

「老有所為活動計劃」

『黃金歲月樂傳承』- 名互作坊

本計劃由社會福利署「老有所為活動計劃」資助，將推行一系列活動，目的是鼓勵長者盡展所長，活出精彩晚年，發揮「老有所為」的精神。同時，長者於完成工作坊後，需承諾到區內的院舍及學校傳遞「珍愛生命」及「老有所為」的訊息，展示長者黃金歲月的光輝日子，共建和諧的家庭及社會。

報名日期：7月9日(一)招募日後報名 (每位會員只可選擇報名一項工作坊)。

負責職員：秦演文 姑娘、蔡國輝 先生及李淑芬 姑娘

保健養身樂晚年

日期：8月8日至11月21日(逢星期三)

時間：下午2:00 - 3:30 (共十六堂)

地點：健怡閣

內容：學習洪拳以鍛鍊身體，
提昇長者保健養生對健康的重要。

對象：中心會員

收費：全免

名額：20名



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

香薰心弦按摩樂

日期：8月10日至9月14日(逢星期五)

時間：上午10:00 - 11:30 (共六堂)

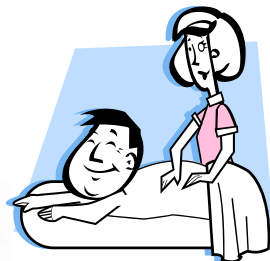
地點：健怡閣

內容：學習以香薰油按摩身體，提昇護老者與家中體弱長者的親密關係。

對象：護老者優先報名

收費：全免

名額：30名



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

愛笑心情齊瑜珈

日期：8月10日至10月26日(逢星期五)

時間：下午2:30 - 4:00 (共十二堂)

地點：健怡閣

內容：體驗揉合大笑動作於瑜伽的腹式呼吸中，推廣健康身心的重要。

對象：中心會員

收費：全免

名額：20名



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

活出生命話劇

日期：8月9日至9月13日(逢星期四)

時間：下午2:30 - 4:00 (共六堂)

地點：健怡閣

內容：參與生命教育話劇的過程，體會活著就是精彩的意義。

對象：中心會員

收費：全免

名額：10名



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



保良局劉陳小寶長者地區中心

2012 年 7 月

通訊



『黃金歲月樂傳承』

本中心獲社會福利署「老有所為活動計劃」批款兩年計劃，以「耆年璀璨樂傳承，共譜和諧創新章」為題，第一階段將於 2012-2013 年度舉行，透過多元化的工作坊及長幼日營，讓長者及護老者體驗終身學習的精神，將豐富的人生經驗轉化為積極正面的人生觀，活出精彩晚年。第二階段將於 2013-2014 年度舉行，透過跨代共融工作坊、社區探訪及總結禮，將計劃精髓延續至區內不同層面。

是次計劃完結後，更會製作分享集，輯錄長者當年堅強面對逆境的生命故事，及是次計劃的活動花絮，向區內「老」、「中」、「青」、「幼」分享長者在黃金歲月的光輝日子。

「黃金歲月樂傳承」活動招募日

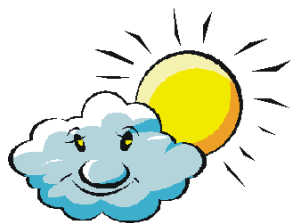
日期：7 月 9 日(一) 時間：下午 2:30-3:30 地點：老友記劇場

第一階段：2012 年 8 月-12 月活動預告

舉行時段	對象	活動項目
8 月-12 月份	中心會員 / 護老者	(一)「保健養身樂晚年」工作坊 - 透過中國傳統武術「洪拳」來鍛鍊參加者身體，提昇長者保健養生對健康的重要性，亦可展示長者晚年動感活力的一面。 (二)「香薰心弦按摩樂」工作坊 - 透過教授護老者學習以香薰油按摩頭、肩、頸等部位，能有效紓緩護老者照顧上的壓力，同時，護老者能把學習所得與家中體弱長者分享，提昇彼此親密關係。 (三)「愛笑心情齊瑜珈」工作坊 - 透過教授「愛笑瑜珈」運動，讓參加者體驗揉合大笑動作於瑜珈的腹式呼吸中，能夠提昇參加者的正向能量，以笑聲打破人與人之間的隔膜。 (四)「活出生命話劇」工作坊 - 透過長者參與生命教育話劇的排練過程，能夠反思對生命價值的意義，以正面態度將生命歷程轉化到當下的生活裏，體會活著就是精彩的意義。 (五)「長幼承傳樂滿營」日營 - 透過日營聯繫長者與家人共同參與，提昇長者與家人對家庭間的抗逆力，鼓勵長者把人生智慧傳承至下一代。

