

保良局劉陳小寶長者地區中心 2013年11月 通訊



長者日

對老友記來說·11 月是名符其實的大日子! 因為 11 月 17 日· 便是一年一度的「長者日」了!

香港社會服務聯會自 1979 年開始,為推動敬愛長者文化, 及促進公眾關懷長者需要,發動各安老服務機構於每年 11 月 第 3 個星期日舉辦「老人節活動」。至 1993 年,政府確認其 重要性,重新定名為「長者日」,以宣傳長者對社會之貢獻, 提倡積極晚年、老有所為等訊息。

每年的長者日均有特定主題。今年,本中心將以「感恩」 為題,舉辦一連串的慶祝活動,包括「好人好事感恩點唱站」、 「神秘天使」、「感激我遇見」等,傳遞感恩、包容、關心、 寬恕的信息,鼓勵老友記珍惜所有,為現在所擁有的感恩。

「長者日」以金百合作象徵, 喻意燦爛、豐盛、知足、感恩, 祝願各位老友記每一天都過著 豐盛和多姿多采的晚年生活!



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

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

· 問: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 \$110 護老者 \$130

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:林幗芬 姑娘 葉鑫昇 先生





東城酒家【風味餐】

歲晚歡樂遊暨冬季生日會

日 期:12月13日(五)

內 容: 南涌小鳥天堂 → 沙田帝都酒店自助午餐(見菜譜) →

→ 科學館【巨龍傳奇】→ 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: 65 歲或以上會員 \$170

64 歲或以下會員 \$200

護老者 \$220

對 象:中心會員 及 護老者

報名日期:可於11月5日(二)開始購票

負責職員:林幗芬 姑娘 許德杰 先生





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、帶子裙、海草莖、

藍青口、煙三文魚、煙鮫魚、蕃茄軟芝士沙律、車厘茄、

雜菜沙律、粟米粒、紅腰豆、甘筍絲、青瓜片。

熱盤: 京都焗排骨、清蒸魚、冬菇麒麟豆腐、豆鼓炆雞、雞粒炒飯、

香草飽糠龍脷魚、燒豬仔骨配蒜蓉汁、紅酒燴牛尾、

羊扒配黑椒汁、洋葱炒薯、 中式麵檔。

甜品: 合時鮮果碟、法式雜餅、藍啤梨芝士餅、焦糖酥皮蘋果卷、

咖啡焦糖燉蛋、豆腐花拌黃糖、什款雪糕、黑森林餅。

長者日活動

世界長者日 - 感激我遇見

日 期:11月15日(五)

時 間:下午2:30 - 4:00

地 點: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長者日

對 象:中心會員

名 額:300 人

費 用:全免

派發日期:活動將於 11 月 12 日(二)上午 10 時

負責職員:全體中心同事

神秘天使

日期:11月1日(五)-11月15日(五)

內 容: 神秘天使是一個互相關心的遊戲。

每一位參加者都是別人的天使,並抽出所關心的對象,

然後在這兩星期內盡力去關心對方,又不讓對方知道。

對 象:中心會員

備 註:有興趣會員請向負責職員報名

負責職員:李淑芬姑娘

好人好事點唱站

日 期:11月12日(二)-11月15日(五)

時 間:上午10:30 - 11:30

內 容:鼓勵會員向其他會員或

中心職員表達讚賞及感激

對 象:中心會員

備 註: 有興趣會員請向負責職員領取點唱紙

負責職員:黃文傑先生







11月晚間活動

「毛」語倫比「蘭」忘夜

日期:11月28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: 以精彩表演及互動遊戲,

與老友記同渡歡樂的夜晚。

名 額:80人

費 用: \$10

購票日期: 11 月 1 日(五)上午 11:00 例會後開始購票

負責職員:毛茜俞 姑娘、李綺蘭 姑娘

『雪肌蘭』健康關注日

日期:11月23日(六)

