



保良局劉陳小寶長者地區中心

2012年8月

通訊



早期察覺在家中 左鄰右里助街坊

資料來源：新界西長者學苑聯網通訊（第二期）

戴樂群醫生 威爾斯親王醫院 老人科顧問醫生

香港面臨人口老化的現象，而老年痴呆症（腦退化症）是每一個家庭均會面對的事情。原因是家庭中達 70-75 歲的長者有 10% 機會患上此病；而 80-85 歲者則有 30% 機會患上此病，故老年痴呆症（腦退化症）是每一個家庭要面對的事實，並不誇張。

事實上，家庭是最有利盡早察覺老年痴呆症（腦退化症）患者的地方，故作為愛錫家庭成員的一份子，我們需注意長者出現以下的徵狀：

- 1) 有一位 70-75 歲的家庭成員；
- 2) 家人察覺長者的記憶與早一、兩年有顯著的退步；
- 3) 長者越多懷疑個人的財物被至親或家傭偷去。

如有以上的現象，家人便應勸說長者去見醫生作檢查及診斷。

另外，「街坊」也是察覺早期徵狀患者的地方，例如：長者找不到返家的路徑；往銀行多次提款；在超市或街市同日多次買相同食品或日用品；不懂找贖；保安員在屋苑發現長者生活習慣異常，不懂返回樓層等，都可能是早期的病徵。

故除家人要對長者多加關心外，『左鄰右里』更是長者的好幫手，大家應發揮守望相助的美德，對社區長者多加照應，讓長者能夠

樂在社區，安享晚年。

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

九月暢遊樂暨秋季生日會

日期：9月21日(五)

內容：錦興麵廠

→ 帝都酒店自助午餐(見菜譜)

→ 浸會大學中醫藥博物館

→ 香港房屋委員會展覽中心

→ 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 \$155 非會員 \$165

對象：中心會員及社區人士

報名日期：可於8月8日(三)下午2時開始購票

(如滿12人可於例會期間優先登記，詳情請向林楓芬姑娘查詢)

負責職員：林楓芬姑娘



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、藍青口、煙三文魚、蕃茄軟芝士沙律、車厘茄、雜菜沙律、粟米粒、蕃茄角、紅腰豆、甘筍絲、青瓜片。
熱盤：	京都焗排骨、牛油蔬菜、清蒸立魚、紅燒豆腐、日式照燒雞、揚州炒飯、干燒伊麵、印度咖哩雞/牛、煎龍脷魚、煎鴨胸、洋葱炒薯、白飯。 中式麵檔。
甜品：	合時鮮果碟、法式雜餅、藍啤梨芝士餅、士多啤梨慕絲蛋糕、意式芝士餅、芒果布甸、雜果啫喱、芒果拿破崙、麵包布甸、豆腐花拌黃糖、什款雪糕、黑森林餅。

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

費用：會員 \$100 非會員 \$110

對象：中心會員 及 社區人士

報名日期：現已接受報名

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



八月晚間活動 - 「蔡」「蘭」嘆世界

日期：8月30日(四)

時間：下午 6:30 - 晚上 8:00

地點：老友記劇場

內容：歡樂遊戲及精彩表演，與中心會員共渡歡樂夜，
 分享如何享受快樂的人生。

對象：中心會員

名額：80 人

費用：\$10

購票日期：8月1日(三)上午 11:00 例會後購票

負責職員：蔡國輝 先生、李綺蘭 姑娘





【耆】樂數碼大本營 __ 每月通訊遊戲

【耆】樂數碼大本營計劃項目中的「長者生活程式 (apps) 概念設計比賽」，收到十多份來自中學及大專院校同學的參賽作品；在創作過程中，促使同學對長者於資訊科技的需要有所關注。與此同時，比賽的冠軍作品將被編寫為供長者學習用的應用程式。



誠然，有關事宜仍在籌備階段，尚有一段日子才可推出。現階段，老友記要接觸或學習運用資訊科技，可先從最簡單又有趣的著手…… 就是玩電腦遊戲；中心「資訊科技站」內的「平板電腦」(ipad) 內已下載了不同的遊戲，供老友記玩樂；當中的遊戲，除了好玩外，有助您鍛鍊您的肌能，例如「切西瓜」可以助您鍛鍊「手眼協調」…。現在就來體會其中，啟動「平板電腦」(ipad) 內的「切西瓜」遊戲。