* 報名及查詢：秦演文 姑娘、蔡國輝 先生、李淑芬 姑娘 *

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



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)							

✿ 2012 年 8 月份例會時間表 ✿

日期：2012 年 8 月 1 日 (三)

上午 10:00 及 11:00

2012 年 8 月 2 日 (四)

上午 10:00

2012 年 8 月 3 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：	蔡國輝 先生
印刷數目：	1000 份
日期：	2012 年 7 月

續會通知

凡 2011 年 8 月入會之會員，請於 2012 年 7 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

★ 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：

曾佐剛

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

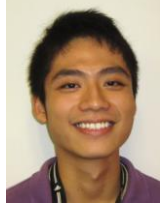
社區飯堂服務計劃



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)	
啓田邨： (啓信樓；陳鑑林議員辦事處)	上午	9 時 50 分、11 時 50 分	上午	9 時 30 分、11 時 30 分
	下午	2 時 50 分、4 時 55 分	下午	2 時 30 分、4 時 45 分
寶達邨： (達顯樓)	上午	9 時 15 分、10 時 15 分 12 時 10 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
鯉魚門邨： (鯉生樓)	上午	8 時 45 分、10 時 45 分	上午	8 時 30 分、10 時 30 分
	下午	1 時 45 分、3 時 45 分	下午	1 時 30 分、3 時 30 分
平田邨： (平仁樓迴旋處)	上午	9 時 40 分、11 時 40 分	上午	9 時 30 分、11 時 30 分
	下午	2 時 40 分、4 時 50 分	下午	2 時 30 分、4 時 45 分

職員介紹及『SQS 服務質素標準』簡介



活動策劃幹事：葉鑫昇 先生

各位中心會員大家好，我是「長者及護老者服務」團隊的新同事葉鑫昇先生，大家可以稱呼我昇仔，好高興能加入保良局這個愛心大家庭。日後會與同事們攜手繼續舉辦精彩活動給各會員，請各位老友記多多支持。



活動策劃幹事：林柳英 姑娘

各位老友記，大家好！我叫英姑娘，是6月18日新入職的活動策劃幹事，我於義工發展及外展服務團隊工作，未來希望有更多機會與各位老友記見面、傾下計，係度祝各位老友記日日笑呵呵！

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 8：

標準 8：服務資料

『法律責任—服務單位遵守一切有關的法律責任。』

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、陳詠茵、葉愛美

「輔導服務」團隊：

張翠韻、呂清蓉、梁寶儀、馮家希、李淑儀

「義工發展及外展服務」團隊：

劉可恩、李鴻基、李綺蘭、蔡沛敏、陳銘康、黃文傑、葉霖傑、
林柳英、劉倩梅

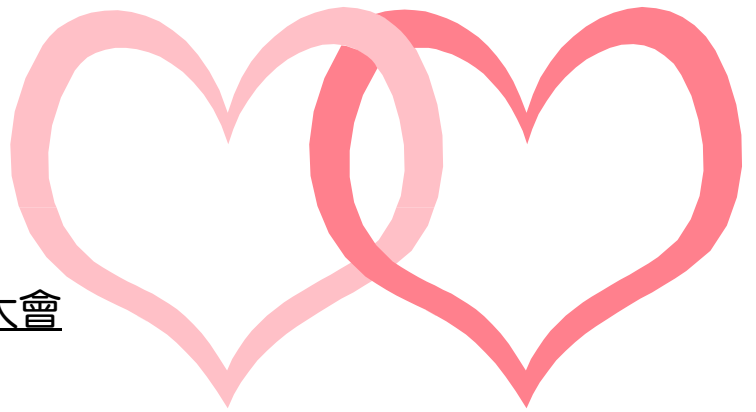
「行政及常務」團隊：

吳銘恩、何紹文、吳靜賢、廖敏怡、唐允泉、方杏嬌、蔡桂蘭

中心職員

義勇群英

日期：7月11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：7月6日(五)耆英大使大會
 負責職員：黃文傑先生



