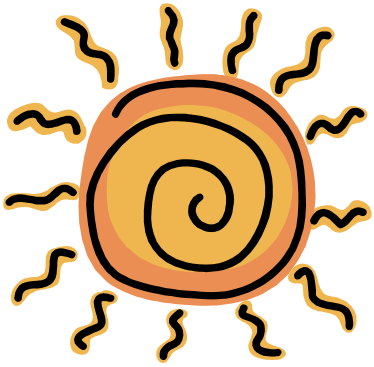
保良局劉陳小寶長者地區中心
2013 年 8 月
通訊

夏日炎炎防中暑

長者的排汗功能，對溫度轉變的適應能力，以及調節體內水份的機能都會較年青時差，會較易中暑。患有慢性疾病（如糖尿病、中風等）、服用利尿藥、酗酒、營養不良或長期體弱的長者，更要加倍小心。

中暑的徵狀：頭暈、頭痛、噁心、氣促，皮膚乾而熱，

嚴重的會出現痙攣，甚至昏迷。



預防中暑：

1. 盡量留在室內陰涼的地方，以及減少戶外活動。
2. 外出時帶備太陽傘和避免在陽光下曝曬。
3. 留意天氣報告，穿著鬆身、輕便、淺色的棉質衣服。
4. 注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。

預防中暑湯水：冬瓜薏米湯（功效：清熱祛濕、利水消腫）

材料：新鮮冬瓜半斤-1 斤、薏米 1 兩、赤小豆 1 兩、瘦肉半斤、
蜜棗 3 粒、白扁豆 1 兩

方法：所有材料放進煲中，加水 10-15 碗，煲 1-1.5 小時即可飲用。

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

8月奇趣歡樂遊

日　　期：8 月 23 日(五)

內　　容：　中環海事博物館→ 香港仔海鮮酒家魚翅撈飯餐(見菜譜)

→亞洲協會藝術館→ 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

費　　用：會員 $105

對　　象：中心會員

報名日期：現已接受購票

負責職員：林幗芬 姑娘／許德杰 先生

香港仔海鮮酒家魚翅撈飯餐

黃金素魚翅撈飯

錦繡一品拼盆

西芹鳳片蝦仁

鮮茄滑蛋炒牛肉

燒汁南海魚柳

乾蔥豆豉雞

蒜蓉炒什菜

醬皇掛爐燒鴨　半隻

絲苗白粥

九月暢遊樂暨秋季生日會

日　　期：9 月 25 日(三)

內　　容：圓玄學院 → 青衣盛逸酒店【自助餐】

→ 荃新天地新台場 →木化石展覽館→ 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 $145

對　　象：中心會員

報名日期：可於 8 月 9 日(五)上午 9：00 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、葉鑫昇 先生

青衣盛逸酒店【自助餐】

沙律：
煙三文魚、蟹柳黃瓜比羅麵、凱撒沙津、車厘茄、中華沙律、德國薯仔沙律、翡翠苗什果粟米火腿沙律

熱盤：
吉列龍脷柳、紅酒燴牛尾、杏仁咖哩雞、火腿什菜炒飯、焗薯、冬瓜伴蟹肉香菇汁、香草火腿白菌意粉、香煎豬扒配白菌黑椒汁

湯：
中式湯、西式湯

甜品：
生果碟、椰汁奶凍、法式雜餅、法式朱古力蛋糕、糖水、忌廉泡芙

8 月晚間活動

「少」「霖」功夫醒

日　　期：8 月 29 日(四)
時　　間：晚上 6:30-8:00
對　　象：中心會員
地　　點：老友記劇場
內　　容：論武功，俗世中不知邊個高，
　　論晚間活動，全香港就我地最好！
　　功夫遊戲加唱歌跳舞，醒呀！
名　　額：80 人
費　　用：$10
購票日期：8 月 1 日(四)
　　上午 11:00 例會後開始購票
負責職員：陳少洸先生、葉霖傑先生

「情緒的主人」小組

日　　期： 8 月 6 日至 8 月 23 日（逢二、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 人
費　　用：$10
報名日期：例會後可向李淑儀姑娘報名
負責職員：李淑儀（儀姑娘）

