



保良局劉陳小寶長者地區中心

2013 年 10 月

通訊



觀塘區議會 贊助



觀塘健康城市督導委員會 主辦

藍田分區委員會



保良局劉陳小寶長者地區中心

合辦

2013/2014 年度健康屋邨計劃

「健康活力在藍田」屋邨計劃

高血壓是一種沒有明顯症狀的慢性疾病，延誤就醫可引致嚴重的併發症如心臟病、中風、腎衰竭，甚至死亡。

為響應本年世界衛生日「關注高血壓」主題，本中心獲觀塘區議會撥款贊助，於藍田邨推行「健康活力在藍田」屋邨計劃，透過多元化活動向邨內長者及居民推廣「培養健康飲食及運動的習慣、有效預防高血壓」的信息，同時加強邨內居民關注長者健康，提升鄰里互助支援的精神。

計劃對象：藍田邨長者 (60 歲或以上) 及居民

計劃推行時間：2013 年 8 月至 2014 年 1 月



活動內容：

「耆樂歡聚在藍田」諮詢站	「健康活力」家居探訪
「健康活力」講座	「相約三點三」藍田老友茶聚
「健康活力」義工大使及培訓	「健康飲食樂悠悠」旅行
「健康活力」防高血壓加油站	「絲絲溫暖」電話慰問
「藍田老友齊動樂」運動日	「健康活力在藍田」計劃總結禮

如對以上活動有任何查詢，歡迎與林柳英姑娘或黃文傑先生聯絡。

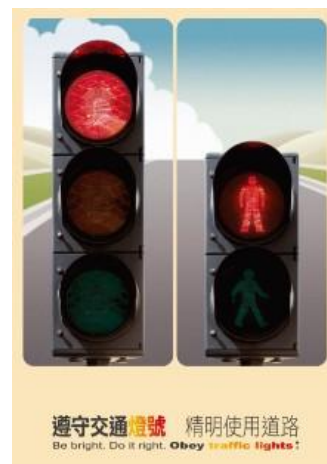
中心地址：九龍藍田德田邨碧雲道 223 號藍田社區綜合大樓一樓及德欣樓地下 B 翼

耆英智多星熱線：2177 6166 傳真：2177 6121 耆英網絡通：www.plkdecc.hk

長者道路安全

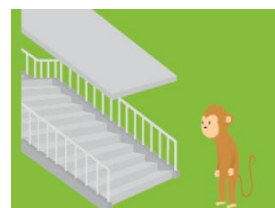
過馬路之前：

- 預留較充裕時間前往目的地，不要趕時間。
- 選擇使用的過路設施(行人天橋、行人隧道、斑馬線及交通燈過路處)。
- 如沒有過路設施，找一處安全地點過馬路。
- 不要攀越/穿過路邊圍欄/中央分隔帶到馬路上。
- 車輛將要駛過時，不要過馬路。
- 看清楚左右的交通情況最少兩次。
- 沒有車輛/車輛已停下時，才可過馬路。



過馬路時必須提高警覺：

- 察看及聆聽駛近的車輛。
- 不要奔跑。
- 直線橫過馬路。
- 行人過路燈號是綠色並開始閃動時，
應繼續穩步前行盡快到達對面行人路/安全島。
- 不要逗留在橫過的馬路上過長時間。
- 遵從穿制服的交通警務人員/交通督導員或學校交通安全隊的指示。





秋高氣爽郊遊樂



日期：10月18日(五)

內容：香港漫畫星光大道 → 小肥羊點心自助餐 → 良食居百貨
→ 浸會大學中醫標本中心 → 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

對象：中心會員

費用：會員 \$120 護老者 \$140

報名日期：現已接受報名

負責職員：林嫻芬 姑娘 許德杰 先生

多款精美點心
任君選擇



11月太平山歡樂遊

日期：11月20日(三)

內容：孫中山藝術館 → 東城酒家【風味餐】→ 山頂凌霄閣 →
警隊博物館 → 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