7月四社活動時間表

義工請按自己的社準時參與活動

	日期	時間	地點	負責職員
紅社	27/7(五)	下午2:30	劇場	葉霖傑先生
黃社	10/7(二)	下午2:30	劇場	黃文傑先生
藍社	18/7(三)	上午10:00	劇場	劉可恩姑娘
綠社	16/7(一)	下午3:00	劇場	陳銘康先生

保良局賣旗日

日期：9月8日(六)
 時間：上午7:30-中午12:00
 集合地點：老友記劇場
 內容：為保良局籌募經費，推動各項社會服務
 對象：中心義工／社區義工
 名額：100人
 登記日期：7月6日(五)耆英大使大會
 負責職員：李鴻基先生、黃文傑先生

「攜手扶弱基金」耆才發展計劃 長者就業輔導服務

< 耆職再現・耆才盡顯 > 第二期課程

服務簡介：為長者提供就業輔導服務，透過營辦「銀髮士多」及成為「美麗特工隊」學員，為他們提供策劃、籌備、預算、營運、服務提供、成效檢討等專業培訓。

什麼是「銀髮士多」？

將透過定期到戶銷售服務，為居於保良局轄下院舍或區內私院院友提供生活雜貨，讓體弱長者縱使未能外出購物，也能享受購買自己喜愛貨品的過程，增加生活樂趣。

什麼是「美麗特工隊」？

將為居於院舍的體弱長者提供美甲、美髮造型服務，除了可以讓年輕學員發展美容事業外，也可提升體弱長者的自我形象，在平淡院舍生活中增添生活姿采。

*****我們會提供培訓及實習機會！歡迎50歲或以上人士參與此計劃！*****

報名方法：如有興趣參與此計劃，請向李鴻基先生或黃文傑先生查詢。

	7 月耆義大事回顧	7 月耆英大使大會
日期	7 月 6 日 (五)	7 月 6 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 有意成為義工之人士請聯絡義工隊職員
負責職員	黃文傑 先生	李鴻基 先生 及 黃文傑 先生

慶回歸探訪活動

日期：7 月 12 日 (四)
 時間：上午 9：30－11：30
 地點：老友記劇場/藍田邨
 內容：於回歸月探訪區內獨居/雙老同住長者
 對象：中心義工
 名額：80 人

報名日期：7 月 6 日 (五) 耆英大使大會

負責職員：李鴻基 先生 及 黃文傑 先生



義工茶聚

日期：7 月 18 日 (三)
 時間：上午 9：00－11：00
 地點：德田邨彩明酒家
 內容：義工定期茶聚及聯誼
 對象：中心義工
 名額：不限



報名日期：7 月 6 日 (五) 耆英大使大會

負責職員：李鴻基 先生 及 黃文傑 先生

紅十字會賣旗日

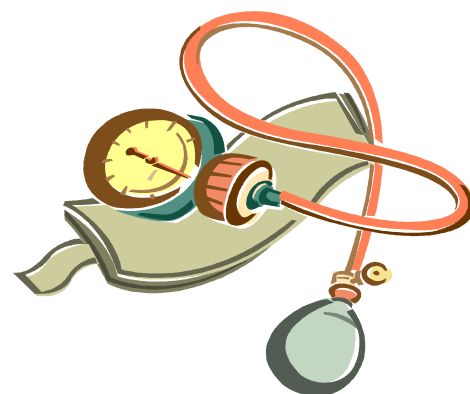
日期：7 月 25 日 (三)
 時間：上午 7：30
 地點：老友記劇場 / 藍田區
 內容：為紅十字會賣旗籌款
 對象：中心義工
 名額：10 人

登記日期：7 月 6 日 (五) 耆英大使大會

負責職員：李鴻基 先生

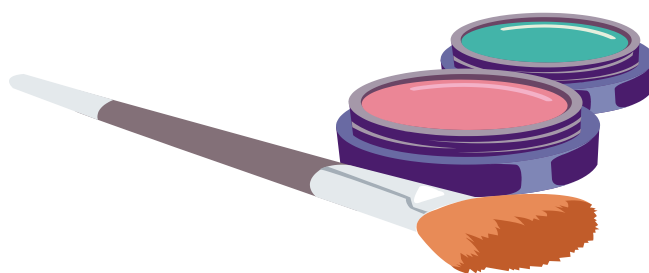
紅十字會健康檢查日

日期：7月21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
 收費：全免
 名額：120人
 協辦機構：紅十字會
 派飛日期：7月20日（五）上午10:00開始派飛
 負責職員：陳詠茵 姑娘