另外，【耆】樂數碼大本營計劃於「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，網站會不斷發放及更新有關長者資訊科技相關的知識交……

現在就登入及瀏覽《耆青大本營》內的資訊，體會箇中情況…… 並可以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 六 期 遊 戲 問 題

請問您，「切西瓜」遊戲中，除了有不同的生果出現外，還會出現甚麼？



的 答 案 (參 加 者 姓 名 : _____ 會 員 號 碼 : _____)

在口內加上✓號，以確定答案。(參加者必須親身領取禮，每人只限參加一次。)



夏日炎炎放暑假

日期：8月22日(三)
 時間：下午 2:30 - 4:00
 地點：老友記劇場
 內容：開開心心與中心會員歡度炎炎夏日
 對象：中心會員
 名額：80人
 費用：全免

抽籤日期：8月17日(五)下午 2:00 放証，同日下午 3:00 抽籤
 負責職員：李淑芬 姑娘



歌唱研習班

日期：9月7日至9月28日(逢五)
 時間：上午 10:00 - 12:00
 堂數：共 4 節
 地點：健怡閣
 內容：學唱中外民歌和藝術歌曲，

系統地學習基本樂理知識和歌唱常識，並進行有關的基礎訓練。
 歡迎對歌唱有濃厚興趣的會員參加。

名額：40人
 費用：會員 \$10

報名日期：8月15日(三)開始接受報名

導師：王儒璋 先生

負責職員：陳煥珍 姑娘



新會員歡迎日

日期：8月22日(三)
 時間：上午 10:00 - 11:00
 地點：老友記劇場
 內容：介紹中心服務給新會員認識
 名額：80人
 對象：中心新會員

報名日期：8月1日(三)例會後接受報名

報名方法：請向葉鑫昇 先生查詢

負責職員：葉鑫昇 先生



平板電腦 (ipad) 切生果遊戲大賽

為大家送上每月一次的 平板電腦 (ipad) 大賽，本月舉辦『切生果』大賽，請各位老友記踴躍參與，挑戰『生果之王』的寶座！！

日期：8月17日(五)

時間：下午 2:30 - 3:30

對象：中心會員

報名時間：8月3日(五)下午 3:30 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 (第二期)

第二期平板電腦精讀班，現已開始接受報名，各老友記可預先登記，稍後職員會致電聯絡確實的上課時間。

時段：8-9月份 (*因應「陽光數碼大使」提供的時間而定)

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報名！~

康樂活動耆趣玩-玩樂主「義」

日期：8月29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：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



單身貴族 – 寶石聚會

紅寶石：8月7日（二）下午 2:30 - 3:30

藍寶石：8月14日（二）下午 2:30 - 3:30

黃寶石：8月21日（二）下午 2:30 - 3:30

綠寶石：8月28日（二）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：透過精彩的運動遊戲競賽，增加組員間彼此的交流及認識。

負責職員：林嫻芬 姑娘



情緒話事人 – 管理小組

日期：8月10日至9月14日（逢五，共六節）

時間：上午 10:00 - 11:00

對象：中心會員

地點：議事堂

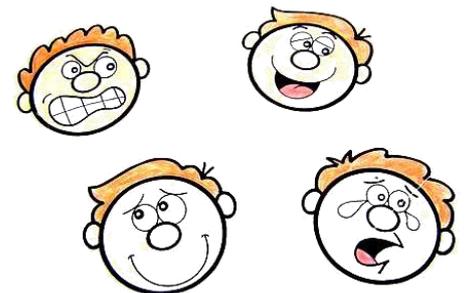
內容：教授正確處理情緒的方法，及培養正面思考。

名額：8位

費用：\$10

報名日期：8月1日（三）上午 11:00 例會後向職員報名

負責職員：李淑儀 姑娘（儀姑娘）



「趕走痛症」小組

日期：8月28日至9月18日（逢二及四，共六節）

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：健怡閣及議事堂

對象：中心會員

小組內容：透過活動學習以樂觀態度面對痛症，並教授舒緩痛症的方法。

名額：10位

費用：\$10

報名日期：8月1日（三）上午 11:00 例會後向職員報名

負責職員：梁寶儀 姑娘



守護相聚

日期：8月2日(四)
時間：上午11:00 - 12:00/
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/李淑芬姑娘

