保良局劉陳小寶長者地區中心
2010 年 9 月
通訊

『你我共同創建 長者友善社區』

世界衛生組織於 2006 年起，向世界所有城市推動「全球老年友好城市項目」，現時全球參與城市已有 33 個，據知中國上海亦是其中一個正積極推動的城市之一。至於香港，我們又如何去參與及推動此計劃呢?尤其香港在未來的二十多年，可預期每四個人當中便有一位長者的比例下，相信建立一個「長者友好城市」，實是一個我們社會上必須關注及實行的項目之一。

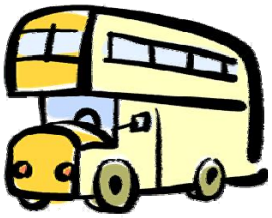
那麼，什麼是「長者友善社區」呢? 根據 2007 年世界衛生組織出版的「全球老年友好城市建設指南」中所定義: **一個長者友善城市是應設計及規劃一個配合長者需要及適合長者生活的環境，讓長者可發展其潛能，積極投入社會，安享晚年。**因此，為實現此計劃項目，各參與城市均會關注八大範疇，以長者的角度去檢視社區是否存在對長者不利的情況。這八大範疇是:

1. 室外空間和建築	2. 交通	3. 房屋	4. 社會參與
5. 尊重和社會包容	6. 公民參與和就業	7. 信息交流	8. 社區與健康服務

作為長者的你、發展這「長者友善社區」的主角，又怎可缺少你們的參與及意見呢? 因為只有你們，才能以第一身的角度，對社區設施及規劃提出寶貴意見，並期望能收集你們的意見後，促進社會及有關部門關注及跟進情況，讓區內的社區設施及環境，更能切合長者所需。

為推行長者友善社區，本中心會陸續推行一連串關注本區設施及環境的訓練、會議及活動，藉此加深大家對「長者友善社區」概念的掌握，及提高大家對地區設施及環境的關注，從而共同建立一個尊重長者參與的友善社區。

期待大家踴躍參與往後相關活動，為建設我們友善社區共同出力！



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

保良局劉陳小寶長者地區中心

「壯志凌雲結伴行」
上海世博五天交流團

出發日期：9 月 16 日(四)至 20 日(一)(五天)

內　　容：「放眼世博、發現上海」考察當地文化。

航　　班：東方航空（MU 8922）直航來回

集合地點：老友記劇場

對　　象：中心男會員

年　　齡：55 歲至 75 歲

收　　費：$300 (如經濟有困難者可考慮獲豁免)

