



保良局劉陳小寶長者地區中心

2013年9月

通訊



『家+好煮意』 老幼同歡家庭和諧計劃

中國人很重視「食」，自古就有「民以食為天」的說法，可見「食」在日常生活中佔有頗重要的地位。然而，現代都市人大多都忽略了，一家人一起吃飯其實是一種福氣、享受。

『家+好煮意』老幼同歡家庭和諧計劃以烹飪為媒介，藉以鼓勵長者運用及分享自己的智慧和經驗，增進跨代溝通及家庭和諧；並採取正面的態度去面對人生，讓長者成為積極快樂的長輩。計劃內容包括：長者/家屬烹飪班、長幼交流班、家庭分享活動、烹飪比賽及聚餐。中心於 **9月至10月** 將會舉辦烹飪班，內容如下（詳情可參閱頁2）：

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：現已接受報名

負責職員：林嫻芬 姑娘



歡迎大家加入『家+好煮意』老幼同歡家庭和諧計劃！

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

『家 + 好煮意』

老幼同歡家庭和諧計劃

| 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 砵仔糕 | \$10 | 10 名 |

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

費用：會員 \$145 護老者 \$165

對象：中心會員

報名日期：現已接受報名

負責職員：林嫻芬 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、凱撒沙律、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

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：可於9月10日下午2時購票

可於例會後接受圍席申請(每席12人)

負責職員：林楓芬 姑娘 許德杰 先生



多款精美點心
任君選擇



80歲後生日會



日期：2013年9月19日(四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：健怡閣
內容：精彩遊戲及歌曲，與會員共慶生日。
費用：\$10
名額：40人
對象：於7-9月生日的80歲以上中心會員
購票日期：9月3日(二)上午11:00例會後開始登記
負責職員：許德杰先生、陳煥珍姑娘

9月晚間活動

「秦」始「黃」玩轉保良局

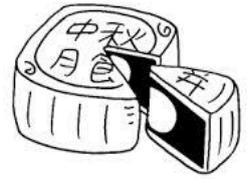
日期：9月26日(四)
時間：晚上6:30-8:00
地點：老友記劇場
對象：中心會員
內容：以遊戲、歌舞及話劇，
穿梭歷史，玩轉古今。
為老友記提供一個又好玩，
又富教育意義的初秋晚上。



名額：80人
費用：\$10
購票日期：9月3日(四)上午11:00例會後開始購票
負責職員：秦演文姑娘、黃文傑先生



老有所為活動計劃 跨代樂融融



日期：9月7日(星期六)
時間：下午3:00 - 4:00 (製作冰皮月餅)
下午4:00 - 5:00 (探訪社區長者)

地點：健怡閣

內容：包括製作愛心月餅，並以探訪形式將愛心送到區內的獨居長者，讓服務對象感受節日氣氛及關愛。



對象：曾參與2012-13年度老有所為計劃的義工

登記方法：例會後向職員登記

負責職員：葉鑫昇 先生 / 秦演文 姑娘



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

敬老粵曲演唱會

日期：9月6日(四)
時間：下午2:30 - 5:00
地點：藍田(東)社區會堂

(藍田社區綜合大樓2樓)

內容：由中華廠商會向會員表演粵曲。

對象：中心會員

名額：300人

費用：全免

派飛日期：9月4日(三)下午2:30

負責職員：毛茜俞 姑娘 / 秦演文 姑娘



守護相聚

日期：9月3日(二)
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



月滿團圓慶中秋

日期：9月18日(三)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：老友記劇場
內容：長者及護老者團隊傾力演出敬老話劇，共慶中秋佳節。
對象：護老者及被護者
收費：\$10
名額：80人
報名日期：於9月3日(二)上午 11:30 守護相聚後購票。
負責職員：秦演文 姑娘 / 李淑芬 姑娘



退化性關節炎講座

日期：9月27日(五)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：老友記劇場
內容：膝部退化性關節炎的成因及處理方法。
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



「眠眠不憂」小組

日期：9月10日至9月27日（逢二、五，共六節）
時間：下午 3:00-4:00
對象：中心會員
地點：懷舊閣
內容：增強長者對失眠的認識，學習處理失眠的技巧，從而改善睡眠質素，建立良好的睡眠習慣。
名額：10人
費用：\$10
報名日期：例會後可向馮家希姑娘報名
負責職員：馮家希 姑娘