時 間:上午9:45-12:00

地 點:老友記劇場

內 容:由雪肌蘭愛心奉獻義工隊為會員作

健康諮詢服務、健康講座、

養生操示範等活動,

讓會員一同關注健康。

名 額:90人

對 象:中心會員

費 用:全免

抽籤日期:11月21日(三)下午2時放証,

<u>同日 3 時抽籤。</u>

負責職員:毛茜俞 姑娘/ 蔡國輝 先生

健康講座-流感大流行

日 期:11月6日(三)

時 間:上午10:00-11:00

地 點:老友記劇場

內 容:認識流感及禽流感的分別、防備流感大流行的方法。

對 象:中心會員

名 額:80 位 費 用:全免

派發日期:11月5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



「無痛耆蹟」計劃-認識長期痛症講座

日 期:11月12日(二) 時 間:上午9:30-11:30

對 象:中心會員

地 點:劇場

內 容:提高長者對長期痛症的認識,

並學習舒緩痛症的方法。

名 額:70 位 費 用:全免

派發日期:11<u>月11日(一)下午2:00</u>

負責職員:梁寶儀 姑娘



活動由攜手扶弱基金贊助

長者健康之毛巾操活動

日 期:11月8日(五) 時 間:下午2:30-4:00

地 點:健怡閣

內 容:講解運動的好處及注意事項,毛巾操示範

對 象:中心會員

名 額:30人 費 用:全免

協辦機構:美國雅培

派發日期: 11月6日(三)上午10:00

負責職員:李淑芬 姑娘



守護相聚

日 期:11月4日(一)

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:蔡國輝 先生 / 李淑芬 姑娘



藥物管理工作坊

日 期:11月14日(四)

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。

名 額:30人

負責職員:李淑芬 姑娘

協辦機構:靈實家居照顧隊

長者與兒媳關係講座

日 期:11月22日(五)

時 間:上午10:00-11:00

地 點:老友記劇場

內 容:認識與兒媳相處最常遇到

的困難,及如何協調雙方 不同的生活方式、觀點和

處事方法。

名 額:50人

負責職員:秦演文 姑娘

協辦機構:衛生署 長者健康外展隊伍

自主晚晴心願工作坊

日期:11月22日(五)

時 間:下午2:00-4:00

(*下午 2:00-2:30:拍攝相片及即場沖晒)

地 點:老友記劇場 / 健怡閣

內 容:透過相片拍攝及話劇表演,了解對死亡的價值觀及

「預設臨終照顧計劃」,教育參加者正面討論死亡

活出積極人生的訊息。

對 象:護老者及被護者

名 額:50人

負責職員:秦演文 姑娘/葉鑫昇 先生

協辦機構:善寧會

『步步為營』長者防跌計劃 防跌十式運動

日 期:11月11日(一)及11月18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

軟握力球運動

日 期:11月18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球運動,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:11月8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:11月27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







足底按摩保健樂

日 期:11月7日、14日、21日、28日(逢星期四)(共4節)

11月28日10:00議事堂抽籤購買12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



如何處理緊張和憂慮

日 期:11月13日(三)

時 間:上午10:00-11:00

地 點:老友記劇場

內 容:認識緊張和憂慮的表徵及學習自行處理過份緊張方法。

對 象:中心會員

名 額:80 位 費 用:全免

派發日期: 11月12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



開心齊唱K

日 期:11月15日、22日及29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:11月14日(四)上午9:30於議事堂抽籤

