



保良局劉陳小寶長者地區中心

2018年9月

通訊

## 你夠「腦」練嗎

每年9月21日為「世界認知障礙症日」，為配合此日，本中心是月主題為【你夠「腦」練嗎】，讓大家都認識認知障礙症。

認知障礙症是一種腦部疾病，一般人的腦細胞會在成年以後也會漸漸衰退，但認知障礙症患者腦細胞的死亡速度很快，並且會出現腦部萎縮，引致腦部功能嚴重衰退。患者不但記憶力，理解、語言、學習、計算和判斷能力等也會出現問題，連性格及行為亦會改變。

然而，透過適當的方法，也可以幫助減慢腦部退化的速度，例如多動腦筋，包括多閱讀、下棋或玩一些需要動腦筋的遊戲，可以令腦部保持活躍，並且學習新的事物也有助刺激腦部。另一方面，我們保持健康飲食，奉行多魚、多菜、少肉及三低飲食方法，涉取含抗氧化，維他命B雜、C、E、奧米加3脂肪酸等食品。同時，日常需維持適量運動及參與社交活動，亦有效減低患上認知障礙症的風險等。以上介紹的方法，大家都要持之以恆，達至成「腦」練高手，預防患上認知障礙症。

大家不妨加深了解及預防此症，並且與患者相處時多給予體諒、包容和關懷，讓他們生活得到尊嚴。與此同時，本月也是「世界心臟日」，大家也要注意心臟血管的健康情況，祝願大家身體健康，生活美滿。

# 玩樂超值新與遊

日期：9月28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：新田購物城 → 午餐 → 香印葡萄園 →  
美味盞 + 河上鄉豆花

內容：首站先到全港首個配以顏色鮮艷的仿貨櫃箱組成遊玩購物主題樂園；第二站去到元朗果園，可與茂密葡萄果園打咭拍照；最後到河上鄉任食美味豆腐花。

午餐：特式粵菜午餐

費用：會員\$135、護老者 \$155

購票日期：例會後先登記

負責職員：葉鑫昇 先生、葉愛美 姑娘



**餐單**  
老火湯  
脆瓜炒肉片  
京都肉排  
清蒸新田魚塘烏頭  
魚香茄子  
極品燒鴨皇  
紅燒豆腐  
郊外油菜  
絲苗白飯



## 「長中樂園」之中秋賞月夜

日期：9月21日(五)

時間：第一場：下午2:00-3:00 (護老者)  
第二場：下午3:30-4:30 (中心會員)

地點：雅悅

內容：透過各種中秋相關的特色遊戲和表演活動，與參加者共慶中秋佳節

名額：每場80人

費用：\$10

負責職員：林奕軒 先生

報名日期：第一場例會後購票



## 續會有禮

凡 2018 年 4 月至 2019 年 2 月到期之金咭及銀咭會員，  
以下時段到中心續會，均享有禮物。如需更改個人資料請通知職員。

日期	時間	地點
9月5日(三)	上午 9:30-12:00	雅薈
9月6日(四)	上午 9:30-12:00	
	下午 2:30-4:00	
9月7日(五)	上午 9:30-12:00	雅悅

## e-体健簡介會及登記

日期：9月6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



## 『杯』『德』『你』夏萍- 之續紛夜

日期：9月27日(四)  
 時間：晚上 6:30-8:00  
 地點：雅悅  
 內容：透過互動遊戲，  
 認識中秋節傳統習俗，歡度晚上  
 對象：中心會員  
 名額：80 人  
 費用：\$10  
 報名日期：第一場例會後報名  
 負責職員：許德杰 先生，杯淑雯 姑娘



## 二胡研習班

日期：9月1日-9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：9月：\$195(共5節)  
 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：8月4日-9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：\$224(共8節)  
 名額：17人  
 負責職員：林奕軒 先生  
 備註：有興趣參加之會員，與負責職員查詢



## Whatsapp 入門班

日期：9月12、19日(三)  
 時間：上午10:00 - 上午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



