



保良局劉陳小寶長者地區中心

2013年3月  
通訊



## 「無痛耆蹟」計劃

有研究發現：超過九成的長者深受痛症困擾，但因為經濟困難和對疾病缺乏認識，未能接受有效的治療。本計劃由社會福利署攜手扶弱基金及商界撥款贊助，由不同專業人士，包括中醫師、物理治療師、香薰治療師、護士及社工等組成專業團隊，指導長者自我管理痛症，舒緩長者生理或心理的痛楚，提高生活質素，做到「無痛耆蹟」。

### 服務對象：

1. 本局院友/會員
2. 持續或反覆出現疼痛 6 個月或以上
3. 有基本溝通能力

### 計劃內容：

1. 培訓活動
2. 社區教育推廣
3. 痛楚評估
4. 痛症舒緩管理小組
5. 活絡操推廣
6. 設立健樂閣
7. 總結及嘉許禮



歡迎受痛症困擾的會員參與，如有查詢，請與負責職員 梁寶儀 姑娘聯絡。

### 贊助機構(排名不分先後)：

興泰行洋紙有限公司

中南証券有限公司

中大印刷(中國)有限公司

百利建國際有限公司

億裕有限公司

國際文具製造廠有限公司

寶時年有限公司

廣城(香港)有限公司

中心地址：九龍藍田德田邨藍田社區綜合大樓一樓及德欣樓地下 B 翼  
耆英智多星熱線：2177 6166 傳真：2177 6121 耆英網絡通：[www.plkdecc.hk](http://www.plkdecc.hk)

# 春意洋洋樂同遊

日期：4月24日(三)

內容：寶蓮寺 → 天壇大佛 → 昂坪市集 →  
寶蓮寺特色齋宴午膳(見菜譜) →  
大澳水鄉 → 回程

時間：上午9:15 - 下午4:30

集合時間：上午9:15

集合地點：老友記劇場

名額：116人

費用：會員 \$130 非會員 \$140

對象：中心會員及社區人士

報名日期：可於3月8日(五)開始購票

例會後接受圍席申請(每席12人)

負責職員：林嫻芬 姑娘

寶蓮寺珍味齋宴餐單

絲苗白飯	紫蘿素脆球	五柳香芋茸	香煎鮮腐竹	寶蓮羅漢齋	彩虹滑豆腐	碧綠廚球片	脆皮炸春卷	古法老火湯
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------



# 養生『太極』班

太極拳在柔鬆的運動狀態中，體內器官更易於配合外表的動作，而獲致適當的蠕動，因而使臟腑的效能增強，身體因而更為健康。新一期太極班，現已接受登記，有興趣的老友記，請與負責職員查詢。

太極初班 (2013年4月-6月) 早上10時正-11時正

楊式太極班 (2013年4月-6月) 早上11時正-12時正

太極扇班 (2013年4月-6月) 下午12時正-1時正

日期：2013年4月11日至6月27日(逢星期四)

堂數：共12堂

地點：健怡閣

內容：由太極導師教授太極功夫的技巧

對象：中心會員

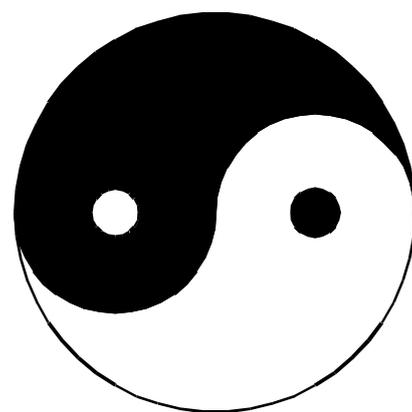
名額：共3班 每班13位

費用：120元

負責職員：許德杰 先生

課程導師：樊月華 師傅

報名方法：凡有興趣參加此班組者，請與負責職員登記報名。



## 3月晚間活動 — 阿里巴巴肥瘦大盜顯神通

日期：13年3月21日(四)

時間：下午6:30 - 晚上8:00

地點：老友記劇場

內容：透過豐富遊戲及精彩表演，  
與參加者歡度一個難忘的晚上。

對象：中心會員

名額：80人

費用：\$10

購票日期：3月1日(五)上午10:00例會後購票

負責職員：蔡國輝 先生 / 陳銘康 先生





## 守護相聚

日期：3月4日(一)  
時間：上午11:00 - 12:00 及  
下午2:30 - 3:30  
地點：老友記劇場  
內容：提供護老者的最新資訊  
對象：護老者  
負責職員：秦演文 姑娘 / 李淑芬 姑娘