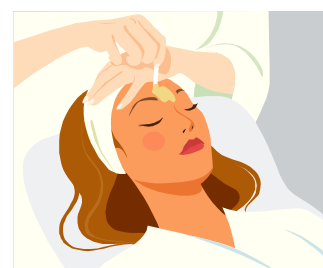
美的聚會

日期：7月16日（一）
 時間：下午3:00
 地點：議事堂
 對象：本中心所有美麗大使
 收費：全免
 內容：邀請本中心所有美麗大使分享美容心得，討論對美容閣日後的發展。
 負責職員：李綺蘭 姑娘



莎莎美容坊

日期：7月26日（四）
 時間：上午9:30-11:30
 地點：靜心閣
 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
 收費：\$20
 報名方法：7月5日（四）下午3:30開始報名
 負責職員：李綺蘭 姑娘



康樂活動耆趣玩 - 玩樂主「義」

日期：7月25日(三)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：健怡閣
內容：為大家帶來各種棋類及康樂遊戲，歡迎會員分享童年玩意，一同回味昔日的美好時光。
對象：對康樂活動有興趣之會員
名額：不限
收費：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



軟握力球運動

日期：7月9日(一)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：健怡閣
內容：由男士軟握力球運動義工推廣軟握力運動，共同分享運動的樂趣。
對象：中心會員
收費：全免
名額：每場 25 人
派飛日期：7月6日(五)上午 10:00 派飛
負責職員：陳詠茵 姑娘

血糖檢驗

日期：7月31日(二) 6月26日開始購票
時間：上午 9:30 - 10:30
地點：交心閣
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
收費：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



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
26 初八	27 初九	28 初十	29 十一
09:00 購票:8月份足底按摩保健樂 10:00 派飛7月27日預防高血壓講座 10:00 粵曲班(劇) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 單身貴族-綠寶石(健)	10:00 預防高血壓講座(劇) 10:00 精彩人生小組(議) 10:00 開心齊唱K(美) 02:15 開心齊唱K(劇) 02:30 紅社義工聚會(劇)	10:15 二胡班(健) 11:15 中樂團(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)
2 十五	3 十六	4 十七	5 十八
10:00 例會(劇) 11:00 守護相聚(劇) 02:30 守護相聚(劇)	10:00 開心齊唱K(美) 02:30 例會(劇)	10:15 二胡班(健) 11:15 中樂團(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)

- 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』
逢四 『粵曲唱不停』及『棋類活動』
(晚上6:30至8:30晚間活動)(美)
 - 逢一至五(上午9:30至11:30)『自助健康檢查服務』(聊天室)

活動地點：

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

保良局劉陳小寶長者地區中心			
星期一		星期二	
23	初五	24	初六
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)		10:00 非洲鼓中班 (健) 10:00 悠揚樂韻歌唱班 (劇) 02:00 齊學 FIT 型舞 (健) 02:30 唱遊『煲冬瓜』 (健) 02:30 悠揚樂韻傳心意 (劇)	
30		31	
十二		十三	
10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健) 03:30 長者常見氣喘問題講座 (劇)		09:00 購票:8 月份血糖檢驗 09:30 血糖檢驗 (交) 10:00 悠揚樂韻歌唱班 (劇) 10:00 非洲鼓中班 (健) 02:00 齊學 FIT 型舞 (健) 02:30 唱遊『煲冬瓜』 (健)	
1/8		十四	
09:30 趣味中文班 (美) 10:00 普通話樂園 (議) 11:15 基礎普通話班 (議) 02:00 齊學 FIT 型舞 (健)		09:30 趣味中文班 (美) 10:00 普通話樂園 (議) 11:15 基礎普通話班 (議) 02:00 齊學 FIT 型舞 (健)	

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。

下午麼麼茶：由職員帶領美味大使，每月為會員準備兩次美味廉價的下午茶。

齊來 Fit 型舞：逢星期二、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。

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。。

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) 星期一至六，9:00-12:00 及 2:00-5:00；(2) 星期日，2:00-5:00

