



保良局劉陳小寶長者地區中心

2014 年 3 月

通訊



感謝義工的貢獻

本中心自 2005 年起成立，一直為區內提供不同義工服務，長者義工人數現已超過 300 人，社區義工亦超過 250 人，提供義工服務的義工機構更超過 40 間，包括(中銀香港、瑞銀、滙豐銀行、新創建、勞工處、九巴之友及港鐵等)。

本中心提供的義工服務眾多，包括：探訪區內有需要長者及院舍、表演、籌款活動、活動籌備、中心當值、義務導師及 U3A 等活動。透過不同類型的活動及貢獻社會的服務，共同建立和諧社區為『長者友善社區』出一分力。

於 2013-2014 年度，本中心的長者義工總共提供 10863 小時的服務時數，為鼓勵及嘉許長者義工及團體義工一直以來的努力，謹定於 2014 年 5 月 17 日(星期六)舉行義工嘉許禮。獲獎長者義工如下：

義工服務金獎(服務超過 200 小時) *排名不分先後

黎愛馥 鄧彩章 周嬋卿 廖國鑫 劉惠容 麥笑琮 陳潤貞 鍾奇珍
孟顯宗 鄧蕙蘭 高國權 蔣玉聘 左寶元 岑佩仕 王慶惠 劉少群
謝妮妮 黃連好 吳麗芬 伍愛蘭 湯巧賢 謝愛玲 李寶珍 戴娥英

義工服務銀獎(服務超過 100 小時) *排名不分先後

梁桂珍 潘淑英 關彩維 許世浮 張喜添 黃玉池 王儒璋
王廷珍 吳玲珍 方筱英 黃潤屏 彭玲娟 羅佩卿 馬惠珠
姚桂芬 黎金泉 吳文珠 黎少貞 陳嫦娥 何文波

義工服務銅獎(服務超過 50 小時) *排名不分先後

戚其芬 梁映容 梁道千 鄭美嬌 于麗金 劉惠芳 施能士 譚瑞貞 石勤興
岑少群 馮惠萍 謝美珍 黃金妹 岑樹樑 陳帶喜 顏翠竹 王淑英 杜惠琮
洪國忠 蔡香菇 陳家良 丁海平 張加興 羅玉梅 陳焯明 何美嫻



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

長者生活津貼「自動轉換」個案 郵遞覆檢

社署在 2013 年 4 月推出長者生活津貼。津貼推行 10 個月後，社署將於 2014 年 2 月 17 日開始，向第一階段「自動轉換」安排領取津貼的長者，以郵遞方式覆檢他們的經濟狀況，以便社署核實受惠人是否繼續符合領取長者生活津貼的資格。

第一階段「自動轉換」安排領取津貼的長者將陸續收取有關信件(藍色)，受惠人須提供其及其配偶(如適用)的入息及資產的申報。隨函夾附「郵遞覆檢表格」、「長者生活津貼受惠人須知」及回郵信封，請細心閱讀有關內容，包括入息及資產限額，並於通知書發出日期起的一個月內，填妥及簽署「郵遞覆檢表格」，連同你及你配偶(如適用)的身份證明文件副本放入回郵信封內，郵寄至「東九龍郵政局郵政信箱 2200 號社會福利署」。

完成調查後，如你仍符合領取長者生活津貼的入息及資產規定，社署會繼續向你發放長者生活津貼(現時每月 2,285 元)。但如你及／或你配偶的入息及／或資產超過限額，你將不合資格領取津貼，社署會停止向你發放長者生活津貼，並另函通知。

有關詳情，可瀏覽 <http://www.swd.gov.hk/oala/>。如對以上資料有任何查詢，可聯絡中心當值職員。

[illegible]



攜手扶弱基金「耆暉義軍」計劃 「義軍同心護耆英·和諧社區攜手創」 義工招募

攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED



由攜手扶弱基金贊助之「耆暉義軍」計劃正式展開！由長者、青年、婦女及專業團隊組成「耆暉義軍」義工隊，合作關顧及支援身邊有需要的長者，達至「居家安老」的使命。
熱心助人的您，如果想加入我們「耆暉義軍」行列，快D報名啦！