「無痛耆蹟」計劃
8 月份痛症評估

日　　期： 8 月 7 日(三)
　　8 月 13 日(二)
時　　間：下午 2:30 – 4:30
地　　點：健怡閣
內　　容：為長者進行痛楚評估
對　　象：持續 6 個月或以上受痛症影響之中心會員
名　　額：80 人
費　　用：全免
派飛日期：8 月 1 日(四) 上午 11 時例會後
負責職員：梁寶儀 姑娘
備　　註：完成評估可獲按摩棒一支

單身貴族－寶石聚會

日　　期：8 月 15(四)
時　　間：下午 2:30 – 3:30
地　　點：老友記劇場
內　　容：與單身貴族各寶石組員相聚，
　　促進組員間的交流。
費　　用：全免
對　　象：已登記之單身貴族寶石組員。
負責職員：林幗芬 姑娘

『家和萬事興』長者加油站

日　　期：8 月 26 日(一)
時　　間：上午 10：00 至 11：30
地　　點：老友記劇場
內　　容：認識與家人溝通的技巧
對　　象：中心會員
名　　額：80 人
費　　用：全免
派飛日期：8 月 23 日(五) 上午 10:00
負責職員：毛茜俞 姑娘/ 葉愛美 姑娘

守護相聚

日　　期：8 月 2 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

護學活用-糖尿病

日　　期：8 月 16 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患糖尿病的機會。
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)

認識糖尿病講座

日　　期：8 月 23 日(五)
時　　間：上午 10:00 － 11:00
地　　點：老友記劇場
內　　容：認識糖尿病的成因、徵狀、預防及診斷。
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

健康講座 － 慎防跌倒

日　　期：8 月 16 日(五)
時　　間：上午 10：00 至 11：00
地　　點：老友記劇場
內　　容：認識長者跌倒的嚴重後果及預防跌倒方法
對　　象：中心會員
名　　額：80 人
費　　用：全免
派飛日期：8 月 15 日(四) 上午 10:00
負責職員：葉愛美 姑娘

健康講座 － 長者夫妻相處

日　　期：8 月 28 日(三)
時　　間：上午 10：00 至 11：00
地　　點：老友記劇場
內　　容：介紹長者夫妻關係中常見問題、
及與伴侶相處技巧。
對　　象：中心會員
名　　額：80 人
費　　用：全免
派飛日期：8 月 27 日(二) 上午 10:00
負責職員：葉愛美 姑娘

血糖檢驗

日　　期 ： 8 月 27 日 (二) 7 月 30 日開始購票
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

健康講座-認識家居用電安全

日　　期：8 月 12 日(一)

時　　間：上午 10：00 - 11：00

地　　點：老友記劇場

內　　容：介紹長者家居用電安全及節約能源的認識

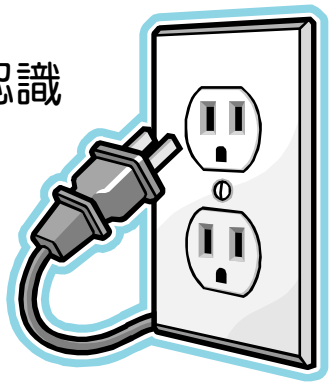
對　　象：中心會員

名　　額：80 人

費　　用：全免

派飛日期：8 月 9 日(五) 上午 10:00

負責職員：葉愛美 姑娘



足底按摩保健樂

日　　期 ： 8 月 1 日、8 日、15 日、22 日及 29 日(逢四) (共 5 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：$70 元

名　　額：每日 5 人

備　　註：9 月份之抽籤將於 8 月 29 日(四) 上午 10:00 於議事堂進行

負責導師：李國明 師傅

負責職員：葉愛美 姑娘

開心齊唱 K

日　　期：8 月 9、16、23 及 30 日(逢五)

時　　間：上午 10:00-12:30(老友記劇場)

上午 9:30-11:15 (美膳館)

下午 2:15-4:30 (老友記劇場/美膳館)

