑娘

備註：簡介會當日需帶齊文件作登記：(1) 身份証；(2) 最新的中電電費單副本；(3) 綜援豁免紙正本或(3) 印有長者生活津貼編號的文件，若由中心影印需另行收費



**守護相聚**

日期：6月6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

**預防家居意外講座**

日期：6月11日(一)  
 時間：下午2:00 - 3:00  
 地點：雅悅  
 內容：預防家居意外及處理方法  
 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

**健康家常菜-醒目烹調法寶**

日期：6月20日(三)  
 時間：下午2:00-3:00  
 地點：雅悅  
 內容：如何烹調健康家常菜  
 對象：中心會員  
 名額：80人  
 派票日期：6月13日(三)上午10:00  
 協辦機構：雀巢三花  
 負責職員：李淑芬 姑娘

**購買奶粉**

日期：6月20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：雀巢三花  
 負責職員：李淑芬 姑娘

**晒相易**

日期：6月7日(四)上午10:00-11:30  
 6月28日(四)下午2:30-4:00  
 地點：雅博  
 內容：為會員提供沖晒3-5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

**慎防食物中毒講座**

日期：6月8日(五)  
 時間：下午2:00 - 3:00  
 地點：雅悅  
 內容：認識食物中毒的常見  
 種類、原因、預防及  
 處理方法。  
 費用：免費  
 名額：80人  
 派票日期：6月7日(四)上午10:00  
 協辦機構：衛生署  
 負責職員：余佩雯 姑娘

### 潮玩電競樂

日期：6月7日及21日(四)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：雅博  
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：6月7日及21日(四)  
時間：下午3:30 - 5:00  
地點：雅博  
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：6月4、6、11、13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：6月5、7、12、14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：6月9日及16日(六)  
時間：上午10:00 - 12:00  
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：柯淑雯 姑娘  
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



## 血糖檢驗

日期：6月6及13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：6月14、21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書寫  
 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：6月7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：6月7、14、21、28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：6月28日(四)上午10:00  
於大堂抽籤及購買7月份  
 負責職員：葉愛美 姑娘



## 開心齊唱K


日期：6月12、19日、26日(二)  
 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：6月8日(五)  
上午9:30於雅悅抽籤



### 二胡研習班

日期：6月2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：6月：\$195 (5堂)  
 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：6月27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  
 負責職員：葉鑫昇 先生



