



保良局劉陳小寶長者地區中心

2013 年 5 月
通訊



本年世衛主題：預防高血壓

世界高血壓聯盟已於 2005 年起，將每年的 5 月 17 日這天定為『世界高血壓日』。教育全民，預防高血壓的發生，以及宣傳治療高血壓的重要性等。高血壓對香港成年人來說十分普遍，值得注意的是，很多患者並不知道自己患有高血壓。二零一二年香港大學公共衛生學院進行的調查發現，約三位香港成年人之中便有一位有高血壓，而當中有半數並不知道自己是高血壓患者，所以這課題很值得我們關注。

老友記，你知道如何預防和控制高血壓？

- 奉行健康的生活模式對預防和控制高血壓至為重要，其中包括：
 - (一) **減少攝取鹽分(鈉)** 健康的成年人每天應攝取少於 2 克的鈉（約 1 標準茶匙鹽）。
 - (二) **均衡飲食** 進食足夠的蔬果、適量的五穀類、魚類、果仁、瘦肉及低脂或脫脂奶類製品；高鹽、高脂或高糖的食物則少食為妙。
 - (三) **保持體能活躍、避免久坐** 成年人在一星期應做最少 150 分鐘中等強度或 75 分鐘劇烈強度的體能活動，缺乏體能活動的人士，應逐步建立恆常運動的習慣。
 - (四) **不吸煙** 戒煙可大幅減低整體患心血管疾病的風險。
 - (五) **飲酒要節制** 避免飲用酒精類飲品。如要飲用，應節制酒量以減低酒害。
 - (六) **減壓有法** 建立健康的減壓方法，如練習瑜伽、太極或一些深呼吸的技巧。有需要的話，可向家人、朋友或專業醫護人員尋求協助。
 - (七) **確保充足的睡眠** 及休息。
- 若已確診患上高血壓，應按醫生指示服用藥物，同時應了解藥物的效用、服用方法和時間，並定期覆診，以作跟進。

各位記住以上預防高血壓的「開門七件事」！
一起做個健康快樂的老友記呀！



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

六月歡樂遊暨夏季生日會

日期：6月21日(五)

內容：敬輝農莊 → 沙田帝都酒店自助午餐(見菜譜) →
→ 香港公園 → 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 \$160 非會員 \$170

對象：中心會員 及 社區人仕

報名日期：可於5月9日(四)開始登記

例會後接受圍席申請(每席12人)

負責職員：林嫻芬 姑娘



帝都酒店自助餐

湯：西式餐湯、中式餐湯。

冷盤及沙律：燒牛肉、三文魚魚生、雜錦壽司、日本冷麵、帶子裙、海草莖、藍青口、煙三文魚、煙鮫魚、蕃茄軟芝士沙律、車厘茄、雜菜沙律、粟米粒、紅腰豆、甘筍絲、青瓜片。

熱盤：京都焗排骨、清蒸魚、冬菇麒麟豆腐、豆鼓炆雞、雞粒炒飯、香草飽糠龍脷魚、燒豬仔骨配蒜蓉汁、紅酒燴牛尾、羊扒配黑椒汁、洋葱炒薯、中式麵檔。

甜品：合時鮮果碟、法式雜餅、藍啤梨芝士餅、焦糖酥皮蘋果卷、咖啡焦糖燉蛋、豆腐花拌黃糖、什款雪糕、黑森林餅。

老有所為活動計劃 - 黃金歲月樂傳承 「跨代同樂身心靈」日營

日期：5月25日(六)

時間：上午9:00 - 下午4:30

集合時間：上午9:15 (老友記劇場)

活動地點：西貢 - 樟木頭老人度假中心

內容：由義工策劃一系列「身」、「心」、「靈」的活動，
並到營地進行團體活動。

費用：\$15

名額：85人

對象：(1) 曾協助推廣 2012-13 年度計劃的長者義工
可優先購飛

(2) 中心長者

優先購票日期：5月2日(四)上午11:00開始購票

公開抽籤日期：5月7日(二)下午2:00放籤，3:00抽籤

負責職員：秦演文 姑娘、蔡國輝 先生



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

老有所為活動計劃 - 黃金歲月樂傳承 「跨代樂融融」愛心糰子篇

日期：6月1日(一)

時間：上午10:00至下午1:00 (製作端午糰)
下午3:00至下午5:00 (探訪社區長者)

