



保良局劉陳小寶長者地區中心

2019年1月 通訊

長者及護老者服務團隊祝大家：

健步如飛精神爽

先知先覺頭腦醒

耆青小丑歡樂送

環保老幼最識碳

友善社區智叻星

鼓舞飛揚耀耆英



輔導服務團隊祝大家：

心靈「輔」足，福氣齊「導」
「豬」事順心又順利！

義工發展及外展服務團隊祝大家：

長中義工身心康泰！

社區長者五福臨門！

豬年賀歲，好運齊來！



行政團隊祝大家：

天增歲月人增壽

福照家門萬事興

春滿乾坤福滿堂！

吉祥平安天賜福！

醫體康健團隊祝大家：

『新』春喜盈盈，『年』年都康泰，

『快』樂常歡笑，『樂』在每一天。

祝大家新年快樂！身體健康！



盡情狂歡生日遊

日期：1月25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：香港歷史博物館 ➡ 自助餐 ➡ 西環美味棧
 ➡ 西環海味街



內容：參觀歷史博物館了解潮州文化和購物賀年物品及為1-3月生日的參加者慶祝生日

午餐：酒店
 費用：會員\$190、護老者 \$210

購票日期：例會後購票

負責職員：黎卓宇先生、陳煥珍 姑娘



酒店餐單

冷盤及沙律：各式刺身、什錦壽司、卷物、各式沙律、日式拼盤、什沙律菜配各式醬汁及配汁

湯類：中式老火湯、西式湯、麵包及牛油、凍肉盤

熱盤：吉列龍柳配他他汁、香煎雞翼、什錦點心、香煎豬扒配蘑菇汁、咖哩海鮮配綠苗、鮮菇扒時蔬、西式炒飯、香蒜炒意粉、蒸魚、PIZZA、切肉車、蜜汁火腿

車仔麵：魚蛋、貢丸、各款菜類

甜品：美式芝士餅、紅豆糕、日式和果子、法式什餅、雪糕

飲品：咖啡及茶、果汁

(以上菜單只供參考，一切以當日供應為準)

手寫揮春迎新年

日期：1月17日(四)
 時間：下午2:30 - 4:30
 地點：雅樂
 內容：由義工為會員寫揮春
 對象：中心會員
 名額：80人
 費用：全免



派飛日期：1月11日(五)上午10:00

負責職員：陳煥珍 姑娘

關愛長者新春聚

日期：1月25日(五)
 時間：下午3:00-4:30
 地點：雅悅
 內容：藍田聖保祿中學學生探訪，為長者帶來遊戲和表演
 對象：中心會員
 名額：40人
 費用：全免



抽籤日期：1月18日(五)下午3:30，於雅悅進行電腦抽籤

負責職員：林奕軒 先生

睡過好眠過新年

日期：1月23日(三)
時間：上午10:00 - 11:30
集合地點：雅悅
內容：透過小練習及遊戲，助您應對失眠
對象：中心會員
費用：\$15
名額：80人
報名方法：例會後開始購票
負責職員：蔡偉婷 姑娘、鄭子豪 先生
(實習社互)



地壺球交流樂

日期：1月15日(二)
集合時間：上午10:00
時間：上午10:00 - 中午12:30
集合地點：雅悅
內容：到聖道學校進行地壺球交流活動
對象：中心會員
費用：全免
名額：15人
協辦機構：基督教中國佈道會聖道學校
報名方法：例會後向負責職員登記
負責職員：林奕軒 先生 黎卓宇 先生

福臨長中迎新春

日期：1月31日(四)
時間：第一場 下午2:00 - 3:00 (護老者優先報名)
第二場 下午3:30-4:30 (中心會員報名)
地點：雅悅
內容：由中心同事與各會員一同透過遊戲及表演，一同歡度新春
對象：中心會員
費用：全免
名額：每場80人共兩場160人
購票日期：例會後開始購票
負責職員：許德杰 先生



晚間活動 - 「英」「鴻」同你迎金豬

日期：1月24日(四)
時間：晚上6:30 - 8:00
地點：雅悅
內容：透過遊戲及活動，與會員一同送狗迎豬
對象：中心會員
名額：80人
費用：\$10
報名日期：例會後開始購票
負責職員：李鴻基先生、林柳英姑娘



80歲後生日會

日期：1月24日(四)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅樂
內容：與會員玩遊戲、茶點及拍照留念
對象：1-3月份生日之80歲或以上會員
名額：30人
費用：\$10
購票日期：例會後開始購票
負責職員：林奕軒 先生 李淑芬 姑娘



