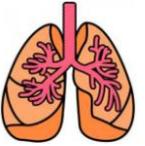




保良局劉陳小寶長者地區中心

2013年6月

通訊



吸煙的禍害，你知道嗎？

你和身邊的親朋好友有吸煙的習慣嗎？你知道吸煙可以對身體帶來甚麼禍害呢？

根據香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院於衛生署全港 18 個長者健康中心所收集資料，進行一項長達 10 年的追蹤研究，發現 65 至 84 歲吸煙長者中，每三個便有一個死於吸煙，而大部分因吸煙而去世的主要原因為肺部疾病、心臟病及癌症。另外，長期吸煙容易促成動脈硬化，使大腦供血不足，神經細胞脫皮，繼而發生萎縮而提升患上腦退化的機會。長者長期吸煙，也容易患上骨質疏鬆、牙周病及影響視力等。

長期吸煙對身體帶來禍害那麼多，為何不選擇戒煙，挽回健康的身體呢？吸煙的習慣，其實來自對尼古丁的依賴，只要下定決心戒煙，你就能成功！以下是一些小貼士：



1. 取得親朋好友的鼓勵。
2. 培養健康的興趣，例如：行山、下棋等。
3. 建立良好的生活習慣，例如：均衡飲食習慣、早睡早起、多做運動等。
4. 尋求專業協助，社會上有不少提供戒煙服務的機構，包括本中心、衛生署、醫院管理局、香港大學護理學系及公共衛生學院、東華三院戒煙綜合服務中心及博愛醫院中醫戒煙服務等。



你願意踏出第一步決心戒掉吸煙的壞習慣，不再傷害自己及他人的身體健康嗎？

歡迎你繼續加入「長幼齊建構，無煙新社區」計劃！！

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

『歡樂年年 8 週年』

慶祝保良局劉陳小寶長者地區中心成立8週年

日期：6月28日(五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：藍田(東)社區會堂

(藍田社區綜合大樓2樓)

內容：透過不同活動與長者共同

慶祝中心成立8週年

- (1) 生龍活虎齊運動
- (2) 齊賀八週年
- (3) 和諧共融話劇
- (4) 喜慶大匯演
- (5) 盡訴八年情

對象：中心會員

名額：300位

費用：全免

派飛日期：6月26日(三) 上午10時

負責職員：中心全體職員

感恩八週年『我手寫我心』

日期：6月3日(一)至6月15日(六)
內容：憑咭寄意表達對會員或中心職員表達

讚賞及感激。

心意咭張貼在報告板上。

對象：中心會員

備註：歡迎到中心櫃檯領取心意咭寫出心聲。

負責職員：馮家希 姑娘 / 林柳英 姑娘



6月晚間活動 —

『鴻』『杰』與你同歡8週年

日期：6月27日(四)

時間：下午6:30-8:00

對象：中心會員

地點：老友記劇場

內容：與會員慶祝成立中心8週年，
豐富的歌舞表演及精彩遊戲。

名額：80人

費用：\$10

購票日期：6月3日(一)

上午11:00例會後開始購票

負責職員：李鴻基 先生/許德杰 先生



7月仲夏歡樂遊



日期：7月24日(三)

內容：林村許願樹及天后古廟 →

蓬瀛仙館(見菜譜) → 沙田中文大學文物館

→ 沙田文化博物館 → 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

收費：會員 \$95 非會員 \$105

對象：中心會員 及 社區人士

報名日期：可於6月11日(二)開始登記

例會後接受圍席申請(每席12人)

負責職員：林幗芬 姑娘 / 許德杰 先生



蓬瀛仙館齋宴

絲苗白粥

明火白粥

五柳素葫蘆

菠蘿生根球

杏鮑菇扒時蔬

錦繡螺片炒西芹

北菇腐球扒時蔬

蓬瀛燴上素

羅漢八寶湯

脆皮炸春卷



80歲後生日會

日期：6月26日(三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：健怡閣

內容：精彩遊戲及歌曲，
與會員共慶生日。

費用：\$10

名額：40人

對象：於4-6月生日的80歲以上中心會員

購票日期：6月3日(一)