地點：美膳館

內容：包括製作愛心糰，並以探訪形式將愛心
送到區內的獨居長者，讓服務對象感受
節日氣氛及關愛。

對象：曾參與推廣 2012-13 年度計劃的義工

登記方法：例會後向職員登記

負責職員：葉鑫昇 先生 / 秦演文 姑娘



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

守護相聚

日期：5月3日(五)
時間：上午11:00 - 12:00
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



「血壓量度知多點」講座

日期：5月27日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：老友記劇場
內容：學習量度血壓的程序及技巧
對象：護老者
名額：50人

負責職員：李淑芬 姑娘

協辦機構：衛生署 長者健康外展隊伍



閒情共聚

日期：5月31日(五)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：健怡閣
內容：以茶聚形式與護老者分享照顧心得
對象：護老者
名額：25人

負責職員：李淑芬 姑娘 / 秦演文 姑娘



慈暉之光

日期：5月24日(五)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：老友記劇場
內容：由自務組員表演，唱歌、話劇。
對象：中心會員
名額：80位
費用：全免



抽籤日期：5月21日(二)下午2:00放證，3:00抽籤

負責職員：李淑芬 姑娘

5月晚間活動 -

翡『翠』歌『昇』賀端陽

日期：2013年5月30日(四)
時間：晚上6:30 - 8:00
地點：老友記劇場
內容：透過豐富遊戲及精彩表演節目，
與參加者歡度端午節日，
令你樂而忘返。

費用：\$10
名額：80人
對象：中心會員

購票日期：5月2日(四)

上午11:00例會後開始購票

負責職員：張翠韻 姑娘、葉鑫昇 先生



平板電腦學員 - 通告

「耆」樂數碼大本營 - 長者數碼學習計劃在過去一年來，在中心已開設超過二十個班組，為超過一百八十位「老友記」提供一個學習的平台，全賴各會員的大力支持。

而本計劃精美的平板電腦教材套也裝作完成。請各位曾經報讀平板電腦班之學員，可於5月7日後向負責職員 許德杰 先生領取教材套一份。

對象：平板電腦班學員

費用：全免

負責職員：許德杰 先生

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 I PAD 切水果遊戲大賽，請各位老友記踴躍參與，挑戰『水果達人』寶座！！

日期：5月30日(四)
時間：下午2:30 - 3:00

對象：中心會員

報名時間：5月6日(一)

下午例會後開始接受報名

名額：16位

費用：全免

負責職員：許德杰 先生



平板電腦精讀班(5月)

5月平板電腦精讀班開班時間如下，將有職員通知已登記的會員上堂時間及繳費事宜，但由於報名人數眾多請各位耐心等待，謝謝！

時段：5月9日, 16日, 23日, 及30日(逢四) 共4堂

下午3:00 - 4:00

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

堂數：4堂(每堂1小時)

負責職員：許德杰 先生



～有興趣的會員請先向負責職員登記！～

康樂活動耆趣玩-玩樂主「義」

日期：5月29日(三)

時間：下午3:30 - 4:30

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

參加辦法：無需預先登記，

歡迎即興入場

負責職員：許德杰 先生



紅十字會健康檢查日

日期：5月18日(六)

時間：下午2:00 - 3:30 (第一場)

下午3:30 - 4:30 (第二場)

地點：健怡閣

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

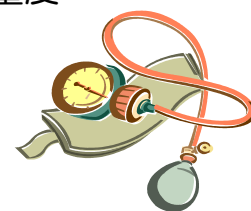
名額：80人

協辦機構：紅十字會

派飛日期：5月16日(四)

上午10:00開始派飛

負責職員：許德杰 先生、鄭婉婷 姑娘



長幼共融樂「馮晴」

日期：2013年5月10日(五)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：老友記劇場
 內容：「保良馮晴記念小學」探訪中心，學生們準備了精彩遊戲及表演與老友記歡度端午節日。
 費用：全免
 名額：80人
 對象：中心會員
 抽籤日期：5月7日(二)
 抽籤日期：下午2時放証、3時抽籤
 負責職員：許德杰 先生



「長幼齊建構，無煙新社區」 戒煙運動日

日期：5月23日(四)
 時間：下午2:00 - 5:00
 地點：保良局梁王培芳堂
 內容：透過運動日，宣傳運動與健康的重要關係，並帶出無煙的信息。
 對象：中心會員
 名額：20人
 負責職員：馮家希 姑娘
 活動將於 2013年5月21日(二) 上午9時放証 10時抽籤