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 8 日(四) 上午 9:30 於議事堂進行

負責職員：葉愛美 姑娘

平板電腦精讀 A 班(8 月)

日　　期：8 月 6 日、13 日、20 日、及 27 日(逢二)
時　　間：上午　2:30－3:30
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)
備　　註：已登記之會員將陸續由職員通知上堂時間
負責職員：許德杰 先生

有興趣的會員請先向負責職員報名！

平板電腦精讀 B 班(8 月)

日　　期：8 月 6 日、13 日、20 日、及 27 日(逢二)
時　　間：上午　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)
備　　註：已登記之會員將陸續由職員通知上堂時間
負責職員:許德杰 先生

有興趣的會員請先向負責職員報名！

紅十字會健康檢查日

日　　期：　8 月 17 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　：<u>8 月 15 日(四) 上午 10:00 開始派飛</u>
負責職員　：許德杰 先生

b 保良局劉陳小寶長者地區中心　【每月班 / 組 / 活動時間表】　二零一三年八月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
29 廿二	30 廿三	31 廿四	1/8 廿五	2 廿六	3 廿七	4 廿八
10:00 健康講座 - 長者常見的氣喘問題(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 U3A-夏日透心涼(劇) 02:30 防跌十式運動(健)	09:30 血糖檢驗 (議) 10:00 勁歌金曲(劇) 10:00 平板電腦班 (議) 11:00 U3A 耆義非洲鼓樂班(健) 02:00 嘻哈半小時(健) 02:30 平板電腦精讀 A 班(議) 03:30 平板電腦精讀 B 班(議) 03:30 玩樂主『義』(健)	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)	10:00 例會(劇) 10:00 太極初班(健) 11:00 楊式太極班(健) 11:00 登記：8 月份痛症評估 11:00 購票：8 月份晚間活動 11:00 購票：情緒的主人小組 11:00 登記：家+好煮意活動 11:00 例會(劇) 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) 03:00 『傭』我同行小組(健)	10:00 例會(劇) 11:00 守護相聚(劇) 10:00 聲樂基礎班(健) 02:30 耆英大使大會(劇) 03:30 耆義大事回顧(劇)	10:00 好戲連場(劇) 10:15 二胡班(健) 11:15 中樂班(健) 02:30 好戲連場(劇)	02:00 轉轉新型像免費剪髮服務(健) 02:15 大笑瑜珈 02:30BINGO 對對碰 (大堂) 02:30 自助健康檢查(聊) 02:45 好戲連場(劇)
5 廿九	6 三十	7 立秋	8 初二	9 初三	10 初四	11 初五
10:00 豐姿妙舞義工團一(健) 11:15 豐姿妙舞義工團二(健) 02:30 星星相識素描班(美)	10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 10:00 勁歌金曲(劇) 10:00 情緒的主人(議) 02:00 嘻哈半小時(健) 02:30 平板電腦精讀 A 班(議) 02:30 好戲連場(劇) 03:30 平板電腦精讀 B 班(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 毛筆習字班(美) 02:30 無痛耆蹟-痛症評估(健) 02:30 藍社義工會(劇)	9:30 開心齊唱 K 抽籤(議) 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) 03:00 『傭』我同行小組(健/ 懷)	09:00 登記：9 月暢遊樂暨秋季生日會 10:00 派飛：8 月 12 日認識家居用電安全講座 10:00 開心齊唱 K (劇) 10:00 聲樂基礎班(健) 10:00 情緒的主人(議) 02:15 開心齊唱 K (膳) 02:30 好戲連場(劇)	10:00 好戲連場(劇) 10:15 二胡班(健) 11:15 中樂班(健) 02:00 企業義工活動(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)
12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	17 十一	18 十二
10:00 認識家居用電安全講座(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 星星相識素描班(美) 02:30 軟力球運動(健) 04:00 開心魔術班(議)	10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 10:00 勁歌金曲(劇) 10:00 情緒的主人(議) 02:00 嘻哈半小時(健) 02:30 無痛耆蹟-痛症評估(健) 02:30 平板電腦精讀 A 班(議) 03:30 平板電腦精讀 B 班(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 毛筆習字班(美) 02:30 義勇群英(劇)	10:00 派飛：8 月 16 慎防跌倒講座 10:00 派飛：8 月 17 紅十字會健康檢查日 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 單身貴族(劇) 03:00 『傭』我同行小組(健 / 懷)	10:00 慎防跌倒講座(劇) 10:00 聲樂基礎班(健) 10:00 情緒的主人(議) 02:30 護學活用-糖尿病(健) 02:30 好戲連場(劇)	10:00 好戲連場(劇) 10:15 二胡班(健) 11:15 中樂班(健) 02:00 紅十字會健康檢查日(健) 02:00 企業義工活動(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**
19 十三	20 十四	21 十五
10:00 豐姿妙舞義工團一(健) 11:15 豐姿妙舞義工團二(健) 02:30 防跌十式運動(健) 02:30 綠社義工會(劇) 04:00 開心魔術班(議)	10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 10:00 勁歌金曲(劇) 10:00 情緒的主人(議) 02:00 嘻哈半小時(健) 02:30 好戲連場(劇) 02:30 平板電腦精讀 A 班(議) 03:30 平板電腦精讀 B 班(議)	07:30 保良局賣旗日 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) 02:30 毛筆習字班(美)
26 二十	27 廿一	28 廿二
10:00 「家和萬事興」長者加油站(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 迎新會(劇) 02:30 防跌十式運動(健) 04:00 開心魔術班(議)	09:30 血糖檢驗 (議) 10:00 派飛 8 月 28 日 長者夫妻相處講座 10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 10:00 勁歌金曲(劇) 02:00 嘻哈半小時(健) 02:30 黃社義工會(劇) 02:30 平板電腦精讀 A 班(議) 03:30 平板電腦精讀 B 班(議)	09:30 趣味中文班(美) 10:00 長者夫妻相處講座(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) 02:30 毛筆習字班(美)

