保良局劉陳小寶長者地區中心
2010 年 8 月
通訊

『鄰里互助 • 無分親疏』

先與大家分享近日一則新聞報導---

『石峽尾大坑西邨一對長者夫婦，每日均會到公園乘涼，日前妻子在家中意外撞傷額頭倒地，丈夫欲上前協助時疑因天氣炎熱不支暈倒，就此兩人在家因失救多日致死，而多日來均未有被鄰居及屋邨管理員發現。』

不知大家看罷這則新聞後有何感想?

事件固然是個悲劇，但想深一層，如作為他們的鄰里，能提高一點觸覺或加多點留意，結果或未許如此。

事件中的夫婦，每天均會到公園休憩乘涼，忽然連續數天沒有出現，街坊鄰里有懷疑過嗎? 同時，此對夫婦均會天天外出，大廈管理員想必對他們有所印象，但他們可有留意此對夫婦已多天沒出入而存疑心? 又或巡樓時會特意到他們的住所去了解一下嗎? 同樣，作為此對夫婦的鄰居，又可曾留意到他們已數天沒有外出或家中沒有一點聲音傳出而感到奇怪?

事件發生在一個雙老同住家庭尚且如此，而事實近日報章亦有報導關於獨居長者因天氣酷熱暈倒家中、又或意外在家受傷、又或因病在家失救致死，直至多日後才為人所發現……。看見這些新聞報導，除了感到痛心外，大家可有想過能避免這些事情發生嗎? 只要我們發揮「鄰里互助」精神，留意住在我們鄰近的長者，特別是一些獨居體弱長者，一旦留意到他們有異樣：如天天有晨運習慣的、又或經常會到特定地方的(如酒樓)卻忽然沒有出現，又或經過他們的居所時聽不到聲音傳出等等，便可向大廈管理員或長者中心通報跟進。

當然，最有效方法，是對我們的「左鄰右里」多加關心。如我們可關注多些住在鄰近長者的狀況，於他們有需要時提供支援，發揮「睦鄰互助」精神，這樣便可減小悲劇發生。

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

八月好玩一天遊

日　　期：8 月 20 日 (五)
內　　容：文物探知館 -> 尖沙咀小肥羊午餐【自助點心餐】->
李鄭屋漢墓博物館 -> 青衣城購物廣場 -> 回程
時　　間：上午 9:15 – 下午 4:00
集合時間：上午 9:15
集合地點：老友記劇場
收　　費：會員 $ 90 / 非會員 $100
名　　額：116 人
對　　象：中心會員 或 社區人士
報名日期：現已接受報名
負責職員：蔡國輝 先生

2010 年秋季生日會 "暨"
九月好玩一天遊

日　　期：9 月 27 日 (一)　　時　　間：上午 9:15 – 下午 4:00
集合地點：老友記劇場　　集合時間：上午 9:15
內　　容：**沙田車公廟 ->**
沙田帝都酒店【自助餐】->
香港文化博物館 ->回程
費　　用：65 歲或以上長者　會員 $110 非會員 $120
65 歲或以下　會員 $140 非會員 $150
名　　額：116 人
對　　象：中心會員 或 社區人士
報名日期：可於 8 月 4 日最後一場例會後報名
負責職員：陳明馨 姑娘

沙田帝都酒店【自助餐菜譜】

凍盤及沙律：三文魚魚生、雜款壽司、日本冷麵、帶子裙、海草莖、青口、煙三文魚/煙鮫魚、燒牛肉、火腿、蕃茄軟芝士沙律、青露荀、酸椰菜絲橙沙律、咖哩香蕉沙律、栗米粒、蕃茄角、紅腰豆、甘荀絲、雜菜沙律
餐　湯：　中式及西式餐湯
熱　盤：　京都焗排骨、牛油蔬菜、清蒸魚、冬茹麒麟豆腐、豆豉炆雞、炒貴刁、印度咖哩雞、菠蘿雞粒炒飯、香草飽糠龍脷魚、燒豬骨仔配蒜蓉汁、紅酒燴牛尾、羊扒配黑淑汁、洋蔥炒薯、白飯、中式麵檔
甜　品：　合時鮮果碟、法式什餅、藍啤梨芝士餅、士多啤梨慕絲蛋糕、蛋白布甸、椰汁紅豆布甸、意式芝士餅、焦糖酥皮蘋果卷、香橙西米布甸、咖啡焦糖燉蛋、豆腐花拌黃糖、什款雪糕、黑森林餅

