



保良局劉陳小寶長者地區中心

2018年5月

通訊

五月和六月是充滿感恩氣氛的月份，康乃馨送來幽幽香氣，人們的耳際頻頻響著歌頌父母親的聲音，慶祝父母親節的季節。

父母用他們一生大部份的時間、用他們的努力、用他們的青春，把我們撫育成人。當我們獨步天涯，創造人生時，是他們的心一直支持我們、陪伴我們向前進，是父母的愛鼓勵著我們上進。

現代人生活繁忙，孩子長大成人後，很多時都忙著工作、家庭、生活上的各種應酬，但在忙碌的生活中可有花一點時間去關懷我們的父母呢？老友記當子女來電問候的時候，別忘了向他們互相祝福和問候，其實互相聽到大家的來電，一聲的問候，對父母和孩子也是窩心的祝福，就讓我們現在停一停，細味過去父母為我們作出的付出和經歷。

讓我們藉著雙親節向天下父母送上最真摯的祝福，謝謝大家的愛和過去的辛勞。在此祝福大家身心靈健壯、生活愉快，享受豐盛人生，繼續把快樂、感恩之心在中心每個角落中散播！

感恩有您！欣賞每一位爸爸媽媽！

一生同行，無怨無悔，為我們付出所有的愛，
都寫在臉上的皺紋裏，敬愛的爸爸媽媽，
請允許我們做最深的表白……

我愛你！

探古尋源之旅

日期：5月25日(五)
時間：上午9:00 - 下午4:30
集合地點：雅悅
集合時間：上午9:00
名額：58名
行程：東蓮覺苑 ➡ 午餐 ➡ 中環 H6 Conet
內容：參觀寺廟及透過虛擬實景體驗舊區生活
午餐：中式酒家
費用：會員\$120、護老者 \$140
購票日期：例會後購票
負責職員：柯淑雯 姑娘、葉愛美 姑娘

酒家午餐

貴妃雞
粟米魚肚羹
梅菜蒸肉餅
香辣茄子
蝦米蔥花蒸水蛋
枝竹炆魚塊
生炒肉排
清炒時蔬
絲苗白飯

開心長者素食宴

日期：5月8日(二)
集合時間：下午2:45
集合地點：雅悅
活動地點：銀河星素食館
內容：免費享用素食及慶祝雙親節
名額：90人
對象：80歲或以上的長者(*需領取綜援/長者生活津貼)
收費：免費
抽籤日期：5月3日(四)下午4:00，親自抽籤
贊助機構：開心頻道及銀河星素食館
負責職員：葉鑫昇 先生

長幼樂天倫

日期：5月11日(五)
時間：下午2:15 - 4:00
地點：雅悅
內容：小學生表演及與會員玩遊戲，共度時光
對象：會員
名額：60人
抽籤日期：5月7日(一)下午4:00
協辦機構：保良局馮晴紀念小學
負責職員：柯淑雯 姑娘





保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

好「義」事一攬



好「義」事一攬

先知先覺計劃已開展手語班及跆拳道班，為參加者提供恆常的認知訓練及運動訓練，以鍛鍊參加者的記憶力及專注力，以延緩腦退化。義工亦積極參與活動，鼓勵參加者勇於嘗試，學習充滿趣味的手語，並實踐各種跆拳道動作。

媽媽真的愛您

日期：5月13日(日)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：透過互動遊戲感受母親的偉大
名額：90人
對象：中心會員
收費：免費

抽籤日期：5月7日(一)下午3:15

負責職員：秦演文 姑娘、黎卓宇 先生、魏翠青 姑娘



我愛我爸媽

日期：5月30日(三)
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，與參加者歡度父母親節。
對象：中心會員
名額：每場80人
費用：\$10

購票日期：5月15日(二)上午10:00

負責職員：葉鑫昇 先生

守護相聚

- 日期：5月2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



樂在長中互作坊

- 日期：5月7日(一)及10日(四)
時間：下午1:30 - 2:30
地點：雅悅
內容：小學生與參加者玩遊戲、
表演及傾談
對象：護老者及被護者
名額：40人(每場)
費用：全免
協辦機構：基督教聖約教會堅樂小學
負責職員：秦演文 姑娘



