



保良局劉陳小寶長者地區中心

2018年10月

通訊

家有瑰寶

常言道：「家有一老，如有一寶」。長者在家庭中的角色是十分重要。

原來香港及世界上部份地區已經開始宣揚「祖父母節」，目的希望透過節日，喚起社會大眾關愛自己家庭的長輩，感謝他們對家庭的付出。

然而，在香港這頭「家」，老年化的社會讓我們的「寶貝」愈來愈多，年輕一輩除了要發揮長者龐大的力量之外，更需要關心身邊的「老友」、感謝及肯定他們對社會及家庭的貢獻。

另一方面，我們長者，作為家庭核心，也要懂得諒解家中的後輩，在生活上給予更大的支持、體諒及空間，釋放和諧家庭互愛互諒的正能量，成為一位體貼的長輩。

就讓我們在今期會訊，向每一位長者和祖父母致敬，獻上關懷和祝福。

遊歷港島生日遊

日期：10月24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：葛量洪滅火輪展覽館 ➡ 自助餐 ➡ 醫學博物館
 內容：參觀獨特的消防文物及了解醫學歷史
 午餐：灣景國際酒店
 費用：會員\$240、護老者 \$260
 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
 醫學博物館需
 步行樓梯上落



關懷長者保健日 — 護骨在社區

日期：10月13日(六)
 時間：上午9:30 - 中午12:30
 地點：雅悅
 內容：參與健康講座，讓中心會員了解保健及預防骨質疏鬆的方法、並為參加者提供身體健康檢查
 對象：65歲或以上的中心會員
 名額：80人
 費用：免費
 抽籤日期：10月8日(一)下午4時，於雅悅進行電腦抽籤(會員需親自出席抽籤)
 負責職員：葉鑫昇 先生



快樂頌歡聲

日期：10月10日(三)
 時間：下午1:30-4:45
 地點：雅悅
 內容：欣賞粵曲表演
 對象：中心會員
 名額：100人
 費用：免費
 抽籤日期：10月8日(一)下午3時
 協辦機構：頌歡聲樂苑
 負責職員：秦漪文 姑娘、李淑芬 姑娘、葉愛美 姑娘

工尺譜調名	乙字調	上字調	尺字調	小工調	凡字調	六字調	正宮調 (又名五字調)
上尺工凡六五乙仕佻任侃	上尺工凡六五乙仕佻任侃	上尺工凡六五乙仕佻任侃	上尺工凡六五乙仕佻任侃	上尺工凡六五乙仕佻任侃	上尺工凡六五乙仕佻任侃	上尺工凡六五乙仕佻任侃	上尺工凡六五乙仕佻任侃
小工調各音与各調「工」音的關係							

80 歲後生日會

日期：10月12日(五)
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：10-12月份生日之80歲或以上會員
名額：30人
費用：\$10
購票日期：10月3日(三)第一場例會後購票
負責職員：秦演文 姑娘



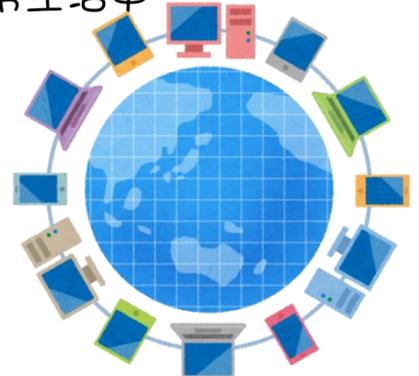
晚間活動-「字」「文」同樂夜

日期：10月25日(四)
時間：晚上6:30-8:00
地點：雅悅
內容：透過互動遊戲，認識中國傳統節日，歡度晚上
對象：中心會員
名額：80人
費用：\$10
報名日期：10月3日(三)第一場例會後報名
負責職員：秦演文 姑娘、黎卓宇 先生



智「NET」長者社區數碼體驗日

日期：10月31日(三)
集合時間：中午12:45
集合地點：雅悅
內容：分享計劃成果，讓參加者體驗科技應用於日常生活中
對象：智NET義工優先參與
名額：13人(智NET義工)、10人(中心會員)
費用：全免
贊助機構：政府資訊科技總監辦公室
抽籤日期：10月24日(三)下午4:00抽籤
負責職員：秦演文 姑娘



守護相聚

日期：10月3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



做個開心快樂人講座

日期：10月16日(二)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：雅悅
 內容：認識保持身心健康的法則
 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