自助「健康角」檢查：逢星期一至五，10:00-12:00，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		【每月班 / 組 / 活動時間表】				二零一二年 七月份	
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
2/7 十四	3 十五	4 十六	5 十七	6 十八	7 小暑	8 二十	
香港特別行政區 成立紀念日翌日 	10:00 例會(劇) 11:00 例會(劇) 11:00 購票:7月26日 晚間活動 02:00 骨質疏鬆測試(健)	09:30 趣味中文班(美) 10:00 例會(劇) 11:00 守護相聚(劇) 02:00 齊學FIT 型舞(健) 02:30 毛筆習字班(補堂) 02:30 守護相聚(劇)	10:00 粵曲班(劇) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 例會(劇) 02:30 單身貴族-紅寶石(健)	10:00 派飛:7月9日 軟握力球運動 10:00 齊來鬆一鬆講座(劇) 10:00 歌唱研習班(補堂) 10:00 精彩人生小組(議) 02:30 耆英大使大會(劇) 03:30 復康用品站-導賞團 (葵涌)	10:15 二胡班(健) 11:15 中樂團(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)	
9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七	
10:00 好戲連場 (劇) 02:30 軟握力球運動(健)	10:00 悠揚樂韻歌唱班(劇) 02:00 齊學FIT 型舞(健) 02:30 黃社義工聚會(劇)	09:30 趣味中文班(美) 10:00 普通話樂園 (議) 11:15 基礎普通話班(議) 02:00 齊學FIT 型舞(健) 02:00 購票:8月31日奇趣 一天遊 02:30 護學活用-空氣飛沫傳 染病及預防(健) 02:30 義勇群英(劇)	10:00 派飛:7月13日骨質 疏鬆講座 10:00 粵曲班(劇) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 單身貴族-藍寶石(健)	10:00 骨質疏鬆講座(劇) 10:00 開心齊唱K (美) 10:00 精彩人生小組(議) 10:00 歌唱研習班(補堂) 02:15 開心齊唱K (劇) 03:00 抽籤:6月21日耆樂 數碼大本營	10:15 二胡班(健) 11:15 中樂團(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)	
16 廿八	17 廿九	18 三十	19 六月	20 初二	21 初三	22 初四	
10:00 好戲連場 – 桃姐(劇) 03:00 綠社義工聚會(劇) 03:00 美的聚會 (議)	10:00 悠揚樂韻歌唱班(劇) 02:00 齊學FIT 型舞(健)	09:00 義工茶聚 (德田彩明酒家) 09:15 7月夏日繽紛遊 09:30 趣味中文班(美) 10:00 藍社義工聚會(劇) 10:00 普通話樂園 (議) 11:15 基礎普通話班(議) 02:00 齊學FIT 型舞(健) 02:30 邵氏電影大放送 (國語配音)(劇)	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 抽籤:7月24日 悠揚樂韻傳心意	10:00 精彩人生小組(議) 10:00 派飛: 7月21日紅十 字會健康檢查日 10:00 開心齊唱K (美) 1:30 耆樂數碼大本營 – 閉幕禮暨頒獎禮 (劇) 02:15 開心齊唱K (美)	10:15 二胡班(健) 11:15 中樂團(健) 01:30 耆樂數碼 大本營(劇) 02:00 紅十字會健康 檢查日第一場(健) 03:30 紅十字會健康 檢查日第二場(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)	

齊學 FIT 型舞

日期：7月10日、17日、24日、31日（二）
 7月4日、11日、18、25日（三）
 時間：下午 2:00 - 2:30
 地點：健怡閣
 內容：由 FIT 型大使帶領及教導會員跳毛巾操及 FIT 型舞，
 一同分享做運動的樂趣。
 對象：對做運動有興趣之會員
 名額：不限
 收費：全免
 參加辦法：無需預先登記，歡迎即興入場
 負責職員：陳詠茵 姑娘



單身貴族 - 寶石聚會

紅寶石：7月5日（四）下午 2:30-3:30
 藍寶石：7月12日（四）下午 2:30-3:30
 黃寶石：7月19日（四）下午 2:30-3:30
 綠寶石：7月26日（四）下午 2:30-3:30
 地點：健怡閣
 收費：全免
 對象：已登記之單身貴族寶石組員。
 內容：透過短片與組員分享防騙資訊。
 負責職員：林楓芬 姑娘