名　　額：20 人

報名表格：可向負責職員取報名表格

截止日期：9 月 3 日(五)截止報名

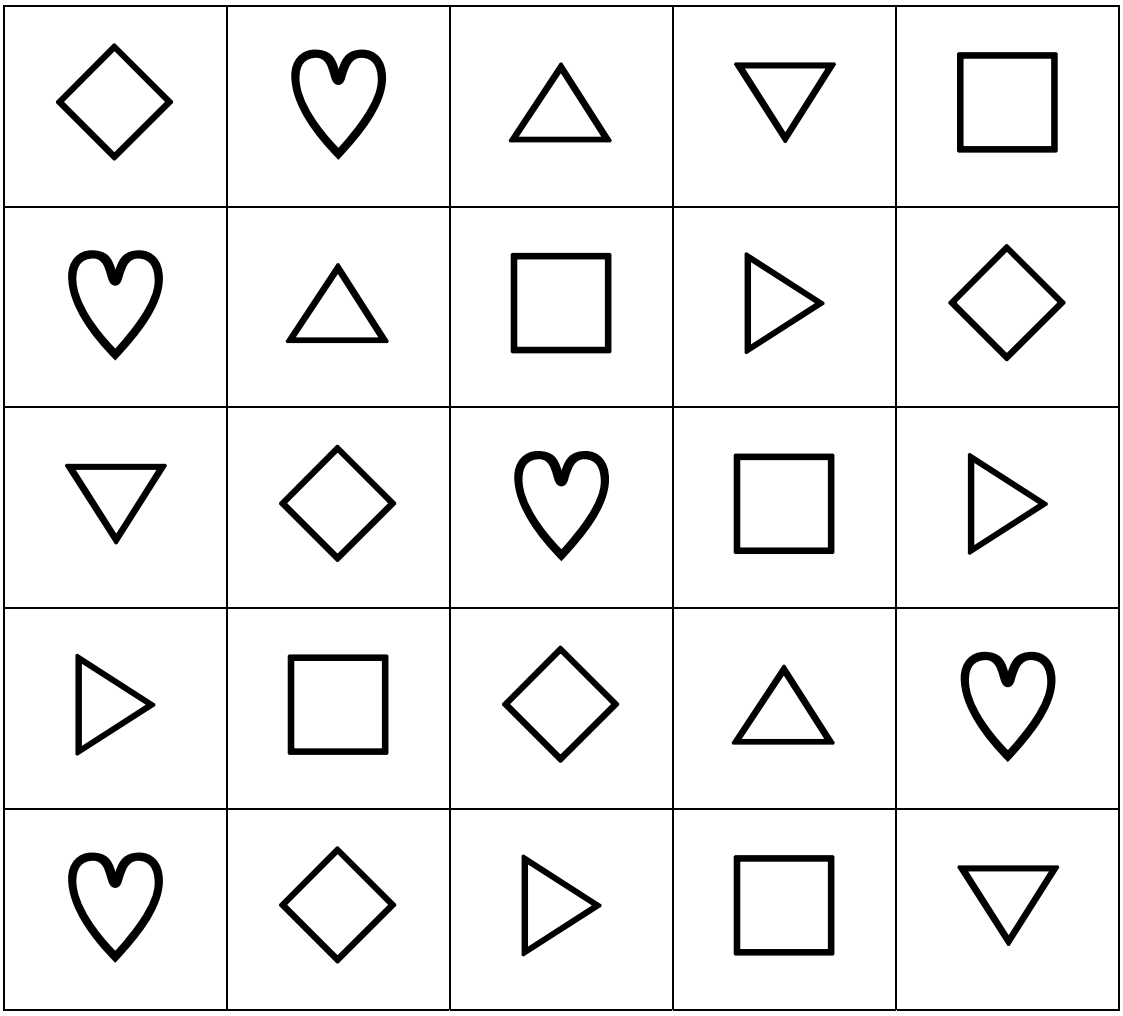
負責職員：黃偉嘉 先生、蔡國輝 先生

＊ 此活動由「政制及內地事務局」贊助 ＊

智得耆樂『認知症』系列 第六章

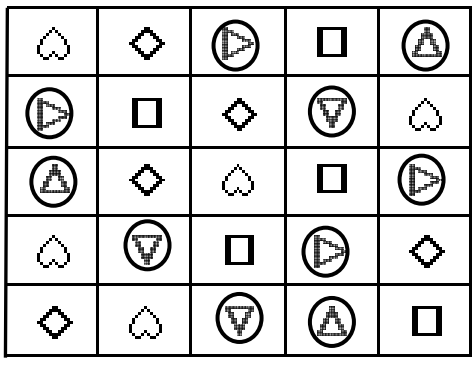
多動腦筋可以提升記憶力，預防認知症！以下是一個『考眼力』的健腦遊戲，請試把圖中的三角形圈出來。答案已刊於本頁內（頁尾）。

動一動腦筋〔考眼力〕



☺因版面所限，難以盡錄所有相關資訊，如有進一步查詢，可向本中心社工尋求專業意見。☺

健腦訓練〔考眼力〕答案：



單身貴族－寶石聚會

紅寶石：9 月 16 日（四）下午 2:30-3:30

藍寶石：9 月 17 日（五）下午 2:30-3:30

黃寶石：9 月 22 日（三）下午 2:30-3:30

綠寶石：9 月 29 日（三）下午 2:30-3:30

地　　點：健怡閣

費　　用：$2

對　　象：已登記之單身貴族寶石組員。

內　　容：本月將會與組員分享下午茶點及猜燈迷，以增進友誼。

參加辦法：組員可跟隨各自的寶石組別參與當日活動。

負責職員：甘詠嬋 姑娘

單身貴族 － 中秋玩一番

日　　期：9 月 15 日(三)