心臟年齡檢測

日期：10月11日(四)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：雅悅
 內容：檢測心跳頻率與心肺功能的關係
 對象：護老者及被護者
 名額：40人
 費用：全免
 協辦機構：雅培
 參加方法：守護相聚期間派發活動票
 負責職員：秦演文 姑娘

紅十字會健康檢查日

日期：10月20日(六)
 時間：下午2:15-4:00
 地點：大堂
 內容：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：10月19日(五)上午10:00

血糖檢驗

日期：10月3及24(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



護士諮詢站

日期：10月8、15、22、29(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
 登記護士：錢建茵 姑娘
 負責職員：葉愛美 姑娘



二胡研習班

日期：10月13日-12月29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：10月：\$117(共3節)
 11月：\$117(共3節)
 12月：\$195(共5節)

名額：13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：10月6日-12月29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：\$286(共11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



Whatsapp 入門班

日期：10月18及25日(四)
 時間：上午10:00 - 11:00
 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



智能手機入門班

日期：10月20及27日(六)
 時間：上午10:00 - 中午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

名額：8人
 費用：\$15

負責職員：柯淑雯 姑娘



【男】不倒我

日期：10月25日(四)
 時間：上午10:30 - 11:30
 地點：雅薈
 內容：提供一個親善平台，讓男士們在平台之中建立社交網絡，並互相支持及成長。

對象：中心男士會員
 名額：20人
 費用：全免

派票日期：例會後開始登記派票
 負責職員：葉鑫昇 先生



開心齊唱K

日期：10月16、23、30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：10月8日(一)
 上午9:30於雅悅抽籤



潮玩電競樂

日期：10月11及25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：10月11及25日(四)
時間：下午3:30 - 4:30
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：10月8、10、15、22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：10月9、11、16、18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



認識抑鬱症講座

日期：10月30日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：認識抑鬱症的徵狀、成因及
處理方法。
名額：80人
費用：全免
協辦機構：衛生署
派票日期：10月29日(一)上午10:00
負責職員：余佩雯 姑娘

「做個精明通訊服務用家」講座

日期：10月15日(一)
時間：上午10:00 - 中午11:00
地點：雅悅
內容：認識流動數據服務及通訊
服務消費者權益
名額：60人
費用：全免
協辦機構：通訊事務管理局
派票日期：10月11日(四)上午10:00
負責職員：柯淑雯 姑娘

齊來學手語

日期：10月19、26、11月2、9日
(逢五)(共4節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：雅樂或雅悅

內容：由導師教授簡單手語，
並將手語融入歌曲之中。

名額：25人

費用：全免

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

e-体健簡介會及登記

日期：10月4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-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、葉愛美 姑娘



晒相易

日期：10月11日(四)下午3:00-4:30
10月31日(三)下午3:00-4:30

地點：雅博

內容：為會員提供沖晒6-8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：9月21日-11月23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



足底按摩

日期：10月4、11、18、25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：10月25日(四)上午10:00
於大堂抽籤及購買11月份

負責職員：葉愛美 姑娘



中文班

日期：10月10日-12月5日(逢三)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：雅悅

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

普通話樂園

日期：10月11日-12月20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：\$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：10月11日-12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

地壺球義工簡介會

日期：10月9日(二)
時間：下午3:30-4:30
地點：雅樂
內容：招募及訓練地壺球義工
費用：全免
對象：中心會員
名額：20人
負責職員：林奕軒 先生
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員聯絡

會員迎新會

日期：10月30日(二)
時間：上午10:30-11:30
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



醒眼視力健康有辦法

日期：10月24日(三)
時間：下午2:00-3:30
地點：雅悅
內容：認識眼睛疾病，教導長者米字方向健眼操
費用：全免
對象：中心會員
名額：80人
派票日期：10月15日(一)上午10:00
負責職員：李淑芬 姑娘
備註：講座後開始售賣奶粉