## 護學活用- 認識抑鬱症工作坊

日期：3月8日(五)  
時間：下午2:30 - 4:00  
地點：健怡閣  
內容：探討長者抑鬱症的徵狀及成因  
對象：護老者  
負責職員：秦演文 姑娘  
協辦機構：香港老年學會



## 認識老化過程講座

日期：3月25日(一)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：老友記劇場  
內容：認識身體老化引致生理轉變和心理反應，  
並提供生活調適方法。  
對象：護老者  
名額：80人  
負責職員：李淑芬 姑娘  
協辦機構：衛生署



## 平板電腦精讀班 (三月)

平板電腦精讀班，三月份開班時間如下，將有職員通知上堂及交費，如未能收到通知的老友記請耐心等待。

日期：3月7日(四), 15日(五), 21日(四)及28日(四) (共4堂)

時間：上午11:00 - 12:00

地點：議事堂

內容：教授平板電腦的使用技巧、遊戲簡介及 facebook 應用。

對象：中心會員

費用：\$20

負責職員：許德杰 先生

~有興趣的會員請先向負責職員報名！~



## 平板電腦遊戲大賽

為大家送上每月一次的 平板電腦 (ipad) 大賽，本月舉辦**起樓遊戲**大賽，請各位老友記踴躍參與，挑戰『起樓達人』寶座！！

日期：3月22日(五)

時間：下午3:00 - 3:30

對象：中心會員

名額：16位

費用：全免

報名日期：3月5日(二)下午例會後開始接受報名

負責職員：許德杰 先生



## 康樂活動耆趣玩-玩樂主「義」

日期：3月28日(四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：健怡閣

內容：為大家帶來各種康樂遊戲，  
本月與大家分享電視遊戲機

對象：中心會員

名額：不限

費用：全免

參加方法：無需預先登記，歡迎即興入場。

負責職員：許德杰 先生





## 『老有所為活動計劃』 黃金歲月樂傳承重聚日

- 日期：3月6日(三)  
時間：下午 2:30 – 3:30  
地點：老友記劇場  
內容：回顧 2012-13 年計劃的活動成果，及分享參與計劃後的得著與感受，並簡介 2013-14 年度計劃的推行。  
對象：協助推廣 2012-13 年度計劃的義工  
報名方法：有興趣參與而尚未登記的義工，請向職員登記！  
負責職員：秦演文 姑娘 / 蔡國輝 先生



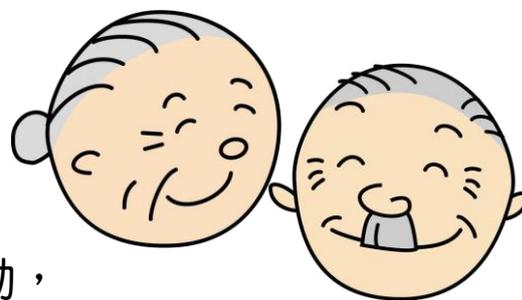
## 『步步為營』長者防跌計劃 互動負重運動儀-推廣運動

- 時段：3月至8月(為期半年之運動)  
時間：下午 2:00 – 4:30 (建議每星期兩次，每次做 20 分鐘)  
活動地點：交心閣  
內容：使用「互動負重運動儀」去強化骨骼及肌肉，提升長者的骨質密度。  
對象：曾參與長者防跌計劃之長者  
名額：10 人  
報名方法：3月1日(五)第一場例會後  
負責職員：秦演文 姑娘 / 葉愛美 姑娘



## 『步步為營』長者防跌計劃 防跌十式運動

- 日期：3月19日(二)及3月25日(一)  
時間：下午 2:30 – 3:30  
地點：健怡閣 / 老友記劇場  
內容：由「防跌大使」教授防跌十式運動，增強身體平衡力，減低跌倒風險。  
對象：中心會員  
名額：每場 20 人  
備註：參加者請帶備《防跌錦囊》小冊子出席活動  
負責職員：葉愛美 姑娘