守護相聚

日期：1月2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



認知障礙症護老者聚會

日期：1月2日(三)
 時間：下午3:15 - 4:15
 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



滋養人生講座

日期：1月8日(二)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：雅悅
 內容：思考何謂幸福快樂真諦及其
 益處，認識培養幸福快樂
 人生的方法

對象：護老者及被護者

名額：50人

費用：全免

協辦機構：衛生署

參加方法：守護相聚期間派發活動票

負責職員：秦演文 姑娘

護老同行聚會

日期：1月10日(四)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：雅樂
 內容：介紹護老者支援服務及
 地區資源

對象：新登記之護老者及被護者

名額：30人

費用：全免

參加方法：守護相聚期間派發活動票

負責職員：秦演文 姑娘

【護】動【腦】筋

日期：1月16日(三)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：雅樂
 內容：運用橡筋帶舒展身體運動

對象：護老者及被護者

名額：30人

費用：全免

參加方法：守護相聚期間派發活動票

負責職員：葉鑫昇 先生

痛症小組-中醫穴位按摩

日期：2月14日起(逢四)
 時間：上午10:00 - 11:00(共4節)
 地點：雅薈
 內容：教授穴位按摩，減輕痛楚

對象：護老者及被護者

名額：12人

費用：全免

協辦機構：基督教家庭服務中心

參加方法：守護相聚期間招募

負責職員：秦演文 姑娘

長者飲食營健講座

日期：1月21日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：認識均衡飲食的原則，及解答常見飲食問題
對象：護老者及中心會員
名額：80人
費用：全免
協辦機構：衛生署
派飛日期：1月18日(五)上午10:00
負責職員：余佩雯 姑娘

長者抑鬱知多d講座

日期：1月25日(五)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：雅悅
內容：認識抑鬱症不同的成因及徵狀，教授有效處理負面情緒的方法
對象：護老者及被護者
名額：80人
費用：全免
協辦機構：基督教家庭服務中心
參加方法：守護相聚期間派發活動票
負責職員：秦演文 姑娘

二胡研習班

日期：1月12日-3月23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：1月：\$117(共3節)
2月：\$156(共4節)
3月：\$156(共4節)
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：1月6日-3月23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：\$312(共12節)
名額：17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



開心齊唱K

日期：1月24日及1月31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：1月3日(四)
下午3:30於雅悅抽籤
負責職員：余佩雯 姑娘



會員迎新會

日期：1月24日(四)
時間：下午3:30-4:30
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



潮玩電競樂

日期：1月9及16日(三)
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：1月9及16日(三)
時間：下午3:30 - 4:30
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：1月8、15、22、29日
(逢二)(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：1月9、16、23、30日
(逢三)(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



護士諮詢站

日期：1月7、14、21、28日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
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
護士：何姑娘 錢姑娘
負責職員：李淑芬 姑娘



「先知先覺」計劃義工聚會

日期：1月10日(四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅薈
內容：為是次「先知先覺計劃義工
服務作總結
對象：先知先覺義工
名額：20人
費用：全免
參加方法：請向負責職員報名
負責職員：林奕軒 先生 陳煥珍 姑娘

血糖檢驗

日期：1月16及30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：李淑芬 姑娘



e-体健簡介會及登記

日期：1月3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-体健嶄新的
 健康服務，並為參加者登記成
 e-体健之成員
 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、李淑芬 姑娘



晒相易

日期：1月14日(一)下午2:30-3:30
 1月23日(三)上午10:00-11:00
 地點：大堂
 內容：為會員提供沖晒8-11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

志在千里~日本文化

日期：12月14日-2019年3月1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：\$80(共10堂)
 負責職員：洪承志 先生
 有興趣參加之會員請與負責職員查詢



足底按摩

日期：1月3、10、17、24、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
 名額：每日8位
 對象：中心會員
 費用：\$85
 導師：李國明 師傅
 備註：1月31日(四)上午10:00
於大堂抽籤及購買2月份
 負責職員：陳煥珍 姑娘



中文班

日期：1月9日-3月6日(逢三)
 時間：上午9:30 - 11:00
 地點：雅膳
 內容：資深導師教學員讀寫中文字
 對象：中心會員
 名額：16人
 費用：\$104(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

懷舊金曲班

日期：1月8日-3月12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：\$126(共9堂)
導師：黃慕靖
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



甘曲熱舞唱不停

日期：1月12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：100人
費用：全免
抽籤日期：1月7日(一)下午4時
協辦機構：甘詠潮歌班同學會
負責職員：秦演文 姑娘



普通話樂園

日期：1月3日-3月14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：\$250(共10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：1月3日-3月14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