快樂方程式講座

日期：8月8日(三)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：老友記劇場
內容：簡介『正向心理學』，
認識尋求快樂的方法。
對象：護老者
人數：80人
負責職員：秦演文姑娘



暢遊歷史博物館

日期：8月16日(四)
集合時段：下午1:45(美膳館)
參觀時間：下午3:00 - 5:30
內容：參觀香港歷史博物館的
專題展覽：一統天下：
秦始皇的永恆國度。
對象：護老者
人數：58人(費用全免)
負責職員：秦演文姑娘/李淑芬姑娘

善生探索講座

日期：8月27日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：老友記劇場
內容：分享對生命及死亡的看法，
探索面對逆境的態度，
學習珍惜生命。
對象：護老者
負責職員：秦演文姑娘
協辦機構：香港老年學會



相愛2人行小組

日期：8月28日-9月18日
(逢二，共四節)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：議事堂
內容：運用『正向心理學』來
提升夫婦的親密感
對象：護老者
人數：12人
負責職員：毛茜俞姑娘



長者夫妻相處講座

日期：8月29日(三)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：老友記劇場
內容：分享夫妻關係常見的相處
問題及成因，提升伴侶
相處的技巧。
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



~招募護老者~

定義：負責照顧體弱長者的人士
 (護老者的人士如：配偶、子女、兄弟姊妹、兒孫或傭人等)

內容：每月定期舉辦護老會，提供最新護老資訊，
 介紹當月的減壓活動及護老技巧講座。

登記方法：合資格人士可向負責職員登記

負責職員：秦演文 姑娘 或 李淑芬 姑娘



軟握力球運動

日期：8月13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。

費用：全免

名額：25 人

對象：中心會員

派飛日期：8月10日(五)上午 10:00 派飛

負責職員：陳詠茵 姑娘



齊學 FIT 型舞

日期：8月7日、14日、21日、28日(二)
 8月8日、15日、22日、29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

費用：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

血糖檢驗

日期：8月28日(二)
7月31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

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



招生 基礎電腦班

日期：10-12月(逢五，共4堂)