單身貴族 - 寶石聚會

紅寶石：8 月 06 日 (五) 下午 2:30-3:30
藍寶石：8 月 13 日 (五) 下午 2:30-3:30
黃寶石：8 月 20 日 (五) 下午 2:30-3:30
綠寶石：8 月 27 日 (五) 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：本月將與組員一同進行長者健體運動，
　　引發組員做運動的興趣及加強組員間的互動。
參加辦法：組員須跟隨各自的寶石組別參與當日活動。
負責職員：甘詠嬋 姑娘

齊學 FIT 型舞

日　　期：8 月 3 日、10 日、17 日、24 日 (二)
　　8 月 4 日、11 日、18 日、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：甘詠嬋 姑娘

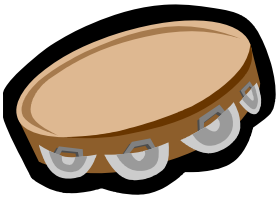
晚間活動—仲夏美麗化「裝」舞會

日　　期：8 月 26 日 (四)
時　　間：下午 6:30-8:00
地　　點：老友記劇場
對　　象：中心會員
名　　額：80 人
收　　費：$10
內　　容：透過不同的好玩遊戲、重點化妝及美容服務，
　　與會員們共渡一個與別不同、美麗及歡樂的晚上。
報名日期：8 月 4 日 (三) 例會後開始接受報名。
負責職員：張愛珊、鄧詠恩 姑娘

『摩根』嘉年華會

日　　期：8月7日（六）
時　　間：下午1:30 - 2:30
地　　點：銅鑼灣保良局總局
內　　容：　遊戲攤位、義賣活動及參觀本局。
對　　象：中心會員
費　　用：全　免(已包旅遊車來回)
名　　額：116人
集合時間：中午12:00
集合地點：老友記劇場
抽籤日期：8月6日(五)下午2:00放証，3:00抽籤。
負責職員：秦演文 姑娘、陳明馨 姑娘

樂韻耆緣匯四方



日　　期：9月4日至10月30日（逢六，共八堂）
時　　間：下午2:30 - 4:00
地　　點：健怡閣
內　　容：教授多種不同地域的敲擊樂器，及跨民族歌曲的演示訓練。
對　　象：中心會員
費　　用：全免
名　　額：20人
報名方法：例會期間開始登記
備　　註：參加者需承諾於訓練後作公開表演。
負責職員：秦演文 姑娘、甘詠嬋 姑娘

此活動由老有所為活動計劃資助

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

保健養生樂四方

日　　期：9月7日至10月26日（逢二，共八堂）
時　　間：下午2:30 - 4:00
地　　點：健怡閣
內　　容：教授意拳中之保健養生樁法，鍛鍊長者身體。
對　　象：中心會員
費　　用：全免
名　　額：20人
報名方法：例會期間開始登記
備　　註：參加者需承諾於訓練後作公開表演。
負責職員：秦演文 姑娘、甘詠嬋 姑娘

此活動由老有所為活動計劃資助

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

守護相聚

日　　期：8 月 5 日 (四)
時　　間：下午 2:30 - 3:30 及
日　　期：8 月 6 日 (五)
時　　間：上午 10:00 - 11:00
地　　點：老友記劇場
內　　容：提供護老者資訊及護老意見分享。
對　　象：護老者
費　　用：全免
負責職員：秦演文 姑娘

遊樂鬆一鬆

日　　期：8 月 13 日 (五)
時　　間：上午 10:00 - 11:00
地　　點：健怡閣
內　　容：學習健腦操，訓練護老者的記憶力及平衡力。
對　　象：護老者
名　　額：40 人
負責職員：秦演文 姑娘

護老齊齊學

日　　期：8 月 16 日 (一)
時　　間：上午 10:00-11:00
地　　點：老友記劇場
內　　容：學習有效地處理重要的生活事件，提升長者的心靈健康。
對　　象：護老者
名　　額：80 人
負責職員：秦演文 姑娘

身・心・健康分享會

日　　期：8 月 17 日 (二)
時　　間：上午 9:45 - 12:15
內　　容：透過身、心、靈課程讓參加者學習「自療」身體痛症。
地　　點：灣仔溫莎公爵大廈
對　　象：護老者
收　　費：免　費 (參加者車費自付)
名　　額：30 人
協辦機構：浸信會愛群社會服務處
負責職員：秦演文 姑娘

關注痴呆症之行為問題講座

日　　期：8 月 27 日 (五)
時　　間：上午 10:00 - 11:00
地　　點：老友記劇場
內　　容：認識患者行為問題的原因及處理方法。
對　　象：護老者
名　　額：80 人
協辦機構：衛生署觀塘外展隊
負責職員：秦演文 姑娘