購買奶粉

日期：10月24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



長者跆拳道試班

日期：10月11、18及25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：10月24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
益處和使用方法
費用：全免
登記日期：10月3日(三)第一場例會後
備註：已參加簡介會的會員，歡迎10月4
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：10月2日-12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：\$240(共12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：10月4日-12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：10月2日-12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：\$240(共12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：10月4日-12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：\$260(共13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 廿二	2 廿三	3 廿四
 <p>公眾假期</p>	02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 智友醫社(耆)	09:00 西糖檢驗(堂) 09:00 園藝閣小聚(耆) 10:00 例會(悅/堂) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳)
8 寒露	9 九月	10 初二
09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 抽籤:開心齊唱K(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:00 抽籤-快樂頌歡聲(悅) 04:00 抽籤-關懷長者保健(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 蔭上普及健體操(一)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 電話慰問(聚) 02:30 地壺球義工簡介會(樂) 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) 12:15 基礎電腦班(堂) 01:30 快樂頌歡聲(悅) 02:30 毛筆班(膳)
15 初七	16 初八	17 初九
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 派票:醒眼視力健康有辦法(堂) 10:00 「做個精明通訊服務用家」講座(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 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 進階電腦班(堂) 02:00 蔭上普及健體操(一)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 做個開心快樂人講座(悅) 02:00 智友醫社(耆) 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)	 <p>公眾假期</p>
22 十四	23 霜降	24 十六
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 長中先鋒 耐心組(樂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 02:00 蔭上普及健體操(一)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:00 智友醫社(耆) 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) 09:00 遊歷瓊島生日遊(戶外) 09:00 西糖檢驗(堂) 09:30 中文班(膳) 12:00 座式全身訓練機簡介會(堂) 02:00 醒眼視力健康有辦法(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 義不容辭(博) 04:00 抽籤-智NET長者社區數碼體驗日
29 廿一	30 廿二	31 廿三
09:00 運動無限「耆」(樂) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 銀齡-日日食燒賣(耆) 02:30 長中先鋒 信心心組(樂) 04:00 抽籤-健步如飛秋季步行(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:30 會員迎新會(悅) 02:00 蔭上普及健體操(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) 02:30 認識抑鬱症講座(悅) 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) 10:00 好戲連場(悅) 12:45 集合-智NET長者社區數碼體驗日 03:00 晒相易(大堂)

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
4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 廿八
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:30 例會(悅) 03:30 e-體健簡介會及登記(耆) 04:00 抽籤-座式全身訓練機(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 10:00 好戲連場(悅) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 耆義大使大會(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 11:00 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)
11 初三	12 初四	13 初五	14 初六
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 師相局(大堂) 10:00 派票:「做個精明通訊服務用家」講座(大堂) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 心曠年齡檢測(悅) 02:30 樂玩粵語樂(博) 03:30 「虛擬書境」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 好戲連場(悅) 02:30 80 歲後全包容生日會(樂) 03:30 志在千里~日本文化 B(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 關懷長者保健日(悅) 10:00 智友醫社(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)
18 初十	19 十一	20 十二	21 十三
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 Whatsapp 入門班(樂) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(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) 10:00 齊來學手語(樂/悅) 09:30 智友醫社(耆) 02:00 智友醫社(耆) 02:15 志在千里~日本文化 A(膳) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 長中先鋒 愛心組(樂) 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 智能手機入門班(博) 10:00 智友醫社(耆) 11:00 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 紉十字會健康檢查日(大堂)	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)
25 十七	26 十八	27 十九	28 二十
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 Whatsapp 入門班(樂) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 席上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 10:30 臭不爛我(耆) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 樂玩粵語樂(耆) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 樂玩粵語樂(博) 03:30 「虛擬書境」玩樂日(博) 06:30 晚間活動-「字」「文」同樂夜(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 09:30 交安及外展關顧日(堂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 齊來學手語(樂/悅) 02:00 智友醫社(耆) 02:15 志在千里~日本文化 A(膳) 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 智能手機入門班(博) 11:00 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)
1/11 廿四	2 廿五	3 廿六	4 廿七
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 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)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 02:00 智友醫社(耆) 02:15 志在千里~日本文化 A(膳) 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) 11:00 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)

堂(大堂) (膳一) 雅膳一 (膳二) 雅膳二



健步如飛計劃(10月)

★ 計步截數日期(小米手帶): 2018年10月2日至10月9日期間



健樂行注意事項



在炎熱天氣下進行戶外活動，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。



秋季步行



日期：11月14日(三)
時間：上午09:00 - 下午01:00
地點：石崗甲龍古道
內容：以郊遊步行為主
名額：58人
費用：\$20
抽籤日期：10月29日(一)於雅悅進行電腦抽籤