此活動由華人慈善基金撥款



「好好睡眠」小組

日期：6月11日至6月28日(逢二及五，共六節)
 時間：下午3:00 - 4:00
 內容：透合綜合睡眠衛生知識及認知處理技巧，糾正組員對失眠的誤解，讓組員能改善睡眠質素，建立有利晚間入睡的習慣。
 對象：受失眠困擾的長者
 費用：\$10(會員或非會員)
 名額：10人
 登記日期：5月2日(四)第一場例會後報名
 負責職員：胡佩蘭 姑娘



清談小聚



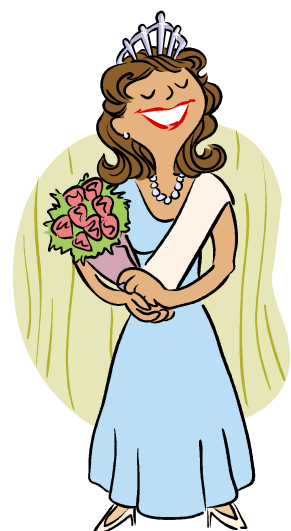
日期：5月15日(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：懷舊閣
內容：與會員分享不同減壓題目，紓緩生活壓力。
對象：中心會員
名額：10人
費用：全免
報名方法：5月2日(四)例會後向劉倩梅姑娘報名
負責職員：劉倩梅 姑娘

美容坊

日期：5月23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

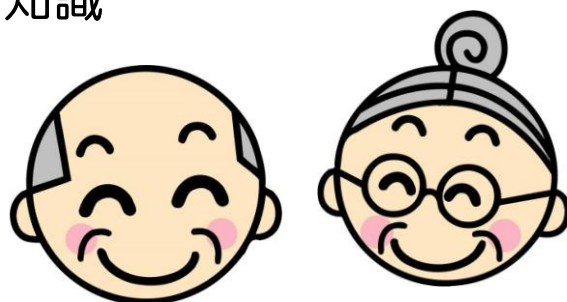
報名方法：5月2日(四)例會後開始報名
負責職員：林柳英 姑娘



健康生活樂趣多

日期：5月24日(五)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：健怡閣
內容：讓長者學習健康生活及運動知識
對象：獨居/雙老同住長者
名額：20位
費用：\$5

購票日期：5月8日上午9時起
負責職員：李肇璋 先生



足底按摩保健樂

日期：5月2日、9日、16日、23日及25日
 (逢四) (共5節) 4月25日10:00議事堂抽籤購買5月
 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：\$70元
 負責職員：葉愛美 姑娘
 名額：每日5位
 負責導師：李國明 師傅



《嘻嘻哈哈半粒鐘》

日期：5月7日、14日、21日及28日(逢二)
 時間：下午2:00 - 2:30
 地點：健怡閣
 內容：每次由職員帶領趣味性活動，
 與會員共渡愉快的半小時。
 對象：中心會員
 名額：30人
 參加辦法：無需預先登記，歡迎即場參與。
 負責職員：長者及護老者服務團隊 同事



開心齊唱K

日期：5月10日、24日及31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：5月9日(四)
上午9:30於議事堂抽籤
 負責職員：葉愛美 姑娘