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)愛笑瑜珈運動：逢星期日下午 2 時 15 分，與會員齊做舒展身心的大笑運動。
(6)Bingo 對對碰：逢星期日下午 2 時 30 分，一試當日幸運指數。
(7)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。
(8)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。
(9)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。
(10)科技資訊站：逢星期一至五早上 10:00-12:00 及下午 2:00-4:00
(11)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
(12)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。
(13)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
22 十六	23 十七	24 十八	25 十九
09:30 美容坊(靜) 10:30 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) 03:00 抽籤：8 月 29 日會員自務活動：黑白無常大戰孫悟空	09:15 集合：8 月奇趣一天遊(劇/健) 09:30 開心齊唱 K (膳) 10:00 派飛：「家和萬事興」長者加油站 10:00 聲樂基礎班(健) 10:00 認識糖尿病講座(劇) 10:00 情緒的主人(議) 02:15 開心齊唱 K (膳) 02:30 好戲連場(劇)	10:00 好戲連場(劇) 10:15 二胡班(健) 11:15 中樂班(健) 02:00 企業義工活動(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)
29 廿三	30 廿四	31 廿五	1/9 廿六
10:00 抽籤：9 月足底按摩(議) 10:30 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 會員自務活動:黑白無常大戰孫悟空(劇) 06:30 8 月晚間活動-「少」「霖」功夫醒	09:30 開心齊唱 K (膳) 10:00 好戲連場(劇) 10:00 聲樂基礎班(健) 02:15 開心齊唱 K (膳) 02:30 紅社義工會(劇)	10:00 好戲連場(劇) 10:15 二胡班(健) 11:15 中樂班(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)