長幼齊識碳之「識碳大使」簡介會

- 日期：5月5日(六)
時間：上午10:30-11:30
地點：雅悅
內容：中心培訓20名長者「識碳大使」，並為大使提供低碳生活訓練及
布偶話劇道具及舞台製作工作坊，同時會培訓5名「識碳大使」，
為他們提供互動布偶話劇訓練；於區內學校、機構進行巡迴演出，
推廣低碳生活；透過長者經驗傳承促進長幼共融交流。
對象：中心會員
負責職員：柯淑雯 姑娘
報名方法：請先向負責職員登記



潮玩電競樂

日期：5月10日及24日(四)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：雅博
 內容：享受電子競技樂趣
 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：梁嘉桓 先生

「虛擬實境」玩樂日

日期：5月10日及24日(四)
 時間：下午3:30 - 5:00
 地點：雅博
 內容：使用PSVR，享受
 「虛擬實境」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：梁嘉桓 先生

**基礎電腦班**

日期：5月7、9、14、16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：5月8、10、15、17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：5月9日及23日(三)
 時間：上午9:00 - 11:00
 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：梁嘉桓 先生
 報名方法：例會後向負責職員登記

**智能手機互作教室**

日期：5月9日及23日(三)
 時間：上午11:00 - 下午1:00
 地點：雅博
 內容：學習使用通訊程式(如Whatsapp、微信)及透過手機獲取最新資訊
 對象：中心會員
 名額：每堂8人
 費用：\$10(共2堂)
 負責職員：梁嘉桓 先生
 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

高血壓知多少講座

日期：5月10日(四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅悅
內容：高血壓帶來的危機及
促進健康生活方式。
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



認識冠心病講座

日期：5月21日(一)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：雅悅
內容：認識冠心病的成因、徵狀
和處理方法。
費用：免費
名額：80人
協辦機構：衛生署
負責職員：余佩雯 姑娘
派票日期：5月18日(五)上午10:00



紅十字會健康檢查日

日期：5月19日(六)
時間：下午2:15-4:00
地點：大堂
內容：由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：5月18日(五)上午10:00

晒相易

日期：5月11日(五)上午10:00-11:30
5月31日(四)下午2:30-4:00
地點：雅博
內容：為會員提供沖晒2-4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

了解脂肪：好與壞

日期：5月23日(三)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅悅
內容：認識脂肪如何影響我們的健康
對象：中心會員
名額：80人
派票日期：5月17日(四)上午10:00
協辦機構：美國雅培
負責職員：李淑芬 姑娘

購買奶粉

日期：5月23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：例會當日開始登記
協辦機構：美國雅培
負責職員：李淑芬 姑娘



血糖檢驗

日期：5月9及16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：5月3、10、17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：5月3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：5月3、10及17、
 24及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
 對象：中心會員
 名額：每日8位
 費用：\$85
 導師：李國明 師傅
 備註：5月31日(四)上午10:00
 於大堂抽籤及購買6月份
 負責職員：葉愛美 姑娘



開心齊唱K

日期：5月15、29日(二)下午2:15-4:15
 5月21日(一)下午2:15-4:15
 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：5月11日(五)
 上午9:30於雅悅抽籤



二胡研習班

日期：5月5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：5月：\$156
 6月：\$195
 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：5月16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
 體適能教練：劉宇軒 先生
 負責職員：葉鑫昇 先生



會員迎新會

日期：5月30日(三)
 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



長者跆拳道試班

日期：5月10、17及24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
主辦機構：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：5月16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：5月2日(三)第一場例會後
備註：已經參加簡介會的會員，歡迎5月3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



蓆上普及健體操(一)