軟握力球運動

日期：9月16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 20 人
費用：全免
派發日期：9月13日（五）
上午 10:00 派發入場券
負責職員：葉鑫昇 先生



單身貴族樂園

日期：9月18日（三）
時間：下午 3:15-4:15
地點：老友記劇場
內容：由長者及護老者團隊與單身貴族組員同慶中秋佳節。
名額：80人
費用：\$10
報名日期：於 9月6日（五）
上午 9:30 開始購票。
負責職員：林嫻芬 姑娘

單身貴族 – 寶石聚會



日期：9月24日（二）
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

會員迎新日

日期：9月25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，令會員加深對中心的了解，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：9月5日、12日、19日
及26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，舒解疲勞。

對象：中心會員

費用：\$70元

名額：每日5位

負責導師：李國明 師傅

負責職員：葉愛美 姑娘

備註：9月26日(四)10:00 議事堂抽籤
及購買10月份的足底服務



開心齊唱K

日期：9月13日、27日(五)

地點：老友記劇場
上午10:00-12:30 及
下午2:15-4:30
美膳館
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：9月12日(四)
上午9:30於議事堂抽籤，
負責職員：葉愛美 姑娘

健康講座 — 健骨與你

日期：9月13日(五)

時間：下午2:30至4:00

地點：老友記劇場

內容：教長者如何保持骨骼健康，及即
場售賣奶粉，由雅培職員負責

對象：中心會員

名額：80位

費用：全免

派發日期：9月11日(四)上午10:00

負責職員：李淑芬 姑娘

「無痛耆蹟」計劃 認識長期痛症講座

日期：9月6日(五)

時間：上午9:15 - 11:15

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：10位

費用：全免

派發日期：9月5日(四)例會後

負責職員：梁寶儀 姑娘

會員自務活動 — 「愛」再回家

日期：9月26日(四)