負責職員:葉愛美 姑娘



保良局	劉陳小寶長者地區中心				【每月班 / 組 / 活動	時間表]					一三年十一月份
星期一	-	星期二		星期三		星期四		星期王	ī	星期六		星期日
11:15	世四 豐姿妙舞義工團一 (健) 豐姿妙舞義工團二 (健) 星星相識素描班(美)		古五 耆義非洲鼓樂聚 (健) 勁歌金曲(劇)	10:00 11:00	廿六 平板電腦精讀班 A (議) 普通話樂園(健) 平板電腦精讀班 B (議) 基礎普通話(健) 毛筆習字班(美)	10:00 10:00 11:00	廿七 毛筆書法初班(美) 粵曲班(劇) 太極初班(健) 楊式太極班(健) 太極功夫扇(健)	10:00 11:00	廿八 例會(劇) 聲樂基礎班(健) 例會(劇) 抽籤:11月7月粵曲 敬老演唱會	2 10:15 二胡班(健) 11:15 中樂班(健) 02:30 好戲連場(劇)	廿九	3 十月 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
10:00 11:00	初二 豐姿妙舞義工團一 (健) 例會(劇) 守護相聚(劇) 豐姿妙舞義工團二 (健)	10:00 02:30 02:30 03:00	初三 派入場券:11月6日 充威大流行健康講座 耆義非洲鼓樂聚 (健) 例會(劇) 平板電腦精讀班 A (議) 派入場券:11月7日 認識長期痛症講座 平板電腦精讀班 B (議)	09:30 10:00 10:00 10:00 11:15 12:00	初四 派入場券 11 月 10 日 長者繽紛同樂日 歡 於進聚樂藍田 趣味中文班(美) 普通話樂園(健) 健康講座- 流感大流行(劇) 派入場券:11 月 8 日 長者活動之毛巾操 基礎普通話(健) 電腦基礎班(2) 毛筆習字班(美)	10:00 10:00 11:00 12:00 01:15	初五 毛筆書法初班(美) 粵曲班(劇) 太極初班(健) 楊式太極班(健) 太極功夫扇(健) 足底按摩保健樂 (靜) 認識長期痛症講座	10:00 12:00	初六 四社義工同歡長者 月(劇) 聲樂基礎班(健) 電腦基礎班(1) 長者活動之毛巾操活動	9 10:15 二胡班(健) 11:15 中樂班(健) 02:30 好戲連場(劇)	初七	(劇) 10 初八 02:15 大笑瑜珈 02:30 長者繽彩樂藍田 (社區) 02:30 BINGO 對對碰 (大堂) 02:30 自助健 康檢查(聊) 02:45 好戲連場(劇)
11:15 02:30	初九 豐姿妙舞義工團一 (健) 豐姿妙舞義工團二 (健) 防跌十式運動(健) 星星相識素描班(美)	10:00 10:00 10:00 02:30	初十 派入場券:11月13日 四何處理緊張和憂慮 書義非洲鼓樂聚 (健) 勁歌金曲(劇) 平板電腦精讀班 A (議) 平板電腦精讀班 B (議)	10:00 10:00 11:15 12:00 02:00 02:30	十一 趣味中文班(美) 健康講座-如何處理 緊張和憂慮(劇) 普通話樂園(健) 基礎普通話(健) 電腦基礎班(2) Fit 型舞(健) 毛筆習字班(美) 義勇群英(劇)	09:30 10:00 10:00 11:00 12:00 01:15	十二 毛筆書法初班(美) <u>抽籤-11 月份開心齊</u> 唱 K (議) 粵曲班(劇) 太極初班(健) 楊式太極班(健) 太極功夫扇(健) 太底按摩保健樂 (靜) 好戲連場(劇) 藥物管理工作坊 (健)	10:00 12:00	十三 開心齊唱 K (劇) 聲樂基礎班(健) 電腦基礎班(1) 開心齊唱 K (膳)	16 10:15 二胡班(健) 11:15 中樂班(健) 02:00 紅十字會健康 檢查日	十四	17 十六 02:15 大第瑜 02:30 BINGO 對對堂 (大2:30 自康檢 (即) 02:45 好戲劇)