對象：中心會員

費用：會員 \$105 護老者 \$125

報名日期：可於10月9日下午2時登記
可於例會後接受圍席申請
(每席12人)

負責職員：林嫻芬 姑娘
葉鑫昇 先生



東城酒家【風味餐】

絲苗靚白飯	農場貴妃雞	蒜蓉炒時菜	八寶羅漢齋	粟米石斑塊	鼓汁涼瓜排骨	彩芹宮保蝦仁	潮粵滷一品拼盤	八寶豆腐羹
-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	-------

10月晚間活動 「家希」學「泰」「文」

日期：10月31日(四)

時間：晚上6:30 – 8:00

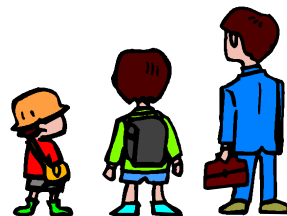
地點：老友記劇場

對象：中心會員

內容：以互動遊戲及話劇形式為老友記帶來一個好玩及歡樂滿載的晚上。

名額：80人

費用：\$10



購票日期：10月2日(三)上午11:00例會後開始購票

負責職員：馮家希 姑娘、何紹文 先生及李銘泰 先生

基礎普通話班

日期：10月2日至12月18日(逢星期三)

時間：上午11:15 – 12:15

地點：健怡閣

內容：教授普通話實用詞句及日常實用會話。

名額：25人

費用：100元

報名日期：現已接受報名

負責職員：林楓芬 姑娘



『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

報名日期：現已接受報名

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：林嫻芬 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：10 月 5 日(六) 上午 9:00 -10:00 第二堂：10 月 5 日(六) 上午 10:00 -11:00	木糠布甸 牛油曲奇	\$10	10 名
2	長者初學 B 班	第一堂：10 月 5 日(六) 下午 2:00 -3:00 第二堂：10 月 5 日(六) 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：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	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：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 紅豆燒餅	\$10	10 名
2	家屬/青少年初學 B 班	第一堂：10 月 19 日(六) 上午 9:00 -10:00 第二堂：10 月 19 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 19 日(六) 下午 2:00 -3:00 第二堂：10 月 19 日(六) 下午 3:00 -4:00	得意南瓜餅 蒸粉果	\$10	10 名

十月『全院滿座』

日期：10月28日(一)

時間：下午3:00 – 4:00

地點：老友記劇場

內容：透過創新4D的『扮鬼扮馬』表演方式及豐富遊戲，與參加者感受神秘鬼魅及歡樂的下午。

費用：\$10

名額：80人

對象：中心會員

購票日期：10月2日(三)上午11:00例會後購票

備註：參加者凡為當日活動悉心『扮鬼扮馬』者，可獲取神秘精美禮品。

負責職員：葉鑫昇 先生

嚇你唔到
都包你笑餐飽！



會員自務活動 – 哈佬哈佬喂喂喂

日期：10月29日(二)

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位

費用：全免

抽籤日期：10月24日(四)下午2:00放証，3:00抽籤

負責職員：李淑芬 姑娘



守護相聚

日期：10月3日(三)
 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



快樂我自主講座

日期：10月17日(四)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：老友記劇場
 內容：了解孤立的成因及不良後果，學習接受身邊人的關懷及協助。
 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

藥物管理工作坊

日期：10月18日(五)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：健怡閣
 內容：了解正確用藥及保存之正確方法。
 對象：護老者
 名額：30人
 負責職員：李淑芬 姑娘
 協辦機構：靈實家居照顧隊

護老秋遊樂

日期：10月26日(六)
 集合時間：上午9:15 (集合地點：老友記劇場)
 內容：小豪灣港鐵車廠→午膳→迪欣湖公園→青馬大橋觀景台
 對象：已登記之護老者及被護者
 名額：44人
 費用：\$12
 抽籤日期：10月11日(五)下午2時放証，3時抽籤。
 負責職員：秦演文 姑娘 / 葉鑫昇 先生
 協辦機構：港鐵社會服務團