時　　間：下午 2:30-3:30

地　　點：老友記劇場

內　　容：與不同組別組員一同欣賞精彩表演及玩遊戲，
慶賀中秋佳節。

對　　象：單身貴族四組組員。

名　　額：30 人

收　　費：$5

購票日期：可於 9 月 3 日(五)最後一場例會後於接待處購票。

負責職員：甘詠嬋 姑娘

齊學 FIT 型舞

日　　期：9月7日、14日、21日、28日(二)
9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

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

守護相聚

日　　期：9 月 2 日 (四)
時　　間：下午 2:30 – 3:30 及
日　　期：9 月 3 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
　　護老者意見分享。
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：9 月 9 日(四)
時　　間：下午 2:30 – 3:30
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

關注護老者精神壓力工作坊

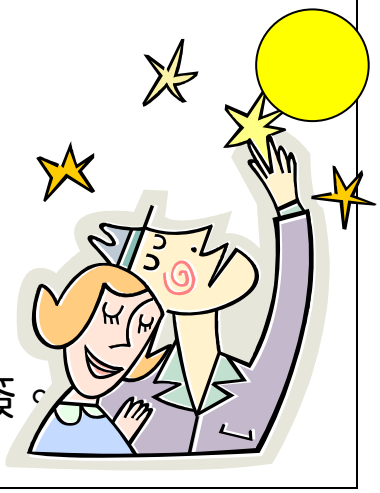
日　　期：9 月 13 日(一)
時　　間：上午 10:00-11:00
地　　點：老友記劇場
內　　容：講解護老者照顧體弱長者時
　　面對的壓力，肯定其角色。
對　　象：護老者
名　　額：80 人
協辦機構：浸信會愛群社會服務處
負責職員：秦演文 姑娘

預防長者孤立講座

日　　期：10 月 6 日(三)
時　　間：上午 10:00 – 11:00
地　　點：老友記劇場
內　　容：透過個案分析，學習處理及
　　預防長者出現孤立的狀況。
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

護老團圓慶中秋

日　　期：9 月 20 日(一)
時　　間：下午 2:30 – 3:30
內　　容：精彩表演及話劇、好玩遊戲。
地　　點：老友記劇場
對　　象：護老者
名　　額：80 人
收　　費：$10
報名方法：9 月 3 日(五)『守護相聚』活動內進行抽簽。
負責職員：秦演文 姑娘



男士活動-提昇抗逆能力講座暨訓練

日　　期：9 月 14 日及 28 日（二）
時　　間：下午 2:30 至 4:30
地　　點：老友記劇場
內　　容：透過講座、小組討論及活動示範，讓參加者在退休後的生活中找尋突破，以增加他們的自信，肯定個人價值。
講　　師：由註冊身心語言程式學(NLP)講師主持
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 － 軟握力球訓練班

節數	日期	時間	地點
第一節	9 月 30 日(四)	下午 2:30 － 4:30	健怡閣
第二節	10 月 7 日(四)	下午 2:30 － 4:30	老友記劇場

內　　容：由專業軟握力球導師教導會員軟握力球技巧，掌握技巧後，需擔任軟握力球義工，於中心或到院舍為長者提供軟握力球訓練服務，從而發揮男士長者互助精神。

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，可向負責職員報名
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

月滿保良慶中秋

日　　期：9 月 22 日(三)
內　　容：精彩歌舞、風趣話劇表演及遊戲與會員共迎中秋節。
時　　間：下午 01:00 - 01:45 (第一場)
　　下午 02:00 - 02:45 (第二場)
地　　點：老友記劇場
對　　象：中心會員
名　　額：每場 80 人 (共 160 人)
收　　費：$10
抽籤日期：9 月 9 日(四)下午 2 時放証，同日 3 時抽籤。
負責職員：蔡國輝 先生

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，於中心或到院舍
為長者提供剪髮服務，從而發揮男士長者的潛能。