「耆想的天空 VI」

觀塘東長者友善社區 講座巡禮

日期：1月10日(四)
時間：下午2:40-3:40
地點：雅悅
內容：深化參加者對家居安全的認識，達至居家安老
名額：60人
費用：全免
負責職員：葉鑫昇 先生
備註：凡出席之參加者，可獲禮物乙份

購買奶粉

日期：1月16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：雅培(加營養、低糖加營養、怡保康活力加營養)
負責職員：李淑芬 姑娘



長者跆拳道試班

日期：1月10、17及24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：10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：1月16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：1月2日(三)第一場例會後

備註：已參加簡介會的會員, 歡迎1月3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：1月8日-3月12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：\$180(共9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：1月3日-3月14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：\$200(共10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：1月8日-3月12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：\$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(二)

日期：1月3日-3月14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：\$200(共10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
	1/1 元旦	2/1 廿七
		09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 園藝粵小聚(博) 10:00 例會 02:30 毛筆班(膳) 02:15 守護相聚(悅) 03:15 認知障礙症護老者聚(悅)
7 初二	8 初三	9 初四
09:00 運動無限「耆」(樂) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 好戲連場(悅) 03:00 耳穴保健小組(耆) 04:00 抽籤廿四熱舞唱不停(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:00 滋養人生講座(悅) 12:00 耆力無窮運動(樂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 席上普及健體操(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) 03:00 滋養人生講座(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 潮玩電競樂(耆) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 好戲連場(悅) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(耆)
14 初九	15 初十	16 十一
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 晒相易(堂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:00 耳穴保健小組(耆)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:00 地壺球交流樂(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 智友醫社(耆) 02:00 席上普及健體操(一)(樂) 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) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 中文班(膳) 10:00 【護】動【腦】筋(樂) 11:00 座式全身訓練機簡介(堂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 售書奶粉(悅) 02:30 潮玩電競樂(耆) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(耆)
21 十六	22 十七	23 十八
09:00 運動無限「耆」(樂) 02:00 長者飲食營健講座 02:30 義不容辭(耆) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:00 耳穴保健小組(耆)	09:00 長中義互燒烤同樂日(悅) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 智友醫社(耆) 02:00 席上普及健體操(一)(樂) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:30 中文班(膳) 09:30 中文班(膳) 10:00 晒相易(堂) 10:00 睡過好年過新年(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 潮玩電競樂(耆) 02:30 毛筆班(膳)
28 廿三	29 廿四	30 廿五
09:00 運動無限「耆」(樂) 03:00 耳穴保健小組(耆)	09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 智友醫社(耆) 02:00 席上普及健體操(一)(樂) 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) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 毛筆班(膳)

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
3 廿八	4 廿九	5 小寒	6 十二月
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 膝上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:00 「耆幻藝行」計劃(善) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 列會(悅) 04:00 e 體健簡介會(善)	09:00 運動無限「耆」(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 智友醫社(善) 02:15 志在千里~日本文化A(膳) 02:30 耆英大匯聚會(悅) 03:30 志在千里~日本文化B(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)	02:00 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)
10 初五	11 初六	12 初七	13 初八
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 普通話樂園(膳) 10:15 膝上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:00 「耆幻藝行」計劃(善) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:30 護老同行聚會(樂) 02:30 「先知先覺」計劃義工聚會 02:40 「耆想的天空VI」觀塘東 長者友善社區講座巡禮(悅) 02:00 桌上遊戲(堂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 晒相易(堂) 10:00 派票:手寫揮春迎新年 02:00 智友醫社(善) 04:00 抽籤-睇開心心迎豬年(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 義剪(悅)(堂)(博) 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 甘曲熱舞唱不停(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)
17 十二	18 十三	19 十四	20 大寒
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 膝上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:00 「耆幻藝行」計劃(善) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 手寫揮春迎新年(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 派票:長者飲食營健講座(悅) 02:00 智友醫社(善) 02:15 志在千里~日本文化A(膳) 02:30 睇開心心迎豬年(悅) 03:30 志在千里~日本文化B(膳) 03:30 抽籤-關愛長者新春聚	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)	02:00 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)
24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二
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 膝上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:00 「耆幻藝行」計劃(善) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:15 睇心齊唱K(膳) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 80 歲後生日會(樂) 03:30 會員迎新會(善) 06:30 晚間活動-「英」鴻回你迎金豬(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 盡情狂歡生日遊(悅) 10:00 長者抑鬱講座(悅) 10:00 晒相易(堂) 02:00 智友醫社(善) 3:00 關愛長者新春聚(悅)	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)
31 廿六	1/2 廿七	2/2 廿八	3/2 廿九
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) 10:00 抽籤:足底按摩(堂) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 膝上普及健體操(二)(樂) 11:00 「耆幻藝行」計劃(善) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 2:00 福臨長中迎新春(悅) 3:30 福臨長中迎新春(悅) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 睇心齊唱K(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 02:00 智友醫社(善) 02:15 志在千里~日本文化A(膳) 02:30 耆英大匯聚會(悅) 03:30 志在千里~日本文化B(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 二胡班(樂) 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) 雅膳二