保良局劉陳小寶長者地區中心		【每月班 / 組 / 活動時間表】				二零一三年五月份		
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
29 二十	30 廿一	1/5	2 廿三	3 廿四	4 廿五	5 廿六		
10:00 好戲連場 (劇) 10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健) 02:30 U3A-歌聲伴我行 (劇)	09:30 血糖檢驗 (議) 10:00 勁歌金曲 (劇) 10:00 耆義非洲鼓樂聚 (健) 02:30 義工新星 樂滿 fun (劇) 02:30 單身貴族－綠寶石 (健)	勞動節 	10:00 例會 (劇) 11:00 例會 (劇) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 02:30 好戲連場 (劇)	10:00 例會 (劇) 11:00 守護相聚 (劇) 12:00 電腦基礎班 (1) (聊) 02:30 耆英大使大會 (劇)	10:00 渣打愛心耀長中 (劇) 10:15 二胡研習班 (健) 11:30 中樂團 (健)	02:15 大笑瑜珈 02:30 BINGO 對對碰 (大堂) 02:30 自助健康檢查 (聊) 02:45 好戲連場 (劇)		
6 廿七	7 廿八	8 廿九	9 三十	10 四月	11 初二	12 初三		
10:00 好戲連場 (劇) 10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健)	10:00 勁歌金曲 (劇) 10:00 派飛:5月8日 兩性社交相處講座 10:00 耆義非洲鼓樂聚 (健) 02:00 嘻嘻哈哈半個鐘 (健) 02:00 長幼共融樂「馮晴」 (抽籤) 02:30 好戲連場 (劇)	09:30 趣味中文班 (美) 10:00 兩性社交相處講座 (劇) 10:00 普通話樂園 (健) 11:15 基礎普通話 (健) 02:00 齊學FIT型舞 (健) 02:30 毛筆習字班 (美) 12:00 電腦基礎班 (2) (聊)	09:30 抽籤－5月開心齊唱K (議) 10:00 粵曲班 (劇) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 02:30 單身貴族－紅寶石 (健) 03:00 平板電腦精讀班 (議)	10:00 開心齊唱K (劇) 12:00 電腦基礎班 (1) (聊) 02:15 開心齊唱K (膳) 02:30 長幼共融樂「馮晴」 (劇)	10:00 好戲連場 (劇) 10:15 二胡研習班 (健) 11:30 中樂團 (健) 02:30 好戲連場 (劇)	02:15 大笑瑜珈 02:30 BINGO 對對碰 (大堂) 02:30 自助健康檢查 (聊) 02:45 母親節節慶活動 (劇)		
13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八	18 初九	19 初十		
10:00 好戲連場 (劇) 10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健)	10:00 勁歌金曲 (劇) 10:00 耆義非洲鼓樂聚 (健) 02:00 嘻嘻哈哈半個鐘 (健) 02:30 防跌十式運動 (健) 02:30 義勇群英 (劇) 03:00 抽籤:5月15日 U3A 歌聲伴我行	09:30 趣味中文班 (美) 10:00 好戲連場 (劇) 10:00 普通話樂園 (健) 11:15 基礎普通話 (健) 12:00 電腦基礎班 (2) (聊) 02:00 齊學FIT型舞 (健) 02:30 防跌十式運動 (健) 02:30 毛筆習字班 (美) 02:30 U3A 歌聲伴我行 (劇)	10:00 派飛:5月18日紅十字會健康檢查日 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 單身貴族－藍寶石 (健) 03:00 平板電腦精讀班 (議)	公眾假期 佛誕		10:00 好戲連場 (劇) 10:15 二胡研習班 (健) 11:30 中樂團 (健) 02:00 紅十字會 健康檢查日 02:30 好戲連場 (劇)		02:15 大笑瑜珈 02:30 BINGO 對對碰 (大堂) 02:30 自助健康檢查 (聊) 02:45 好戲連場 (劇)

保良局劉陳小寶長者地區中心

星期一	星期二	星期三
20 十一	21 十二	22 十三
10:00 好戲連場(劇) 10:00 豐姿妙舞義工團一(健) 11:15 豐姿妙舞義工團二(健)	10:00 勁歌金曲(劇) 10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 02:00 嘻嘻哈哈半個鐘(健) 03:00 抽籤：5月24日 慈暉之光	09:30 趣味中文班(美) 10:00 好戲連場(劇) 10:00 普通話樂園(健) 11:15 基礎普通話(健) 12:00 電腦基礎班(2)(聊) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:00 齊學FIT型健(健) 02:30 毛筆習字班(美) 02:30 好戲連場(劇)
27 十八	28 十九	29 二十
10:00 派票-5月28日道路安全講座 10:00 豐姿妙舞義工團一(健) 10:00 血壓量度知D講座(劇) 11:15 豐姿妙舞義工團二(健)	09:30 血糖檢驗(議) 10:00 勁歌金曲(劇) 10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 10:00 派飛：5月29日 頸、腰背護理講座 02:00 嘻嘻哈哈半個鐘(健) 02:30 道路安全講座(劇)	09:30 趣味中文班(美) 10:00 頸、腰背護理講座(劇) 10:00 普通話樂園(健) 11:15 基礎普通話(健) 12:00 電腦基礎班(2)(聊) 02:00 齊學FIT型健(健) 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：逢星期三下午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。