上午11:00例會後開始登記

負責職員：蔡國輝 先生

林幗芬 姑娘



守護相聚

日期：6月4日(二)
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



護學活用-預防中風

日期：6月14日(五)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：健怡閣
內容：實踐健康的生活模式以減低中風的機會。
對象：護老者
名額：25人
負責職員：秦演文 姑娘
協辦機構：靈實家居照顧(觀塘)



自理好輕鬆講座

日期：6月24日(一)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：老友記劇場
內容：認識體力疲勞的徵狀、原因及影響。
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



『傭』我同行小組

日期：7月11日 - 8月15日(逢四)(共六節)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：健怡閣 / 懷舊閣
內容：提升護老者與長者的親密關係，豐富護老者照顧上的技巧。
對象：護老者(外傭)及其被護者
名額：6對護老者與其被護者
負責職員：毛茜俞 姑娘 / 秦演文 姑娘



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裝已經完成。請各位曾經報讀平板電腦班之學員，可向負責職員《許德杰》先生領取教材套一份。

平板電腦精讀班 (6 月)

6 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：6 月 4 日, 11 日, 18 日, 及 25 日 (逢二) 共 4 堂

下午 3:30 - 4:30

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！~



平板電腦遊戲玩樂日

為大家設計每月一次的 平板電腦 (ipad) 大賽，本月舉辦
平板電腦玩樂日，為各位老友記介紹全新平板遊戲

日 期：6 月 25 日 (二)

時 間：下午 3:00 - 3:30

對 象：中心會員

報名時間：6 月 5 日 (三)

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



聲樂基礎班



日期：2013年6月14日至6月28日（逢五）

時間：上午10:00 - 11:50

堂數：共3節

地點：健怡閣

內容：根據老年大學聲學教材，學習聲樂的基礎知識和簡譜樂理基本知識，並進行相關的基礎訓練，學習中外民歌和藝術歌曲；以祈唱出美好的歌聲，陶醉幸福的晚年。學員須對歌唱有濃厚興趣和刻苦學習精神。

名額：40人

費用：會員 \$9

報名日期：6月6日（四）開始接受報名

導師：王儒璋先生

負責職員：陳煥珍 姑娘

『步步為營』長者防跌計劃

防跌十式運動

日期：6月21日（五）及6月24日（一）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：健怡閣

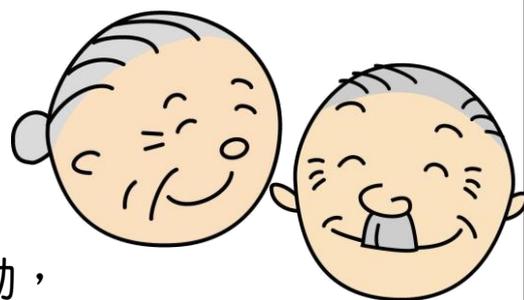
內容：由「防跌大使」教授防跌十式運動，增強身體平衡力，減低跌倒風險。

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



炎炎夏日樂逍遙

日期：6月25日（二）

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、跳舞。

對象：中心會員

名額：80位

費用：全免

抽籤日期：6月18日（二）下午2:00放籤，3:00抽籤

負責職員：李淑芬 姑娘



康樂活動耆趣玩-玩樂主「義」

- 日期：6月18日（三）
 時間：下午 2:30 - 3:30
 地點：議事堂
 內容：為大家帶來各種康樂遊戲，本月與大家同玩電子遊戲。
 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



美容坊

- 日期：2013年6月27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：6月3日（四）例會後開始報名
 負責職員：林柳英 姑娘



老有所為活動計劃『跨代共融慶端陽』

- 日期：6月29日（六）
 時間：下午 2:30 - 3:30
 地點：劇場
 內容：讓青年及長者義工為各位老友記預備精彩節目，與大家同慶端午。
 對象：中心會員
 名額：80人
 費用：全免
 抽籤日期：6月25日（二）
 抽籤時間：下午 2:00 放證 3:00 抽籤
 負責職員：許德杰 先生