復康用品借用服務

免費借用輪椅、學行架及拐杖予有需要長者，支援其到醫院覆診及維持社交生活。

借用期限：借用兩星期至六星期
對　　象：中心會員或護老者
收　　費：免　費
負責職員：秦演文 姑娘

男士活動-醫生與你

日　　期：8月14日（六）
時　　間：下午2：30至4：30
地　　點：老友記劇場
內　　容：骨質疏鬆的問題 及 免費健康檢查(檢查骨的密度、血壓、血糖)。
講　　師：張永德　醫生（家庭科醫生）
對　　象：中心男會員
名　　額：不 限
費　　用：全 免
報名方法：凡有興趣參加此活動者，只需於上述時間到達劇場便可，
　　不用預先登記報名。
負責職員：蔡國輝 先生、陳明馨 姑娘

＊ 此活動由蘋果日報慈善基金贊助*

男士活動-退休生活分享會

日　　期：8月10日（二）
時　　間：下午3：00至4：00
地　　點：健怡閣
內　　容：探討男性長者的退休生活，從而反思兩性角色與退休生活的定位。
對　　象：中心男會員
名　　額：不 限
費　　用：全 免
報名方法：凡有興趣參加此活動者，只需於上述時間到達劇場便可
　　不用預先登記報名。
負責職員：黃偉嘉 先生(註冊社工)、蔡國輝 先生

＊ 此活動由蘋果日報慈善基金贊助 ＊

男士活動-兩性/夫妻相處分享會

日　　期：8月24日（二）
時　　間：下午3：00至4：00
地　　點：健怡閣
內　　容：分享兩性共處/夫妻的相處技巧，
　　從而突破角色定位的困惑。
對　　象：中心男會員
名　　額：不 限
費　　用：全 免

報名方法：凡有興趣參加此活動者，只需於上述時間到達劇場便可，
　　不用預先登記報名。
負責職員：黃偉嘉 先生(註冊社工)、蔡國輝 先生

＊ 此活動由蘋果日報慈善基金贊助 ＊

男士活動 – 男士剪髮班

節數	日期	時間	地點
第一節	9月10日(五)	下午3:00 – 4:00	飯堂
第二節	9月17日(五)	下午3:00 – 4:00	飯堂
第三節	9月24日(五)	下午3:00 – 4:00	飯堂
第四節	10月8日(五)	下午3:00 – 4:00	飯堂
第五節	10月15日(五)	下午3:00 – 4:00	飯堂
第六節	10月22日(五)	下午3:00 – 4:00	飯堂

內　　容：由專業剪髮導師教導男會員基本的剪髮技巧，
　　掌握技巧後，需擔任剪髮義工，於中心或到戶院舍
　　為長者提供剪髮服務，從而發揮男士長者服務精神。
對　　象：中心男會員
名　　額：20人
費　　用：全免
報名方法：凡有興趣參加此活動者，可向馨姑娘報名
負責職員：蔡國輝 先生、陳明馨 姑娘

此活動由蘋果日報慈善基金贊助

男士活動 – 下午鬆一鬆

節數	日期	時間	地點
第一節	8月11日(三)	下午3:00 – 4:00	劇場
第二節	8月18日(三)	下午3:00 – 4:00	劇場
第三節	8月25日(三)	下午3:00 – 4:00	劇場
第四節	9月1日(三)	下午3:00 – 4:00	健怡閣
第五節	9月8日(三)	下午3:00 – 4:00	健怡閣
第六節	9月15日(三)	下午3:00 – 4:00	健怡閣

內　　容：組員互相認識，分享對退休的感受及生活轉變，
　　建立互助支援網絡。
對　　象：中心男會員
名　　額：20人
費　　用：全免
報名方法：凡有興趣參加此活動者，可向馨姑娘報名
負責職員：黃偉嘉 先生(註冊社工)、陳明馨 姑娘

此活動由蘋果日報慈善基金贊助

男士乒乓球友誼小組(八月份)

日　　期：8月13、18、25日		時　　間：上午10:00 – 12:00	
日　　期：8月16日		時　　間：下午02:00 – 04:00	

地　　點：藍田南體育館(廣田邨)

對　　象：男士會員

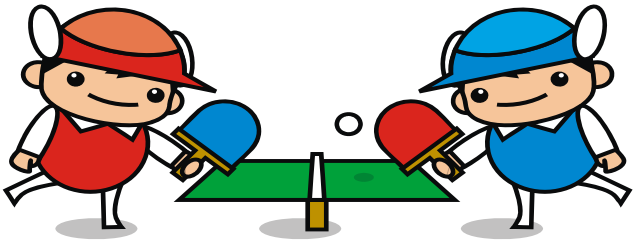
內　　容：讓會員學習基本的乒乓球技巧。

報名日期：現已接受報名

費　　用：全免

名　　額：20人

負責職員：蔡國輝 先生、陳明馨 姑娘



此活動由蘋果日報慈善基金贊助

男士羽毛球友誼小組(八月份)