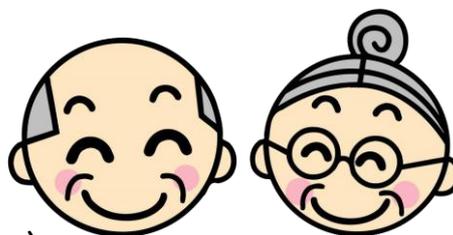
## 「譜出婚姻傳奇」小組

日期：3月12日至3月28日(逢二及四，共六節)  
 時間：下午3:00 - 4:00  
 地點：懷舊閣  
 內容：透過遊戲及活動讓參加者重溫舊日戀愛點滴，  
 從而提昇婚姻親密關係。  
 對象：60歲以上會員  
 費用：\$10  
 名額：10人  
 負責職員：胡佩蘭 姑娘



## 『長幼齊建構，無煙新社區』 無煙掌門人 小組

日期：3月12日、3月15日、3月19日、3月22日  
 (共四節，逢星期二、五)  
 時間：下午3:30-4:30  
 地點：議事堂  
 內容：增強長者對無煙重要性的意識，教授有關戒煙的知識及技巧，  
 從而協助推廣無煙的訊息及鼓勵身邊的人戒煙，  
 關注自己及他人的身體健康。  
 對象：中心會員  
 名額：10位  
 費用：全免  
 負責職員：馮家希 姑娘  
 合辦機構：博愛醫院社區健康中心



\*此活動由華人慈善基金撥款\*

## 莎莎美容坊

日期：2013年3月28日(星期四)  
 時間：上午9:30-11:30  
 對象：中心會員  
 內容：由專業美麗大使為參加者提供臉部護理服務  
 名額：8人  
 費用：\$30  
 報名方法：例會後開始報名  
 負責職員：李綺蘭 姑娘 / 林柳英 姑娘





## 單身貴族 – 寶石聚會

紅寶石：3月7日（四）下午 2:30-3:30

藍寶石：3月14日（四）下午 2:30-3:30

黃寶石：3月21日（四）下午 2:30-3:30

綠寶石：3月28日（四）下午 2:30-3:30

地點：健怡閣

費用：全免

對象：已登記之單身貴族寶石組員。

內容：與組員一同製作小手工，歡慶復活節。

負責職員：林嫻芬 姑娘



## 足底按摩保健樂

日期：3月7日、14日、21日及28日（逢四）  
（共4節）

時間：下午 1:15 – 5:00

地點：靜心閣

內容：由專業師傅替會員按摩足底穴位

對象：中心會員

費用：\$65 元

負責職員：葉愛美 姑娘

名額：每日 5 位

報名日期：2月28日（四）上午 10:00 議事堂抽籤購票

負責導師：李國明 師傅

負責職員：葉愛美 姑娘



## 「友」趣在藍田

### 長者友善社區考察圖片分享週

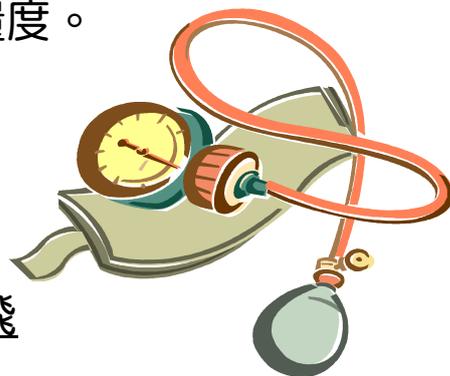
日期：3月11日至3月16日(星期一至六)  
 時間：上午10:00-11:00  
 地點：懷舊閣  
 內容：1. 透過圖片展覽，鼓勵長者們關注區內長者友善設施。  
 2. 由12位長者委員分享考察團工作成果。  
 對象：中心會員及社區人士  
 負責職員：梁寶儀 姑娘 / 李淑儀 姑娘