日期：5月8日-6月26日(逢二)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅樂
內容：在瑜伽蓆上進行伸展運動，改善腰背痛
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：\$140(共7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：7月5日-9月27日(逢四)
時間：上午10:15 - 11:15
地點：雅樂
內容：在瑜伽蓆上進行伸展運動，改善腰背痛
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：\$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：5月8日-6月26日(逢二)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：雅樂
內容：用不同運動小互具鍛鍊身體及腦部
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：\$140(共7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：5月3日-6月28日(逢四)
時間：上午11:15 - 12:15
地點：雅樂
內容：用不同運動小互具鍛鍊身體及腦部
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



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 |
|--|--|---|---|---|--|---|
| 30 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 地鐵：儲蓄飯票(悅) 10:00 金錢防騙講座(悅) 02:30 長中先鋒信心組(樂) 02:30 藝善人傢煮粉班(膳) 02:30 護士諮詢站(堂) | 15 公眾假期  | 2 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 園藝小組(博) 09:30 中文班(膳) 10:00 例會(悅/大堂) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 好戲連場記(悅) | 3 09:00 運動無阻「耆」(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 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 例會(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:30 e-健康簡介會及登記(善) 04:00 地鐵-座式全身訓練機(悅) 04:00 地鐵-開心長者煮食室(悅) | 4 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 智友醫社(善) 02:30 耆英大廈大會(悅) 02:00 智友醫社(善) 2:15 志在千里日本文化A(膳) 3:30 志在千里日本文化B(膳) | 5 09:00 運動無阻「耆」(樂) 10:00 智友醫社護老者小組(悅) 10:00 二胡研習班(樂) 11:15 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場記(悅) | 6 02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅) |
| 7 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 耆樂觀塘季度步行(悅) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 01:30 樂在長中五作坊(悅) 02:30 藝善人傢煮粉班(膳) 03:15 地鐵：媽媽真的愛您(悅) 04:00 地鐵：長友樂天倫(悅) | 8 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善)(博) 09:30 懷舊金曲(悅) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蔭上普及健體操(樂) 02:30 電話慰問(聚) 02:45 開心長者煮食室(悅) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂) | 9 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:00 智能手機入門班(博) 09:30 中文班(膳) 10:00 銀齡-動感排舞(樂) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 智能手機五作教室(博) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 毛筆班(膳) | 10 09:00 運動無阻「耆」(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) 12:15 進階電腦班(堂) 01:30 樂在長中五作坊(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 樂玩電腦樂(博) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(博) | 11 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 智友醫社(善) 09:30 地鐵：開心齊唱K(悅) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 晒相(博) 02:00 健步行運動小組(樂) 02:00 智友醫社(善) 02:15 長幼樂天倫(悅) 02:15 志在千里日本文化A(膳) 03:30 志在千里日本文化B(膳) | 12 09:00 運動無阻「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 二胡研習班(樂) 11:15 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) | 13 02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 媽媽真的愛您(悅) |
| 14 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 地鐵：儲蓄飯票(悅) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 藝善人傢煮粉班(膳) 02:30 好戲連場記(悅) 03:30 歷在「耆」中小組(善) | 15 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善)(博) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蔭上普及健體操(樂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂) | 16 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 中文班(膳) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 儲票-我愛我爸媽(堂) 10:00 男士軟握力球運動(樂) 12:00 座式全身訓練機簡介會(堂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:30 義不容辭(善) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 歷在「耆」中小組(博) | 17 09:00 運動無阻「耆」(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) 10:00 派票-了解脂肪:好與壞 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 護士諮詢站(堂) 02:30 好戲連場記(悅) | 18 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:30 智友醫社(善) 10:00 派票-認識冠心病講座(堂) 10:00 派票-紅十字會健康檢查日(堂) 02:00 健步行運動小組(樂) 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 好戲連場記(悅) | 19 09:00 運動無阻「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 二胡研習班(樂) 11:15 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:15 紅十字會健康檢查日(堂) 02:30 好戲連場(悅) | 20 02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅) |
| 21 09:00 運動無阻「耆」(樂) 10:30 認識冠心病講座(悅) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 長中先鋒 耐力組(樂) 02:30 健步行資訊小組(悅) 02:30 藝善人傢煮粉班(膳) 03:30 歷在「耆」中小組(善) | 22 公眾假期  | 23 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 智能手機入門班(博) 11:00 智能手機五作教室(博) 09:30 中文班(膳) 02:00 了解脂肪:好與壞(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 歷在「耆」中小組(善) | 24 09:00 運動無阻「耆」(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) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 樂玩電腦樂(博) 02:30 好戲連場(悅) 03:30 「虛擬實境」玩樂日(博) | 25 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 09:00 探古尋源之旅 09:30 智友醫社(善) 02:00 智友醫社(善) 09:30 交安及外展關顧日(堂) 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 長中先鋒 愛心組(膳) | 26 09:00 運動無阻「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 二胡研習班(樂) 11:15 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 好戲連場(悅) | 27 02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅) |
| 28 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 地鐵：儲蓄飯票(悅) 02:30 藝善人傢煮粉班(膳) 02:30 長中先鋒 信心組(博) 03:30 歷在「耆」中小組(善) | 29 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善)(博) 09:30 懷舊金曲(悅) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:00 蔭上普及健體操(樂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂) | 30 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 中文班(膳) 10:30 會員迎新會(悅) 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(善) 03:30 我愛我爸媽_中心會員(悅) | 31 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 地鐵：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) 02:00 玩具圖書閣(堂) 02:30 晒相(博) 06:30 「蔡」「林」同你玩番晚(悅) | 1/6 09:00 運動無阻「耆」(樂) 09:00 健步行(悅) 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 耆英大廈大會(悅) 03:30 志在千里日本文化B(膳) | 2 09:00 運動無阻「耆」(樂) 10:00 二胡研習班(樂) 11:15 中樂團(樂) 02:00 玩具圖書閣(堂) | 3 02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜珈(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(5月)