日　　期：8月11日		時　　間：下午03:00 – 04:00	
日　　期：8月17、19、24、26日		時　　間：上午10:00 – 12:00	

地　　點：藍田南體育館(廣田邨)

對　　象：男士會員

內　　容：讓會員學習基本的羽毛球技巧。

報名日期：現已接受報名

費　　用：全免

名　　額：20人

負責職員：蔡國輝 先生、陳明馨 姑娘

此活動由蘋果日報慈善基金贊助

免費攝影服務

日　　期：2010年8月22日(星期日)

時　　間：上午10時-下午1時

地　　點：健怡閣

內　　容：有線電視義工隊為長者提供免費拍攝証件相服務

對　　象：中心會員

名　　額：200位

登記日期：8月5 日上午開始接受登記

協助機構：有線電視

負責同事：陳少洸先生

「保良局是我家」徵文比賽

投稿內容: (1) 主題為「保良局是我家」;
(2) 表達個人對保良局的服務及設施的正面觀感;
(3) 歡迎會員邀請親友或職員代筆，表達感想。
字數限制：150 字內
對　　象：中心會員
投稿方法：表格可於接待處索取，填妥後於 8 月 31 日 (二) 前交回接待處。

投稿徵文比賽：
(1) 作品將於 9 月份張貼於中心壁報板;
(2) 得獎作品分冠、亞、季軍， 將於 9 月 25 日 (六) 的特備活動中頒發獎項。
投票徵文比賽：
(1) 作品將於 9 月 1 日至 9 月 10 日張貼於中心壁報板，讓會員投票，投票表格可於接待處索取;
(2) 投得冠軍作品的會員，將有機會參與 9 月 22 日 (三) 下午 3:00 的抽獎，名額 1 位。
負責職員：陳明馨　姑娘

會員老友聚一聚

對象	日期	時間	地點
鯉魚門、高怡、油塘邨會員	8 月 11 日 (三)	上午 10:30-11:30	劇場
啓田、安田、平田、廣田邨、康柏苑、康雅苑會員	8 月 13 日 (五)	下午 2:30-3:30	劇場
藍田、興田邨、翠屏村會員	8 月 23 日 (一)	下午 2:30-3:30	劇場
寶達邨會員	8 月 27 日 (五)	上午 11:00-12:00	劇場

目　　的：為支援住在偏遠地區的會員
內　　容：以歌曲凝聚會員
費　　用：全免
名　　額：不限
報名日期：向馨姑娘或櫃位職員報名
負責職員：陳明馨 姑娘

八聲大笑

日　　期：8 月 17 日 (二)
時　　間：下午 2:30 - 4:00
地　　點：老友記劇場
對　　象：中心會員
名　　額：80 人
內　　容：以歌舞表演、遊戲節目與會員歡度下午
費　　用：$10
抽籤日期：8 月 9 日 (一) 下午 2:00 放証，3:00 抽籤
負責職員：陳明馨姑娘