### 會員迎新會

日期：6月27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





**長者跆拳道試班**

日期：6月14、21及28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：6月21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：6月6日(三)第一場例會後  
備註：已經參加簡介會的會員，歡迎  
6月7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：6月5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：\$80(共4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：6月5日-6月26日(逢二)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅樂  
內容：用不同運動小工具鍛鍊身  
體及腦部  
對象：中心會員  
名額：每堂15人  
費用：\$80(共4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：6月7日-6月28日(逢四)  
時間：上午11:15-12:15  
地點：雅樂  
內容：用不同運動小工具鍛鍊身  
體及腦部  
對象：中心會員  
名額：每堂15人  
費用：\$80(共4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
28 十四	29 十五	30 十六	31 十七	1/6 十八	2 十九	3 二十
09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 抽籤: 購買飯票(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) 02:30 藝善人像煮粉班(膳) 02:30 長中先鋒 信心組(博) 03:30 歷在「耆」中小組(耆)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆)(博) 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 玩具圖書閣(堂) 02:00 蔚上普及健體操(樂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健體操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 10:30 會員迎新會(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 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(耆) 03:30 我愛我爸媽中心會員(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 先知先覺訓練(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 抽籤: 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) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 晒相(博) 06:30 「蔡」「林」同你玩番晚(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 智友醫社(耆) 02:15 志在千里日本文化 A(膳) 02:30 耆英大使大會(悅) 02:30 「智」愛無限「耆」小組(耆) 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 二胡研習班(樂) 11:30 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(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)
4 廿一	5 廿二	6 廿三	7 廿四	8 廿五	9 廿六	10 廿七
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) 02:30 藝善人像煮粉班(膳) 02:30 先知先覺訓練(樂) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 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 蔚上普及健體操(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 03:00 身心活樂健體操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:00 園藝閣(博) 09:30 中文班(膳) 10:00 例會(悅/ 堂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 先知先覺訓練(樂) 02:30 毛筆班(膳) 04:00 購票-喜氣洋洋慶端陽	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 先知先覺訓練(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 長者跆拳道班(樂) 10:00 晒相(博) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 派靈: 預防食物中毒講座(堂) 10:15 足底按摩(醫) 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) 02:30 例會(悅/ 大堂)& 粵樂(博) 03:30 虛擬實景玩樂日(博) 03:30 e-健康簡介會及登記(耆) 04:00 抽籤-座式全身訓練機(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 抽籤: 開心齊唱K(悅) 09:30 智友醫社(耆) 02:00 預防食物中毒講座(悅) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 「智」愛無限「耆」小組(耆) 03:00 抽籤-U3A 老友記當自強(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 02:00 智友醫社樂悠遊(悅) 10:00 智能手機入門班(博) 10:15 二胡研習班(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)
11 廿八	12 廿九	13 三十	14 五月	15	16 初三	17 初四
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) 02:30 藝善人像煮粉班(膳) 02:00 預防家居意外講座(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 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 蔚上普及健體操(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 U3A 老友記當自強(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 血糖檢驗(堂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 講座: 派靈-健康家常菜 09:30 中文班(膳) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 先知先覺訓練(樂) 04:00 抽籤-廿四熱舞唱不停 II(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 先知先覺訓練(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 身心活樂健體操(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 喜氣洋洋慶端陽-護老者(悅) 03:30 喜氣洋洋慶端陽-會員(悅) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 「智」愛無限「耆」小組(耆) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 智能手機入門班(博) 10:00 好戲連場(悅) 10:15 二胡研習班(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)
18 端午節	19 初六	20 初七	21 夏至	22 初九	23 初十	24 十一
 <b>公眾假期</b>	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 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 蔚上普及健體操(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 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) 10:00 全城過節計劃簡介會(悅) 10:00 銀齡-有您「包餃」粘(耆) 12:00 座式全身訓練機簡介會(堂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 健康家常菜-睇日烹調法(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 先知先覺訓練(樂) 02:30 義不容辭(耆)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 先知先覺訓練(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 身心活樂健體操(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 護士諮詢站(堂)& 粵樂(博) 03:30 虛擬實景玩樂日(博)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 智友醫社(耆) 02:15 志在千里日本文化 A(膳) 02:30 先知先覺訓練(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) 10:15 二胡研習班(樂) 11:30 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 01:50 廿四熱舞唱不停(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)
25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七	1/7 十八
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) 02:30 藝善人像煮粉班(膳) 02:30 健步行資訊小組(悅) 02:30 先知先覺訓練(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 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 蔚上普及健體操(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 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) 09:15 集合-綠野仙踪(悅) 10:00 會員迎新會(悅) 10:00 男士軟握力球運動(樂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 先知先覺訓練(樂) 02:30 長中先鋒慶端陽(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 先知先覺訓練(樂) 10:00 長者跆拳道班(試班)(樂) 10:00 抽籤: 足底按摩(堂) 10:00 普通話樂園(膳) 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) 02:30 晒相(博) 02:30 好戲連場(悅) 06:30 開心好「耆」「儀」(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 智友醫社(耆) 02:15 志在千里日本文化 A(膳) 02:30 「智」愛無限「耆」小組(耆) 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 二胡研習班(樂) 11:30 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 晒相(博) 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)