保良局劉陳小寶長者地區中心		【每月班 / 組 / 活動時間表】						二零一三年六月份	
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日			
27 十八	28	29 二十	30 廿一	31 廿二	1/6 廿三	2 廿四			
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 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)	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)	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-愛心糉子篇 (膳) 10:15 二胡研習班 (健) 11:30 中樂團 (健) 02:30 跨代探訪樂融融-愛心糉子篇 (膳) 02:30 糉糉顯愛心UBS探訪 (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)			
3 廿五	4 廿六	5 廿七	6 廿八	7 廿九	8 五月	9 初二			
10:00 例會 (劇) 11:00 例會 (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 例會 (劇) 11:00 守護相聚 (劇) 02:00 嘻嘻哈哈半個鐘 (健) 03:30 平板電腦班6月 (議)	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 電腦基礎班 (2) (聊) 02:00 齊學Fit型舞 (健) 02:30 例會 (劇) 02:30 毛筆習字班 (美) 03:00 抽籤:6月7日「華永百年·文化傳承-全港長者徵文、書法及繪畫比賽」分享會	10:00 粵曲班 (劇) 09:30 開心齊唱K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)	10:00 「華永百年·文化傳承-全港長者徵文、書法及繪畫比賽」分享會 12:00 電腦基礎班 (1) (聊)	10:00 好戲連場 (劇) 10:15 二胡研習班 (健) 11:30 中樂團 (健) 02:00 『糉有您鼓勵』-探訪護老篇 02:30 『有你同行』端午節探訪 (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)			
10 初三	11 初四	12 端午節	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九			
10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健)	11:00 U3A耆義非洲鼓樂班 (健) 02:00 嘻嘻哈哈半個鐘 (健) 02:30 單身貴族-紅寶石 (健) 02:30 紅社及黃社義工聚會 (劇) 03:00 好好睡眠小組 (懷) 03:30 平板電腦班6月 (議)	<h1>端午節</h1> 	10:00 粵曲班 (劇) 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 好戲連場 (劇)	10:00 開心齊唱K (劇) 10:00 聲樂基礎班 (健) 12:00 電腦基礎班 (1) (聊) 02:15 開心齊唱K (膳) 02:30 護學活用-預防中風 (劇) 03:00 好好睡眠小組 (懷)	10:00 好戲連場 (劇) 10:15 二胡研習班 (健) 11:00 相聚一刻在端午 (懷) 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)			

保良局劉陳小寶長者地區中心

星期一	星期二	星期三
17 初十	18 十一	19 十二
10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 10:00 好戲連場 (劇) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健) 02:30 綠社義工聚會 (劇)	10:00 勁歌金曲 (劇) 11:00 U3A 耆義非洲鼓樂班 (健) 02:00 嘻嘻哈哈半個鐘 (健) 02:30 單身貴族 – 藍寶石 (健) 02:30 玩樂主「義」 (議) 03:00 好好睡眠小組 (懷) 03:00 抽籤:6月25日 炎炎夏日樂逍遙 03:30 平板電腦班 6月 (議)	10:00 普通話樂園 (健) 10:00 好戲連場 (劇) 11:15 基礎普通話 (健) 12:00 電腦基礎班 (2) (聊) 02:00 齊學 Fit 型舞 02:30 毛筆習字班 (美) 02:30 藍社義工聚會 (劇)
24 十七	25 十八	26 十九
10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 10:00 自理好輕鬆講座 (劇) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健) 02:30 防跌十式運動 (健)	09:30 血糖檢驗 (議) 10:00 勁歌金曲 (劇) 11:00 U3A 耆義非洲鼓樂班 (健) 02:00 嘻嘻哈哈半個鐘 (健) 02:30 單身貴族 – 綠寶石 (健) 02:30 炎炎夏日樂逍遙 (劇) 02:30 清談小聚 (聚) 03:00 好好睡眠小組 (懷) 03:00 抽籤:6月29日 「跨代共融慶端午」 03:30 平板電腦班 6月 (議)	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 02:30 毛筆習字班 (美) 02:30 80 歲後生日會