備註：「耆樂觀塘」• 健步行「智」
叻星計劃參加者優先抽籤報名是次活動

負責職員：黎卓宇 先生



好「義」事一攬



我是鍾寶儀，在上年2月開始擔任「先知先覺計劃」義工。於計劃中曾經參與認知訓練小組，協助學員進行益智遊戲和完成習作，訓練學員反應、專注、邏輯能力等，也有機會於園藝小組協助學員栽種小盆栽和製作手工，培養學員各樣興趣。我覺得於小組活動中，能讓組員互相交流，訓練認知能力，很有意義，我很享受各個小組過程。

關懷行動 2018



日期：	對象：
<u>10月2日至10月9日</u>	60-64歲的金咭有效會員
<u>10月10日至10月17日</u>	50-59歲的銀咭有效會員

如有任何查詢，可與負責同事柯淑雯姑娘聯絡。



陽光長者學苑

2018-2019年度



課程目的:

1. 鼓勵長者終身學習，融入現代節奏，豐盛晚年生活。
2. 走進學校上堂，體驗校園生活。

活動內容：伸展運動班、八段錦、禪繞畫、智能電話、手工藝、英語班等。

計劃年期：2018年10月至2019年6月

入學對象：55歲或以上人士

學苑地址：天主教普照中學(九龍油塘普照路一號)

負責同事：王靖嫻姑娘、陳詠茵姑娘

報名方法：親臨本中心報名

計劃由「長者學苑發展基金」贊助

陽光長者學苑

禪繞畫體驗班

計劃由「長者學苑發展基金」贊助

日期：18年10月9, 11, 18, 23日 (逢二、四)(共4堂)

時間：下午4:00-5:30

地點：天主教普照中學(九龍油塘普照路一號)

內容：體驗禪繞畫，從中學會放鬆身心。

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：王靖嫻姑娘 陳詠茵姑娘



* 1. 課程由專業導師教授，並有學生義工從旁協助。 2. 本中心保留一切更改與課程有關之一切權利。

銀齡展亮學苑-日日食燒賣

日期：10月29日(一)

時間：下午2:30-4:00

地點：雅薈

內容：教授簡易燒賣製作法

對象：中心會員

收費：\$15/位

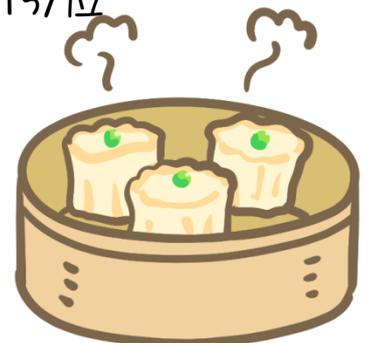
名額：10人

導師：蔣玉聰

負責同事：葉霖傑先生、蔡沛敏姑娘

報名日期：例會後開始報名

備註：請自備食物盒



體適能資訊站



上期體適能資訊站與大家分享椅子坐立檢測。而今次會繼續與大家分享在室內進行的檢測：肱二頭肌手臂屈舉。此檢測是評估長者的上肢肌耐力。檢測時，坐在慣用手的椅子邊緣，背部挺直，雙腳平踩地面，慣用手拿起啞鈴，上臂夾緊，檢測 30 秒內，手肘彎曲和伸直的次數。

65歲以上男性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差		普通		尚好		很好				
65-69歲	13	14	16	17	18	19	19	20	22	23	25	26	28
70-74歲	13	14	16	16	17	18	18	19	20	22	22	24	25
75-79歲	10	11	14	14	15	16	17	18	19	20	21	23	25
80-84歲	10	12	13	14	15	16	16	18	20	20	22	23	25
84-89歲	5	9	11	12	13	14	15	16	16	17	18	20	21
90歲以上	5	8	10	11	12	12	13	14	16	18	19	20	22



65歲以上女性肱二頭肌手臂屈舉現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差		普通		尚好		很好				
65-69歲	10	12	14	15	15	16	18	19	20	20	21	23	24
70-74歲	10	12	14	14	15	15	17	18	19	20	21	22	24
75-79歲	8	10	13	13	14	15	17	18	19	20	20	22	23
80-84歲	5	7	10	10	11	12	14	16	16	17	18	20	21
84-89歲	4	6	9	11	12	13	14	15	17	17	17	18	18
90歲以上	4	4	5	5	6	8	11	12	14	15	19	20	21