# ★「耆樂觀塘」• 健步行「智」叻星計劃(6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。 ★

## ★ 健步行資訊小組 ★

### 長者運動會

日期: 6月25日(一)  
時間: 下午2:30 - 4:30  
地點: 雅悅  
名額: 90人  
備註: 如有興趣參加七月舉行的運動會,請「耆樂觀塘」• 健步行「智」叻星計劃參加者親身出席抽籤

## ★ 第二期步行龍虎榜

簡介: 此計劃每期會總合首十位參加者的平均步數,設立步行龍虎榜,得獎參加者會分享步行心得予其他參加者,互相鼓勵。以下是本中心得獎者及

2-4月相加的每日平均步數:

- 第六位: 莫秀英 - 78837 步
- 第八位: 馬智興 - 70890 步
- 第九位: 伍梨琮 - 68309 步
- 第十位: 陳秀娟 - 64331 步



溫馨提示: 運動量因應身體和天氣狀況去調整和鍛鍊,而過量的步行會導致下肢關節出現勞損的情況,應保持量力而為,適可而止的心態參與步行活動

名次	姓名	2-4月平均步行總數	單位
1	巴淑英	144045	劉老
2	梁慶輝	123704	劉老
3	何長連	99400	劉老
4	李瀟容	88656	劉老
5	陸雲仙	80984	華永
6	莫秀英	78837	長中
7	許秀端	72105	華永
8	馬智興	70890	長中
9	伍梨琮	68309	長中
10	陳秀娟	64331	長中

第二期

負責職員: 黎卓宇 先生

## 😄 開心好「蓉」「儀」

日期: 6月28日(四)  
時間: 下午6:30-8:00  
地點: 雅悅  
內容: 精彩節目及遊戲,與您一起共渡開心的晚上。  
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: 呂清蓉 姑娘、吳雪儀 姑娘





2018 至 2020 年度

想「里」鬆一鬆 計劃  
義工招募

忙碌緊張的  
生活中，  
大家有無空  
間鬆一鬆呢？



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-有您「包餃」掂

日期：6 月 20 日(三)

時間：上午 10:00-12:00 地點：中心雅薈

內容：教授包水餃的步驟，完成後一起享用成品

對象：中心會員 收 費：\$12

名 額：10 人(額滿即止)

導師：丁海平

負責同事：林柳英 姑娘

報名日期：例會後開始報名



# 體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享檢筋帶的類型和用途及阻力訓練，大家有否嘗試呢？今次會與大家分享生活帶來的酸痛，如何透過伸展運動減低肌肉僵硬緊繃。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. 肩頸伸展：看書、看電腦、低頭太久時，避免肩頸僵硬酸痛，及肩頸僵硬而引起的偏頭痛

1. 站姿或坐姿
2. 緩慢的將頭低下，眼睛往下看(手可以輕微地加壓做輔助伸展，切忌用力加壓)
3. 注意感覺伸展到肩頸背的肌肉(如圖一)
4. 停留約 15-30 秒(約深呼吸 3-5 次的時間)
5. 注意背部打直不可駝背

圖一



## 二. 腹部軀幹伸展：久坐或久站最好的放鬆，減緩腰部酸痛

1. 仰躺，雙手高舉過頭讓身體呈一直線(如圖二)
2. 讓手指及腳趾盡量往上下伸展開來
3. 直到感覺腹部伸展
4. 約停留 15-30 秒(約深呼吸 3-5 次)

圖二



## 三. 大腿前側伸展：久坐時，髖關節的活動

1. 俯臥，左手置於前額下
2. 右手抓住右腳踝或右腳背，緩緩的將右腳跟往右臀部下壓(彎曲時請放慢速度以免造成大腿後側抽筋)
3. 感覺右大腿前側伸展即可(如圖三)
4. 約停留 15-30 秒(約 3-5 次深呼吸)
5. 同樣方式伸展左側