預防骨質疏鬆講座

日期：7月13日（五）
 時間：上午 10:00 - 11:00
 地點：老友記劇場
 內容：講解骨質疏鬆的成因、徵狀及預防骨質疏鬆的方法。
 對象：中心會員
 收費：全免
 名額：80 人
 協辦機構：衛生署
 派飛日期：7月12日（四）上午 10:00
 負責職員：陳詠茵 姑娘

預防高血壓講座

日期：7月27日（五）
 時間：上午 10:00 - 11:00
 地點：老友記劇場
 內容：講解高血壓的成因、徵狀及處理方法。
 對象：中心會員
 收費：全免
 名額：80 人
 協辦機構：衛生署
 派飛日期：7月26日（四）上午 10:00
 負責職員：陳詠茵 姑娘

悠揚樂韻傳心意

日期：7月24日(二)
時間：下午2:30至4:00
地點：老友記劇場
內容：由悠揚樂韻歌唱班之學員演出
對象：中心會員
名額：80位
收費：全免
抽籤日期：7月19日(四)下午2時放證3時抽籤
負責職員：李淑芬 姑娘



開心齊唱K

日期：7月13日, 20日及27日(五)
地點：老友記劇場 (時間 - 上午10:00-12:30 及下午2:15-4:30) 或
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
收費：全免
登記日期：7月12日(四)上午10:00於議事堂開會後，
即日10:30會抽籤選取七月份的唱K時段
負責職員：陳詠茵 姑娘、葉愛美 姑娘



足底按摩保健樂

日期：7月5、12、19、26日(逢四) (共4節)
6月28日開始購票
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
收費：\$65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



守護相聚

日期：7月4日（二）
 時間：上午 11:00 - 12:00 及下午 2:30 - 3:30
 地點：老友記劇場
 內容：提供護老者最新資訊及意見分享
 對象：護老者
 負責職員：秦演文姑娘及李淑芬姑娘



復康用品站-導賞團

日期：7月6日（二）
 集合時間：下午 2:00（本中心）
 參觀時間：下午 3:30 - 5:00
 參觀地點：『居家安老』復康用品站
 內容：參觀復康設備陳列室，
 了解租借及代購復康用品等器材。
 對象：護老者
 負責職員：秦演文 姑娘

齊來鬆一鬆講座

日期：7月6日（五）
 時間：上午 10:00 - 11:00
 地點：老友記劇場
 內容：認識壓力的來源及徵狀，提供實用方法處理來自各方面的壓力。
 對象：護老者
 負責職員：秦演文姑娘
 協辦機構：聯合情緒健康教育中心

護學活用- 空氣飛沫傳染病及預防

日期：7月11日（三）
 時間：下午 2:30 - 4:00
 地點：健怡閣
 內容：了解空氣飛沫傳染病及預防方法。
 對象：護老者
 負責職員：秦演文 姑娘
 協辦機構：靈實家居照顧隊

長者常見氣喘問題講座

日期：7月30日（一）
 時間：下午 3:30 - 4:30
 地點：老友記劇場
 內容：了解氣喘的原因，及預防觸發氣喘的要點，學習改善呼吸的運動。
 對象：護老者
 負責職員：秦演文 姑娘
 協辦機構：衛生署觀塘長者外展隊

7月晚間活動 - 勇者仁傑騷歌莉

日期：7月26日(四)
 時間：晚上6:30 - 8:00
 地點：老友記劇場
 內容：參與既緊張又刺激的競技遊戲，歡度愉快晚上。
 對象：中心會員
 名額：80人
 收費：\$10
 購票日期：7月3日(二) 上午11:00 例會後購票
 負責職員：黃文傑 先生 及 吳銘恩 姑娘



「耆樂數碼大本營」 閉幕禮暨頒獎禮

日期：7月21日(六)
 時間：下午1:30 - 4:00
 地點：保良局梁王培芳堂(於中心集合)(乘坐中心旅遊巴出發及回程)
 內容：計劃回顧、學習分享、遊戲、頒獎禮等
 對象：必須為耆樂數碼學習班之學員
 名額：35人
 收費：全免
 抽籤日期：7月13日(五) 下午2時放證，3時抽籤
 負責職員：蔡國輝 先生及許德杰 先生