「無痛耆蹟」- 10 月份痛症評估

日期：10 月 15 日 (星期二)
時間：下午 2:30 - 4:30
對象：持續 6 個月或以上受痛症影響之中心會員
地點：健怡閣
內容：完成痛楚評估的長者如合資格，可報名參加痛症管理小組，透過針灸推拿、香薰治療、音樂治療、舒展運動等，舒緩長期痛症，並增強對痛症的自我照顧知識。

名額：40 位

報名日期：例會後可向梁寶儀 姑娘報名

負責職員：梁寶儀 姑娘

活動由攜手扶弱基金贊助



[備註：有意參加小組的會員必須出席小組所有節數 (共 10 節，每節 3 小時)]



單身貴族 – 寶石聚會

日期：10 月 23 (三)
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：林嫻芬 姑娘

單身貴族 – 美善生命小組

日期：10 月 15 日至 11 月 19 日
(逢星期二，共六節)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：懷舊閣
內容：與組員探討生命教育的問題。
對象：已登記之單身貴族寶石組員。
費用：\$10
名額：8 人
報名日期：10 月 2 日 (三) 例會後接受報名
負責職員：林嫻芬 姑娘

聲樂基礎班

日期：10 月 4 日至 12 月 27 日 (逢星期五)
時間：上午 10:00 - 11:50
堂數：共 12 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認真好學的學習精神。
名額：45 人
費用：會員 \$36
報名日期：10 月 3 日開始接受報名
導師：王儒璋 先生
負責職員：陳煥珍 姑娘



軟握力球運動

日期：10月21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：每班20人
 費用：全免
 派發日期：10月4日(五)上午10:00 派入場券
 負責職員：葉鑫昇 先生



會員迎新日

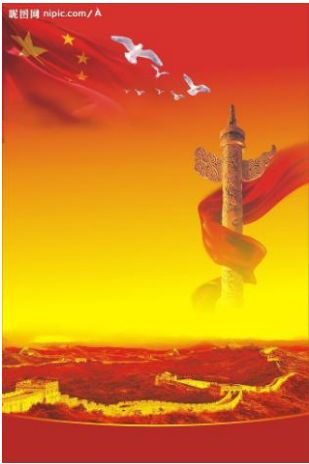
日期：10月30日(三)
 時間：下午2:30 – 3:30
 地點：老友記劇場
 內容：透過歡聚活動，令會員加深對中心了解，從而加強歸屬感及社交圈子。
 費用：全免
 名額：80人
 對象：有興趣之新會員，可與職員報名
 負責職員：葉鑫昇 先生 / 李淑芬 姑娘



健康講座-四季節慶營養飲食篇(秋冬篇)

日期：10月18日(五)
 時間：上午10:00 至 11:30
 地點：老友記劇場
 內容：教長者認識秋冬之健康飲食，講座後即場售賣奶粉。
 對象：中心會員
 名額：80位
 費用：全免
 派發日期：10月16日(三)上午10:00
 負責職員：李淑芬 姑娘
 備註：如有須要買奶粉之會員請向負責職員登記