香港長者友善社區  
Age-Friendly Hong Kong

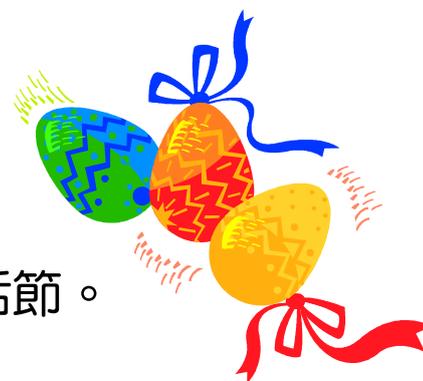
### 紅十字會健康檢查日

日期：3月16日(六)  
 時間：下午2:00 - 3:30 (第一場)  
 下午3:30 - 4:30 (第二場)  
 地點：美膳館  
 內容：為長者度高，磅重，量血壓及脂肪量度。  
 對象：中心會員  
 費用：全免  
 名額：80人  
 協辦機構：紅十字會  
 派飛日期：3月15日(五) 上午10:00 開始派飛  
 負責職員：許德杰 先生



### 七彩繽紛復活蛋

日期：3月26日(二)  
 時間：下午2:30 - 4:00  
 地點：老友記劇場  
 內容：自務組與會員共度七彩繽紛的復活節。  
 名額：80人  
 費用：全免  
 抽籤日期：3月20日(三) 下午2:00 放証，3:00 抽籤  
 負責職員：李淑芬 姑娘



保良局劉陳小賣長者地區中心		【每月班 / 組 / 活動時間表】						二零一三年三月份	
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日			
25 十六	26 十	27 十	28 十九	1/3 二十	2 廿一	3 廿二			
10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健) 02:30 歡樂年年 (劇) 02:30 防跌十式運動 (健)	10:00 悠揚樂韻歌唱班 (劇) 02:00 齊學FIT型舞 (健) 02:30 好戲連場 (劇)	09:30 血糖檢驗 (交) 09:30 趣味中文班 (美) 10:00 認識高血壓健康講座 (劇) 10:00 普通話樂園 (健) 11:15 基礎普通話 (健) 12:00 基礎電腦班 (2) (聊) 02:00 齊學FIT型舞 (健) 02:30 高危長者肌能訓練 (二) (健) 03:30 高危長者肌能訓練 (三) (健) 02:30 U3A - 歡樂年年 (劇)	10:00 抽籤: 3月份足底按摩保健樂 (議) 10:00 粵曲班 (劇) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 02:30 好戲連場 (劇) 02:30 防跌十式運動 (健)	10:00 例會 (劇) 11:00 例會 (劇) 11:00 登記: 互動負重運動儀-推廣運動 12:00 基礎電腦班 (1) (聊) 02:30 耆英大使大會 (劇)	10:00 好戲連場 (劇) 10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂班 (健) 02:30 蛇年開心齊歡聚 (劇)	02:15 BINGO 對對碰 (大堂) 02:30 好戲連場 (劇) 02:30 自助健康檢查 (聊)			
4 廿三	5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九			
10:00 例會 (劇) 10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:00 守護相聚 (劇) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健) 02:30 守護相聚 (劇)	10:00 悠揚樂韻歌唱班 (劇) 10:00 耆義非洲鼓樂聚 (健) 02:30 例會 (劇)	09:30 趣味中文班 (美) 10:00 普通話樂園 (健) 11:15 基礎普通話 (健) 12:00 基礎電腦班 (2) (聊) 02:30 黃金歲月樂傳承重聚日 (劇) 02:30 毛筆習字班 (美)	09:30 抽籤-3月開心齊唱K (議) 10:00 粵曲班 (劇) 10:00 太極初班 (健) 11:00 楊式太極班 (健) 11:00 平板電腦精讀班 (議) 12:00 太極功夫扇 (健) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 02:30 單身貴族-紅寶石 (健)	10:00 派飛-3月13日 做個開心快活人講座 10:00 開心齊唱K (劇) 12:00 基礎電腦班 (1) (聊) 02:15 開心齊唱K (膳) 02:30 護學活用-認識抑鬱症工作坊 (健) 03:00 抽籤: 歡歡樂慶蛇年	10:00 好戲連場 (劇) 10:00 派飛——3月14日 體育與奧林匹克講座 10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂班 (健) 02:00 歡歡樂慶蛇年 (劇)	02:15 BINGO 對對碰 (大堂) 02:30 好戲連場 (劇) 02:30 自助健康檢查 (聊)			
11 三十	12 二月	13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六			
10:00 好戲連場 (劇) 10:00 「友」趣在藍田 (懷) 10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健)	10:00 耆義非洲鼓樂聚 (健) 10:00 「友」趣在藍田 (懷) 10:00 悠揚樂韻歌唱班 (劇) 03:30 譜出婚姻傳奇 (懷) 03:30 無煙掌門人 (議)	09:30 趣味中文班 (美) 10:00 普通話樂園 (健) 10:00 「友」趣在藍田 (懷) 11:15 基礎普通話 (健) 10:00 做個開心快活人健康講座 (劇) 12:00 基礎電腦班 (2) (聊) 02:30 毛筆習字班 (美) 02:30 藍社義工聚會 (劇) 02:30 長者肌能訓練小組 (一) (健) 03:30 長者肌能訓練小組 (二) (健)	10:00 粵曲班 (劇) 10:00 太極初班 (健) 10:00 「友」趣在藍田 (懷) 11:00 楊式太極班 (健) 12:00 太極功夫扇 (健) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 02:30 體育與奧林匹克講座 (劇) 02:30 單身貴族 - 藍寶石 (健) 03:30 譜出婚姻傳奇 (懷)	09:30 開心齊唱K (膳) 10:00 「友」趣在藍田 (懷) 10:00 派飛——3月20日 長者與兒媳關係講座 11:00 平板電腦精讀班 (議) 12:00 基礎電腦班 (1) (聊) 02:15 開心齊唱K (膳) 03:30 無煙掌門人 (議)	10:00 「友」趣在藍田 (懷) 10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂班 (健) 02:00 紅十字會 健康檢查日 (健)	02:15 BINGO 對對碰 (大堂) 02:30 好戲連場 (劇) 02:30 自助健康檢查 (聊)			