時間：12:00 - 13:00

地點：數碼天地

內容：學習電腦應用及簡易上網

對象：會員

名額：每班 4 人

費用：全免

職員：葉鑫昇先生/ 陳煥珍 姑娘



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
30 十二	31 十三	1/8 十四	2 十五	3 十六	4 十七	5 十八
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 09:15 八月奇趣一天遊 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) 11:15 精讀數碼學習班 8 (議) 02:00 齊學 FIT 型舞 (健) 02:30 唱遊『煲冬瓜』 (健)	09:30 趣味中文班 (美) 10:00 例會 (劇) 10:00 普通話樂園 (議) 11:00 例會 (劇) 11:00 購票:八月晚間活動 11:00 報名:8月22日新會員歡迎日 11:00 報名:「情緒話事人」小組 11:00 報名:「趕走痛症」小組 11:15 基礎普通話班 (議) 02:00 齊學 FIT 型舞 (健)	10:00 例會 (劇) 10:00 太極初班 (健) 11:00 楊式太極班 (健) 12:00 太極扇班 (健) 11:00 守護相聚 (劇) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 02:30 守護相聚 (劇)	10:00 開心齊唱 K (美) 10:00 香薰心弦按摩樂 (劇) 12:00 電腦基礎班 (數) 02:30 耆英大使大會 (劇) 02:30 例會 (健) 03:30 報名:8月17日平板電腦-切生果大賽	09:30 夏日探訪 Sha La La (劇) 10:00 精讀數碼學習班 1 (議) 10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂團 (健) 11:15 精讀數碼學習班 2 (議) 02:00 8月探訪顯愛心 (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)
6 十九	7 廿十	8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四	12 廿五
10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 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 單身貴族 - 紅寶石 (健)	09:30 趣味中文班 (美) 10:00 普通話樂園 (議) 10:00 快樂方程式講座 (劇) 11:15 基礎普通話班 (議) 02:00 購票 九月暢遊樂暨秋季生日會 02:00 齊學 FIT 型舞 (健) 02:30 邵氏電影大放送 (國語配音) (劇)	10:00 派飛:8月13日識飲識食購物篇講座 10:00 粵曲班 (劇) 10:00 太極初班 (健) 11:00 楊式太極班 (健) 12:00 太極扇班 (健) 01:15 足底按摩保健樂 (靜)	09:30 開心齊唱 K (美) 10:00 派飛:8月13日軟握力球運動 10:00 香薰心弦按摩樂 (劇) 10:00 情緒話事人 - 管,理小組 (議) 12:00 電腦基礎班 (數) 02:15 開心齊唱 K (美)	10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂團 (健) 02:30 好戲連場 (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)
13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 七月	18 初二	19 初三
10:00 免費剪髮服務 (美) 10:00 識飲識食購物篇講座 (劇) 10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健) 02:30 軟握力球運動 (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 黃社義工聚會 (劇) 02:30 單身貴族 - 藍寶石 (健) 03:00 抽籤:8月16日雪亮眼睛護眼講座	09:00 報名:9月份歌唱研習班 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 義勇群英 (劇)	10:00 派飛:8月20日預防大腸癌講座 10:00 粵曲班 (劇) 10:00 太極初班 (健) 11:00 楊式太極班 (健) 12:00 太極扇班 (健) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 01:45 暢遊歷史博物館 (美) 03:00 雪亮眼睛護眼講座	10:00 開心齊唱 K (劇) 10:00 派飛:8月18日紅十字會健康檢查日 10:00 香薰心弦按摩樂 (劇) 12:00 電腦基礎班 (數) 02:15 開心齊唱 K (美) 02:30 平板電腦-切生果大賽 (劇) 03:00 抽籤:8月22日夏日炎炎放暑假	10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂團 (健) 02:00 總有你關懷長者探訪日 (劇) (健) 02:00 紅十字會健康檢查日第一場 (健) 02:30 好戲連場 (劇) 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)

保良局劉陳小寶長者地區中心		
星期一	星期二	星期三
20 初四	21 初五	22 初六
10:00 預防大腸癌講座(劇) 10:00 豐姿妙舞義工團一(健) 11:15 豐姿妙舞義工團二(健) 02:30 綠社義工聚會(劇)	10:00 悠揚樂韻歌唱班(劇) 02:00 齊學FIT型舞(健) 02:30 單身貴族 - 黃寶石(健)	10:00 普通話樂園(議) 10:00 新會員歡迎日(劇) 11:15 基礎普通話班(議) 02:00 齊學FIT型舞(健) 02:30 夏日炎炎放暑假(劇)
27 十一	28 十二	29 十三
10:00 免費剪髮服務(美) 10:00 豐姿妙舞義工團一(健) 11:15 豐姿妙舞義工團二(健) 02:30 善生探索講座(劇)	09:00 購票:9月25日血糖檢驗 09:30 血糖檢驗(交) 10:00 悠揚樂韻歌唱班(劇) 02:00 齊學FIT型舞(健) 02:30 單身貴族 - 綠寶石(健) 03:00 相愛2人行小組(議) 03:30 「趕走痛症」小組	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 長者夫妻相處講座(劇) 02:30 康樂活動耆趣玩(健)

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。
- 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