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 – 『結伴同行』

節數	日期	時間	地點
第一節	9 月 22 日(三)	上午 10:00 – 11:00	健怡閣
第二節	9 月 29 日(三)	上午 10:00 – 11:00	健怡閣
第三節	10 月 6 日(三)	上午 10:00 – 11:00	健怡閣
第四節	10 月 13 日(三)	上午 10:00 – 11:00	健怡閣
第五節	10 月 20 日(三)	待定	野外郊遊(待定)
第六節	10 月 27 日(三)	上午 10:00 – 11:00	劇場

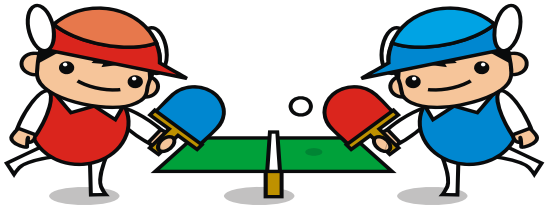
內　　容：透過懷舊歌曲欣賞、娛樂活動、野外郊遊等活動，
讓組員互相認識，結伴同行，分享退休後的不同生活興趣，
建立互助支援網絡。

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，可向負責職員報名
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

男士乒乓球友誼小組(九月份)

日　　期：9 月 7、14、21、28 日　　地　　點：藍田南體育館(廣田邨)
時　　間：下午 02:00 – 04:00　　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

「美麗笑容由『齒』起」長者牙齒保健計劃

免費口腔檢查

日　　期：2010 年 9 月 21 日 (二)
時　　間：上午 9:30-12:30
對　　象：50 歲以上會員
地　　點：美容閣
內　　容：免費口腔檢查
名　　額：30 位
報名日期：9 月 3 日(五)最後一場例會後登記
負責職員：張愛珊 姑娘

「美麗笑容由『齒』起」長者牙齒保健計劃

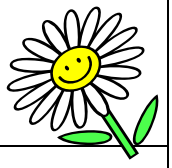
招募「護齒大使」

日　　期：2010 年 9 月至 2012 年 8 月
對　　象：50 歲以上會員
內　　容：護齒大使需在講座中分享牙齒保健心得及介紹其他長者及護老者參加講座及檢查

名　　額：48 位
報名日期：每場例會後
負責職員：張翠韻 姑娘

一切從『中風』開始

日　　期：2010 年 9 月開始
(共 8 節，星期四/六)
地　　點：本中心
目　　的：協助中風康復者及照顧者認識及面對中風，並適應及輕鬆面對未來的生活
對　　象：60 歲以上中風康復者及其主要照顧者
(參加者必須可自行到中心參加活動)
費　　用：全免 (備出席及交通津貼)
負責職員 ： 張翠韻 姑娘



記憶奪寶

日　　期：2010 年 10 月 5 日至
2012 年 10 月 28 日 (二、五)
時　　間：上午 10:00-11:00
地　　點：美膳館
對　　象：中心會員
內　　容：記憶訓練
名　　額：10 位
報名日期：每場例會後
負責職員：張翠韻姑娘

相聚一刻

日　　期：2010 年 9 月 24 日(五)
時　　間：下午 2:30-3:15
地　　點：健怡閣
對　　象：中心會員
內　　容：配合輕音樂，
進行肌肉鬆弛運動，
紓緩壓力

名　　額：20 人
負責職員：徐芷珊 姑娘　張翠韻 姑娘

會員老友賀中秋

對象	日期	時間	地點
藍田、興田邨、翠屏村會員	9 月 7 日（二）	下午 2:30-3:30	劇場
啓田、安田、平田、廣田邨、康柏苑、康雅苑會員	9 月 21 日（二）	下午 2:30-3:30	劇場
寶達邨會員	9 月 22 日（三）	上午 11:00-12:00	劇場
鯉魚門、高怡、油塘邨會員	9 月 29 日（三）	下午 2:30-3:30	劇場

目　　的：透過中心聚會，為住在較偏遠地區的會員建立支援網絡。
內　　容：製作中秋燈籠
費　　用：全免
名　　額：不限
報名方法：向馨姑娘或接待處職員報名
負責職員：陳明馨 姑娘