計步截數日期(小米手帶): 2018年6月1日至6月8日期間

★ 健樂行 ★

- 日期: 5月4日(五)(德義樓來回廣田) (難度: ★★★★★)
 5月11日(五)(維景灣畔) (難度: ★★★★★)(無樓梯, 路途長)
 5月18日(五)(藍田公園觀景台) (難度: ★★★★★)
 5月25日(五)(德義樓來回廣田) (難度: ★★★★★)
- 時間: 上午9:00 - 11:00 集合地點: 雅悅
- 每節名額: 30人
- 備註: 有興趣的參加者, 請先向負責職員報名

*****每月需最少參與一節健樂行*****

★ 健步行資訊小組 ★

長者運動會簡介會

- 日期: 5月21日(一)
- 時間: 下午2:30 - 3:30
- 地點: 雅悅
- 名額: 90人
- 備註: 請「耆樂觀塘」· 健步行「智」叻星計劃參加者抽空出席小組

★ 健步行運動小組 ★

運動我「智」叻

- 日期: 5月11及18(五)
- 時間: 下午2:00 - 3:00、
3:00 - 4:00及4:00 - 5:00
- 地點: 雅樂
- 內容: 由註冊體適能教練教授平衡及心肺功能運動

季度步行

- 日期: 5月7日(一)(難度: ★★★★★)(無樓梯, 無斜路, 路途長)
- 時間: 上午9:00 - 下午1:00 ★ 集合時間: 上午9:00
- 地點: 科學園至大埔海濱公園 集合地點: 雅悅
- 內容: 欣賞吐露港沿岸海景、途經回歸紀念塔和50海豚地畫
- 名額: 58人(如有餘額, 5月3日下午3:45進行電腦抽籤)

負責職員: 黎卓宇 先生、梁嘉桓 先生

「蔡」「林」同你玩番晚

- 日期: 5月31日(四)
- 時間: 下午6:30 - 8:00
- 地點: 雅悅
- 內容: 精彩節目及遊戲, 與您一起共度歡樂的晚上
- 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: 蔡沛敏 姑娘、林奕軒 先生