_		
	星期二	星期三
十六	19 十七	20 十八
0 豐姿妙舞義工團一	10:00 勁歌金曲(劇)	09:15 11 月太平山歡樂遊
(健)	10:00 耆義非洲鼓樂聚(健)	09:30 趣味中文班美)
5 豐姿妙舞義工團二	02:30 好戲連場(劇)	10:00 好戲連場(劇)
(健)	02:30 平板電腦精讀班A(議)	10:00 普通話樂園(健)
	04:00 平板電腦精讀班 B(議)	
0 星星相識素描班(美)		
		02:30 毛筆習字班(美)
тт—	oc 4.m	07 44
(1/-/		
0 星星相識素描班(美)		
	04:00 平板電腦精讀班 B(議)	02:30 毛筆省字班(美)
(健) 0 防跌十式運動+ 軟握球運動(健) 0 星星相識素描班(美) 0 豐姿妙舞義工團一 (健) 5 豐姿妙舞義工團二 (健) 0 星星相識素描班(美)	02:30 平板電腦精讀班A(議) 04:00 平板電腦精讀班B(議) 26 廿四 09:30 血糖檢驗(議) 10:00 勁歌金曲(劇) 10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 02:30 好戲連場(劇) 02:30 好戲連場(劇) 02:30 平板電腦精讀班A(議) 04:00 平板電腦精讀班B(議)	11:15 基礎普通話(健) 02:00 Fit 型舞(健) 02:30 好戲連場(劇) 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	· 小		
星期四	星期五	星期六	星期日
21 十九	22 =+	23 廿一	24 廿二
09:30 毛筆書法初班(美) 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) 02:30 數碼教室「智能電話」體驗日 03:00 <u>抽籤:11月23日</u> 「雪肌蘭」健康檢查日	09:30 開心齊唱 K (膳) 10:00 長者與兒媳關係 講座(劇) 10:00 聲樂基礎班(健) 02:15 開心齊唱 K (膳) 02:00 自主晚晴心願工作坊 (劇/健) 03:00 抽籤:11 月 28 日會員 自務活動:七彩繽紛 展才華	09:30 雪肌蘭健康檢查 日(劇) 10:15 二胡班(健) 11:15 中樂班(健)	02:15 大 02:30 BING0 對大 02:30 自康 (02:45 好 (02:45 好 (02:45 好 (02:45
28 廿六	29 廿七	30 廿八	1/12 廿九
09:30 毛筆書法初班(美) 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 會員自務活動— <u>七彩</u> 繽紛展才華(劇)	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 單身貴族(劇)	09:30 富城愛心關懷日 (劇)企業義工活動 10:15 二胡班(健) 11:15 中樂班(健)	02:15 大 02:30 BINGO 對大 02:30 自康(即) 02:45 好(劇)
Cサ/ /JT U1/17 EU .	逢一至六(上午 9:15 至 9:40 逢二 『時代金曲對對唱』及		學』(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)

- 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



單身貴族 - Sing 聲同樂日

期:11月29(五) H

蔄 間:下午2:30 - 3:30

地 點:老友記劇場

內 容:各寶石組員可獻唱自選歌曲,並由單身貴族各寶石成員擔任評判,

一同分享歌唱的樂趣。

費 用:全免

對 象:已登記之單身貴族寶石組員。

備 註:有興趣獻唱的組員請於11月26日或以前登記。

負責職員:林幗芬 姑娘

會員自務活動-七彩繽紛展才華

期:11月28日(五) \Box 語 間:下午2:30 - 4:00

點:老友記劇場 地

內 容:由自務組會員表演

對 象:中心會員

額:80 人 名 費 用:全免

抽籤日期: 11月22日(五)

下午 2:00 放証,3:00 抽籤

負責職員:李淑芬 姑娘

粵曲敬老演唱會

期:11月7日(四) Я

舑 間:中午12:00 (敬請準時集合,逾時不候)

集合地點:老友記劇場

內 容:經典粵曲獻唱,活動當日將安排旅遊巴士接載會員往返中心。

地 點:香港禮頓道 66 號保良局梁王培芳堂

象:中心會員 料

用:\$10 孴 名 額: 55人

抽籤日期:11月1日(五)(下午2時放証3時抽籤)

負責識員:陳煥珍 姑娘、許德杰 先生

平板電腦精讀 A 班(11 月)

日 期:11月5日、12日、19日、

及 26 日(逢星期二)

時 間:下午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!