「保良局是我家」

日　　期：9 月 25 日(六)
時　　間：下午 2:30 – 4:00
地　　點：老友記劇場
內　　容：★ 歌舞及話劇表演 ★
★ 「保良局是我家」徵文比賽頒獎 ★
★ 職員歌唱表演 ★
★ 活動禮品贈送 ★
★ 抽獎 ★
對　　象：中心會員
名　　額：80 人
費　　用：$10
報名日期：可於 9 月 3 日最後一場例會後報名
負責職員：陳明馨 姑娘

中秋暖在心

日　　期：9 月 12 日(日)(待定)
時　　間：下午 2 時 30 分至 4 時
地　　點：老友記劇場
內　　容：由善長向長者致送節日食品，讓長者感受到節日溫暖。
對　　象：65 歲或以上長者
名　　額：150 人
收　　費：全免
抽籤日期：9 月 6 日(一)下午 2：00 放証，3：00 抽籤
負責職員：秦演文 姑娘

保良局劉陳小寶長者地區中心　【每月班 / 組 / 活動時間表】　二零一零年九月份

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
30 廿一	31 廿二	1/9 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七
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 認識柏金遜症講座派飛 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)	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) 11:15 普普通通普通話(議) 02:00 齊學FIT型舞(健) 02:30 毛筆習字班(美)	10:00 例會(劇) 10:00 太極班(健) 10:00 普通話樂園(議) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 守護相聚(劇) 02:30 單身貴族-黃寶石(健) 03:30 耆義大事回顧(數)	10:00 守護相聚(劇) 10:00 乒乓球班(健) 02:30 例會(劇) 02:30 耆英大使大會(健)	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 樂韻耆緣匯四方(健)	002:30 好戲連場(劇) 02:30 自助健康檢查(聊) 02:15 BINGO 對對碰(大堂)
6 廿八	7 廿九	8 白露	9 初二	10 初三	11 初四	12 初五
10:00 豐姿妙舞(健) 10:00 認識柏金遜症(劇) 02:30 男女士瑜伽班(健) 03:00 中秋暖在心-抽籤 03:45 女士瑜伽班(健)	09:00 健康角護士個別諮詢 10:00 國語金曲齊齊唱(劇) 10:00 男女士羽毛球學習班(藍田南體育館) 02:00 齊學FIT型舞(健) 02:30 會員老友聚一聚(劇) 02:30 保健養生樂四方(健)	10:00 好戲連場(劇) 10:00 普通話樂園(議) 11:15 普普通通普通話(議) 02:00 齊學FIT型舞(健) 02:30 毛筆習字班(美) 03:15 下午麼麼茶	10:00 普通話樂園(議) 10:00 太極班(健) 10:00 粵曲班(劇) 10:00 男女士羽毛球學習班(藍田南體育館) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 遊樂鬆一鬆(健)	09:00 健康角護士個別諮詢 10:00 好戲連場(劇) 02:00 開心齊唱K(劇) 02:30 小U3A 串珠班(議) 03:00 男士剪髮班(膳)	02:30 義工茶聚(彩明酒家) 02:30 樂韻耆緣匯四方(健)	02:30 中秋暖在心(劇) 02:30 自助健康檢查(聊) 02:15 BINGO 對對碰(大堂)
13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二
10:00 關注護老者精神壓力工作坊(劇) 10:00 豐姿妙舞(健) 02:30 男女士瑜伽班(健) 03:45 女士瑜伽班(健)	10:00 國語金曲齊齊唱(劇) 10:00 男女士羽毛球學習班(藍田南體育館) 02:00 齊學FIT型舞(健) 02:30 保健養生樂四方(健) 02:30 男士活動-提昇抗逆能力講座暨訓練(劇)	09:30 趣味中文班(美) 10:00 開心齊唱K(劇) 10:00 普通話樂園(議) 11:15 普普通通普通話(議) 02:00 齊學FIT型舞(健) 02:30 單身貴族-中秋玩一番(劇) 02:30 毛筆習字班(美)	10:00 普通話樂園(議) 10:00 太極班(健) 10:00 男女士羽毛球學習班(藍田南體育館) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 03:00 傑出義工聯歡會(劇) 02:30 單身貴族-紅寶石(健)	10:00 開心齊唱K(劇) 10:00 乒乓球班(健) 02:30 小U3A 串珠班(議) 02:30 單身貴族-藍寶石(健) 03:00 男士剪髮班(膳)	09:30 中秋探訪活動(劇) 10:00 健康檢查日派飛 02:00 健康檢查(美) 02:00 中秋開心聚一聚(第一場)(劇) 02:30 樂韻耆緣匯四方(健) 03:00 中秋開心聚一聚(第二場)(劇)	10:00 免費攝影服務(健) 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 十三	21 十四	22 十五
10:00 豐姿妙舞(健) 02:30 護老團圓慶中秋(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 09:30 免費口腔檢查 10:00 國語金曲齊齊唱(劇) 10:00 男女士羽毛球學習班 (藍田南體育館) 02:00 齊學 FIT 型舞(健) 02:30 會員老友聚一聚(劇) 02:30 保健養生樂四方(健)	10:00 普通話樂園(議) 10:00 男士活動結伴同行(健) 11:00 會員老友聚一聚(劇) 11:15 普普通通普通話(議) 01:00 月滿保良慶中秋 第一場(劇) 02:00 月滿保良慶中秋 第二場(劇) 02:30 單身貴族-黃寶石(健) 02:00 齊學 FIT 型舞(健) 02:30 毛筆習字班(美) 03:15 下午麼麼茶
27 二十	28 廿一	29 廿二
10:00 認識記憶講座(劇) 10:00 友誼商店會議(議) 10:00 豐姿妙舞(健) 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) 10:00 男女士羽毛球學習班 (藍田南體育館) 02:00 齊學 FIT 型舞(健) 02:30 保健養生樂四方(健) 02:30 男士活動- 提昇抗逆能力講座 暨訓練(劇)	09:30 趣味中文班(美) 10:00 男士活動結伴同行 (健) 10:00 義勇羣英(劇) 10:00 普通話樂園(議) 11:15 普普通通普通話(議) 02:30 單身貴族-綠寶石 (健) 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，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。