## 認識認知障礙症之溝通技巧講座

日期：9月10日(一)  
 時間：上午10:30-11:30  
 地點：雅悅  
 內容：認識與患者溝通之道，及介紹懷緬活動。  
 名額：80人  
 費用：全免  
 協辦機構：衛生署  
 派票日期：9月7日(五)上午10:00  
 負責職員：余佩雯 姑娘

## “恆” 愛義助中秋聚餐

日期：9月18日(二)  
 時間：下午2:15-4:00  
 地點：彩明海鮮火鍋酒家  
 內容：義工與參加者一起聚餐，一同慶祝中秋佳節  
 對象：70-80歲領取綜援之中心會員  
 名額：100人  
 費用：免費  
 登記日期：先登記，後抽籤(例會後可向負責職員登記)  
 抽籤日期：9月10日(一)下午3:00(雅悅)  
 負責職員：許德杰 先生  
 贊助機構：恆愛義工隊



## 守護相聚

日期：9月5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

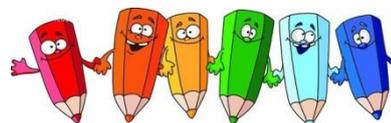


## 禪繞畫工作坊

日期：9月13日(四)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅薈  
內容：與參加者分享禪繞畫的樂趣  
對象：護老者及被護者  
名額：8人  
費用：全免

參加方法：守護相聚期間報名

負責職員：秦演文 姑娘



## 冰皮月餅製作班

日期：9月14日(五)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅樂  
內容：由義工教授製作  
綠茶紅豆味的冰皮月餅

對象：護老者及被護者

名額：12人

費用：\$5

參加方法：守護相聚期間購票

負責職員：秦演文 姑娘、李淑芬姑娘



## 骨質密度檢查

日期：9月19日(三)  
時間：上午10:00-12:00  
地點：雅樂  
內容：骨質密度檢查，評估骨質  
疏鬆風險

對象：護老者及被護者

名額：30人

費用：全免

協辦機構：雅培

參加方法：守護相聚期間派票

負責職員：秦演文 姑娘



## 腦力大測試

日期：9月21日(五)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：雅樂  
內容：簡介認知障礙症，  
大玩腦筋急轉彎互動遊戲

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  
期間派票

負責職員：秦演文 姑娘



## 記憶與您講座

日期：9月27日(四)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：學習有效的記憶方法

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：守護相聚期間派票

負責職員：秦演文 姑娘



### 潮玩電競樂

日期：9月12(三)及20日(四)  
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：9月12(三)及20日(四)  
時間：下午3:30 - 5:00  
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：9月3、5、10、12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：9月4、6、11、13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



### 智能手機入門班

日期：9月22(六)及26日(三)  
時間：上午10:00 - 中午12:00  
地點：雅薈  
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



### 米蘭牌諮詢會

日期：9月5日(三)  
時間：下午3:00 - 3:30  
地點：雅悅  
內容：讓參加者交流對於米蘭牌服  
務的意見，討論使用米蘭牌  
的規則  
名額：30人  
費用：全免  
負責職員：蔡國輝 先生



## 好「義」事一攬



我是黃淑英，是「先知先覺計劃」義工的一份子，每星期也在不同的班組中服務「先知先覺」學員。我曾參與園藝治療小組、運動小組和手語班，我覺得很有意義，與參加者相處的過程也很開心。而學懂手語歌後，我們更會在9月和大家一起分享，鼓勵大家齊做認知訓練，希望加深大家對認知障礙症的認識。



### 晒相易

日期：9月13日(四)上午10:00-11:30  
9月26日(三)下午2:30-4:00  
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3:30-4:30  
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：9月6、13、20、27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：9月27日(四)上午10:00於大堂抽籤及購買10月份  
負責職員：葉愛美 姑娘