保良局劉陳小寶長者地區中心　【每月班 / 組 / 活動時間表】　二零一零年八月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
2/8 廿二	3 廿三	4 廿四	5 廿五	6 廿六	7 廿七	8 廿八
10:00 例會(劇) 11:00 例會(劇) 02:30 男女士瑜伽班(健) 03:45 女士瑜伽班(健)	10:00 例會(劇) 02:00 齊學 FIT 型舞(健)	09:30 趣味中文班(美) 11:00 耆藝在四方工作坊(議) 02:30 例會(劇) 02:00 齊學 FIT 型舞(健) 02:30 耆藝在四方工作(健)	10:00 太極班(健) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 耆藝在四方工作坊(健) 02:30 守護相聚(劇)	10;00 守護相聚(劇) 10:00 認識柏金遜講座(劇) 10:00 歌唱入門班(議) 10:00 防止虐老講座-派飛 10:00 乒乓球班(健) 02:30 單身貴族-紅寶(健) 03:00摩根嘉年華-抽籤	10:00 好戲連場(劇) 10:15 二胡班(健) 11:30 中樂團(健) 12:00摩根嘉年華-集合(劇) 02:00 Bingo 對對碰(劇) 02:30 好戲連場(劇)	02:30 好戲連場 (劇) 02:30 自助健康檢查 (聊) 02:15 BINGO 對對碰 (大堂)
9 廿九	10 七月	11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六
09:00 「健康角」護士個別諮詢 10:00 防止虐老講座(劇) 02:00 開心齊唱 K(劇) 02:30 男女士瑜伽班(健) 03:45 女士瑜伽班(健)	10:00 好戲連場(劇) 02:00 齊學 FIT 型舞(健) 03:00 退休生活分享會(健)	09:30 趣味中文班(美) 10:30 會員老友聚一聚(劇) 11:00 耆藝在四方工作(議) 02:00 齊學 FIT 型舞(健) 02:30 耆藝在四方工作(健) 03:00 男士活動-下午聚一聚(劇) 03:00 男士羽毛球友誼小組(藍田南體育館) 03:15 下午麼麼茶(清)	10:00 太極班(健) 10:00 粵曲班(劇) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 耆藝在四方工作坊(健)	10:00 開心齊唱 K(劇) 10:00 遊樂鬆一鬆(健) 10:00 歌唱入門班(議) 10:00 男士乒乓球友誼小組(藍田南體育館) 10:00 乒乓球班(健) 02:30 會員老友聚一聚(劇) 02:30 單身貴族-藍寶石(健)	10:00 好戲連場(劇) 10:15 二胡班(健) 11:30 中樂團(健) 02:30 會員老友聚一聚(劇) 02:30 醫生與你(劇) 02:30 手工藝製作班(健)	02:30 好戲連場 (劇) 02:30 自助健康檢查 (聊) 02:15 BINGO 對對碰 (大堂)
16 初七	17 初八	18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三
10:00 護老齊齊學(劇) 02:00 男士乒乓球友誼小組(藍田南體育館) 02:30 男女士瑜伽班(健) 03:45 女士瑜伽班(健)	09:45 身・心・健康分享會(灣仔溫莎公爵) 10:00 國語金曲齊齊唱(劇) 10:00 男士羽毛球友誼小組(藍田南體育館) 02:00 齊學 FIT 型舞(健) 02:30 八聲大笑(劇)	09:30 趣味中文班(美) 10:00 男士乒乓球友誼小組(藍田南體育館) 11:00 耆藝在四方工作坊(議) 02:00 齊學 FIT 型舞(健) 02:30 耆藝在四方工作坊(健) 03:00 男士活動-下午聚一聚(劇)	10:00 太極班(健) 10:00 粵曲班(劇) 10:00 男士羽毛球友誼小組(藍田南體育館) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 耆藝在四方工作坊(健)	09:15 八月好玩一天遊(劇) 10:00 開心齊唱 K(劇) 10:00 頸、腰護理講座-派飛 10:00 乒乓球班(健) 02:30 單身貴族-黃寶石(健)	10:00 健康檢查日-派飛 10:15 二胡班(健) 11:30 中樂團(健) 02:00 Bingo 對對碰(劇) 02:00 健康檢查日(健)	10:00 免費攝影服務(健) 02:30 好戲連場 (劇) 02:30 自助健康檢查 (聊) 02:15 BINGO 對對碰 (大堂)

保良局劉陳小寶長者地區中心		
星期一	**星期二**	**星期三**
23 處暑	24 十五	25 十六
10:00 頸、腰護理講座(劇) 02:30 會員老友聚一聚(劇) 02:30 男女士瑜伽班(健) 03:45 女士瑜伽班(健)	09:00 「健康角」護士個別諮詢+外展探訪 10:00 國語金曲齊齊唱(劇) 10:00 男士羽毛球友誼小組(藍田南體育館) 02:00 齊學 FIT 型舞(健)	10:00 男士乒乓球友誼小組(藍田南體育館) 11:00 耆藝在四方工作坊(議) 02:00 齊學 FIT 型舞(健) 02:30 耆藝在四方工作坊(健) 03:00 男士活動-下午鬆一鬆(劇) 03:00 下午麼麼茶(清)
30 廿一	31 廿二	1/9 廿三
10:00 豐姿妙舞(健) 02:30 U3A 就職禮(劇) 02:30 男女士瑜伽班(健) 03:45 女士瑜伽班(健)	09:30 血糖檢驗(聊) 10:00 國語金曲齊齊唱(劇) 02:00 開心齊唱 K(劇) 02:00 齊學 FIT 型舞(健)	10:00 例會(劇) 10:00 普通話樂園(議) 11:00 例會(劇) 11:15 普普通通普通話(議) 02:00 齊學 FIT 型舞(健)

繽紛活動全接觸

健康早操 ：早上 8 時 45 分，與會員齊跳保良“We Are Ready”名曲，有益身心。
We Wii 俱樂部 ：最新的動感電子遊戲，既刺激又有趣。
晨早新聞站 ：讓會員了解最新時事，緊接時代脈搏。
好戲連場 ：向會員播放中心精選的電影或長者主題特輯。
Bingo 對對碰 ：每星期兩次，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 ：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，時段為星期一至六，9:00-12:00 及 2:00-5:00。星期日 2:00pm-5:00pm
自助「健康角」檢查：逢星期一至五，10:00-12:00，只限「健康角」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。