星期四	星期五	星期六	星期日
23 秋分	24 十七	25 十八	26 十九
中秋節翌日 	10:00 認識記憶講座派飛 10:00 乒乓球班(健) 02:00 開心齊唱 K(劇) 02:30 相聚一刻(健) 02:30 小 U3A 串珠班(議) 03:00 男士剪髮班(膳)	10:15 二胡研習班(健) 11:30 中樂團(健) 02:30 保良局是我家(劇) 02:30 樂韻耆緣匯四方(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)
30 廿三	1/10 廿四	2 廿五	3 廿五
10:00 普通話樂園(議) 10:00 粵曲班(劇) 10:00 男女士羽毛球學習班(藍田南體育館) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 男士活動 軟握力球訓練班(健) 06:30 晚間活動-暗中作樂(劇)	國慶日 	10:15 二胡研習班(健) 11:30 中樂團(健) 01:00 足底按摩保健樂(靜) 02:00 Bingo 對對碰(劇) 02:30 樂韻耆緣匯四方(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)

每天恆常活動：

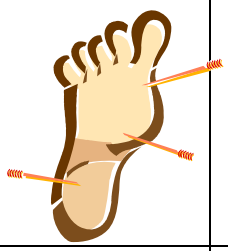
1. 健康十巧 (健)
   (逢一至六上午 9:15)
2. 逢二 『時代金曲對對唱』、『棋類活動』
   逢四 『粵曲唱不停』、『棋類活動』
   (晚上 6：30 至 8：30 晚間活動)(美)

活動地點：

(劇) - 老友記劇場	(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

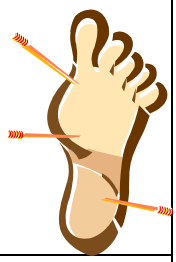
9 月份足底按摩保健樂

日　　期：9 月 2 日— 9 月 30 日（逢四）
時　　間：下午 1:15 －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：9 月 1 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



10 月份足底按摩保健樂

日　　期：10 月 2 日— 10 月 30 日（逢六）
　　10 月 7 日— 10 月 28 日（逢四）
時　　間：下午 1:30 －4:30(逢六)
　　下午 1:15 －5:00(逢四)
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 4 位(逢六)
　　每日 5 位(逢四)
購票日期：9 月 24 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