### 開心齊唱K

日期：9月13、20(四)  
(下午2:30-4:00)  
9月24日(一)  
(上午9:30-11:15)  
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：9月6日(四)上午9:30於雅悅抽籤  
負責職員：葉愛美 姑娘



## 普通話樂園

日期：7月12日-10月4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：\$325(共13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：7月12日-9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



## 耆樂無窮：立體相架工作坊

日期：9月21日(五)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅樂  
內容：手工藝製作  
費用：全免  
對象：中心會員  
名額：25人  
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



## 會員迎新會

日期：9月28日(五)  
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



## 血糖檢驗

日期：9月5(三)及27日(四)  
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

## 購買奶粉

日期：9月19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：美國雅培  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 長者跆拳道試班

日期：9月13、20及27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：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：9月19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、使用方法和體驗  
費用：全免  
登記日期：9月5日(三)第一場例會後  
備註：已參加簡介會的會員, 歡迎9月6  
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：9月6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：\$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(一)

日期：9月4日-9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：\$60(共3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：9月6日-9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：\$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

保良局劉陳小寶長者地區中心

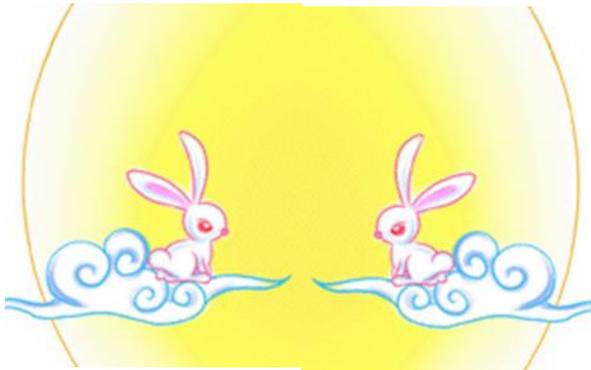
(每月班/組/活動時間表)

星期一	星期二	星期三
		
3 廿四	4 廿五	5 廿六
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 藝善人像素描班(膳) 02:30 好戲連場(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 薈上普及健體操(一)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 智友醫社(耆) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 園藝學小聚(耆) 09:00 西糖檢驗(堂) 09:30 中文班(膳) 09:30 繪畫有禮(耆) 10:00 例會(大堂/雅悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 毛筆班(膳) 02:15 守護相聚(悅) 03:00 米蘭牌諮詢會(悅)
10 八月	11 初二	12 初三
09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 識碳訓練(膳) 10:30 認識認知障礙症之溝通技巧講座(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 藝善人像素描班(膳)	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 薈上普及健體操(一)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 智友醫社(耆) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 Whatsapp 入門班(耆) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 潮玩電競樂(耆) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(耆)
17 初八	18 初九	19 初十
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 藝善人像素描班(膳) 02:30 耆樂觀塘健步行重聚日(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 02:00 薈上普及健體操(一)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 電話慰問(聚) 02:00 智友醫社(耆) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂) 02:15 “恆”愛義助中秋聚餐	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 Whatsapp 入門班(耆) 10:00 骨質密度檢查(樂) 10:00 好戲連場(悅) 12:00 座式全身訓練機簡介會(堂) 02:00 售書奶粉-雅培(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 義不容辭(耆)
24 中秋節	25 中秋節翌日	26 十七
09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 開心齊唱K(膳) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 長中先鋒月正圓(悅) 02:30 藝善人像素描班(膳)		09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 晒相(大堂) 10:00 智能手機入門班(耆) 10:00 好戲連場(悅) 02:30 毛筆班(膳)