嘻嘻哈哈半粒鐘 逢星期二下午2時 由職員帶領趣味性活動。

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
23 十四	24 十五	25 十六	26 十七
10:00 粵曲班(劇) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 02:30 單身貴族－黃寶石 (健) 03:00 平板電腦精讀班 (議)	09:15 五月初夏歡樂遊 (劇/ 健) 09:30 開心齊唱 K (膳) 12:00 電腦基礎班(1) (聊) 02:15 開心齊唱 K (膳) 02:30 慈暉之光(劇)	09:15 「跨代同樂身心 靈」日營 (劇/ 健) 10:00 好戲連場(劇) 10:15 二胡研習班(健) 11:30 中樂團 (健) 02:30 好戲連場(劇)	02:15 大笑瑜珈 02:30 BINGO 對對碰 (大堂) 02:30 自助健 康檢查 (聊) 02:45 好戲連場 (劇)
30 廿一	31 廿二	1/6 廿三	2 廿四
10:00 粵曲班(劇) 10:00 足底按摩抽籤 6 月 (議) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 02:30 單身貴族－綠寶石 (健) 03:00 平板電腦精讀班 (議)	09:30 開心齊唱 K (膳) 12:00 電腦基礎班(1) (聊) 02:15 開心齊唱 K (膳) 02:30 閒情共聚(健)	09:30 跨代共製美食樂 － 愛心糰子篇(膳) 10:15 二胡研習班(健) 11:30 中樂團 (健) 02:30 跨代探訪樂融融 － 愛心糰子篇(膳)	02:15 大笑瑜珈 02:30 BINGO 對對碰 (大堂) 02:30 自助健 康檢查 (聊) 02:45 好戲連場 (劇)

- 每天恆常活動：**
- 逢一至六(上午 9:15 至 9:40)『健康十巧』及『護心操』(健)
 - 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)
 - 逢一至五(上午 9:30 至 11:30)『自助健康檢查服務』(交)
 - 逢一至六(上午 10:00 至 10:30)『溫故知新』(懷)
 - 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

單身貴族 - 寶石聚會

紅寶石：5月9日（四）下午 2:30-3:30

藍寶石：5月16日（四）下午 2:30-3:30

黃寶石：5月23日（四）下午 2:30-3:30

綠寶石：5月30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：與組員一同製作小飾物，共慶母親節。

負責職員：林楓芬 姑娘



軟握力球運動

日期：5月20日（一）

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：健怡閣

內容：由男士義工推廣軟握力運動，分享運動的樂趣。

對象：中心會員

名額：每 20 人

費用：全免

派飛日期：5月10日（五）上午 10:00 派飛

負責職員：葉鑫昇 先生



血糖檢驗

日期：5月28日（二）

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

購票日期：現已接受購票

負責職員：葉愛美 姑娘

協辦機構：蕭明紀念護老院



健康講座 — 兩性社交相處

日期：5月8日(三)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：老友記劇場
 內容：異性社交相處的技巧
 對象：中心會員
 名額：80位
 費用：全免
 派飛日期：5月7日(二)上午10:00
 負責職員：鄭婉婷 姑娘
 協辦機構：衛生署 長者健康外展隊伍



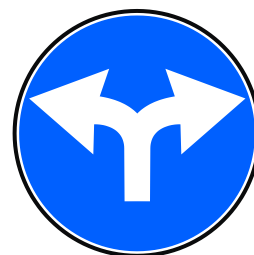
健康講座 — 頸、腰背護理講座

日期：5月29日(三)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：老友記劇場
 內容：認識日常活動時的姿勢需注意的事項。
 對象：中心會員
 名額：80位
 費用：全免
 派飛日期：5月28日(二)上午10:00
 負責職員：鄭婉婷 姑娘
 協辦機構：衛生署 長者健康外展隊伍



《交通道路安全》講座

日期：5月28日(二)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：老友記劇場
 內容：認識道路安全守則及正確使用行人輔助設施。
 對象：中心會員
 名額：80人
 派飛日期：5月24日(五)上午10:00 派票
 負責職員：葉愛美 姑娘
 協辦機構：東九龍道路安全組



	5 月耆義大事回顧	5 月耆英大使大會
日期	5 月 3 日 (五)	5 月 3 日 (五)
時間	下午 4:00-4:30	下午 3:00-4:00
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

渣打愛心耀長中

日期：5 月 4 日 (六)
 時間：上午 10:00 - 12:00
 地點：老友記劇場
 內容：與渣打義工交流及分享
 名額：50 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：出席義工會將優先報名，如人數過多，
 將於義工會內即場抽籤。