好「義」事一攬



「先知先覺計劃」已踏入尾聲，各位學員於計劃當中都獲益良多。學員接受了每星期三課的運動、認知訓練，更建立了對各項活動興趣，包括歌唱、柔力球、園藝等！當中有賴義工的熱心協助，讓學員於學習中，得到義工的陪伴和鼓勵。在此衷心感謝義工的付出！

開開心心迎豬年

日期：1月18日(五)
時間：下午2:30-4:00
地點：雅悅
內容：自務會員表演唱歌跳舞與
會員開開心心地迎接豬年
對象：中心會員
費用：免費
名額：80人
抽籤日期：1月11日(五)下午4:00
負責職員：李淑芬 姑娘

迎春



「耆幻藝行」計劃

日期：2019年1月3、10、17、24、31日及
2月14、21、28日(逢四)(共八堂)

時間：上午11:00-12:30

地點：雅薈

內容：透過音樂、舞動、視覺藝術去刺激感官、
建立關係和預防抑鬱

名額：每組8人(共16人)

對象：1. 60歲以上會員及
2. 需出席所有堂數及
3. 需於小組前後進行各項評估及接受轉介，
合適的會員會獲正式通知

負責職員：李育勤先生、林奕軒先生

報名方法：有興趣參加之會員，請與負責職員聯絡

最近經常唔
開心

最近經常
感到很累

我最近有
沒有類似
情緒?

最近甚麼都
不想做

最近經常唔
開心



陽光長者學苑

緩痛伸展運動班

日期：2019年1月9 - 25日
逢三、五 (共6堂)

時間：下午4:00-5:00

地點：油塘天主教普照中學
(九龍油塘普照路一號)

內容：學習伸展運動、舒緩痛症

對象：55歲或以上人士

費用：\$20

報名方法：有興趣人士可向負責職員登記

負責職員：葉霖傑先生

智能電話班

日期：2019年1月15 - 31日
逢二、四 (共6堂)

時間：下午4:00-5:00

地點：油塘天主教普照中學
(九龍油塘普照路一號)

內容：學習基礎智能電話操作

對象：55歲或以上人士

費用：免費

報名方法：有興趣人士可向負責職員登記

負責職員：葉霖傑先生

* 本中心保留更改與課程有關之一切權利* 計劃由「長者學苑發展基金」贊助

感谢

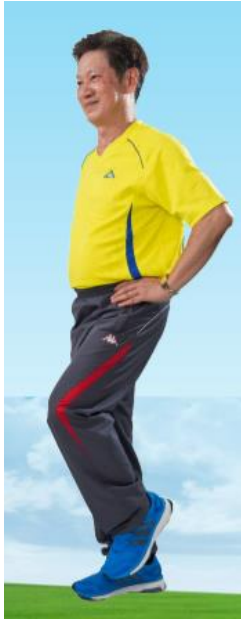


Thank You

本年度義工時數即將進行結算，請義工必須於4/1/2019前
將記錄冊交予葉霖傑先生統計，逾期將未能提交社署，謝謝！

體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享椅子坐姿體前彎檢測。而今次會繼續與大家分享在室內進行的檢測：睜眼單足站立。此檢測是評估長者的平衡能力。測試時，檢測單腳站立，主要評估靜態平衡能力。檢測時，雙手叉腰，單腳站立，離地腳置於支撐腳的腳踝內側，兩腿輪流測試，以 120 秒為滿分。記錄數據後，可按以下不同年齡等級的圖表作參考，以得知平衡能力的程度。



65歲以上男性單腳站立現況表

單位:秒

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
65-69歲	2.9	7.1	19.9	30.0	59.4
70-74歲	2.2	4.0	7.7	20.2	18.3
75-79歲	1.1	2.3	2.3	12.7	30.0
80歲以上	1.6	3.7	7.3	5.9	10.4

65歲以上女性單腳站立現況表

單位:秒

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
65-69歲	2.0	5.3	11.8	21.5	37.0
70-74歲	1.7	3.3	6.6	13.5	30.0
75-79歲	1.3	2.9	4.1	7.0	24.9
80歲以上	1.0	1.1	2.5	3.3	8.4