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

『家 + 好煮意』
老幼同歡家庭和諧計劃

內　　容：由導師教授長者及家庭成員或青少年學習烹飪中、西美食，
讓參加者一同參與烹飪比賽及聚餐，加強彼此了解，
促進兩代溝通。

對　　象：對烹飪有興趣的長者及其家屬或青少年

名　　額：中心會員 30 位及其家屬 30 名

登記日期：8 月 1 日(四)第一場例會後可向林幗芬姑娘登記

備　　註：本活動需要中心會員與其家屬一同報名參與。

負責職員：林幗芬 姑娘

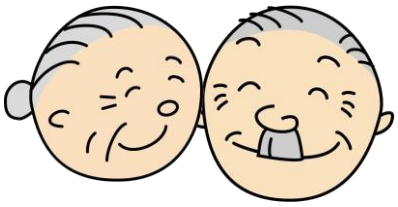
長者初學班

	班別	日期及時間	學習菜式	費用	名額
1	長者初學 A 班	第一堂：9 月 10 日(二) 上午 10:00 -11:00 第二堂：9 月 10 日(二) 上午 11:00 -12:00	木糠布甸 牛油曲奇	$10	10 名
2	長者初學 B 班	第一堂：9 月 10 日(二) 下午 2:00 -3:00 第二堂：9 月 10 日(二) 下午 3:00 -4:00	木糠布甸 鮮果班戟	$10	10 名
3	長者初學 C 班	第一堂：9 月 21 日(六) 上午 9:00 -10:00 第二堂：9 月 21 日(六) 上午 10:00 -11:00	木糠布甸 紙酥蘋果卷	$10	10 名

家屬/青少年初學班

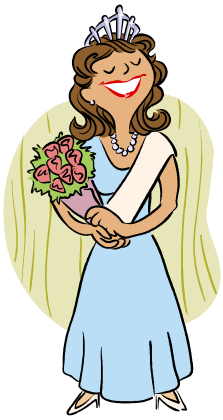
	班別	日期及時間	學習菜式	費用	名額
1	家屬/青少年初學 A 班	第一堂：9 月 21 日(六) 下午 2:00 -3:00 第二堂：9 月 21 日(六) 下午 3:00 -4:00	得意南瓜餅 紅豆燒餅	$10	10 名
2	家屬/青少年初學 B 班	第一堂：10 月 12 日(六) 上午 9:00 -10:00 第二堂：10 月 12 日(六) 上午 10:00 -11:00	得意南瓜餅 煎薄撐	$10	10 名
3	家屬/青少年初學 C 班	第一堂：10 月 12 日(六) 下午 2:00 -3:00 第二堂：10 月 12 日(六) 下午 3:00 -4:00	得意南瓜餅 砵仔糕	$10	10 名

『步步為營』長者防跌計劃
防跌十式運動



日　　期：8 月 19 日(一)及 8 月 26 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 25 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

美 容 坊



日　　期： 8 月 22 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
費　　用：$ 30
報名方法：例會後開始報名
負責職員：林柳英 姑娘

會員自務活動 － 白骨精大戰孫悟空

日　　期：8 月 29 日(四)
時　　間：下午 2：30 至 4：00
地　　點：老友記劇場
內　　容：由自務組會員表演。
對　　象：中心會員
名　　額：80 人
費　　用：全免
抽籤日期：8 月 22 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

	8月耆義大事回顧	8月耆英大使大會
日　期	8月2日(五)	8月2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	黃文傑 先生	李鴻基 先生 及 黃文傑先生

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：8月2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

歡迎會員踴躍支持及參與！

滙豐愛心探訪日

日　　期：8月10日(六)
時　　間：下午2:00 - 4:30
地　　點：老友記劇場 / 藍田各屋邨
內　　容：探訪區內有需要長者
對　　象：中心義工　名　　額：50人
登記日期：8月2日(五)耆英大使大會
負責職員：李鴻基 先生
協作機構：滙豐銀行義工隊

保良局賣旗日將於8月21日(三)舉行
敬請義工準時出席活動！

企業夏日探訪日

日　　期：8 月 17 日(六)
時　　間：下午 2:00 – 4:30
地　　點：老友記劇場　/ 藍田各屋邨
內　　容：探訪區內有需要長者
對　　象：中心義工
名　　額：50 人
登記日期：8 月 2 日(五)耆英大使大會
負責職員：李鴻基 先生
協作機構：港鐵社會服務團