保良局劉陳小寶長者地區中心		【每月班 / 組 / 活動時間表】					二零一三年十月份	
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
30/9 廿六	1/10 廿七	2 廿八	3 廿九	4 三十	5 初一	6 初二		
09:30 平板電腦精讀 A 班 (議) 10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:00 平板電腦精讀 B 班 (議) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健) 02:30 星星相識素描班 (美)	國慶日 	10:00 例會 (劇) 10:00 普通話樂園 (健) 11:00 例會 (劇) 11:00 購活動券：10 月 31 日晚間活動 11:00 購活動券：10 月 28 日十月『全院滿座』 11:15 基礎普通話 (健) 12:00 電腦基礎班 (2) 02:30 毛筆習字班 (美) 02:30 好戲連場 (劇)	09:30 毛筆書法初班 (美) 10:00 太極初班 (健) 10:00 例會 (劇) 11:00 守護相聚 (劇) 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 聲樂基礎班 (健) 10:00 好戲連場 (劇) 12:00 電腦基礎班 (1) 02:30 耆英大使大會 (劇) 02:30 例會 (健)	09:00 「家+好煮意」長者初學 A 班 (膳) 10:00 好戲連場 (劇) 10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂班 (健) 02:00 「家+好煮意」長者初學 B 班 (膳) 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)		
7 初三	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八	13 初九		
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 星星相識素描班 (美)	10:00 勁歌金曲 (劇) 10:00 耆義非洲鼓樂聚 (健) 10:00 派入場券：10 月 9 日健康講座 認識抑鬱症 02:30 消防講座 (劇)	10:00 健康講座 認識抑鬱症 (劇) 10:00 普通話樂園 (健) 10:30 平板電腦精讀 A 班 (議) 11:15 基礎普通話 (健) 11:30 平板電腦精讀 B 班 (議) 12:00 電腦基礎班 (2) 02:30 毛筆習字班 (美)	09:30 毛筆書法初班 (美) 09:30 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 抽籤：情繫百樂門之夜	10:00 聲樂基礎班 (健) 10:00 開心齊唱 K (劇) 12:00 電腦基礎班 (1) 02:15 開心齊唱 K (膳) 03:00 抽籤-10 月 26 日護老秋遊樂 (劇)	09:00 「家+好煮意」長者初學 C 班 (膳) 10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂班 (健) 02:00 「家+好煮意」家屬初學 A 班 (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)		
14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五	20 十六		
重陽節翌日 	10:00 勁歌金曲 (劇) 10:00 耆義非洲鼓樂聚 (健) 02:30 情繫百樂門之夜 (劇) 02:30 單身貴族- 美善生命小組 (懷)	09:00 藍社義工聚會 (議) 09:30 趣味中文班 (美) 10:00 普通話樂園 (健) 10:00 好戲連場 (劇) 10:00 派入場券：10 月 18 日健康講座 10:30 平板電腦精讀 A 班 (議) 11:15 基礎普通話 (健) 11:30 平板電腦精讀 B 班 (議) 12:00 電腦基礎班 (2) 02:30 毛筆習字班 (美) 02:30 義勇群英	09:30 毛筆書法初班 (美) 10:00 快樂我自主講座 (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)	09:15 秋高氣爽郊遊樂 (劇) 09:30 開心齊唱 K (膳) 10:00 健康講座 (劇) 10:00 聲樂基礎班 (健) 12:00 電腦基礎班 (1) 02:15 開心齊唱 K (膳) 02:30 藥物管理工作坊 (健)	09:00 「家+好煮意」家屬初學 B 班 (膳) 10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂班 (健) 02:00 「家+好煮意」家屬初學 C 班 (膳) 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
21 十七	22 十八	23 十九
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 綠社義工聚會(劇) 02:30 防跌十式運動(健) 02:30 星星相識素描班(美)	10:00 勁歌金曲(劇) 10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 02:30 黃社義工聚會(劇) 02:30 單身貴族- 美善生命小組(懷)	09:30 趣味中文班(美) 10:00 好戲連場(劇) 10:00 平板電腦精讀 A 班(議) 10:00 普通話樂園(健) 11:15 基礎普通話(健) 11:30 平板電腦精讀 B 班(議) 12:00 電腦基礎班(2) 02:30 毛筆習字班(美) 02:20 單身貴族(劇)
28 廿四	29 廿五	30 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 防跌十式運動(健) 02:30 星星相識素描班(美) 03:00 10 月「全院滿座」(劇)	10:00 勁歌金曲(劇) 10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 10:00 血糖檢驗(議) 10:00 派入場券: 10 月 30 日 健康講座 痛風症 02:30 單身貴族- 美善生命小組(懷) 02:30 會員自務活動: 哈佬哈佬喂喂喂(劇)	09:30 趣味中文班(美) 10:00 平板電腦精讀 A 班(議) 10:00 普通話樂園(健) 10:00 健康講座 痛風症 11:15 基礎普通話(健) 11:30 平板電腦精讀 B 班(議) 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
24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三
09:30 毛筆書法初班 (美) 10:00 粵曲班 (劇) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 03:00 抽籤:10月29日會員 自務活動:哈佬哈佬 喂喂喂 (劇)	09:30 開心齊唱 K (膳) 10:00 聲樂基礎班 (健) 12:00 電腦基礎班 (1) 01:45 長者道路安全講座 (議) 02:15 開心齊唱 K (膳) 02:30 紅社義工聚會 (劇)	09:00 「家+好煮意」 長者進階 A 班 (膳) 09:15 集合:護老秋遊樂 (劇) 10:00 好戲連場 (劇) 10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂班 (健) 02:00 「家+好煮意」 長者進階 B 班 (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)
31 廿七	1/11 廿八	2/11	3 初一
09:30 毛筆書法初班 (美) 10:00 足底按摩抽籤 (議) 10:00 粵曲班 (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 例會 (劇) 10:00 聲樂基礎班 (健) 12:00 電腦基礎班 (1) 02:30 耆英大使大會 (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 (健) - 健怡閣 (清) - 清談雅座 (聚) - 聚首軒 (議) - 議事堂 (懷) - 懷舊閣 / 讀書廊 (交) - 交心閣 / 健康角 (聊) - 聊天閣 / 數碼天地 (靜) - 靜心閣 (美) - 美膳館			