資訊來源:運動資訊平台 - 65歲以上銀髮族體適能健靈典

以上分享希望能讓大家初步知道自已的平衡能力,再按各自需要作出訓練。下期體適能資訊站再與大家分享第六個在室內進行的檢測。若想與我們分享更多體適能資訊,歡迎與黎卓宇先生聯絡。



職員資訊欄

我係 maymay 姑娘㗎, 步步有力, 事事順意, 家庭幸福。我係保良局互作接近 10 年, 體會到保良局是發掘員工潛能延續社區關愛的平台, 多謝老友記 10 年來帶給我開心美麗的

回憶, 2018 年係互作上畫上完美句號, 2019 年踏上人生路另一個學習場景, 再次祝老友記開開心心, 喜樂平安。

快樂小故事

「助人自助為快樂之本」的哲理，豐富了我的人生！

當初離開自己住了數十年的社區，與丈夫搬進了安達邨，面對不熟悉的環境與交通不便，以及之前街坊各人自掃門前雪，只有簡單問候而缺乏互動或更深層次的溝通，令我感到無助和擔憂。

幸運地遇上保良局的職員，他們舉辦各種外展活動令我認識很多安達邨的街坊，隨著時間認識相處，感到安達邨充斥濃厚的「人情味」，更高興是與街坊的關係變成了朋友。現在，我們不時會相約一起去旅行或參加各種活動，使我退休後的生活更充實。

後來在職員的鼓勵下，我嘗試擔任義工，接觸到需要幫助的安達街坊，令我深深感受到「助人自助為快樂之本」。香港地缺乏的人情味，就在這小小的社區內萌芽及散播出去，使我倍感溫暖及快樂。原來自身樂觀的態度及助人的行為是能夠透過人與人之間傳遞出去。人生不如意事十常八九，幸好有一班街坊朋友互相支持勉勵，失意的感覺很快消退。

最後，感謝職員及街坊朋友一直以來互相照顧幫助，希望安達邨往後變得更加美好。

長者姓名：區寶金



耆英大使大會

2019年1月

日期：1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

2019年2月

日期：2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：1月2日(三) / 2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：1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：1月4日(五)耆英大使大會
 負責職員：陳詠茵姑娘



義不容辭

義務工作技巧訓練小組

日期：1月21日(一)
 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人
 負責職員：葉霖傑先生



電話慰問服務

日期：1月8、15及22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：4人
 登記日期：1月4日(五)耆英大使大會
 負責職員：劉倩梅姑娘、葉霖傑先生

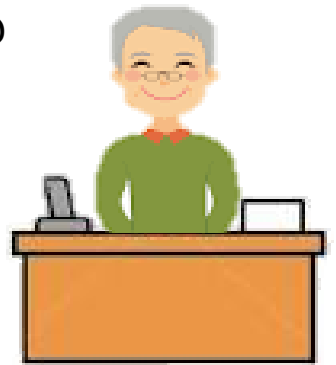
雅膳大使

- 日期：1月7日至2月2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：中心義工
名額：每段時間2位
登記日期：1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：1月7日至2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：1月4日(五) 耆英大使大會
負責職員：葉霖傑先生



長中義工燒烤同樂日

- 日期：1月22日(二)
時間：上午9:00-下午4:00
地點：雅悅(集合地點)/大埔大尾督
內容：與義工一同到郊外燒烤，共渡快樂一天
對象：中心義工
費用：\$20
報名日期：例會後向負責同事報名
負責職員：葉霖傑先生

2019



新年好

心情好 永不老

開心過日子 沒煩惱



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 4：標準 4：職務及責任——

所有職員及有關管理人員及組織的職務及責任均有清楚界定。

嚴冬侵襲勿憂心，禦寒衣物當背心。
飲食運動多進行，家人陪伴很窩心。

職業治療師莊先生提提您

★ 續會通知 ★

凡 2018 年 1 月入會之會員，請於 2019 年 1 月 31 日前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

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：



吳笑英



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	\$4	有需要人士
	上午 8:20		
	上午 8:40		
午餐	上午 11:30	\$12	
	下午 12:00		
	下午 12:30		
晚餐	下午 5:00	\$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、
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，可能因應實際環境及交通情況而有差異，如有查詢請致電本中心。

特別消息:2018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今行通知，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 2 月份例會時間表

日期：2019 年 2 月 13 日(三)

上午 10:00

2019 年 2 月 14 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 1 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：pkdecc.hk

郵票