星期四	星期五	星期六	星期日
26 十	27 十八	28 十九	29 二十
10:00 太極班(健) 10:00 粵曲班(劇) 10:00 普通話樂園(議) 10:00 男士羽毛球友誼小組(藍田南體育館) 01:15 足底按摩保健樂 02:30 耆藝在四方工作坊(健) 06:30 仲夏美麗化妝舞會(劇)	09:00 「健康角」護士外展探訪 10:00 關注痴呆症行為問題講座(劇) 10:00 男士乒乓球友誼小組(藍田南體育館) 10:00 乒乓球班(健) 11:00 會員老友聚一聚(劇) 02:30 單身貴族-綠寶石(健)	10:00 好戲連場(劇) 10:15 二胡班(健) 11:30 中樂團(健) 02:00 Bingo 對對碰(劇)	02:30 好戲連場(劇) 02:30 自助健康檢查(聊) 02:15 BINGO 對對碰(大堂)
2 廿	3 廿五	4 廿六	5 廿七
10:00 例會(劇) 10:00 太極班(健) 10:00 普通話樂園(議)	02:30 例會(劇)	10:15 二胡班(健) 11:30 中樂團(健) 02:00 Bingo 對對碰(劇)	002:30 好戲連場(劇) 02:30 自助健康檢查(聊) 02:15 BINGO 對對碰(大堂)

每天恆常活動：

1. 健康十巧 (健)
   (逢一至六上午 9:15)
2. 逢二 『時代金曲對對唱』、『棋類活動』
   逢四 『粵曲唱不停』、『棋類活動』
   (晚上 6：30 至 8：30 晚間活動)(美)

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
(數) －數碼天地/讀書廊
(交) - 交心閣
(聊) - 聊天閣/健康角
(靜) - 靜心閣
(美) - 美膳館

防止虐老講座

日　　期：8 月 9 日（一）
時　　間：上午 10：00 － 11：00
地　　點：老友記劇場
內　　容：講解如何提高長者對虐老問題的警覺性及求助方法。
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 6 日（五）
上午 10:00 開始派飛
負責職員：陳詠茵 姑娘

認識柏金遜症講座

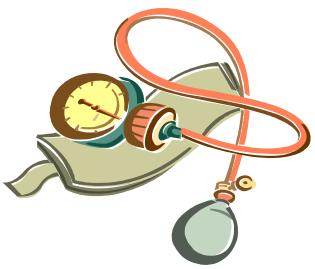
日　　期：9 月 6 日（一）
時　　間：上午 10：00 － 11：00
地　　點：老友記劇場
內　　容：認識柏金遜症的成因、徵狀，及處理方法。
對　　象：中心會員
費　　用：全免
名　　額：80 人
協辦機構：衛生署
派飛日期：8 月 31 日（二）
上午 10:00 開始派飛
負責職員：陳詠茵 姑娘

『頸、腰』護理講座

日　　期： 8 月 23 日（一）
時　　間：上午 10：00 － 11：00
地　　點：老友記劇場
內　　容：講解正確脊柱的構造與頸腰毛病的關係及日常活動時需注意事項。
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 20 日（五）
上午 10:00 開始派飛
負責職員：陳詠茵 姑娘

健康檢查日

日　　期：8 月 21 日（六）
時　　間：下午 2:00 － 3:30（第一場）
下午 3:30 － 5:00（第二場）
地　　點：健怡閣
內　　容：為長者量血壓。
對　　象：中心會員
費　　用：全免
名　　額：120 人
協辦機構：中心義工
派飛日期：8 月 21 日(六)
上午 10:00 開始派飛
負責職員：陳詠茵 姑娘



乒乓球班

日　　期: 8 月 6 日，8 月 13 日，
8 月 20 日，8 月 27 日（五）
時　　間: 上午 10:00 - 12:30
地　　點: 健怡閣
對　　象: 中心會員
費　　用: 全免
報名日期: 會員可於 8 月 5 日(四)
到接待處報名
負責職員: 陳詠茵 姑娘

普普通通普通話

日　　期：9月1日至10月6日（三）
時　　間：上午11:15 – 12:15
地　　點：議事堂
內　　容：學習簡單的詞語句子、並結合日常學習會話、好玩易學。
名　　額：16人
費　　用：$45（6堂）
導　　師：劉麗華姑娘
職　　員：陳彩芬 姑娘