保良局劉陳小寶長者地區中心

星期一	星期二	星期三
18 初七	19 初八	20 初九
10:00 好戲連場(劇) 10:00 豐姿妙舞義工團一(健) 10:30 義工新星樂滿 fun(劇) 11:15 豐姿妙舞義工團二(健) 02:30 綠社義工聚會(劇)	10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 10:00 悠揚樂韻歌唱班(劇) 02:30 黃社義工聚會(劇) 02:30 防跌十式運動(健) 03:30 譜出婚姻傳奇(懷) 03:30 無煙掌門人(議)	10:00 長者與兒媳關係講座(劇) 10:00 普通話樂園(健) 11:15 基礎普通話(健) 12:00 基礎電腦班(2)(聊) 02:30 義勇群英(劇) 02:30 毛筆習字班(美) 03:00 抽籤：七彩繽紛復活蛋
25 十四	26 十五	27 十六
10:00 認識老化過程講座(劇) 10:00 豐姿妙舞義工團一(健) 11:15 豐姿妙舞義工團二(健) 02:00 開心齊歡聚活動(劇) 02:30 防跌十式運動(健)	09:30 血糖檢驗(議) 10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 02:30 七彩繽紛復活節(劇) 03:30 譜出婚姻傳奇(懷)	10:00 百變平安鐘講座(劇) 10:00 普通話樂園(健) 11:15 基礎普通話(健) 12:00 基礎電腦班(2)(聊) 02:30 毛筆習字班(美)