星星相識素描班

日期：8月6日至9月24日(逢星期一)
 時間：下午2:30至4:00(共八堂)
 地點：美膳館
 內容：由義工導師教授學員學習素描之入門技巧，從而增加學員繪畫物體的光暗、立體及構圖的技巧，為學員建立良好基礎。
 對象：中心會員
 名額：10人
 收費：\$10
 報名日期：7月3日(二) 例會後接受登記
 負責職員：葉鑫昇 先生



七月夏日繽紛遊

日期：7月18日(三)
 內容：電影資料館 → 文物探知館 --- 歲月流轉尖沙咀
 → 青衣海鮮酒家午餐 → 鴻福堂涼茶文化館 → 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 \$ 85 非會員 \$95
 對象：中心會員 及 社區人士
 報名日期：現正接受報名
 負責職員：林嫻芬 姑娘 及 李淑芬 姑娘



八月奇趣一天遊

日期：8月31日(五)
 內容：香港科技大學 → 小肥羊點心自助餐
 → 尖沙咀科學館 → 志蓮靜苑 → 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 \$100 非會員 \$110
 對象：中心會員 及 社區人士
 報名日期：於 7 月 11 日 (三) 下午 2 時開始購票
 負責職員：林嫻芬 姑娘 及 李淑芬 姑娘



多款精美點心

任君選擇



耆英饑饉 8 小時

日期：9月12日(三)
 時間：上午 8:00 至下午 4:00
 地點：灣仔伊利沙伯體育館
 內容：「耆英百老匯」才藝表演、攤位義賣及「香江暖流獻中華」音樂會。出席之參加者需續饑饉 8 小時，不吃任何固體食物，只以飲品代替，並鼓勵廣邀親友捐款贊助。
 對象：中心會員
 參加方法：向職員索取募捐表格，金額達港幣\$100 元或以上者可出席此活動
 負責職員：林嫻芬 姑娘



**** 交回贊助表格限期：7 月 30 日 (一) 或之前 ****



【耆】樂數碼大本營 __ 每月通訊遊戲

【耆】樂數碼大本營計劃開展至今，已推出一系列活動項目，包括「長者數碼學習班」、「每月通訊遊戲」、「資訊科技站」、「推廣日」……；在計劃內的其他活動項目會相繼推出，大家可留意中心的宣傳和招募事宜；好讓大家有機會參與其中，認識和學習運用資訊科技。

計劃於「Facebook」社交網站開設了一個連結 <http://www.facebook.com/cyberelderly>，提供一個讓長者與青少年互相溝通的平台；並且會不斷發放及更新有關計劃的活動資料及有關長者資訊的知識。



大家可以登入及瀏覽《耆青大本營》內的資訊，並邀請您的家人一同參與當中的「萬人讚好大行動」。



遊戲須知

- 1) 遊戲內容將連載於中心每月通訊內；每期有不同的主題內容。
- 2) 答中「每月通訊遊戲」的老友記，可獲贈小禮物一份（送完即止）。

第五期遊戲問題

請問您，計劃邀請大家於「Facebook」參與甚麼「大行動」？

我的答案（參加者姓名：_____ 會員號碼：_____）

請在口內加上✓號，以確定答案。

☐ 萬人讚好大行動

☐ 萬人讚美大行動

☐ 萬人讚賞大行動





保良局劉陳小寶長者地區中心

第四屆中心委員會- 名單



感謝各位老友記參與第四屆中心委員會的選舉，

2012-2014 年度的代表委員名單如下：

組別名稱	會員代表
護老組 (2 個)	鍾奇珍 李寶珍
單身貴族組 (2 個)	陳劉君 凌金萍
義工組 (2 個)	鄧蕙蘭 謝妮妮
膳食組 (3 個- 早、午、晚餐)	王慶惠 (早) 麥笑琮 (午) 杜惠琮 (晚)
中心活動組 (4 個)	韓麗艷 (中文班) 李健生 (歌唱班) 張玉明 (羽毛球班) 梁桂珍 (電腦班)
80 歲後代表 (1 個)	左寶元
90 歲後代表 (1 個)	馬巧玲

☺ 歡迎各位老友記向中心同事或以上委員表達你對中心的意見！☺

中心委員會通告

經職員及中心委員代表成商討後，決定日後『凡不收費之活動，均會於活動開始後 10 分鐘讓後備會員入場』，故提醒各持飛會員請準時參與活動，此規則將於 2012 年 8 月活動開始實施。