我們整個專業團隊及熱心義工將
隨時候命，關心老友記身心靈需要！

義工招募

名額：30 位

義工服務包括：

- ➡
- ✌ 8 堂義工特訓
 - ✌ 定期上門探訪活動
 - ✌ 電話慰問
 - ✌ 外遊及購物服務

義工、社工、物理治療
同職業治療師成日上
黎屋企關心我地！我成
個人都開心晒！



係呀？住我隔離的陳伯都
好想有人上門探訪，等我
同姑娘講下先！



三月輕鬆一日遊暨春季生日會



日期: 3月28日(五)

時間: 上午 9:15 - 下午 5:00

集合地點: 老友記劇場

集合時間: 上午 9:15 分

行程: 車公廟  中文大學氣候博物館

豐膳自助餐  鴻福堂涼茶館

費用: 會員\$175 護老者\$195

名額: 116 位(例會後可以報名購票)

對象: 中心會員

負責職員: 葉鑫昇 先生



自助餐餐單

凍頭盆: 三文魚、雜錦壽司、澳洲青口、什凍肉拼盤、凍鮮蝦咯嗲汁、嗜喱火腿腸

沙律: 雜菜沙律、紅車厘茄、羅馬生菜、紅毛菜、翡翠苗、牛油生菜、咖哩薯仔沙律、蟹柳海蜇粉絲、香草青瓜沙律、火腿提子粟米粒

湯類: 西式餐湯、中式靚湯

燒烤: 蜜汁焗煙火腿

麵檔: 炸魚條、墨魚丸、牛丸、日式魚餅、幼油麵、米粉、河粉

時蔬: 唐生菜、白菜仔、鮮冬菇

熱主菜: 保雲蘇魚柳、椒鹽豬扒、紅酒燴牛尾、馬來雞咖喱、什菌扒豆腐、蟹籽豬肉燒賣、素菜春卷、牛油香草燒薯仔角、蠔油海鮮卷、燒什菜粒炒飯、鮮茄牛柳絲意粉、蒜片炒時蔬

甜品: 黑森林餅、朱古力慕思餅、焗芝士餅、芒果布甸、休困嗜喱、咖啡毛士、香蕉蛋糕、花生醬芝麻餅、即制什果班戟、新鮮生果、各式雪糕杯、咖啡或茶

春季 80 歲後生日會

日期：3月14日(五)
 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 1-3 月生日的 80 歲或以上中心會員



購票日期：3月4日(二)
上午 11:00 例會後開始購票
 負責職員：毛茜俞 姑娘、李淑芬 姑娘

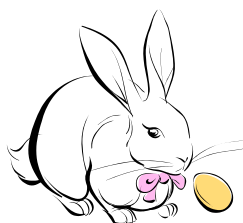


復活無限紛

日期：3月28日(五)
 內容：聖愛德華小學探訪中心長者，
 與長者玩節日遊戲，歡度復活節。
 時間：下午 2:00-3:15
 地點：老友記劇場
 收費：免費
 名額：40 人
 對象：中心會員



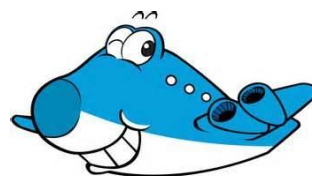
抽籤日期：3月25日(二)
下午 2:00 放証 3:00 抽籤
 負責職員：林楓芬 姑娘



3月晚間活動

招「蔡」進「寶」與你環遊世界

- 日期：3月27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：以互動遊戲及精彩表演，讓老友記體驗世界各地之文化風情，共渡歡樂一夜。
名額：80人
費用：\$10
購票日期：3月4日(二)上午11:00 例會後開始購票
負責職員：蔡沛敏 姑娘、梁寶儀 姑娘



「耆想的天空 2」長者友善社區 發佈會暨閉幕禮

- 日期：3月14日(五)
時間：下午2:30-4:30
地點：藍田邨廣場
內容：
1. 觀塘區長者友善社區委員工作結果發佈
2. 短劇表演
3. 圖片展覽
4. 攤位遊戲
對象：中心會員
費用：全免
名額：100人(只派發攤位遊戲票)
派票日期：3月12日(三)下午3:00
負責職員：李淑儀 姑娘
協辦機構：觀塘東安老服務聯盟



香港長者友善社區
Age-Friendly Hong Kong



觀塘區議會贊助

守護相聚

日期：3月5日(三)
 時間：上午 11:00-12:00
 地點：老友記劇場
 內容：提供每月最新資訊及即場派發護老者活動券。
 對象：護老者及被護者
 負責職員：秦演文 姑娘