『家家有你』嘉年華

日期：5 月 25 日 (六)
 時間：下午 12:30 - 4:30
 地點：寶達村
 內容：協助推行攤位遊戲，宣傳家庭融和訊息
 對象：中心義工
 名額：25 位
 負責職員：李鴻基 先生、黃文傑 先生、林柳英 姑娘



**本月義工會將於 5 月 3 日 (五) 下午 3 時舉行，
敬請留意！**

企業探訪活動



日期：5月4日(六)
 時間：下午2:00至4:30
 地點：老友記劇場/藍田區各屋村
 內容：與滙豐義工合作進行探訪
 對象：中心義工
 名額：30位
 登記日期：5月3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：滙豐銀行義工隊

青少年義工探訪活動



日期：5月9日(四)
 時間：下午2:30至4:30
 地點：老友記劇場/藍田區各屋村
 內容：與青少年合作進行探訪
 對象：中心義工
 名額：30位
 登記日期：5月3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：青年傷殘協會

義勇群英

日期：5月14日(二)
 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：5月3日(五)耆英大使大會
 負責職員：黃文傑先生



U3A - 星聲暢聚

日期：5月15日(三)
 時間：下午2:30-4:00
 對象：中心會員
 內容：由U3A委員籌備及推行活動
 (包括歌唱、魔術等表演)
 名額：80人 費用：免費
 抽籤日期：5月14日(二)下午2時放証
 5月14日(二)下午3時抽籤
 負責職員：李鴻基先生
 協作小組：第三齡自務學院

5月四社活動時間表

	日期	時間	地點	負責職員
藍社	8/5(三)	上午 9:00	劇場	林柳英 姑娘
綠社	20/5(一)	下午 2:30	劇場	陳銘康 先生
黃社	13/5(一)	上午 10:00	劇場	黃文傑 先生
紅社	31/5(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!

U3A - 耆義非洲鼓樂班

日期：6月11日 - 7月30日(逢二)
 時間：上午11:00 - 12:00
 地點：健怡閣
 內容：由U3A教授非洲鼓知識及打法
 對象：中心會員
 名額：14位
 費用：\$30 (共8課)
 登記日期：5月3日(五)上午9:00起
 負責職員：黃文傑先生、李鴻基先生
 小組導師：U3A第三齡自務學院
 備註：登記後暫不需繳費，
 待參與人數足夠後會致電通知到
 中心繳費。

職員介紹及『SQS 服務質素標準』簡介



半職司機：羅陸養 先生

各位老友記大家好，我是新到的半職司機，大家可以叫我『羅生』，好高興加入中心為大家服務，請大家多多指教!!



實習同學：陳恩霈 姑娘

各位親愛的老友記，感謝您們與我一起度過這三個多月的實習，讓我從您們身上學習不同的人生道理，令我獲益良多!雖然實習結束了，但您們的可愛笑臉都深深印在我腦海中!衷心祝福您們身體健康，日日開心!



實習同學：司徒智光 先生

親愛的老友記，我是司徒先生，捨不得在這裡跟各位說聲珍重。還記得一月入到本中心實習，一瞬間已到了四月尾。我們的實習也要結束，我和陳姑娘都有依依不捨的感覺。在這裡多謝大家的支持及鼓勵。祝福老友記每天開開心心，笑口常開及身體健康。

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 2：

標準 2：服務資料

『服務資料—服務單位應製備說明資料 —

檢討及修訂政策和程序—服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和。』

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、林楓芬、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、羅陸養

中心職員

續會通知

凡 2012 年 6 月入會之會員，請於 2013 年 5 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，可與新會員一起參與迎新會活動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：

張齡之

的會員為：



張齡之

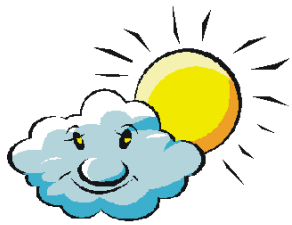


社區飯堂服務計劃



膳食類別		對象及收費
時間		任何人士
早餐	上午 8:15-8:45	\$2
	上午 8:45-9:15	
午餐	上午 11:45-12:15	\$10
	下午 12:15-12:45	
	下午 12:45-1:15	
晚餐	下午 5:00-5:45	\$10
	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、 5 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、 5 時 50 分
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、5 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、5 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、5 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 6 月份例會時間表 ✿

日期：2013 年 6 月 3 日 (一)

上午 10:00 及 11:00

2013 年 6 月 4 日 (二)

上午 10:00

2013 年 6 月 5 日 (三)

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 5 月