2013-14 年度陽光長者學苑電腦上網課程（初階課程）

日期：2013 年 10 月 21、24、28、31 日及 11 月 4、7 日（逢星期一、四）共 6 堂
時間：下午 4:00-5:00
地點：天主教普照中學（電腦室 217 室）
內容：學習應用基本電腦及上網技巧
費用：\$50
名額：20 人
對象：初學電腦長者
電腦導師：謝寶昕 女士
負責職員：陳銘康 先生



* 課程前需出席 10 月 15 日（二）下午 4 時正之畢業暨開學禮（在天主教普照中學舉行），並於例會後與阿康聯絡登記。*

2013-14 年度陽光長者學苑電腦速成輸入法課程（進階課程）

日期：2013 年 12 月 2、5、9、12、16 及 19 日（逢星期一、四）共 6 堂
時間：下午 4:00-5:00
地點：天主教普照中學（電腦室 217 室）
內容：學習應用基本電腦技巧及速成輸入法
費用：\$50
名額：20 人
對象：初學電腦長者，略懂基本電腦操作
電腦導師：謝寶昕 女士
負責職員：陳銘康 先生



* 課程前需出席 10 月 15 日（二）下午 4 時正之畢業暨開學禮（在天主教普照中學舉行），並於例會後與阿康聯絡登記。*

2013-14 年度陽光長者學苑串珠課程

日期：2013 年 10 月 28 日及 11 月 1、4、8 日（逢星期一、五）共 4 堂
時間：下午 4:00-5:00
地點：天主教普照中學（G02 室）
內容：製作小天使及大吉
費用：\$40（包串珠材料）
名額：12 人
對象：需懂基本串珠技巧長者
義務導師：謝妮妮 女士
負責職員：陳銘康 先生



* 課程前需出席 10 月 15 日（二）下午 4 時正之畢業暨開學禮（在天主教普照中學舉行），並於例會後與阿康聯絡登記。*

健康講座-認識抑鬱症

日期：10月9日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：老友記劇場
 內容：認識抑鬱症成因及處理
 抑鬱症傾向方法。
 對象：中心會員
 名額：80位
 費用：全免
 派發日期：10月8日(二)上午10:00
 負責職員：葉愛美 姑娘
 協辦機構：衛生署 長者健康外展隊伍

血糖檢驗

日期：10月29日(二)
9月24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 姑娘

健康講座-痛風症

日期：10月30日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：老友記劇場
 內容：認識痛風症徵狀及治療方法。
 對象：中心會員
 名額：80位
 費用：全免
 派發日期：10月29日(二)上午10:00
 負責職員：葉愛美 姑娘
 協辦機構：衛生署 長者健康外展隊伍