時間：下午2:30至4:00

地點：老友記劇場

內容：由自務組會員綜合表演

對象：中心會員

名額：80位

費用：全免

抽籤日期：9月17日(二)下午2:00放証，同日下午3:00抽籤

負責職員：李淑芬 姑娘



| 保良局劉陳小寶長者地區中心 | | 【每月班 / 組 / 活動時間表】 | | | | | | 二零一三年九月份 |
|--|--|--|--|--|---|---|---|----------|
| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 | | |
| 2/9 廿七 | 3 廿八 | 4 廿九 | 5 初一 | 6 初二 | 7 初三 | 8 初四 | | |
| 10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健) | 10:00 U3A-耆義非洲鼓樂聚 (健) 10:00 派入場券：9月4日 預防家居意外講座 10:00 例會 (劇) 11:00 守護相聚 (劇) 11:00 例會 (健) 02:00 嘻哈半小時 (健) | 08:00 集合：耆英饑饉八小時 (劇) 09:30 趣味中文班 (美) 10:00 健康講座- 預防家居意外 (劇) 11:00 例會 (劇) 12:00 電腦基礎班 (2) (聊) 02:30 派入場券：9月6日 敬老粵曲演唱會 02:30 藍社義工聚會 (劇) 02:30 毛筆習字班 (美) | 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 例會 (劇) | 10:00 聲樂基礎班 (健) 12:00 電腦基礎 (1) (聊) 01:00 耆英大使大會 (劇) 02:00 敬老粵曲演唱會 (藍田東社區會堂) | 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) 03:00 跨代共製美食樂 (愛心月餅篇) (健) | 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) | | |
| 9 初五 | 10 初六 | 11 初七 | 12 初八 | 13 初九 | 14 初十 | 15 十一 | | |
| 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 豐姿妙舞義工團一 (健) 09:30 平板電腦精讀 A 班 (議) | 10:00 U3A-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 黃社義工聚會 (劇) | 10:00 派入場券：9月13日 -健骨與你健康講座 12:00 電腦基礎班 (2) (聊) 02:00 齊學 FIT 型舞 (健) 02:30 義勇群英 (劇) 03:30 健康活力義工培訓 (劇) 02:30 毛筆習字班 (美) | 09:30 毛筆書法初班 (美) 09:30 開心齊唱 K 抽 (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) 03:00 抽籤：9月13日『耆才發展計劃閉幕典禮』 | 10:00 聲樂基礎班 (健) 10:00 開心齊唱 K (劇) 12:00 電腦基礎 (1) (聊) 02:15 開心齊唱 K (膳) 02:30 健康講座-健骨與你 (劇) 03:00 『耆才發展計劃閉幕典禮』 (藍田東社區會堂) | 10:00 好戲連場 (劇) 10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂班 (健) | 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) | | |
| 16 十二 | 17 十三 | 18 十四 | 19 十五 | 20 十六 | 21 十七 | 22 十八 | | |
| 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 綠社義工聚會 (劇) 02:30 防跌十式運動 (健) | 09:00 義工茶聚 (德田彩明酒家) 10:00 勁歌金曲 (劇) 11:00 U3A-耆義非洲鼓樂聚 (健) 02:00 嘻哈半小時 (健) 03:00 抽籤：9月26日 會員自務活動：『愛』再回家 | 12:00 電腦基礎 (1) (聊) 02:00 齊學 FIT 型舞 (健) 02:00 02:30 毛筆習字班 (美) 03:15 月滿團圓慶中秋 (劇) | 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 80 歲後生日會 (健) | <h2>中秋節翌日</h2>  | | 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) 02:30 紅十字會健康檢查日 (健) | 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 |
|--|--|---|
| 23 十九 | 24 二十 | 25 廿一 |
| 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 防跌十式運動 (健) | 10:00 血糖檢驗 (議) 10:00 派入場券:健康講座 情緒健康面面觀 10:00 U3A-耆義非洲鼓樂聚 (健) 02:00 嘻哈半小時 (健) 02:30 好戲連場 (劇) | 10:00 健康講座:情緒健康 面面觀 (劇) 12:00 電腦基礎班 (2) (聊) 02:30 毛筆習字班 (美) 02:00 齊學 FIT 型舞 (健) |
| 30 廿六 | 1/10 廿七 | 2 廿八 |
| 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) | <p>國慶日</p>  | 10:00 例會 (劇) 11:00 例會 (劇) 02:00 齊學 FIT 型舞 (健) |

繽紛活動全接觸

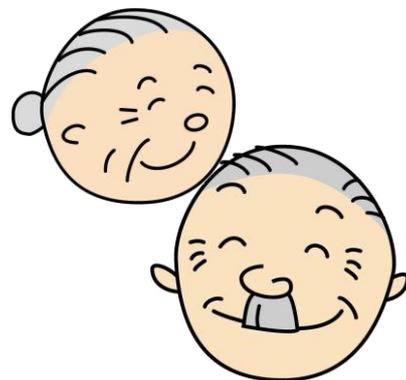
- (1) 健康早操 : 早上 7 時 35 分, 與會員齊跳保良 “We Are Ready” 名曲, 有益身心。
- (2) 晨早新聞站 : 逢星期一至五早上 9 時 30 分, 讓會員了解最新時事, 緊接時代脈搏。
- (3) 護心操 : 逢星期一至六早上 9 時 30 分, 與會員齊做護心操, 保護心臟。
- (4) 好戲連場 : 逢星期日下午 2 時 30 分, 向會員播放中心精選電影或長者主題特輯。
- (5) 愛笑瑜珈運動: 逢星期日下午 2 時 15 分, 與會員齊做舒展身心的大笑運動。
- (6) Bingo 對對碰: 逢星期日下午 2 時 30 分, 一試當日幸運指數。
- (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 | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|-------------|-----------------|-----------|-----------------|------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 26 廿二 | 27 廿三 | 28 廿四 | 29 廿五 | | | | | | | | | | |
| 09:30 毛筆書法初班(美) 10:00 粵曲班(劇) 10:00 足底按摩抽籤(議) 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： 『愛』再回家(劇) 06:30 「秦」始「黃」玩轉 保良局(劇) | 09:30 開心齊唱K(膳) 10:00 退化性關節炎講座 (劇) 10:00 聲樂基礎班(健) 12:00 電腦基礎班(1)(聊) 02:30 紅社義工聚會(劇) 02:15 開心齊唱K(膳) | 09:30 企業義工活動 (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) | | | | | | | | | | |
| 3 廿九 | 4 三十 | 5 初一 | 6 初二 | | | | | | | | | | |
| 09:30 毛筆書法初班(美) | 10:00 聲樂基礎班(健) 12:00 電腦基礎班(1)(聊) | 10:15 二胡班(健) 11:15 中樂班(健) | 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) | | | | | | | | | | |
| <p>每天恆常活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 逢一至六(上午 9:15 至 9:40) 『健康十巧』及 『護心操』(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) 逢一至五(上午 9:30 至 11:30) 『自助健康檢查服務』(交) 逢一至六(上午 10:00 至 10:30) 『溫故知新』(懷) 逢一至五(上午 9:30 至 10:00) 『晨早新聞』(劇) <p>活動地點：</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">(劇) - 老友記劇場</td> <td style="width: 50%;">(懷) - 懷舊閣 / 讀書廊</td> </tr> <tr> <td>(健) - 健怡閣</td> <td>(交) - 交心閣 / 健康角</td> </tr> <tr> <td>(清) - 清談雅座</td> <td>(聊) - 聊天閣 / 數碼天地</td> </tr> <tr> <td>(聚) - 聚首軒</td> <td>(靜) - 靜心閣</td> </tr> <tr> <td>(議) - 議事堂</td> <td>(美) - 美膳館</td> </tr> </table> | | | | (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 |
| (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 | | | | | | | | | | | | |