歷在「耆」中小組

- 日期: 5月14日至5月30日
(逢星期一、三, 共六節)
- 時間: 下午3:30 - 4:30
- 地點: 雅薈
- 內容: 透過歷奇活動增加自信, 重新認識及肯定自我, 建立正面價值觀
- 對象: 中心會員
- 名額: 12人
- 費用: \$20
- 負責職員: 蔡家慧 姑娘
- 備註: 例會後可向負責職員報名
(報名者需通過簡易體能測試)

2017 至 2018 年度

陽光長者學苑



課程內容：運動班，皮革班，串珠班，智能電話班，英語班

課程日期：2017 年 10 月至 2018 年 5 月

入學對象：55 歲或以上人士

學苑地址：油塘普照路 1 號（天主教普照中學）

課程時間及詳情，歡迎向蔡沛敏姑娘 王靖嫻姑娘查詢

計劃由「長者學苑發展基金」贊助

陽光長者學苑 - 實用英語班



計劃由「長者學苑發展基金」贊助

日期：18 年 5 月 7, 10, 14, 17, 21, 24 日（逢一、四）（共 6 堂）

時間：下午 4:00 - 5:00

地點：天主教普照中學（油塘普照路 1 號）

內容：教授實用英語運用

對象：55 歲或以上人士

費用：\$20

名額：20 人（額滿即止）

報名方法：有興趣人士請向負責職員登記

負責職員：蔡沛敏姑娘 王靖嫻姑娘

*此課程歡迎英語程度達小學或以上程度人士參與



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

銀齡展亮學苑-動感排排舞

日期：5 月 9 日（三）

時間：上午 10:00-11:30

地點：中心雅樂

內容：教授排排舞基本步法

對象：中心會員

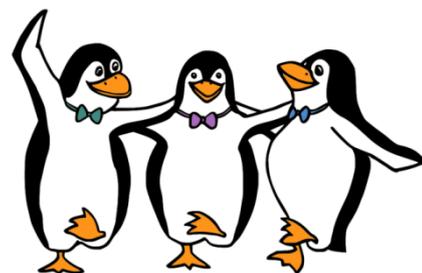
收費：免費

名額：12 人（額滿即止）

導師：伍愛蘭、湯巧賢

負責同事：林柳英姑娘

報名日期：即日起到接待處登記



體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享健行正確姿勢、技巧和步速，大家行路是否比以前輕鬆？今次會與大家分享橡筋帶的用途，並如何達到有效的阻力訓練。

①首先，橡筋帶有很多不同顏色，有黃、紅、綠、黑等，但並非為美觀而設計，不同顏色代表不同阻力，「越淺色阻力越細，金色同銀色就阻力最大」，長者則應以黃色或紅色開始。

②阻力訓練可以配合橡筋帶，直接強化肌肉力量強度更可媲美啞鈴，但啞鈴難針對下身肌肉群，若配合腳部動作，可一併訓練。橡筋帶可收緊肌肉線條外，更被物理治療師推介為最佳的復康運動器材，對改善肌肉痠痛及矯正坐姿等都市病非常有效。

③橡筋帶除了方便攜帶，適合在任何地方使用外，其彈性能令身體用力平均，避免出現拉傷、姿勢錯誤及用力不當等問題，而且做動作時橡筋帶所產生的拉力，更可有效鍛煉身體，增加肌肉的密度。

④只需每星期做兩次，每一組動作重複約十五次，就已經可以達到收緊肌肉、改善線條的效果。如果配合均衡的飲食習慣，再加上每星期兩至三次帶氧運動，先將過多的脂肪燃燒，然後再做收緊運動，效果自然更明顯理想。

資料來源：中國香港體適能總會

以上分享希望能讓大家透過橡筋帶這種小工具加強阻力訓練，達到強身健體的功效。記得每星期最少三次，每次累積至少三十分鐘的有氧運動，對健康有莫大的益處。最後送給大家：「日日運動身體好，男女老幼做得到」。

