



## 中電「長者優惠計劃」

中華電力(中電)有限公司的「長者優惠計劃」受惠老友記請留意，中電自4月開始向各受惠人士進行客戶資料確認，目的為定期檢視現有長者優惠申請資格。有關確認信件及表格已寄予受惠長者，老友記請於限期前，連同香港身份證副本寄回或傳真至中電客戶服務中心。如未能於限期前將資料遞交，將不能繼續享用計劃優惠。

我們歡迎老友記向中心職員提出查詢。



## 復康用品售賣



為了支援長者居家安老，保良局「康復一站通」將於各中心推出二手復康用品售賣服務，一方面可循環使用有用物資，響應環保，另一方面可以實惠價錢購買復康用品，一舉兩得，請大家多多支持！

輪椅：\$500

助行架：\$50

四爪叉：\$30

## 社工自我介紹

各位長者好！我是社工劉凱舒姑娘，主要負責「耆暉義軍」的統籌工作，稍後亦會協助中心其他活動。我喜歡長者工作，跟長者們一起玩，歡迎大家來中心找我傾計啊！

### ☞中心開放時間☞

星期一至六：上午 9:00 至下午 5:00

星期日及公眾假期休息

### ☞下次例會日期☞

2014年6月4日(星期三)

(農曆五月初七日)

關心會：上午 09:00 - 10:00

愛心會：上午 10:15 - 11:15

善心會：下午 02:00 - 03:00

### ☞中心職員☞

中心主任：李彥綸  
 社工：陳穎嫻、劉凱舒  
 活動策劃幹事：黎志榮  
 職業治療師：馮偉業  
 福利工作員 3：余鎮宗  
 事務助理：羅銀笑  
 福利工作員 4：黎健汶、雷曉雯  
 庶務員：唐榮、韓運清  
 護理員：黃少豪、方春霞、許小玲

✉地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑  
商場地下 106 號

☎電話：29525601

☎傳真：29525761

✉電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk



# 講座及班組



## 「關節健康有辦法」講座(83086)

日期：5月12日(一)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

費用：全免

主講：行諾控股有限公司



## 軟握力球運動班(1)(83084)

日期：5月15日起

(逢星期四，共5節)

時間：上午10:15

地點：中心活動室

費用：\$50

名額：20名

導師：黎志榮教練



## 無痛耆蹟 - 「痛楚」講座(3)(83087)

日期：5月19日(一)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

費用：全免

主講：物理治療師



## 「紓緩痛症飲食有辦法」

### 講座(83088)

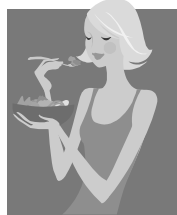
日期：5月26日(一)

時間：上午10:00

地點：中心活動室

費用：全免

主講：雀巢香港有限公司



## 笑談普通話(1)(82338)

日期：4月28、5月5、12日

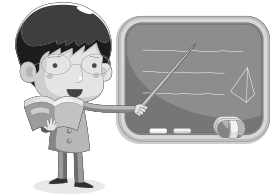
5月19、26日(一)

時間：下午1:45

地點：中心活動室

費用：\$50

名額：10名



## 長者學苑結業禮(83085)

日期：5月19日(一)

集合時間：下午4:00

集合地點：本中心

活動地點：青松中學

費用：全免

名額：30名

內容：舉行長者學苑結業禮，與學生一同遊戲並分享學習成果



## 無痛耆蹟痛症紓緩 管理小組(5)(83170)

日期：5月27日起

(逢星期二，共10節)