義勇群英

日　　期：8 月 14 日(三)
時　　間：下午 2:30 – 3:30
地　　點：老友記劇場
內　　容：義工訓練及遊戲
對　　象：中心義工
名　　額：80 人
登記日期：8 月 2 日(五)耆英大使大會
負責職員：黃文傑 先生

青年義工服務日

日　　期：8 月 24 日(六)
時　　間：下午 2:00 – 4:30
地　　點：老友記劇場　/ 藍田各屋邨
內　　容：探訪區內有需要長者
對　　象：中心義工
名　　額：30 人
登記日期：8 月 2 日(五)耆英大使大會
負責職員：李鴻基 先生
協作機構：佛教青年協會

開心魔術班

日　期:8 月 12 日-9 月 30 日(逢星期一)
時　間：下午 4:00-5:00
地　點：議事堂
對　象：中心會員
費　用：$20
名額: 12 人
內　容：由義工導師教授簡單魔術
報名日期:8 月 6 日(二)上午 9 時起
負責職員：黃文傑 先生

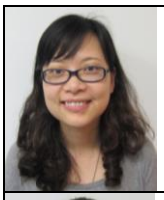
8 月 四社活動時間表

	日期	*時間*	地點	負責職員
藍社	7/8 (三)	下午 2:30	劇場	林柳英姑娘
綠社	19/8 (一)	下午 2:30	劇場	陳銘康先生
黃社	27/8 (二)	下午 2:30	劇場	黃文傑先生
紅社	30/8 (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!**

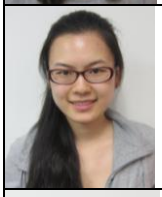
轉轉新型像免費剪髮服務

日　　期：8 月 4 日 (日)
時　　間：下午 2:00-4:30
地　　點：健怡閣
對　　象：中心會員
費　　用：全免
內　　容：由義工為會員免費剪髮
登記日期: 即日起可到接待處登記
負責職員：李鴻基先生



實習學生：文宸 姑娘

親愛的老友記們，為期 10 個星期的實習就要結束了，我將於 8 月 9 號離開中心，多謝你們這段時間對我的照顧，你們每一個人的笑臉和關懷是我這次實習最珍貴的記憶。我會一直祝福你們身體健康，也希望你們開心過好每一天。



實習學生：周欣然 姑娘

各位老友記，大家好！時間飛逝，我將於本月 9 號結束我這次的實習工作，在這十個星期的實習期間，我從各位身上學到了很多，同時，也很感激大家對我的幫助和支持。最後，祝大家身體健康，平安快樂！

實習學生：梁鳳沂 姑娘

親愛的老友記，很高興能在中心認識您們，相處兩個多月時間，感謝每位與我分享人生故事的老友記，實在豐富了我的人生，你們的親切關懷讓我的實習充滿愉快回憶。8 月 16 日我要離開中心了，但我會記住你們的親切笑臉，祝您們身體健康，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準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

今期介紹 SQS 5：

標準 5：服務資料

『服務資料—服務單位應製備說明資料 —
職務及責任—人力資源—服務單位實施有效的職員招聘、發展、訓練……等。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行
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：

中心職員

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、林幗芬、許德傑、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

續會通知

凡 2012 年 9 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

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 至下午 5:00

1+1 有你同行

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活動，並獲贈免費使用按摩椅服務 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 至下午 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。

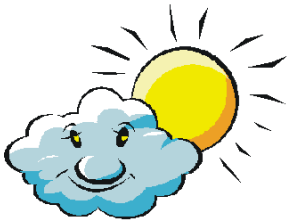
本月份介紹最多新會員入會的會員為：

陳坤光
施家緣

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
廣田邨（廣雅樓對開石椅）	上午	8 時 50 分、10 時 50 分	上午	10 時 30 分
	下午	1 時 50 分、3 時 50 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 9 月份例會時間表

日期：2013 年 9 月 3 日 （二）
上午 10:00 及 11:00
2013 年 9 月 4 日 （三）
上午 10:00
2013 年 9 月 5 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：	李銘泰 先生
印刷數目：	1300 份
日 期：	2013 年 8 月