下午麼麼茶

日　　期：9 月 8 日（三） 腐竹雞蛋糖水
　　9 月 22 日（三） 黑豆雞腳養生湯
時　　間：下午 3:15－4:00
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：9 月 6 日(一) 開始接受購票
負責職員：陳詠茵 姑娘

瑜伽班

日　　期：9 月 6 日至 10 月 11 日（逢一）共 6 堂
開心易學 『男女士瑜伽班』
時間：下午 2:30 至 3：30
活力健美 『女士瑜伽班』
時　　間：下午 3:45 至 4:45
地　　點：健怡閣
內　　容：由專業瑜伽導師教授簡單瑜伽動作及呼吸，促進身心健康。
對　　象：中心會員
名　　額：10 人
費　　用：$105
報名方法：現已接受報名
負責導師：吳淑儀 女士
負責職員：甘詠嬋 姑娘
備　　註：參加者上課時必須穿著輕便運動服裝及運動鞋。

開心齊唱 K

日　　期：9 月 15(三)及 17 日（五）
　　(上午 10:00 － 12:00)
　　9 月 10 及 24 日（五）
　　(下午 2:00 － 5:00)
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(9 月 1 日，2 日 及 3 日)
抽籤日期：9 月 7 日（二）上午 09:30
負責職員：陳詠茵 姑娘　陳煥珍 姑娘

9 月血糖檢驗

日　　期：9 月 28 日（二）
時　　間：上午 9：30 - 10：30
地　　點：聊天閣/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
購票日期：即時接受報名
負責職員：陳煥珍 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，治療及處理方法。
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

認識記憶講座

日　　期：9 月 27 日（一）
時　　間：上午 10：00 － 11：00
地　　點：老友記劇場
內　　容：介紹處理記憶問題的有效方法及講解影響長者日常記憶的因素。
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：9 月 24 日（五）上午 10:00 開始派飛
負責職員：陳詠茵 姑娘

乒乓球班

日　　期：9 月 3 日，9 月 17 日，9 月 24 日（五）
時　　間：上午 10:00 - 12:30
地　　點：健怡閣
對　　象：中心會員
內　　容：會員可享用中心設施定期打乒乓球。
費　　用：全免
報名日期：會員可於 9 月 6 日(一)到接待處報名
負責職員：陳詠茵 姑娘

健康檢查日

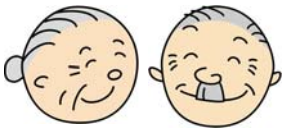
日　　期：9 月 18 日（六）
時　　間：下午 2:00 － 3:30（第一場）
下午 3:30 － 5:00（第二場）
地　　點：美膳館
內　　容：為長者量血壓、度高及磅重。
對　　象：中心會員
費　　用：全免
名　　額：120 人
協辦機構：中心義工
派飛日期：9 月 18 日(六)上午 10:00 開始派飛
負責職員：陳詠茵 姑娘

楊式太極班

日　　期：10 月 7 日—12 月 16 日(逢四)
時　　間：上午 11:00 至 12:00
地　　點：健怡閣
內　　容：由導師教授參加者打楊式太極拳
對　　象：中心會員或非會員
名　　額：15 位
費　　用：會員 120 元，非會員 130 元
報名方法：凡有興趣參加此班組者，請與李姑娘登記報名。
負責職員：李淑芬 姑娘

晚間活動—『暗』中作樂

日　　期：9 月 30 日(四)
時　　間：下午 6:30-8:00
地　　點：老友記劇場
內　　容：透過不同的好玩遊戲讓老友記體驗黑暗中的樂趣
對　　象：中心會員
名　　額：80 人
收　　費：$10
報名日期：9 月 3 日(五)最後一場例會後開始接受報名
負責職員：陳少洸 先生、毛茜俞 姑娘



	9月耆義大事回顧	9月耆英大使大會
日　　期	9月2日(四)	9月3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	黃文傑 先生	李鴻基 先生、黃文傑 先生

中秋開心聚一聚(第一場)