護學活用-不再抑鬱

日期：3月14日(五)
 時間：下午 2:30 - 3:30
 地點：議事堂
 內容：學習面對抑鬱情緒的處理方法。
 名額：30 人
 協辦機構：靈實家居照顧隊
 負責職員：秦演文 姑娘

**耆動青春舞**

日期：3月15日(六)
 時間：下午 1:30 - 4:30
 地點：老友記劇場/健怡閣
 內容：青年義工與參加者傾談，共同製作紙黏土手工及唱歌。
 名額：24 人
 協辦機構：何文田官立中學
 負責職員：許德杰 先生

排便可以好輕鬆講座

日期：3月28日(五)
 時間：上午 10:00 - 11:00
 地點：老友記劇場
 內容：認識便秘的成因及防治方法，及早關注腸癌病徵兆。
 名額：50 人
 協辦機構：衛生署長者健康外展隊伍
 負責職員：李淑芬 姑娘

**滙豐社區夥伴計劃****『愛家・護老』攜手建社區小組**

日期：3-6 月份
 時間：待定
 內容：參加者可選擇參與以下小組：(1) 正向心理學、(2) 藝術治療及 (3) 園藝治療，學習舒緩照顧上的壓力。
 對象：護老者
 登記方法：3月5日(三)守護相聚開始接受報名
 負責職員：秦演文 姑娘/ 蔡國輝 先生



「無痛耆蹟」計劃-健樂閣

日期：2014年3月6日、7日、13日、14日、20日、21日
27日及28日（逢星期四及五）

時間：下午2:00-4:30

地點：交心閣

對象：曾參與本計劃痛症管理小組的組員

內容：透過緩痛用品舒緩痛症

費用：全免

登記日期：3月5日(三)上午9:30於議事堂抽籤

負責職員：梁寶儀 姑娘



攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED

活動由攜手扶弱基金贊助

紅十字會健康檢查日

日期：3月15日(六)

時間：下午2:00-4:30

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：3月14日(五)上午10:00
開始派發檢查券

負責職員：許德杰 先生



血糖檢驗

日期：3月25日(二)

2月25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

名額：38人

協辦機構：蕭明紀念護老院

負責職員：葉愛美 姑娘

會員自務活動-愛是無敵

日期：3月26日(三)

時間：下午2:30-4:00

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人

費用：全免

抽籤日期：3月13日(四)

下午2:00放証，3:00抽籤

負責職員：李淑芬 姑娘



單身貴族-寶石聚會

日期：3月20日(四)

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：林楓芬 姑娘

數碼教室「智能電話」學習班 3月及4月

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？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!!!