時間：下午1:45-4:45

地點：中心活動室

費用：\$100

內容：由不同的專業人士指導長者自我管理痛症，紓緩長者生理或心理的痛楚參加者需同意接受中醫師針灸治療





# 健康生活



## 母親恩、勝萬金(83323)

日期：5月9日(四)  
 時間：上午 10:15  
 地點：中心活動室  
 費用：\$25 名額：60 名  
 內容：遊戲、抽獎、一同慶祝  
 母親節



## 健康檢查(83099)

日期：5月14日(三)  
 時間：上午 9:00  
 地點：中心活動室  
 內容：磅重、量血壓、驗血糖及  
 由註冊護士解答健康問題  
 費用：\$5(磅重、量血壓)  
 \$15(磅重、量血壓、驗血糖)  
 名額：70 名  
 溫馨提示：名額有限，請預先  
 報名，額滿即止



## 長者健體操(83098)

日期：5月10日(六)  
 時間：上午 10:10  
 地點：中心活動室  
 費用：\$10 名額：20 名  
 內容：教授不同類型健體運動  
 協辦機構：中國香港體適能總會



## 齊聽齊唱兩點鐘(81273)

日期：5月21日(三)  
 時間：下午 2:00  
 地點：中心活動室  
 費用：每節\$10 名額：10 名



## 足底按摩保健樂

日期：逢星期三  
 時間：下午 1:45- 4:45  
 (每節約 45 分鐘)  
 費用：每節(會員) \$75  
 (非會員) \$85  
 內容：由專業足底按摩師提供  
 足底按摩服務



## 粵曲小調唱 K(81277)

日期：5月14日(三)  
 時間：下午 2:00  
 地點：中心活動室  
 費用：\$10 名額：10 名



## 愛家護老工作坊 正向心理學

日期：5月24日及5月31日(六)  
 時間：下午 2:00  
 集合地點：本中心  
 活動地點：保良局劉陳小寶長者  
 地區中心(藍田德田邨)  
 內容：講解護老者如何正面面對  
 人生及紓緩壓力  
 備註：請參加者準時下午 1:30  
 中心集合



## 桌球之友(81685)

日期：5月5、9、12、17、  
 19、31日(共 6 節)  
 時間：下午 3:00  
 地點：中心活動室  
 費用：每節\$5 名額：8 名





# 康樂活動



## 甘曲迴響五月天(83100)

日期：5月24日(六)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：\$10 名額：60名

內容：甘詠潮歌班獻唱歌曲，  
與會員共享歌唱歡樂



## 耆暉義軍義工訓練(1)

日期：5月10日(六)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

內容：由攜手扶弱基金贊助之  
「耆暉義軍」計劃進行義工訓練，  
講解義工使命及訓練義工與  
長者溝通之技巧

備註：請參加者準時出席



## 愛家護老話劇訓練

日期：5月23(五)下午 3:30

5月26(一)及28日(三)下午 3:00

地點：中心活動室

內容：「愛家護老」話劇表演者  
訓練

備註：請「愛家護老」話劇  
表演者準時出席



## 耆暉義軍義工訓練(2)

日期：5月31日(六)

時間：下午 2:00

集合地點：本中心

活動地點：保良局劉陳小寶長者  
地區中心(藍田德田邨)

內容：由攜手扶弱基金贊助之  
「耆暉義軍」計劃進行義工訓練，  
內容包括情緒管理及正面人  
生觀

備註：請「耆暉義軍」義工準時  
下午 1:30 於中心集合



## 耆樂無限義工訓練

日期：5月9日(五)

時間：下午 2:30

集合地點：本中心

活動地點：保良局劉陳小寶長者  
耆暉中心(樂華邨)

內容：教授長者 IPAD 應用及義  
工技巧

備註：請參加者準時下午 2:00  
於中心集合



## 健康活力一天遊(81809)

日期：5月30日(五)

集合時間：上午 9:00

集合地點：本中心

費用：\$148

名額：48名

內容：參觀燕之家、黃金海岸、  
午餐於流浮山享用美味  
海鮮餐、午餐後沙田文化  
博物館

抽籤日期：5月9日(五)上午 9:30



## 長者交通安全隊步操訓練

日期：5月23日(五)

時間：下午 2:30

備註：請各長者交通安全隊  
隊員穿著整齊制服出席