『步步為營』長者防跌計劃 防跌十式運動

日期：9月16日(一)及9月23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



平板電腦精讀 A 班 (9 月)

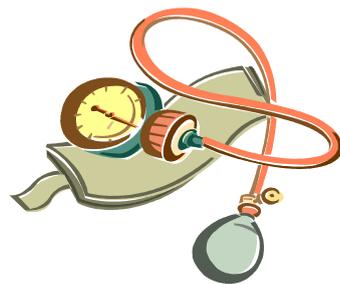
日期：9月9日、16日、23日、
及30日(逢一)
時間：上午9:30-10:30
內容：教授平板電腦的使用技巧、
遊戲簡介及facebook應用。
對象：中心會員
費用：\$20
堂數：4堂(每堂1小時)
備註：已登記之會員將陸續由
職員通知上堂時間
負責職員：許德杰 先生
有興趣的會員請先向負責職員報名！

平板電腦精讀 B 班 (9 月)

日期：9月9日、16日、23日、
及30日(逢一)
時間：上午11:00-12:00
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！

紅十字會健康檢查日

日期：9月21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：9月16日(一)上午10:00開始派發檢查券
負責職員：許德杰 先生



健康講座 — 預防家居意外

日期：9月4日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：老友記劇場
 內容：認識家居一般意外、及割傷扭傷處理方法。
 對象：中心會員
 名額：80位
 費用：全免
 派發日期：9月3日(四)上午10:00
 負責職員：葉愛美 姑娘



健康講座 — 情緒健康面面觀

日期：9月25日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：老友記劇場
 內容：認識長者情緒及人際溝通技巧。
 對象：中心會員
 名額：80位
 費用：全免
 派發日期：9月24日(二)上午10:00
 負責職員：葉愛美 姑娘



血糖檢驗

日期：9月24日(二)
8月27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



| | 9月耆義大事回顧 | 9月耆英大使大會 |
|------|-----------------|-----------------------------|
| 日期 | 9月6日(五) | 9月6日(五) |
| 時間 | 下午 2:00-2:30 | 下午 1:00-2:00 |
| 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 |

攜手扶弱基金「耆才發展計劃」長者就業輔導服務》閉幕典禮

本計劃服務至今有賴各中心、耆才成員、院舍單位及私營安老院舍之鼎力支持。耆才成員由培訓、實習到服務實踐之兩年間充分展示了「耆職再現，耆才盡顯」的理念，為全港居於院舍的體弱長者，提供到戶購物、美甲及剪髮服務，耆才除發揮自我，貢獻社會，亦令他們繼續精彩人生。我們將舉行計劃分享暨閉幕禮，與耆才一同分享計劃的成果。