3月份日期：3月18日及25日

4月份日期：4月22日及29日

時間：下午3:00-5:00

地點：議事堂

內容：讀解智能電話基本使用方法

費用：\$20

名額：10人

對象：中心會員（必須自備智能電話）

只限使用智能電話之老友記（非 iPhone）

3月報名日期：3月4日例會後接受報名

4月報名日期：4月1日例會後接受報名

負責職員：許德杰 先生



互動負重運動儀 - 試用服務

本中心於2014年添置一台互動負重運動儀。本運動儀能改善使用者之身體機能，為大家為來實際之身體改善。

本服務將開放給予中心會員免費使用。次階段將於3月7日開始服務大家，有意參加之會員敬請出席簡介會以作更深入了解，本服務將於簡介會後即場抽籤。

簡介會日期：3月6日（四）

簡介會時間：下午3:30-4:30

地點：中心老友記劇場

負責職員：許德杰 先生、葉愛美 姑娘

互動負重運動儀 - 購票服務

經歷2-3月試用後反應熱烈。在此非常感謝各義工仗義幫忙及各會員的支持。未來將於2014年4月7日開始正式投入服務。

有意參加之會員敬請出席簡介會以作更深入了解，本服務將於簡介會後即場抽籤及交費。

簡介會日期：4月2日（三）

簡介會時間：下午2:30

地點：中心老友記劇場

負責職員：許德杰 先生、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】					二零一四年三月份	
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九		
10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健)	09:45 非洲鼓初班一 (健) 10:00 例會 (劇) 11:00 例會 (劇) 11:00 非洲鼓初班二 (健)	09:30 趣味中文班 (美) 10:00 例會 (劇) 10:00 普通話樂園 (健) 11:00 守護相聚 (劇) 11:15 基礎普通話 (健) 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) 10:00 <u>派 3 月 7 日體育與奧林匹克主義講座券</u> 11:00 楊式太極班 (健) 12:00 太極功夫扇 (健) 01:15 足底按摩保健 (靜) 02:30 例會 (健) 02:30 相愛 2 人行小組 (議) 03:00 抽籤：3 月 26 日自務活動—愛是無敵 03:30 互動負重儀試用抽籤 (劇)	10:00 聲樂基礎班 (健) 10:00 講座-體育與奧林匹克主義 (劇) 12:00 電腦基礎班 (聊) 02:30 耆英大使會 (劇)	10:00 好戲連場 (劇) 10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂團 (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)		
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六		
10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 10:30 匡智顯「義」能 (劇) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健)	09:45 非洲鼓初班一 (健) 10:00 勁歌金曲 (劇) 11:00 非洲鼓初班二 (健)	09:30 趣味中文班 (美) 10:00 普通話樂園 (健) 11:15 基礎普通話 (健) 02:30 毛筆習字班 (美) 02:30 義勇群英 (劇)	09:30 毛筆書法初班 (美) 09:30 開心齊唱 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 相愛 2 人行小組 (議)	10:00 聲樂基礎班 (健) 10:00 開心齊唱 K (劇) 12:00 電腦基礎班 (聊) 02:15 開心齊唱 K (美) 02:30 春季 80 歲後生日會 02:30 健康講座-雅培 (劇) 02:30 護學活用-不再抑鬱 (議)	10:00 好戲連場 (劇) 10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂團 (健) 01:30 耆動青春舞 (劇/健) 02:15 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)		
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三		
10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健) 02:30 長中先鋒義工團 - 耐心組 (劇)	09:45 非洲鼓初班一 (健) 10:00 <u>派 3 月 19 日認識大腸癌健康講座券</u> 11:00 非洲鼓初班二 (健) 02:30 長中先鋒義工團 - 信心組 (健) 03:00 智能電話班 (議)	10:00 健康講座-認識大腸癌講座 (劇) 10:00 普通話樂園 (健) 11:15 基礎普通話 (健) 02:30 毛筆習字班 (美) 02:30 長中先鋒義工團 - 愛心組 (健)	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 單身貴族—寶石聚會 02:30 相愛 2 人行小組 (議)	09:30 開心齊唱 K (美) 10:00 聲樂基礎班 (健) 10:00 <u>派 3 月 24 日-長者皮膚問題與處理健康講座券</u> 12:00 電腦基礎班 (聊) 02:15 開心齊唱 K (美) 02:30 好戲連場 (劇) 03:00 平板電腦精讀班 (議)	10:00 好戲連場 (劇) 10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂團 (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)		

保良局劉陳小寶長者地區中心			
星期一		星期二	
24 廿四		25 廿五	
10:00 健康講座-長者皮膚問題與處理 (劇) 10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健)		09:30 血糖檢驗 (議) 09:45 非洲鼓初班一 (健) 10:00 勁歌金曲 (劇) 11:00 非洲鼓初班二 (健) 03:00 抽籤：3 月 28 日復活無限紛	
31 初一		1/4 初二	
10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健)		10:00 例會 (劇) 11:00 例會 (劇)	
		2 初三	
		10:00 普通話樂園 (健) 11:15 基礎普通話 (健) 02:30 互動負重儀簡介會 (劇)	

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) 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。
- (8) 科技資訊站：逢星期一至五早上 10:00-12:00 及下午 2:00-4:00
- (9) 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
- (10) 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。
- (11) 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。
- (12) 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
27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十
09:30 毛筆書法初班 (美) 10:00 粵曲班 (劇) 10:00 足底按摩保健樂 抽籤 4 月份 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 06:30 招「蔡」進「寶」 與你環遊世界	09:15 集合：三月旅行暨春 季生日會 (劇/健) 09:30 開心齊唱 K (美) 10:00 排便可以好輕鬆講座 (劇) 10:00 聲樂基礎班 (健) 02:15 開心齊唱 K (美)	10:00 好戲連場 (劇) 10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂團 (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)
3 初四	4 初五	5 初六	6 初七
09:30 毛筆書法初班 (美)	12:00 電腦基礎班 (聊)	10:15 二胡班 (健) 11:15 中樂團 (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)