繽紛活動全接觸

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) Bingo 對對碰 : 逢星期日下午 2 時 15 分, 一試當日幸運指數。
- (6) 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。

- (7) 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。
- (8) 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。
- (9) 科技資訊站 : 逢星期一至五早上 10:00-12:00 及下午 2:00-4:00
- (10) 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
- (11) 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。
- (12) 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。
- (13) 溫故知新 : 逢星期一至五, 上午 10:00-10:30, 歡迎會員傾心事及分享長者苦與樂。

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
20 十三	21 十四	22 十五	23 十六
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－黃寶石 (健)	09:15 六月歡樂遊暨夏季 生日會(劇/健) 09:30 開心齊唱K(膳) 10:00 聲樂基礎班(健) 12:00 電腦基礎班(1)(聊) 02:30 「無痛耆蹟」 義工培訓－ 痛症知識講座(劇) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 防跌十式運動(健) 03:00 好好睡眠小組(懷) 03:00 美的聚會(議)	10:15 二胡研習班(健) 11:30 中樂團(健) 02:30 中銀防跌評估訓 練及探訪服務 (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)
27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三
09:00 美容坊(靜) 10:00 粵曲班(劇) 10:00 足底按摩抽籤(議) 02:30 好戲連場(劇) 06:30 晚間活動-『鴻』『杰』 與你同歡8週年 (劇) 01:15 足底按摩保健樂 (靜)	09:30 開心齊唱K(膳) 10:00 聲樂基礎班(健) 10:00 好戲連場(劇) 12:00 電腦基礎班(1)(聊) 02:30 中心八週年慶典 03:00 好好睡眠小組(懷) 03:30 平板電腦班6月 (議)	10:00 好戲連場(劇) 10:15 二胡研習班(健) 11:30 中樂團(健) 02:30 跨代共融慶端午 (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)

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 |

足底按摩保健樂

- 日期：6月6日, 13日, 20日及27日
(逢四) (共4節)
6月27日(四) 10:00 議事堂抽籤購買7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
- 名額：每日 5 位
- 負責導師：李國明 師傅
- 負責職員：葉愛美 姑娘



「華永百年·文化傳承— 全港長者徵文、書法及繪畫比賽」分享會

- 日期：6月7日(五)
- 時間：上午 10:00 – 11:00
- 地點：老友記劇場
- 內容：介紹華永會服務、
得獎者分享得獎感受、遊戲。
- 對象：中心會員
- 名額：80 位
- 費用：全免
- 抽籤日期：6月5日(三)
下午 2:00 放證，3:00 抽籤
- 負責職員：毛茜俞 姑娘
陳煥珍 姑娘



開心齊唱 K

- 日期：6月14日、21日及28日(逢五)
 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：6月6日(四)上午9:30於議事堂抽籤
 備註：28/6(五)只有上午時段
 負責職員：葉愛美 姑娘



單身貴族 - 寶石聚會

- 紅寶石：6月11日(二) 下午2:30-3:30
 藍寶石：6月18日(二) 下午2:30-3:30
 黃寶石：6月20日(四) 下午2:30-3:30
 綠寶石：6月25日(二) 下午2:30-3:30

- 內容：與組員歡度端午節日
 地點：健怡閣
 費用：全免
 對象：已登記之單身貴族寶石組員。
 負責職員：林嫻芬 姑娘



血糖檢驗

- 日期：6月25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
 登記日期：5月28日(二)開始登記
 協辦機構：蕭明紀念護老院
 負責職員：葉愛美



	6 月耆義大事回顧	6 月耆英大使大會
日期	6 月 7 日 (五)	6 月 7 日 (五)
時間	下午 3:30-4:00	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	李鴻基 先生	李鴻基 先生 及 林柳英姑娘

『粽』有你關懷長者探訪

日期：6 月 8 日 (六)
 時間：下午 2:00 - 5:00
 地點：老友記劇場 / 藍田各屋村
 內容：探訪區內有需要長者
 對象：中心義工 名 額：50 位
 登記日期：6 月 7 日 (五) 耆英大使大會
 負責職員：李鴻基 先生 / 蔡沛敏 姑娘
 協作機構：九巴之友、港鐵社會服務團、科大侍學行