日期：2013年9月13日(五)

時間：下午 3:00-5:30

地點：德田村藍田社區綜合大樓 2 樓藍田(東)社區會堂

對象：中心會員 名額：80人

放証日期：9月12日(四)下午 2:00

抽籤日期：9月12日(四)下午 3:00

備註：本中心所有耆才學員不需要進行抽籤，會另行以電話通知當日到達時間

負責職員：李鴻基先生

人月兩團圓探訪

日期：9月7日(六)

時間：下午 2:00-4:30

對象：中心義工

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：9月6日(五)耆英大使大會

負責職員：李鴻基先生、黃文傑先生

協作機構：港鐵及科大義工隊

滙豐國慶愛心探訪日

日期：9月28日(六)

時間：上午 9:30-11:30

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：9月6日(五)耆英大使大會

負責職員：李鴻基先生、黃文傑先生

協作機構：滙豐銀行義工隊



由於 9 月 6 日下午中心有其他大型活動，
義工會將提早於下午 1 時—下午 2 時舉行！

義勇群英

日期：9月11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：9月6日(五)耆英大使大會
 負責職員：黃文傑 先生

健康活力義工培訓

日期：9月11日(三)
 時間：下午3:30-4:30
 地點：老友記劇場
 內容：為義工提供量血壓培訓，
 為日後探訪時作準備。
 對象：中心義工
 名額：80人
 登記日期：9月6日(五)耆英大使大會
 負責職員：蔡沛敏姑娘、黃文傑 先生

中秋義工茶聚

日期：9月17日(二)
 時間：上午9:00-11:00
 地點：德田邨商場彩明酒家
 內容：聯誼義工及慶祝中秋
 對象：中心義工
 名額：不限
 登記日期：9月6日(五)耆英大使大會
 負責職員：李鴻基 先生、黃文傑 先生

美容坊



日期：9月26日(四)
 時間：上午9:30-11:30
 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



9月四社活動時間表

| | 日期 | 時間 | 地點 | 負責職員 |
|----|----------|--------|----|-------|
| 藍社 | 4/9 (三) | 下午2:30 | 劇場 | 林柳英姑娘 |
| 綠社 | 16/9 (一) | 下午2:30 | 劇場 | 陳銘康先生 |
| 黃社 | 10/9 (二) | 下午2:30 | 劇場 | 黃文傑先生 |
| 紅社 | 27/9 (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!

青年義工服務日

日期：9月28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：9月6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



各位老友記!相信中心大部份的老友記都認識我了，我是李鴻基先生，不經不覺已在中心工作了 8 年的時間，今天很高興跟大家分享一件喜訊，我會由現時義工發展副主任調升為義工發展及外展服務主任，繼續服務區內的獨居長者、各位中心的老友記及義工，希望大家繼續支持義工及外展服務隊，令區內更多有需要的長者獲得支援。最後祝各位老友記身體健康，每天都開開心心!

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 6：

標準 6：服務資料

『服務資料—服務單位應製備說明資料 —
職務及責任—計劃、評估及收集意見—服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現。』

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：

副經理：

陳少光

「長者及護老者服務」團隊：

毛茜俞、秦演文、蔡國輝、林嫻芬、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、蔡沛敏、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

中心職員

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：

岑佩仕

鍾美玲

★
★

社區飯堂服務計劃

| 膳食類別 | | 時間 | 對象及收費 |
|------|--|---|--------------------|
| 早餐 | | 上午 8:15-8:45 上午 8:45-9:15 | 任何人士 \$2 |
| 午餐 | | 上午 11:45-12:15 下午 12:15-12:45 下午 12:45-1:15 | \$10 |
| 晚餐 | | 下午 5:00-5:45 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) | |
|------------------------------|------|---------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| 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 10 月份例會時間表 ✿

日期：2013 年 10 月 2 日 (三)

上午 10:00 及 11:00

2013 年 10 月 3 日 (四)

上午 10:00

2013 年 10 月 4 日 (五)

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 9 月 |