## 繽紛活動全接觸

健康早操：早上 7 時 35 分，與會員齊跳保良 “We Are Ready” 名曲，有益身心。

晨早新聞站：逢星期一至五早上 9 時 30 分，讓會員了解最新時事，緊接時代脈搏。

護心操：逢星期一至六早上 9 時 30 分，與會員齊做護心操，保護心臟。

好戲連場：逢星期日下午 2 時 30 分，向會員播放中心精選電影或長者主題特輯。

Bingo 對對碰：逢星期日下午 2 時 15 分，一試當日幸運指數。

齊來 Fit 型舞：逢星期二下午 2 時。

由 Fit 型大使教導會員跳健康 Fit 型舞，盡顯會員活力動感一面。

每日鬆一鬆：全日(逢星期四暫停)為會員提供廉價按摩椅服務。

科技資訊站：逢星期一至五早上 10:00-12:00 及下午 2:00-4:00

網上任我行：數碼天地為會員提供免費電腦借用服務，時段為：

(1) 星期一至六，上午 9:00-12:00 及下午 2:00-5:00；(2) 星期日，下午 2:00-5:00

自助「健康角」檢查：逢星期一至五，9:30-11:30，歡迎所有會員參加。

自助「健康角」特別開放日：逢星期日，下午 2:00-4:00，歡迎所有會員參加。

保良局劉陳小寶長者地區中心

星期四	星期五	星期六	星期日
21 初十	22 十一	23 十二	24 十三
10:00 太極初班(健) 11:00 楊式太極班(健) 12:00 太極功夫扇(健) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 單身貴族 - 黃寶石(健) 03:30 譜出婚姻傳奇(懷)	10:00 派飛 3月27日 百變平安鐘講 12:00 基礎電腦班(1)(聊) 02:30 紅社義工聚會(劇) 03:30 無煙掌門人(議)	10:15 二胡班(健) 11:15 中樂班(健)	02:15 BINGO 對對碰(大堂) 02:30 好戲連場(劇) 02:30 自助健康檢查(聊)
28 十七	29 十八	30 十九	31 二十
10:00 足底按摩抽籤(議) 10:00 太極初班(健) 11:00 楊式太極班(健) 12:00 太極功夫扇(健) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 單身貴族 - 綠寶石(健) 03:30 譜出婚姻傳奇(懷)	<b>公眾假期</b>  <b>耶穌受難節</b>	<b>公眾假期</b>  <b>耶穌受難節翌日</b>	02:15 BINGO 對對碰(大堂) 02:30 好戲連場(劇) 02:30 自助健康檢查(聊)

每天恆常活動：

1. 逢一至六(上午 9:15 至 9:40) 『健康十巧』及 『護心操』(健)
2. 逢二 『時代金曲對對唱』及 『棋類活動』(美)  
逢四 『粵曲唱不停』及 『棋類活動』(美)  
(晚上 6:30 至 8:30)
3. 逢一至五(上午 9:30 至 11:30) 『自助健康檢查服務』(交)
4. 逢一至六(上午 10:00 至 10:30) 『溫故知新』(懷)
5. 逢一至五(上午 9:30 至 10:00) 『晨早新聞』(劇)

活動地點：

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| (劇) - 老友記劇場 | (懷) - 懷舊閣 / 讀書廊  |
| (健) - 健怡閣   | (交) - 交心閣 / 健康角  |
| (清) - 清談雅座  | (聊) - 聊天閣 / 數碼天地 |
| (聚) - 聚首軒   | (靜) - 靜心閣        |
| (議) - 議事堂   | (美) - 美膳館        |

## 健康講座 — 做個開心快活人

日期：3月13日(三)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：老友記劇場  
內容：認識晚年身心的轉變及如何保持身心健康  
對象：中心會員  
名額：80位  
派飛日期：3月8日(五)上午10:00  
協辦機構：衛生署  
負責職員：葉愛美 姑娘



## 健康講座 — 長者與兒媳關係

日期：3月20日(三)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：老友記劇場  
內容：介紹如何協議雙方不同的生活方式  
對象：中心會員  
名額：80位  
派飛日期：3月15日(五)上午10:00  
協辦機構：衛生署  
負責職員：葉愛美 姑娘



## 健康講座 — 百變平安鐘

日期：3月27日(三)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：老友記劇場  
內容：介紹平安鐘的多元化服務  
對象：中心會員  
名額：80位  
派飛日期：3月22日(五)上午10:00  
協辦機構：長者安居協會  
負責職員：葉愛美 姑娘



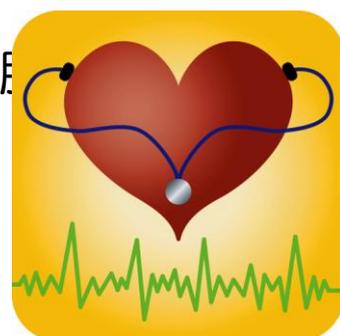
## 體育與奧林匹克主義社區教育計劃講座

日期：3月14日(四)  
 時間：下午2:30 - 3:30  
 地點：老友記劇場  
 內容：認識體育運動重要性及富趣味性資訊  
 對象：中心會員  
 名額：80位  
 協辦機構：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會  
 派飛日期：3月9日(六)上午10:00  
 負責職員：葉愛美 姑娘



## 血糖檢驗

日期：3月26日(二) \*2月27日(三)開始購票  
 時間：上午9:30 - 10:30  
 地點：議事堂  
 內容：由註冊/登記護士提供廉價的血糖檢驗服務  
 對象：中心會員  
 費用：會員\$ 8；非會員\$ 10  
 名額：35人  
 協辦機構：蕭明紀念護老院  
 負責職員：葉愛美 姑娘