資訊來源：i 運動資訊平台 - 65 歲以上銀髮族體適能健身寶典

以上分享希望能讓大家在炎熱的夏季亦能可以做運動。下期體適能資訊站再與大家分享另一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。



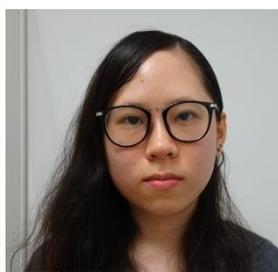
明愛專上學院的實習學生～林金明

大家好，我是林金明，大家可以叫我阿明，希望在這三個月和大家一齊開開心心，細味人生。



香港大學實習同學～鄭子豪

大家好，各位老友記可以叫我子豪，是一位實習社工並將會在中心實習半年，我喜歡動物、音樂、書法等，歡迎大家多些找我傾計！

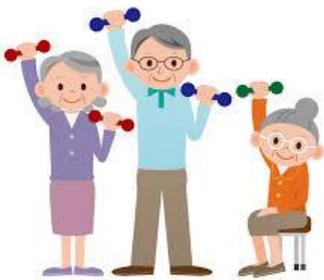


香港大學實習同學～蔡偉婷

大家好，我是蔡偉婷，可以叫我蔡姑娘或阿婷。我是香港大學的社工學生，將會在中心實習至來年三月。請各位多多指教。

快樂小故事

數年前我沉迷上賭博，導致家人離我而去。於1年前我獨自遷到安達邨居住，起初感到不適應，日子亦很艱難。



後來我在安達邨看到很多街坊在羅馬廣場做運動，眺望場上很多笑容，性格內向的我鼓起勇氣，走到場上參加運動，從中認識到保良局，得到他們的關顧，參加不同類型的活動，在這

段艱難時間為我的生活添上色彩，人亦漸漸變得開朗，更有信心去面對日子。

我亦開始思考怎樣才能修補與家人的關係。因此我決定要戒除陋習，希望重新得到家人的諒解及接受。當中受過不少挫折，亦曾經懷疑自己，最後我選擇再嘗試，最終朝著目



標邁進，逐步戒除陋習，現在我很高興跟大家分享，我的家人重新接受我，即將與家人團聚。

經過這件事，希望大家珍惜眼前人，知道自己有不足或犯錯，要鼓起勇氣面對，為自己訂立目標，逐步改善。假若遇到困難，只要有毅力面對，一定可以解決。



會員陳先生



耆英大使大會

2018年10月

日期：10月5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11月

日期：11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：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：10月3日(三) / 11月7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：10月26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：10月5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：10月24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：10月9、16、23(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：10月5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：10月8日 - 11月3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：10月5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：10月8日 - 11月3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：10月5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：10月22日(一) | 日期：10月29日(一) | 日期：10月19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：雅樂 | 地點：雅樂 |
| 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：長中先鋒義工 | 對象：長中先鋒義工 | 對象：長中先鋒義工 |
| 登記日期： <u>10月5日(五)</u> | 登記日期： <u>10月5日(五)</u> | 登記日期： <u>10月5日(五)</u> |
| 負責職員：葉霖傑先生、
鍾結雲姑娘 | 負責職員：蔡沛敏姑娘、 | 負責職員：葉霖傑先生、
黃靖嫻姑娘 |

忙人無是非，閒人尋樂趣。
忙時不失道心，閒時不忘本性；
忙得快樂，閒得自在，
方能達到人生快樂的境界。

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 1: 服務資料

今期介紹 SQS 1 :

服務資料-服務單位應製備說明資料
清楚陳述中心宗旨,目標,和提供服務的形式-讓公眾索閱
如有任何意見及查詢，歡迎大家與職員聯絡

經歷雨季要留神，外出活動要小心。
颱風威力好驚人，家居安全保安心。

職業治療師莊先生提提您

★ 續會通知 ★

凡 2017 年 9 月入會之會員，請於 2018 年 8 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：



張愛



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： (平仁樓姚柏良 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)							

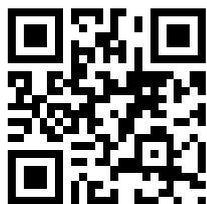


暴風雨訊號下中心服務安排



	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 10 月份例會時間表

日期：2018 年 10 月 3 日(三)

上午 10:00

2018 年 10 月 4 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：	何紹文 先生
印刷數目：	1200 份
日期：	2018 年 9 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