- 每天恆常活動：**
- 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)

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

平板電腦精讀 A 班 (3 月) 及 (4 月)

時間：下午 3:00-5:00

3 月班組日期：3 月 21 及 28 日

4 月班組日期：4 月 22 及 29 日

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

名額：8 人

費用：\$20

堂數：2 堂 (每堂 2 小時)

3 月報名日期：3 月 4 日例會後

4 月報名日期：4 月 1 日例會後

負責職員：許德杰 先生

有興趣的會員請於詢問處報名！



軟握力球運動

日期：3 月 10 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

派票日期：3 月 7 日 (五) 上午 10:00

負責職員：葉鑫昇 先生



精神健康齊互助

日期：3 月 21 日 (五)

時間：上午 10:00-11:00

地點：老友記劇場

內容：認識長者精神病類及其病徵，並改善彼此間的溝通技巧。

對象：中心會員

名額：80 位

費用：全免

派票日期：3 月 20 日 (四) 上午 10:00

負責職員：呂清蓉 姑娘

協辦機構：香港心理衛生會-精神健康綜合社區中心

會員迎新日

日期：3 月 19 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-認識大腸癌

日期：3月19日(三)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：老友記劇場
 內容：認識大腸癌成因及預防方法。
 對象：中心會員
 名額：80位
 費用：全免
 派發日期：3月18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

健康講座-長者皮膚問題與處理

日期：3月24日(一)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：老友記劇場
 內容：長者常遇到的皮膚問題。
 對象：中心會員
 名額：80位
 費用：全免
 派發日期：3月21日(五)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：3月6日、13日20日及
 27日(逢星期四)(共4節)
 3月27日10:00 議事堂抽籤購買4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：3月14日、21日及28日(五)
 地點：
 老友記劇場時間 美膳館時間
 上午10:00-12:30 上午9:30-11:15
 及 及
 下午2:15-4:30 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：3月13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—長者足部護理

日期：3月8日(六)
 時間：下午2:00-3:00(講座)
 下午3:00-5:00(足部檢查)
 地點：老友記劇場
 內容：講解足部健康及護理方法，為長者進行足部檢查。
 對象：中心會員
 名額：80人(講座) 30人(足部檢查)
 費用：全免
 協辦機構：聖雅各福群會
 登記日期：3月4日(二)例會後
 派發日期：3月4日(二)上午10:00
 負責職員：黎卓宇 先生
 (如有興趣接受檢查，可向負責職員登記。)

健康講座-「認知障礙症」預防法

日期：3月14日(五)
 時間：下午2:30-4:00
 地點：老友記劇場
 內容：由雅培之護心健腦大使替長者進行預防「認知障礙症」
 教育講座及健腦立體拼圖遊
 (講座後售賣奶粉)
 對象：中心會員
 名額：75人
 費用：全免
 登記日期：3月4日(例會後)-3月10日
 派發日期：3月10日(一)上午10:00
 負責職員：李淑芬 姑娘
 協辦機構：美國雅培

3 月耆英大使大會

日期：3 月 7 日 (五)

時間：下午 2:30-3:30

地點：老友記劇場

內容：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：李鴻基 先生、蕭紹康 先生

3 月耆義大事回顧

日期：3 月 7 日 (五)

時間：下午 3:30-4:00

地點：老友記劇場

內容：回顧上月活動及提供晒相服務

負責職員：蕭紹康 先生

匡智顯「義」能

日期：3 月 10 日 (一)

時間：上午 10:30-11:30

地點：老友記劇場

內容：與匡智藍田中心學員作義工交流，及欣賞他們的表演

對象：中心義工 名額：40 人

抽籤日期：3 月 7 日 (五) 耆英大使大會

負責職員：蕭紹康 先生

協作機構：匡智會藍田中心



義勇群英 (三月)