下期資訊站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。



編「職」生活好習慣之護肩篇

勿長時間提重物，平均兩邊膊攜物

職業治療師樊先生提提您

快樂小故事

媽呢馬里空變走你個鼻哥窿！我係你地嘅魔術師 Mario

老友記都叫我公仔麵哥哥。

一直以來魔術和小丑表演比人感覺都係以年青人為做主打。今次好高興有機會同保良局及頌展合作，舉辦為期數月破天荒挑戰。集合總共 130 位 60 歲以上老友記一同參與小丑快閃，讓老友記有機會踏上表演嘅舞台，展開佢哋人生裏面另一個奇幻嘅旅程！

睇住班老友記開頭由零開始，到今日佢地上台可以表演，向唔認識嘅人分享快樂，就好像睇住一班 BB 仔四腳爬爬，到彈彈下上小學咁，呢種喜悅真係好值得分享！

有啲老友記由一開始唔願意上堂，唔識得點笑，上到最後一堂哈哈大笑唔願落堂，轉變大到不得了！

最好玩就係教老友記扭氣球嘅時候，當佢哋扭到人生第一隻狗仔嘅時候……佢哋開心到真係連假牙都跌埋出嚟。

係年青人眼中可能長者手腳慢啲，但係其實佢地係心思細密又勤力又好學，又唔會遲到真係非常之值得大家學習。

如果可以夾埋保良局啲小朋友和老友記一齊表演咁就好啦。

最後希望咁多位老友記身體健康永遠幸福快樂！



保良局 魔術導師

公仔麵哥哥

耆英大使大會

2018年5月

日期：5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

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

園藝耆小聚

日期：5月2日(三) / 6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：5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：5月4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：5月16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：5月8、15、29(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：5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：5月7日 - 6月2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：5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：5月7日 - 6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：5月4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：5月21日(一) | 日期：5月28日(一) | 日期：5月25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：雅博 | 地點：雅膳 |
| 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：長者義工 | 對象：長者義工 | 對象：長者義工 |
| 登記日期： <u>5月4日(五)耆英大使大會</u> | 登記日期： <u>5月4日(五)耆英大使大會</u> | 登記日期： <u>5月4日(五)耆英大使大會</u> |
| 負責職員：葉霖傑 先生、 鍾結雲 姑娘 | 負責職員：蔡沛敏 姑娘、 林柳英 姑娘 | 負責職員：葉霖傑 先生、 王靖嫻 姑娘 |

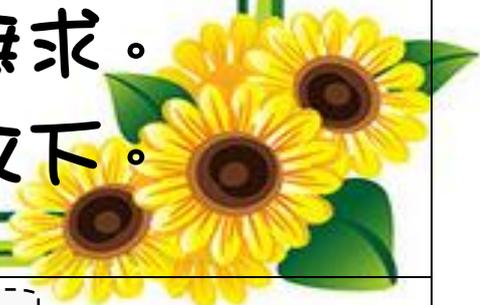
真正的享受：

享受健康，不如享受**平安**。

享受財富，不如享受**施捨**。

享受名利，不如享受**無求**。

享受求得，不如享受**放下**。



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 12：知情的選擇

今期介紹 SQS 12：

『服務單位應盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。』

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 5 月入會之會員，請於 2018 年 4 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 |

★ 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：



陳玉梅



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(保良局劉焯小賢長者地區中心) | |
|-----------------------------|------------------------|----------------------|---------------------|-------------------|
| | 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 |
| | | | | |

*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

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)

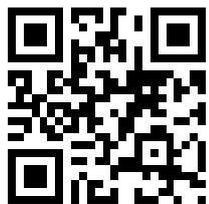


暴風雨訊號下中心服務安排



| | 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6月份例會時間表

日期：2018年6月6日(三)

上午 10:00

2018年6月7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： | 魏翠青 姑娘 |
| 印刷數目： | 1200 份 |
| 日期： | 2018年5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