## 開心齊唱K

日期：3月8日及15日(五)  
 地點：老友記劇場 (時間 - 上午10:00-12:30  
 及下午2:15-4:30)  
 美膳館 (時間 - 上午9:30-11:15  
 及下午2:15-4:30)  
 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：3月7日(四)上午9:30於議事堂抽籤  
 負責職員：葉愛美 姑娘



	3 月耆義大事回顧	3 月耆英大使大會
日期	3 月 1 日 (五)	3 月 1 日 (五)
時間	下午 3:30-4:30	下午 2:30-3:30
地點	老友記劇場	老友記劇場
內容	回顧上月義工活動及提供晒相服務	宣傳義工及外展活動 有意成為義工請聯絡義工隊職員
負責職員	黃文傑 先生	李鴻基 先生 及 黃文傑 先生

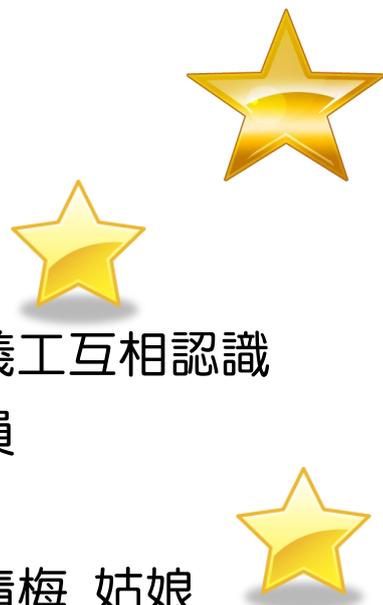
## 2012-2013 年度義工嘉許禮暨 『敬老愛老在藍田』探訪大行動

日期：4 月 20 日 (六)  
 時間：下午 1:30 至 5:00  
 地點：藍田社區綜合大樓 2 樓社區會堂  
 內容：嘉許得獎長者、社區義工及團體義工  
 名額：400 位  
 對象：所有中心長者義工  
 負責職員：李鴻基 先生、黃文傑 先生  
 備註：得獎名單將於 4 月月訊及義工壁報公佈



## 義工新星樂滿 fun

日期：3 月 18 日 (一)  
 時間：上午 10:30 至 11:30  
 地點：老友記劇場  
 內容：介紹義工服務、歡迎新義工及讓新義工互相認識  
 對象：新加入義工或有意加入義工隊的會員  
 名額：40 位  
 負責職員：蔡沛敏 姑娘 / 黃文傑 先生 / 劉倩梅 姑娘



## 蛇年開心齊歡聚



日期：3月2日(六)  
 時間：下午 2:30 至 3:30  
 地點：老友記劇場  
 內容：由循道衛理小學與中心義工慶祝新春  
 對象：中心義工  
 名額：40 位  
 抽籤日期：3月1日(五)耆英大使大會  
2:45 分即場抽籤  
 負責職員：黃文傑 先生  
 備註：出席義工會的義工會優先獲得抽籤資格

## 歡歡樂樂慶蛇年

日期：3月9日(六)  
 時間：下午 2:30-4:00  
 地點：老友記劇場  
 對象：中心會員  
 費用：全免  
 名額：80 人  
 內容：由勞工處義工與會員慶祝新春  
 放証日期：3月8日(五)下午 2 時正  
 抽籤日期：3月8日(五)下午 3 時正  
 負責職員：李鴻基 先生  
 義工機構：勞工處義工隊

## 義勇群英

日期：3月20日(三)  
 時間：下午 2:30 - 3:30  
 地點：老友記劇場  
 內容：遊戲及義工訓練  
 對象：義工  
 名額：80 位  
 登記日期：3月1日(五)耆英大使大會  
 負責職員：黃文傑 先生



## 愛心滿載蛇年探訪

日期：3月22日(五)  
 時間：下午 2:00 至 5:00  
 地點：老友記劇場 / 寶達村  
 內容：探訪區內有需要的長者  
 名額：56 位  
 對象：中心義工  
 登記日期：3月1日(五)耆英大使大會  
 負責職員：李鴻基 先生、黃文傑 先生



## 3 月 四社活動時間表

	日期	時間	地點	負責職員
藍社	16/3(三)	下午 2:30	劇場	林柳英 姑娘
綠社	18/3(一)	下午 2:30	劇場	陳銘康 先生
黃社	19/3(二)	下午 2:30	劇場	黃文傑 先生
紅社	22/3(五)	下午 2:30	劇場	葉霖傑 先生

\*義工請按自己所屬四社準時參與活動!