日期：3 月 12 日 (三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：老友記劇場

內容：進行義工分享、遊戲及訓練

對象：中心義工

名額：80 人

登記日期：3 月 7 日 (五) 耆英大使大會

負責職員：蕭紹康 先生、黃文傑 先生



2013-2014 年度義工嘉許禮將於 5 月 17 日 (六) 下午 2 時於藍田 (東) 社區會堂舉行，請各位義工預留時間出席活動。

淘寶-有你同行定期探訪

日期：3月13日(四)
 時間：下午2:00-4:00
 地點：老友記劇場/寶達邨
 內容：探訪寶達邨的獨居/雙老同住長者
 對象：中心義工
 名額：30人



登記日期：3月7日(五)耆英大使大會

負責職員：蕭紹康 先生、李綺蘭 姑娘

長中先鋒義工團

耐心組

日期：3月17日(一)
 時間：2:30-3:30
 地點：老友記劇場
 內容：義工交流及訓練
 對象：耐心組義工
 負責職員：李綺蘭 姑娘
 陳銘康 先生

信心組

日期：3月18日(二)
 時間：2:30-3:30
 地點：健怡閣
 內容：義工交流及訓練
 對象：信心組義工
 負責職員：蕭紹康 先生
 林柳英 姑娘

愛心組

日期：3月19日(三)
 時間：2:30-3:30
 地點：健怡閣
 內容：義工交流及訓練
 對象：愛心組義工
 負責職員：蔡沛敏 姑娘
 葉霖傑 先生



美容坊



日期：3月20日(四)
 時間：上午9:30-12:00
 地點：靜心閣
 對象：中心會員
 內容：由美麗大使提供臉部護理
 名額：8人 費用：\$30



報名方法：例會後開始報名

電話慰問義工服務(三月)

日期：3月24-28日(一至五)
 時間：下午2:30-3:30 及
 下午3:30-4:30
 地點：中心懷舊閣或議事堂
 內容：以電話方式慰問區內長者
 對象：中心義工
 名額：10人(每段時間各1人)
 登記日期：3月7日(五)耆英大使大會
 負責職員：蕭紹康 先生



副經理：陳少洸 先生

各位老友記，我將於 4 月轉到九龍城啟晴邨工作，把保良局的安老服務帶給該處的老友記。在地區中心工作不經不覺已 8 年多，和老友記們的愉快相處及同事們的合作無間，均是我日後的美好回憶，在此祝大家身體健康，日日好心情，天天都開朗。



活動策劃幹事：黃文傑 先生

轉眼間傑仔已在中心有 7 年時間，各位老友記可說是見證著傑仔的成長和轉變。過去的日子，傑仔一直得到各位老友記的支持和鼓勵，特別是長者義工朋友，曾與各位認識和相處，確實令傑仔的工作及人生更添豐富色彩。傑仔將會轉到九龍城啟晴邨服務長者，希望各位老友記繼續支持中心的服務。祝願每一位長者朋友身體健康！生活愉快！



活動工作員：謝以恆 先生

各位老友記我是恆仔！快樂的時間過得特別快，在地區中心的工作時間已經快要接近尾聲了。四月開始恆仔將會轉到九龍城啟晴邨工作，在此多謝在這半年時間地區中心各位老友記的關顧及愛戴，亦希望各位頤年安康，一切順心！感謝！

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 12：

標準 12：服務資料

『服務資料—服務單位應製備說明資料—

知情的選擇—服務單位應盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。』

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：

營運經理：

劉敏儀

「長者及護老者服務」團隊：

毛茜俞、秦演文、蔡國輝、林楓芬、許德杰、葉鑫昇、
李淑芬、陳煥珍、葉愛美、黎卓宇

「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、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、黃煥嬌
唐允泉、羅陸養

中心職員

續會通知

凡 2013 年 3 月入會之會員，請於 2014 年 2 月 28 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

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，並獲贈小禮物 1 份及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。

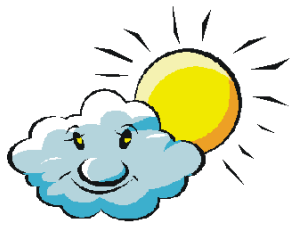
本月份介紹最多新會員入會的會員為：

洪國忠
李寶珍

社區飯堂服務計劃

膳食類別		對象及收費
時間		任何人士
早餐	上午 8:15-8:35	\$2
	上午 8:35-8:55	
	上午 8:55-9:15	
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)							

✿ 2014 年 4 月份例會時間表 ✿

日期：2014 年 4 月 1 日 (二)

上午 10:00 及 11:00

2014 年 4 月 2 日 (三)

上午 10:00

2014 年 4 月 3 日 (四)

下午 2:30

地點：老友記劇場



督印人員：	劉敏儀 營運經理
編輯人員：	李銘泰 先生
印刷數目：	1300 份
日期：	2014 年 3 月