星期四	星期五	星期六	星期日
23 初七	24 初八	25 初九	26 初十
09:30 莎莎美容坊(靜) 10:00 粵曲班(劇) 10:00 太極初班(健) 11:00 楊式太極班(健) 12:00 太極扇班(健)	09:30 開心齊唱K(美) 10:00 香薰心弦按摩樂(劇) 12:00 電腦基礎班(數) 02:30 紅社義工聚會(劇) 02:15 開心齊唱K(美)	09:30 新創建免費剪髮服務(美) 10:00 好戲連場(劇) 10:15 二胡班(健) 11:15 中樂團(健) 02:30 好戲連場(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)
30 十四	31 十五	1/9 十六	2 十七
09:00 購票: 9月份足底保健樂(靜) 10:00 粵曲班(劇) 10:00 太極初班(健) 11:00 楊式太極班(健) 12:00 太極扇班(健) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 06:30 八月晚間活動 - 「蔡」「蘭」嘆世界(劇)	09:15 八月奇趣一天遊(劇) 09:30 開心齊唱K(美) 10:00 香薰心弦按摩樂(劇) 02:15 開心齊唱K(美)	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 |

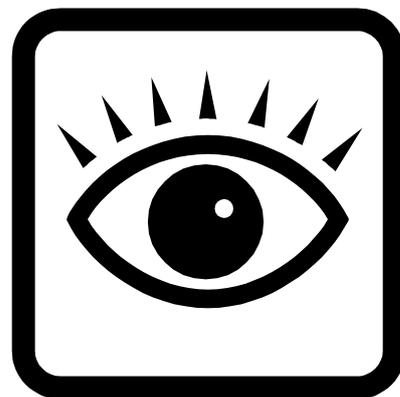
識飲識食購物篇講座

日期：8月13日（一）
時間：上午10:00 - 11:00
地點：老友記劇場
內容：講解如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物
對象：中心會員
費用：全免
名額：80人
協辦機構：衛生署
派飛日期：8月9日(四)上午10:00
負責職員：陳詠茵 姑娘



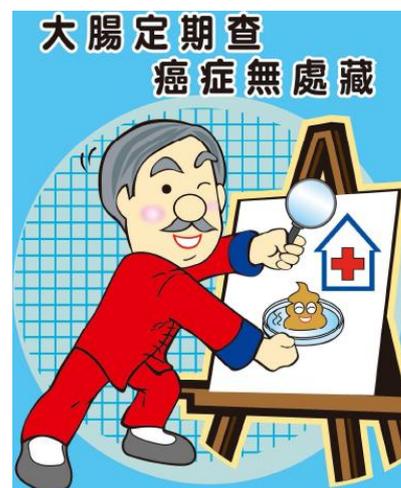
雪亮眼睛護眼講座

日期：8月16日（四）
時間：下午3:00 - 3:45
地點：老友記劇場
內容：講解護理眼睛心得，並有紀念品一份。
對象：中心會員
費用：全免
名額：80人
協辦機構：香港理工大學
抽籤日期：8月14日(二)下午2:00放証、同日下午3:00抽籤
負責職員：毛茜俞 姑娘 及 陳詠茵 姑娘



預防大腸癌講座

日期：8月20日（一）
時間：上午10:00 - 11:00
地點：老友記劇場
內容：講解大腸癌的徵狀及治療方法
對象：中心會員
費用：全免
名額：80人
協辦機構：衛生署
派飛日期：8月16日(四)上午10:00
負責職員：陳詠茵 姑娘



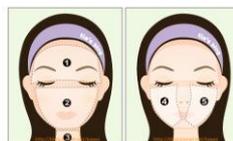
足底按摩保健樂

日期：8月2、9、16、30日(逢四) (共4節) 7月26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
 費用：\$65
 名額：每日5位
 負責導師：李國明 師傅
 負責職員：葉愛美 姑娘



莎莎美容坊

日期：8月23日(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面部護理服務
 名額：8人
 費用：\$20
 負責職員：李綺蘭 姑娘



7-9月推廣價
 \$20
 原價 \$30

紅十字會健康檢查日

日期：8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：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：120人
 協辦機構：紅十字會
 派飛日期：8月17日(五)
 上午10:00開始派飛
 負責職員：陳詠茵 姑娘



開心齊唱K

日期：8月份(逢五)
 (8月10日, 17日, 24日, 31日)
 地點：美膳館 或 老友記劇場
 時間：上午9:30-11:15 (每人15分鐘)
 下午2:15-4:30 (每人15分鐘)
 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
 抽籤日期：8月9日上午9:15到中心抽籤
 負責職員：陳詠茵 姑娘、葉愛美 姑娘