中銀愛心探訪大行動

日期：6 月 22 日 (六)
 時間：下午 1:30 - 4:00
 地點：老友記劇場 / 藍田各屋村
 內容：探訪區內有需要長者
 對象：中心義工 名 額：50 位
 登記日期：6 月 7 日 (五) 耆英大使大會
 負責職員：李鴻基 先生
 協作機構：中銀香港愛心活力義工隊



**保良局賣旗日將於 8 月 21 日 (三) 舉行，
敬請義工預留時間出席活動！**

頌恩愛心包粽活動



日期：6月5日(三)
 時間：上午9:30至11:30
 地點：頌恩護理院
 內容：與院友一同包粽
 對象：中心義工
 名額：5位
 登記日期：即日起可向李鴻基先生報名
 負責職員：李鴻基先生
 協作機構：頌恩護理院(德田)

日期：6月25日(二)
 時間：下午2:30-3:30
 對象：中心會員
 地點：聚首軒
 內容：與會員分享不同減壓題目，
 紓緩生活壓力
 名額：10人
 費用：\$5
 負責職員：劉倩梅 姑娘

U3A 串珠飾物班(八達通套)

日期：7月8日(一)及7月15日(一)
 時間：下午2:00 - 4:00
 地點：議事堂
 內容：由U3A教授串珠技巧
 對象：中心會員
 名額：12位
 費用：\$10
 報名日期：6月7日上午9時起接受登記
 (於7月才需繳交費用)
 負責職員：李鴻基先生
 小組導師：U3A第三齡自務學院
 備註：參加者需對串珠有基本認識



日期：6月21日(五)
 時間：下午3:00-4:00
 地點：議事堂
 對象：本中心所有美麗大使
 費用：全免
 內容：邀請本中心所有美麗大使
 分享美容心得，討論美容
 服務日後的發展。
 負責職員：林柳英 姑娘

6月四社活動時間表

	日期	時間	地點	負責職員
藍社	19/6(三)	下午 2:30	劇場	林柳英 姑娘
綠社	17/6(一)	下午 2:30	劇場	陳銘康 先生
黃社	11/6(二)	下午 2:30	劇場	葉霖傑 先生
紅社				

*義工請按自己所屬四社準時參與活動!

保良局賣旗日

日期：8月21日(三)
 時間：上午7:30-12:00
 對象：中心義工
 內容：為本局賣旗籌款
 名額：100人
 登記日期：6月7日(五)耆英大使大會
 負責職員：李鴻基先生
 備註：義工可帶同親友一同出席活動



請義工踴躍支持及參與!

職員介紹及『SQS 服務質素標準』簡介



高級常務主任：吳銘恩 姑娘

各位親愛的老友記，我是吳姑娘，很榮幸、很开心能在中心為您們服務，感謝您們帶給我很多美好的回憶，我將記住您們一張張親切的笑臉，我已於6月1日離開中心，在此祝您們身體健康、生活愉快！



活動助理：鄭婉婷姑娘

各位親愛的老友記，很高興和您們相處了半年多的日子。6月11日我要離開中心了，但我不會忘記與您們相處的快樂日子。祝大家身體健康！事事順利！

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 3：

標準 3：服務資料

『服務資料—服務單位應製備說明資料 —
運作及活動紀錄—服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。』

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

「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：

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 7 月入會之會員，請於 2013 年 8 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：

梁文影

崔來妹

★

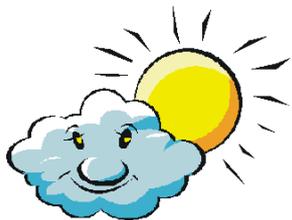
★

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		\$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 7 月份例會時間表

日期：2013 年 7 月 2 日 (二)

上午 10:00 及 11:00

2013 年 7 月 3 日 (三)

上午 10:00

2013 年 7 月 4 日 (四)

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 6 月