**足底按摩保健樂**

日期：10月3日、10日、17日、24日
 及31日(逢星期四)(共5節)
10月31日10:00議事堂抽籤購買11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
 名額：每日5位
 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：10月11日、18日及25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：10月10日(四)
上午9:30於議事堂抽籤
 負責職員：葉愛美 姑娘

	10 月耆義大事回顧	10 月耆英大使大會
日期	10 月 4 日 (五)	10 月 4 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

交通安全推廣日

日期：10 月 24 日 (四)
 時間：上午 9:30-11:00
 地點：德田邨碧雲道
 內容：向居民宣揚交通安全知識
 對象：中心義工
 名額：15 人
 登記日期：10 月 4 日 (五) 耆英大使大會
 負責職員：李鴻基 先生、黃文傑 先生



青年義工服務日

日期：10 月 26 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：10 月 4 日 (五) 耆英大使大會
 負責職員：李鴻基 先生、葉霖傑 先生
 協作機構：佛教青年協會

情繫百樂門之夜

日期：10 月 15 日 (二)
 時間：下午 2:30-3:30
 對象：中心會員
 地點：老友記劇場
 內容：與中心會員同歡
 名額：80 人
 放証日期：10 月 11 日 (五) 下午 2 時正
 抽籤日期：10 月 11 日 (五) 下午 3 時正
 負責職員：李鴻基 先生、黃文傑 先生
 備註：參加者遲到 10 分鐘即作棄權論，並由後補參加者替上。

慈善獎券義賣

日期：10月13日(日)
 時間：上午11:00 – 下午5:00
 地點：德田商場
 內容：為保良局義賣獎券
 對象：中心義工
 名額：5人

登記日期：10月4日(五)耆英大使大會

負責職員：陳銘康 先生

義勇群英

日期：10月16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：10月4日(五)耆英大使大會

負責職員：黃文傑 先生

**美容坊**

日期：10月24日(四)
 時間：上午9:30-12:00
 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、李綺蘭 姑娘

**電話慰問義工服務**

日期：10月21日-10月25日(每天)
 時間：上午9:30 – 11:30
 地點：中心懷舊閣
 內容：以電話慰問區內有需要長者
 對象：已接受電話慰問訓練的義工
 名額：10人(每天2人)

登記日期：10月4日(五)耆英大使大會

負責職員：李鴻基 先生、黃文傑 先生

10月 四社活動時間表

	日期	時間	地點	負責職員
藍社	16/10 (三)	上午 9:00	議事堂	林柳英 姑娘
綠社	21/10 (一)	下午 2:30	劇場	陳銘康 先生
黃社	22/10 (二)	下午 2:30	劇場	黃文傑 先生
紅社	25/10 (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!

敬老愛老在寶達

日期：11月2日(六)
 時間：中午12:00-5:30
 地點：寶達邨 (於中心集合)
 內容：協助推行攤位遊戲活動
 對象：中心義工
 名額：20人

登記日期：10月4日(五)耆英大使大會

負責職員：蔡國輝 先生

續會通知

凡 2012 年 10 月入會之會員，請於 2013 年 9 月 30 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。

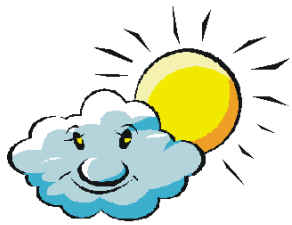
本月份介紹最多新會員入會

的會員為：
★ 張麗嫻
★ 何群

社區飯堂服務計劃

		對象及收費
膳食類別	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
廣田邨 (廣雅樓對開石椅)	上午	8 時 45 分、10 時 45 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 11 月份例會時間表 ✿

日期：2013 年 11 月 1 日 (五)

上午 10:00 及 11:00

2013 年 11 月 4 日 (一)

上午 10:00

2013 年 11 月 5 日 (二)

下午 2:30

地點：老友記劇場



督印人員：	陳綺雯 安老社區 服務經理
	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 10 月