普通話樂園(三)

日　　期：9月1日至10月6日（三）
時　　間：上午10:00 – 11:00
地　　點：議事堂
內　　容：以會話、歌曲、故事、成語、繞口令、笑話及遊戲等有趣的形式學習普通話。
名　　額：16人
費　　用：$45（6堂）
導　　師：劉麗華姑娘
職　　員：陳彩芬 姑娘

下午麼麼茶

日　　期：8月11日（三） 鴛鴦豆沙糖水
　　8月25日（三） 栗米魚肚羹
時　　間：下午03:15－下午04:00
地　　點：清談雅座
內　　容：藉下午茶活動增加會員之間的交流機會，並可一嚐職員所製作的食物。
對　　象：中心會員
費　　用：$ 5
名　　額：40
購票日期：8月5日(四)開始接受購票
負責職員：陳詠茵 姑娘

普通話樂園(四)

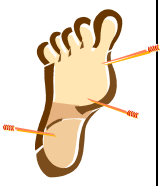
日　　期：8月26日至10月7日（四）
時　　間：上午10:00 – 11:00
地　　點：議事堂
內　　容：以會話、歌曲、故事、成語、繞口令、笑話及遊戲等有趣的形式學習普通話。
名　　額：16人
費　　用：$45（6堂））
導　　師：劉麗華姑娘
職　　員：陳彩芬 姑娘

開心齊唱K

日　　期：8月13及20日（五）
　　（上午 10:00 – 12:00）
　　8月9(一) 及 31日（二）
　　（下午 02:00 – 05:00）
地　　點：老友記劇場
內　　容：自選時段唱卡拉OK。
對　　象：中心會員。
費　　用：$5（15分鐘）
名　　額：20 人
登記日期：例會週內(8月2日，3日 及4日)
抽籤日期：8月5日（四） 上午09:30
負責職員：陳詠茵 姑娘　陳煥珍 姑娘

足底按摩保健樂

日　　期： 8月5日— 8月26日（逢四）
時　　間：下午01:15 －下午05:00
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元　非會員：70元
名　　額：每日5位
購票日期：8月2日開始接受購票
負責導師：李國明 師傅
負責職員：陳煥珍 姑娘



	8月耆義大事回顧	8月耆英大使大會
日　　期	8月5日(四)	8月6日(五)
時　　間	下午3:30-4:30	下午2:30-3:30
地　　點	數碼天地	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 《歡迎有興趣加入義工之人士參加》
負責職員	張翠韻 姑娘	李鴻基 先生、張翠韻 姑娘

2010年度聲歌熠熠耀長中

日　　期：2010年8月18日(星期三)
時　　間：上午10時-上午12時
地　　點：老友記劇場
內　　容：義工歌唱比賽
對　　象：50歲以上義工
費　　用：免費
備　　註：每位參賽者可帶8位觀眾入場參觀
報名日期：參賽義工已於7月份登記及抽籤
負責同事：李鴻基先生

YMCA 夏日消暑分紛Fun

日　　期: 2010年8月10日(星期二)
時　　間: 上午10時-上午11時半
地　　點: 老友記劇場
內　　容: 遊戲及表演
對　　象: 義工　費用: 免費
合辦機構: YMCA 專業進修學院
負責同事: 李鴻基先生
報名日期：8月6日耆英大使大會

與『翠』共聚

日　　期：　8月19日(星期四)
時　　間：　下午2:30-4:30
地　　點：　老友記劇場及健怡閣
內　　容：　與翠姑娘共聚及大食會
對　　象：　會員
費　　用：$20　　名額: 80人
登記日期：8月9 日起購票
負責同事：李鴻基 先生、張翠韻 姑娘

友誼商店會議

日　　期：　8月16日(星期一)
時　　間：　上午10:00-11:00
地　　點：　議事堂
內　　容：　小組會議
對　　象：　友誼商店委員
負責同事：李鴻基先生

玩『長』壽 See 遊戲活動

日　　期： 8月16日及8月17日
(星期一及星期二)
時　　間： 下午2:00-4:30
地　　點：老友記劇場及健怡閣
內　　容：宣揚『愛生命、愛家人』的訊息
對　　象：義工
名　　額：20位
合辦機構：香港聖約翰救傷隊
登記日期： 8月6 日耆英大使大會
負責同事：李鴻基 先生

耆英探訪活動

日　　期： 8月21日(六)
時　　間： 下午2:30-4:30
地　　點： 老友記劇場
內　　容： 探訪獨居/雙老長者
對　　象： 義工
登記日期： 8月6 日耆英大使大會
負責同事： 張翠韻 姑娘、李鴻基 先生