紅十字會健康檢查日

日 期:11月16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

派發日期 : 11 月 12 日(三)上午 10:00 開始

派發檢查券

負責職員 : 許德杰 先生

平板電腦精讀 B 班(11月)

日 期:11月5日、12日、19日、

及 26 日(逢星期二)

時 間:下午4:00-5:00

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!

血糖檢驗

日 期:11月26日(二)

11月26日開始購票12月份

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\$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

科技一日千里,老友記都開始跟上潮流。不少老友記手上都有一部智能電話,但老友記對你的智能電話認識又有多少?11 月德仔教下老友記一齊玩下你手中的智能電話!有興趣的話快來報名啦!!!

日期:11月21日

時 間:下午2:30-3:30

地 點:中心劇場

內 容:讀解智能電話基本使用方法

費 用:全免

對 象:中心會員(必須自備智能電話)

報名日期:11月1日例會後

負責職員:許德杰先生









<u> 表文 工 :</u>	克工SDD DDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDD						
		11 月耆義大事回顧	11 月耆英大使大會				
В	期	11月1日(五)	11月1日(五)				
時	閰	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	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、蕭紹康 先生 及 黃文傑 先生				

長者繽紛同樂日

歡欣滙聚樂藍田

日 期:11月10日(日)

時 間:下午2:30-4:30

地 點:藍田(東)社區會堂

內 容:透過表演及遊戲,慶祝長者日

對 象:中心會員

名 額:300人

派發日期:11月6日上午9時起

負責職員:李鴻基 先生、陳銘康 先生

協作團體: 長者老友記

交通安全推廣日

日期:11月21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:11月1日(五)

耆英大使大會

負責職員: 講紹康 先生、黃文傑 先生

長者日探訪服務

日 期:11月16日(六) 時 間:上午9:30-11:00

地 點:本中心集合/藍田各屋邨

內 容:探訪區內獨居/雙老同住長者

對 象:中心義工

名 額:30人

登記日期:11月1日(五)耆英大使大會

負責職員:李鴻基 先生、蕭紹康 先生、

黃文傑 先生

協作團體:摩根大通義工隊

企業義工服務日

日期:11月16日(六)

時 間:下午2:00-4:30

地 點:老友記劇場 / 藍田各屋邨

內 容:探訪區內獨居/雙老同住長者

對 象:中心義工

名 額:30人

登記日期: <u>11 月 1 日(五) 耆英大使大會</u>

負責職員:李鴻基 先生、蕭紹康 先生、

黃文傑 先生

協作機構:中銀香港愛心活力義工隊、

科大侍學行

四社義工同歡長者月

期:11月8日(五) iΠ

間: 上午 10:00-11:00

地 點:老友記劇場

內 容:與長者義工慶祝長者日,透過活動聯繫義工及加強凝聚力

對 象:中心義工

名 額:80人

登記日期:<u>11 月 1 日 (五) 耆英大使大會</u>

■負責職員:李鴻基 先生、蕭紹康 先生、黃文傑 先生

義勇群英

期:11月13日(三) IA

時 間:下午2:30-3:30

地 點:老友記劇場

容:義工訓練及遊戲 內

對 象:中心義工

名 額:80人

I受記日期:11 月 1 日 (五) 耆英大使大會I受記日期:11 月 1 日 (五) 耆英大使大會

電話慰問義工服務

 $\mathsf{I}\mathsf{H}$ 期:11月11日-11月15日(每天)

間:上午9:30-11:30 蔄

地 點:中心懷舊閣

容: 以電話慰問區內有需要長者 內

搼 象:已接受電話慰問訓練的義工

額:10人(每天2人)

負責職員:蕭紹康 先生、黃文傑 先生 負責職員:蕭紹康 先生、黃文傑 先生

美容坊

期: 11月28日(四)

髜 間: 上午9:30-12:00

對 象:中心會員

容:由專業美麗大使為參加者

提供臉部護理服務

名 額:8人

槽 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 協作機構:富城義工隊

富城愛心關懷日

期:11月30日(六)