	8月耆義大事回顧	8月耆英大使大會
日期	8月3日(五)	8月3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

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：8月3日(五)耆英大使大會
 負責職員：李鴻基 先生、黃文傑先生
- 義工們可帶同家人一同進行賣旗活動



總有你關懷長者探訪日

- 日期：8月18日(六)
 時間：下午2:00-4:30
 地點：老友記劇場及健怡閣集合
 內容：前往探訪藍田區內獨居/ 雙老同住長者
 對象：中心義工
 名額：80人
 報名日期：8月3日(五)耆英大使大會
 負責職員：李鴻基 先生 及 黃文傑 先生



協作機構：摩根大通證券(亞太)有限公司，新創建集團有限公司，科大侍學行

會員免費剪髮服務

日期：8月13日(一)及8月27日(一)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：美膳館
 內容：為中心會員提供免費剪髮服務
 對象：中心會員
 名額：每日25位
 登記日期：8月3日上午10時起
 (接待處登記)

負責職員：李鴻基 先生

備註：由耆才計劃訓練之專業美髮義工提供剪髮服務

新創建免費剪髮服務

日期：8月25日(六)
 時間：上午9:30 - 11:00
 地點：美膳館
 內容：為中心會員提供免費剪髮服務
 對象：獨居/雙老長者
 名額：30位
 登記日期：8月3日上午10時起
 (接待處登記)

負責職員：陳銘康 先生

備註：由新創建專業剪髮義工提供剪髮服務

8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
黃社	14/8(二)	下午2:30	劇場	黃文傑先生
藍社	15/8(三)	上午10:00	劇場	劉可恩姑娘
綠社	20/8(一)	下午2:30	劇場	陳銘康先生
紅社	24/8(五)	下午2:30	劇場	葉霖傑先生

義勇群英

日期：8月15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：8月3日(五)耆英大使大會

負責職員：黃文傑 先生

夏日探訪 Sha la la

日期：8月4日(六)
 時間：上午9:30-11:30
 地點：老友記劇場集合
 內容：前往探訪藍田區內獨居/
 雙老同住長者



對象：中心義工

名額：60人

報名日期：8月3日(五)耆英大使大會

負責職員：李鴻基 先生 及 黃文傑 先生

協作機構：警察義工隊

8月探訪顯愛心

日期：8月4日(六)
 時間：下午2:00-4:30
 地點：老友記劇場集合
 內容：前往探訪藍田區內獨居/
 雙老同住長者



對象：中心義工

名額：60人

報名日期：8月3日(五)耆英大使大會

負責職員：李鴻基 先生 及 黃文傑 先生

協作機構：摩根大通證券(亞太)有限公司



輔導員：胡佩蘭 姑娘

老友記，大家好！我是新的輔導員「胡姑娘」，好開心可以加入保良局，更高興係認識您地啦～～歡迎大家隨時找我傾計，樂意聆聽您們的生活點滴啊！

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 9：

標準 9：服務資料

『安全的環境—服務單位採取一切合理步驟 —
以確保職員及服務使用者處身於安全的環境。』

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：

陳少光

「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、業鑫昇、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、胡佩蘭

「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

續會通知

凡 2011 年 9 月入會之會員，請於 2012 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

★ 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。

本月介紹最多新會員入會者為：

本月介紹最多新會員入會者為：

施秀珍
譚玉女
陳榕喬

1+1 飯堂服務

於即日起，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使用按摩椅服務各 1 次！

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		時間	對象及收費
早餐	上午 8:15-8:45	任何人士	\$2
	上午 8:45-9:15		
午餐	上午 11:45-12:15	任何人士	\$10
	下午 12:15-12:45		
	下午 12:45-1:15		
晚餐	下午 5:00-5:45	任何人士	\$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



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 9 月份例會時間表

日期：2012 年 9 月 3 日 (一)

上午 10:00 及 11:00

2012 年 9 月 4 日 (二)

上午 10:00

2012 年 9 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：	蔡國輝 先生
印刷數目：	1000 份
日期：	2012 年 8 月