賣旗活動

日　　期：2010年8月7日(六)
時　　間：上午7:30-上午11:30
地　　點：健怡閣
內　　容：協助其他機構賣旗
對　　象：義工
名　　額：10位
協助機構：香港青年旅舍協會
登記日期： 8月6 日耆英大使大會
負責同事：李鴻基先生

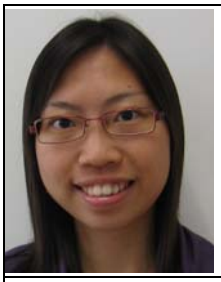
小U3A串珠班

日　　期： 9月10日-10月8日(逢五)
時　　間： 下午2:30-4:00
地　　點： 議事堂
內　　容： 教授串珠技巧
對　　象： 中心會員
名　　額： 10人
費　　用： $10
導　　師： 小U3A 成員
報名日期： 8月16 日起購票
負責同事： 李鴻基先生

保良局賣旗日

日　　期： 8月25日（星期三）
時　　間： 上午7時半-上午11時
地　　點： 本中心集合
內　　容： 為保良局賣旗籌款
對　　象： 義工
名　　額： 80人
負責同事： 李鴻基先生

是次為保良局一年一度賣旗日，請各義工踴躍參與



高級常務主任：洪煥敏 姑娘

各位老友記，大家好！我叫洪姑娘~是新到職的高級常務主任，主要負責中心行政工作！很高興在此認識大家，亦相信這是一種緣份！希望日後嘅日子能為大家服務！如有需要，大家都可以隨時找我傾計！

實習同學： 關曉欣 姑娘

很快就要離開了，真的很不捨得你們！知道嗎？跟你們聊天，我會感到很舒服的。你們的笑容能夠感染我的，能夠見到你們開心笑，我會感到很快樂。此外，我想多謝 9 位參與我小組的老友記！能見證著你們的進步，我感到很感動。但願你們都享受當中！關姑娘實習工作於 8 月 6 日完結，謝謝你們的參與！祝福你們能開開心心過每一天。

實習同學： 吳淑賢 姑娘

各位老友記你們好！還記得「吳關我事」的吳姑娘嗎？這兩個月在飯堂，在中心日日都見到你們和你們一起玩美蘭牌、聊天和開小組都很開心啊。你們教曉了我很多東西，我會好好記住的。實習快完了，真不捨得你們，多謝你們給予我一個開心和難忘的實習！

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 1：

標準 1：服務資料

『申訴—每位服務使用者及職員均有自由申訴對機構或服務單位的不滿 —而無須憂慮遭受責罰—所提出的申訴亦應得到處理。』

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：

中心職員

營運經理：

段倩穎

副經理：

張愛珊

「長者及護老者服務」團隊：

黃偉嘉、秦演文、甘詠嬋、蔡國輝、陳明馨、李淑芬、陳彩芬、陳詠茵、陳煥珍

「輔導服務」團隊：

胡詠賢、毛茜俞、徐芷珊、葉愛美

「義工發展及外展服務」團隊：

陳少洸、李鴻基、鄧詠恩、陳銘康、楊嘉琪、張翠韻、王建翔、黃文傑、鄒紫婷、劉倩梅

「行政及常務」團隊：

洪煥敏、吳利琼、何紹文、黃浩然、林秀紅、方杏嬌

續會通知

凡 2009 年 9 月入會之會員，請於 2010 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）。

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

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

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。

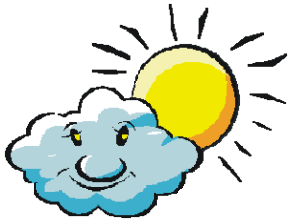
七月份介紹最多新會員入會的會員為:

盧鎰恆

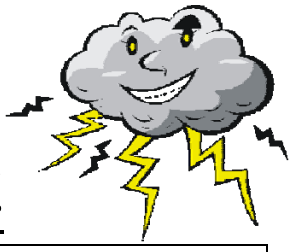
社區飯堂服務計劃

膳食類別 / 時間	對象及收費 任何人士
早餐 上午 8:00-8:30	**$2**
午餐 上午 11:45- 下午 1:00	**$10**
晚餐 下午 5 :00-6:30	**$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	
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： （達峰樓）	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）							

2010 年 9 月份例會時間表

日期：2010 年 9 月 1 日 （三）
上午 10:00 及 11:00
2010 年 9 月 2 日 （四）
上午 10:00
2010 年 9 月 3 日 （五）
下午 2:30

地點：老友記劇場

督印人員：	段倩穎 經理
編輯人員：	何紹文 先生
印刷數目：	1000 份
日　　期：	2010 年 8 月