間:下午2:00-4:30 鴫

地 點:老友記劇場 / 藍田各屋邨

內 容:探訪區內獨居/雙老同住長者

對 象:中心義工

名 額:30人

登記日期:11 月 <u>1 日 (五) 耆英大使大會</u>

負責職員:李鴻基 先生、蕭紹康 先生

職員介紹及『SQS服務質素標準』簡介



營運經理:劉敏儀 姑娘

各位老友記, 我是中心剛剛到任的"新丁"營運經理 劉姑娘 , 請大家多多指教。十分期待認識您和您一起展開在長者地區中心豐盛和 愉悅的每一天。



義工發展副主任: 蕭紹康 先生

各位老友記,大家好!我是蕭紹康,是新入職的義工發展副主任,主要負責義工發展服務,大家可以叫我蕭生。我曾在中心實習,所以能再次回來這裡有非常親切的感覺,特別是看到相熟的老友記。在未來的日子,希望有機會認識到更多的老友記,同時可以與大家一起學習和成長。在此亦祝願各位身體健康,幸福常在。

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(SOS)。

SOS 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 SOS 8:

標準8:服務資料

『服務資料─服務單位應製備說明資料 ─ 職務及責任─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:

劉敏儀

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:

李鴻基、李綺蘭、蕭紹康、蔡沛敏、陳銘康、黃文傑、

葉霖傑、林柳英、謝以恆、劉倩梅

「行政及常務」團隊:

何紹文、李銘泰、廖敏怡、方杏嬌、蔡桂蘭、

唐允泉、羅陸養

續會通知

凡 2012 年 12 月入會之會員,請於 2013 年11月30日前到本中心辦理續會手續, 並繳交年費 21 元(金店)/50元(銀店)。 可得續會小禮物 1 份

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:

曾玉珍



社區飯堂服務計劃

		對象及收費
膳食類別	時間	任何人士
日夕	上午 8:15-8:45	\$2
早餐	上午8:45-9:15	ΦZ
	上午 11:45-12:15	A 4 A
午餐	下午 12:15-12:45	\$ 10
	下午 12:45-1:15	•
晚餐	下午 5:00-5:45	610
	下午 5:45-6:30	\$10

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)		
細分明が・	上午	8 時 45 分、10 時 45 分		上午	10 時 30 分	
鯉魚門邨: (鯉生樓) 	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	上午	8時45分、10時45分		上午	10 時 30 分	
(廣雅樓對開石椅)	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:	上午	9時15分、10時15分 12時15分		上午	9 時、10 時、12 時	
(達顯樓)	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:	上午	9 時 35 分、11 時 45 分		上午	9 時 30 分	
(藍泰樓後門對開)	下午	2 時 35 分		下午	2 時 30 分、5 時 30 分	
平田邨:	上午	9時40分、11時50分		上午	9 時 30 分	
(平仁樓姚柏良 議員辦事處對開)	下午	2 時 40 分		下午	2 時 30 分、5 時 30 分	
啓田邨:	上午	9 時 50 分、11 時 55 分		上午	9 時 30 分	
(啓信樓;陳鑑林 議員辦事處對開)	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	中心服務 戶內活動		活動	戶外	活動
	開放	界	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		✓		✓		✓



時間 / 星期	_	_	=	四	五	六	B
上午 7:30 - 上午 9:00 (徳欣樓地下)	*	*	*	*	*	*	
上午9:00 - 下午2:00(大樓1樓)	©	\odot	\odot	\odot	©	\odot	
下午 2:00 - 下午 5:00 (大樓 1樓)	\odot	\odot	\odot	\odot	\odot	\odot	*
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 ② 正常服務時間 公眾假期休息(除星期日外)							

※2013年12月份例會時間表》

日期:2013年12月3日 (二)

上午 10:00 及 11:00

2013年12月4日 (三)

上午10:00

2013年12月5日 (四)

下午 2:30

地點:老友記劇場



督印人員:	劉敏儀 營運經理 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11月