活動地點：(聚) 雅聚 (悅) 雅悅 (樂一) 雅樂一 (雅) 雅博 (樂二) 雅樂二

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
		1/9 廿二	2 廿三
		09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 二胡班(樂) 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)
6 廿七	7 廿八	8 白露	9 三十
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 09:30 續會有禮(善) 09:30 抽籤:開心齊唱K(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 早上普及健體操(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 例會(悅) 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(善) 09:30 續會有禮(悅) 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 耆英大奩大會(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:15 睇睇心心歡聚樂(悅) 09:30 二胡班(樂) 10:00 智友醫社(善) 10:15 睇睇心心歡聚樂(悅) 11:00 中樂團(樂) 11:15 睇睇心心歡聚樂(悅) 12:15 睇睇心心歡聚樂(悅) 01:15 睇睇心心歡聚樂(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 睇睇心心歡聚樂(悅) 03:15 睇睇心心歡聚樂(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)
13 初四	14 初五	15 初六	16 初七
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 晒相(大堂) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 早上普及健體操(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) 02:15 開心齊唱K(膳) 03:00 裱鏡畫互作坊(善)	09:00 運動無限「耆」(樂) 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 冰皮月餅製作班(樂) 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) 10:00 智友醫社(善) 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)
20 十一	21 十二	22 十三	23 秋分
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班/試班(樂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 早上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 樂玩電腦樂(善) 02:15 開心齊唱K(膳) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(善)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 腦力大測試(樂) 02:00 智友醫社(善) 02:15 志在千里~日本文化A(膳) 02:00 長中樂團之中秋當月夜(第一場) 03:30 長中樂團之中秋當月夜(第二場) 02:30 立體相架互作坊(樂) 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) 10:00 智能手機入門班(善) 10:00 好戲連場(悅) 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)
27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:05 長者跆拳道班/試班(樂) 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 早上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 (護)記憶與你講座(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 06:30 「村」,「德」,「你」,「夏」,「萍」之續筋夜(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 玩樂超直新玩意(悅) 09:30 智友醫社(善) 09:30 交安及外展關顧日(堂) 10:30 會員迎新會(悅) 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)	09:00 運動無限「耆」(樂) 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) 02:30 銀齡-基礎拉丁舞(樂)	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

# ★「耆樂觀塘」• 健步行「智」叻星計劃(9月)

★ 計步截數日期(小米手帶): 2018年9月1日至9月8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。

## ★ 秋季旅行 ★

日期: 10 或 11 月  
 時間: 待定  
 地點: 石崗甲龍古道郊遊徑  
 內容: 以郊遊步行為主  
 名額: 58 人  
 註: 請「耆樂觀塘」• 健步行「智」叻星計劃參加者地優先報名是次活動



## 耆樂觀塘健步行重聚日

日期: 9月17日(一) 時間: 下午 2:30 - 3:30  
 地點: 雅悅 名額: 90 人  
 內容: 與計劃參加者重聚，並檢視成果。  
 註: 請「耆樂觀塘」• 健步行「智」叻星計劃參加者抽空出席小組



負責職員: 黎卓宇 先生



## 保良局劉陳小寶長者地區中心

### 第七屆中心委員會成立



2018-2020 年度第七屆中心委員會的正式成立，多謝各位會員自薦及提名

各組別代表如下(排名不分先後):

組別	姓名	組別	姓名
義工組	徐彩銀	中心活動組	鍾綺明
	蘇育銀		黃秀賢
長者支援組	王彩英		江群卿
	陳嫦娥	護老組	梁寶芬
膳食組	郭美貴		辛美紅
	陳美錫	80歲後代表	老瑞楹

# 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：九龍油塘普照路一號(油塘天主教普照中學)

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

## - 舒壓禪繞畫初體驗班

日期：18年10月9、11、16及18日 (逢二、四)(共4堂)

時間：下午4:00-5:30

地點：油塘天主教普照中學(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

計劃由「長者學苑發展基金」贊助

\* 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權利。

## 銀齡展亮學苑-基礎拉丁舞

日期：9月29日(六)

時間：下午2:30-4:30

地點：中心雅樂

內容：教授拉丁舞的基本步法

對象：中心會員

收費：免費

名額：7組(每組2人，需自行組隊)