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。



城大專上學院實習同學 ~ 方雅滢

大家好，我是方雅滢，大家可以叫我方姑娘。

我來自城大專上學院的實習同學。閒時喜歡彈樂器、畫畫，未來幾個月請多多指教。



城大專上學院實習同學 ~ 余靜婷

各位老友記大家好！我叫余靜婷，可以叫我靜姑娘。我是一位社互學生，將會在中心實習兩個月。平日我喜歡畫畫、做手作，對歷史非常有興趣，歡迎各位老友記找我交流和傾計。



# 快樂小故事



大家好!很開心可以和大家分享我(姚桂芬)與丈夫(黎金泉)參加「耆青小丑」的得著。以前的我個性比較固執，遇到不平的事易感不忿，但往往放在心上。

自從參加「耆青小丑」，我學習了「快樂七式」，當中講到「常懷寬厚」，「感謝與讚美」，「敬業樂業」，令我獲益良多。「常懷寬厚」教我放下心中不平，轉為多欣賞身邊的人事物，透過「感謝與讚美」，令自己開心，亦令別人開心。我認為退休後即使沒有工作，仍要保持「敬業樂業」的精神，全心全意做事。

透過「耆青小丑」，我們學習小丑化妝、雜技魔術、扭波等，丈夫常說自己是「耆青小丑」中的80歲後，但他從來不論年齡，抱著學習的心態參加活動。起初我們會感到壓力，回家後仍會思考如何做得更好，之後練習再練習。因為表演是團體演出，不希望自己的表現會影響隊友。當中印象最深刻的是到電視台拍攝魔術表演，可以與隊友並肩同行，全力以赴，最終順利完成拍攝，讓我們很有成功感及感到自豪。另外，當我們在商場快閃演出時，看見別人因我們的表演而綻放笑發出笑聲，我們覺得很滿足，很快樂。

參加「耆青小丑」讓我們覺得很開心，亦為別人帶來歡樂，感覺整個人也年輕不少，重拾活力!

2018年6月2、9日  
上午9:10-9:40  
於TVB無線電視節目  
(開心老友記)中播放



會員：黎金泉、姚桂芬

# 耆英大使大會

## 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

## 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

## 園藝習小聚

日期：6月6日(三)/7月4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：6月29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：6月1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：6月20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：6月5、12、19(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：6月1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：6月4日 - 7月7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：6月1日(五)耆英大使大會

負責職員：葉霖傑先生



### 長中先鋒慶端陽

日期：6月27日(三)

時間：下午2:30-3:30

地點：雅悅

內容：義工聚會及精彩遊戲共慶端午節

對象：長者義工

負責職員：蔡沛敏 姑娘、葉霖傑 先生



### U3A 老友記當自強

日期：6月12日(二)

時間：下午2:30

地點：雅悅

內容：由U3A委員為會員預備了精彩表演及遊戲

對象：中心會員

名額：75人 費用：全免

抽籤日期：6月8日(五)下午3:00(悅)

(電腦抽籤；可代入籤)

負責職員：葉霖傑先生

義工團體：U3A 第三齡自務學苑





# 每月分享

换位思考天地寬，  
淡泊名利睡眠甜。  
心態平和脾氣好，  
福壽康寧耄耋年。



## 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 13：私人財產

今期介紹 SQS 13：

「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

## ★ 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
-------	------------------

## 編「職」生活好習慣之護腰篇

保護腰背常伸展，良好姿勢勿彎腰

職業治療師樊先生提提您

# ★ 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： (廣雅樓對面石橋)	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： (藍泰樓後門對面)	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 議員辦事處對面)	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)							

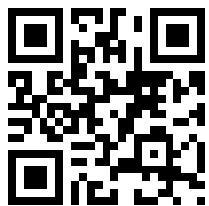


# 暴風雨訊號下中心服務安排



	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7月份例會時間表

日期：2018年7月4日(三)

上午 10:00

2018年7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：	吳雪儀 姑娘
印刷數目：	1200 份
日期：	2018年6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