日　　期：9月18日(星期六)
時　　間：下午2時-下午3時
地　　點：老友記劇場
內　　容：勞工處義工與長者一起遊戲及表演
對　　象：義工
名　　額：80人
費　　用：免費
登記日期：9月3 日義工會
負責職員：李鴻基先生

取票參加者如遲到超過5分鐘，將轉至其他會員進內

中秋開心聚一聚(第二場)

日　　期：2010年9月18日(星期六)
時　　間：下午3:15-下午4:15
地　　點：老友記劇場
內　　容：勞工處義工與長者
　　一起遊戲及表演
對　　象：中心會員
名　　額：80人
費　　用：免費
登記日期：上午9時放証10時抽籤
負責職員：李鴻基先生

友誼商店會議

日　　期：9月27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

義工茶聚

日　　期：9 月 7 日(星期二)
時　　間：上午 9:00-11:00
地　　點：德田商場彩明酒家
內　　容：　與義工聚會
對　　象：義工
名　　額：不限
費　　用：自費
登記日期：9 月 3 日耆英大使大會
負責同事：黃文傑 先生

中秋探訪活動

日　　期：9 月 18 日(六)
時　　間：上午 9:30-11:00
地　　點：老友記劇場
內　　容：探訪獨居/雙老長者
對　　象：義工
名　　額：50 位
合辦機構：瑞士銀行義工隊
登記日期：9 月 3 日耆英大使大會
負責同事：楊嘉琪 姑娘、李鴻基 先生

「傑」出義工聯歡會

日　　期：9 月 16 日(四)
時　　間：下午 3:00-4:00
地　　點：老友記劇場
內　　容：透過遊戲、活動互相認識
對　　象：義工
名　　額：80 位
登記日期：9 月 3 日耆英大使大會
負責同事：黃文傑 先生

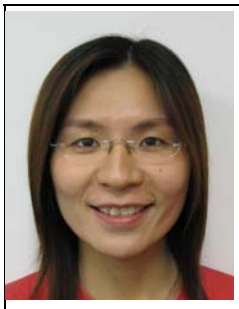
小 U3A 串珠班

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(名額已滿)
費　　用：$10
導　　師：小 U3A 成員
負責同事：李鴻基先生

✷已報名的義工請依時出席活動✷

義勇群英

日　　期：9 月 29 日(三)
時　　間：10：00-11:00
地　　點：老友記劇場
內　　容：透過遊戲、活動增進義工間的合作及溝通
對　　象：義工
名　　額：80 位
登記日期：9 月 3 日耆英大使大會
負責同事：黃文傑 先生



輔導服務主任：胡詠賢 姑娘

各位老友記，「胡」椒粉姑娘將於 9 月份離職，很多謝大家兩年來的支持及教導，曾為大家提供服務是我的幸運及福氣。請各位老友記每天都要到中心及將保良局介紹給您身邊的朋友，讓更多的長者認識這個大家庭。祝大家歡樂常在，笑口常開。

輔導員： 張翠韻 姑娘

大家好！我是翠姑娘。記得我之前屬於哪個團隊呢？我之前是負責義工發展，在 8 月 6 日已經轉職到輔導組，當輔導員繼續服務大家，如有什麼疑難可找我傾談。祝大家身體健康、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 2：

標準 2：服務資料

『檢討及修訂政策和程序—服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和。』

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、張翠韻、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、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 10 月入會之會員，請於 2010 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
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。

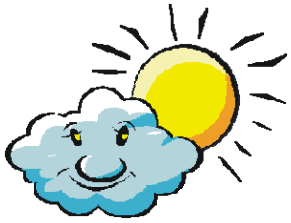
八月份介紹最多新會員入會的會員為:

韓麗艷

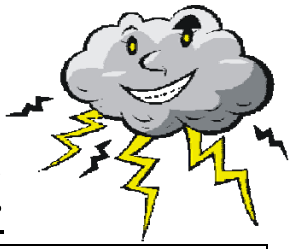
社區飯堂服務計劃

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 10 月份例會時間表

日期：2010 年 10 月 4 日 （一）
上午 10:00 及 11:00
2010 年 10 月 5 日 （二）
上午 10:00
2010 年 10 月 6 日 （三）
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 9 月