導師：李仕強、伍淑貞

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：需穿著平底鞋及輕便服飾





上期體適能資訊站與大家分享預防中暑方法，不知對大家有沒有幫助呢？雖然天氣炎熱，但無阻我們做運動的心情。而今次與大家分享在室內可以進行的檢測：椅子坐立。檢測椅子坐立，是評估長者的下肢肌耐力。檢測時，受測者坐在椅子中央，雙腳平踩地面，雙手交叉於胸前，檢測 30 秒內起立、坐下的次數。完成後，可以按自己的次數對應以下表格，以得知下肢肌耐力。



65歲以上男性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	12	13	15	15	16	18	19	20	22	24	25	28	31
70-74歲	10	12	14	15	15	16	17	18	19	20	20	25	30
75-79歲	9	10	12	13	13	15	17	18	20	20	22	23	25
80-84歲	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	19	22	25
84-89歲	4	4	7	8	10	11	12	14	14	15	15	18	18
90歲以上	3	5	5	6	6	7	10	12	12	12	12	17	19

65歲以上女性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	9	12	14	15	15	17	17	18	19	20	21	25	28
70-74歲	9	11	13	14	14	15	16	17	19	19	20	23	25
75-79歲	6	9	11	12	13	14	15	17	17	18	19	23	26
80-84歲	6	7	8	9	10	10	12	13	14	15	16	17	19
84-89歲	4	5	7	8	9	10	11	11	12	14	14	17	21
90歲以上	4	4	5	6	7	8	10	11	12	12	15	19	24

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。



# 快樂小故事

「貢獻自己、享受過程」，就是我陳焯明最希望與大家分享的快樂秘訣！



數數手指頭，不經不覺已參加中心七、八年了。還記得年少時，政府大力發展康樂中心，我從那時起已經參與義工服務，籌劃活動。後來全心投入工作，直至我退休後，太太帶我認識了中心。我重拾青蔥歲月時的美好回憶，因此很快便融入中心。我參加過的班組，真是十隻指頭數不完。健步行、日文班、先知先覺、軟握力球班等等，不論是運動訓練、認知訓練、語文學習，我都興致盎然，裝備自己，更難能可貴的是認識了一班志同道合的朋友，令我退休後的生活多姿多彩。

我在擔當義工的過程中獲益良多，例如協助小組、上門探訪等等。最開心學習到與長者的溝通技巧，在乎於耐心聆聽、互相包容。在幫助別人之餘，亦讓感覺到自己重拾活力，像個年輕人一樣。

年齡只是個數字，心態則由自己決定。營役工作幾十年，退休後我決心讓自己好好掌握時間。活到老、學到老、做到老。貢獻自己的時間和精力，不求回報，讓晚年生活更顯豐盛、有意義！



會員：陳焯明



# 耆英大使大會

## 2018年9月

日期：9月7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

## 園藝耆小聚

日期：9月5日(三)/ 10月3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：9月28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：9月7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：9月19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人  
 負責職員：葉霖傑先生



## 電話慰問服務

日期：9月11、18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：6人  
 登記日期：9月7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：9月10日 - 10月6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：9月7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：9月10日 - 10月6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：9月7日(五) 耆英大使大會  
負責職員：葉霖傑先生



## 長中先鋒月正圓

- 日期：9月24日(一)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：義工聚會，精彩遊戲  
共慶中秋節  
對象：長者義工  
負責職員：蔡沛敏姑娘、  
葉霖傑先生



# 每月分享

**緣** 只有一次  
記得好好珍惜

**心** 只有一顆  
要多多常存善念

**人** 只有一生  
不要追逐得太累

## 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 16: 免受侵犯

今期介紹 SQS 16:

『服務單位應採取一切合理步驟 — 確保服務使用者免受侵犯。』

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

外出活動要留神，善用土的很流行。

若嫌老土唔醒神，拿把雨傘亦可行。

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：



**尹瑞嬌**



## 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	有需要人士
	下午 12:00		
	下午 12:30		
晚餐	下午 5:00	\$12	有需要人士
	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、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

### 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.plkdecc.hk

郵票