## 開心齊歡聚活動

日期：3月25日(一)  
 時間：下午 2:00 至 3:30  
 地點：老友記劇場  
 內容：由義工籌備及帶領活動  
 對象：中心義工  
 名額：20 位  
 登記日期：3月1日(五)耆英大使大會  
 負責職員：李鴻基 先生、黃文傑 先生  
 協作機構：家福會





常務助理：李銘泰 先生

各位老友記大家好！我是常務助理李銘泰，大家可以稱呼我「泰仔」。剛剛加入這個大家庭，往後會有更多時間跟大家相處，希望跟各位互相學習！在未來的日子祝願各位老友記身體健康，生活愉快！

### 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平所需的程序和指引。有關服務質素標準的詳細內容文件亦可向同事索取閱覽。

今期介紹 SQS 16：

標準 16：服務資料

『免受侵犯—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序並切實執行  
各位老友記如有任何意見及查詢，歡迎大家與以下職員聯絡：

營運經理：

段倩穎

副經理：

陳少洸

「長者及護老者服務」團隊：

毛茜俞、秦演文、蔡國輝、林嫻芬、許德杰、葉鑫昇、  
李淑芬、陳煥珍、葉愛美、鄭婉婷

「輔導服務」團隊：

張翠韻、呂清蓉、梁寶儀、李淑儀、馮家希、胡佩蘭

「義工發展及外展服務」團隊：

蔡沛敏、李鴻基、李綺蘭、陳銘康、黃文傑、  
葉霖傑、林柳英、李肇璋、劉倩梅

「行政及常務」團隊：

吳銘恩、何紹文、李銘泰、廖敏怡、  
唐允泉、方杏嬌、蔡桂蘭

中心職員

# 續會通知

凡 2012 年 4 月入會之會員，請於 2013 年 3 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）。

可得續會小禮物 1 份及免費使用按摩椅服務一次（每次 15 分鐘）

續會時間	
星期一至六	上午 9:00 至下午 5:00
星期日	下午 2:00 至 5:00

# 1+1 飯堂服務

於即日起，凡成功介紹朋友到中心入會，成為新會員，可與新會員一起免費享用飯堂膳食服務及免費使用按摩椅服務各 1 次（每次 15 分鐘），送完即止！

入會時間	
星期一至六	上午 9:00 至下午 5:00
星期日	下午 2:00 至 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：

何煥金

鄭泳梅

★ ★

## 社區飯堂服務計劃



膳食類別		時間	對象及收費
			任何人士
早餐	上午 8:15-8:45		<b>\$2</b>
	上午 8:45-9:15		
午餐	上午 11:45-12:15		<b>\$10</b>
	下午 12:15-12:45		
	下午 12:45-1:15		
晚餐	下午 5:00-5:45		<b>\$10</b>
	下午 5:45-6:30		

穿梭巴士開駛時間/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
寶達邨： (達顯樓)	上午	9 時 15 分、10 時 15 分 12 時 15 分	上午	9 時、10 時、12 時
	下午	2 時 15 分、3 時 15 分 4 時 15 分	下午	2 時、3 時、4 時
藍田邨： (藍泰樓後門對開)	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
平田邨： (平仁樓姚柏良 議員辦事處對開)	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
啓田邨： (啓信樓；陳鑑林 議員辦事處對開)	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



# 暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	關	照常	取消	照常	取消
1 號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3 號風球/紅雨	✓		✓			✓
8 號風球/黑雨		✓		✓		✓

## 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)							

### 2013 年 4 月份例會時間表

日期：2013 年 4 月 2 日 (二)

上午 10:00 及 11:00

2013 年 4 月 3 日 (三)

上午 10:00

2013 年 4 月 5 日 (五)

下午 2:30

地點：老友記劇場



督印人員：	段倩穎 經理 陳少洸 副經理
編輯人員：	何紹文 先生
印刷數目：	1300 份
日期：	2013 年 3 月