



保良局劉陳小寶長者地區中心

2015 年 2 月

通訊



新春快樂



營運經理 劉姑娘

恭喜發財！恭祝大家羊年行好運！歲歲享平安！常常身壯力健！樣樣事事如意！處處福氣滿盈！日日好事齊來！



副經理 張姑娘

恭祝龍馬精神！萬事如意！福星高照！



登記護士 錢姑娘

恭祝大家 出入平安！身體健康！

義工發展及外展服務團隊

各位老友記，大家好！感謝各位長者及義工在過去一年對我們中心的支持。羊年將至，義工發展及外展服務團隊在此祝願大家洋洋得意、朝氣勃勃、喜氣洋洋！新一年，每一天都過得幸福快樂！



長者及護老者服務團隊

祝各位老友記羊年，先知先覺，要『咩』有『咩』、老有所為、豐衣足食，身體健康！！羊年更加精彩每一天！！



輔導服務團隊

祝大家：『身』身體健康、老當益壯
『心』心境開朗、笑口常開
『社』守望相助、互相關心
『靈』心靈滿足、心中富有
新一年萬象更新，個個喜氣『羊羊』！



行政組團隊

年年歡樂 歡樂年年
行政組向大家恭祝一句：
『羊羊』得意，身體安康！
車長唐生、羅生恭祝一句：路路平安！
蘭姐、嬌姐、煥嬌姐恭祝一句：歲歲樂綿綿！



識花惜食生日旅行

日期：3月27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
名額：116名

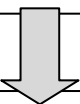


(如報名人數不足，報名上限將會減至 58 人)

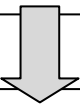
行程：



沙田車公廟



沙田帝都酒店【自助餐】



2015 年維園花卉展覽



費用：\$ 195 / 位

負責職員：許德杰先生

報名日期：2月4日例會後留位

備註：所有一至三月生日之參加者皆可獲贈生日禮物一份

因酒店場地所限，因此將有不同圍席之組合

如有特別需要請向負責職員查詢

菜譜



三文魚生、多款壽司、日本冷麵、帶子裙、
青口、煙三文魚、燒牛肉、雜菜沙律、等等



多款美食未能盡錄!!!

(以上菜譜只供參考，菜式或會因時令而轉變，一切以當日供應為準)



各國特色舞蹈推廣

日期：2月6日(五)
時間：上午 10:00-11:00
地點：老友記劇場
內容：介紹世界各地的特色舞蹈文化，如阿根廷探戈、巴西森巴舞、印度舞蹈等。
對象：中心會員
名額：80 人
費用：全免
抽籤日期：2月4日(三)下午 4:15 抽籤
負責職員：張家興 先生、劉倩梅 姑娘

電腦抽籤



幼稚園探訪-歌舞愛心獻關懷

日期：2月7日(六)
時間：上午 09:45-11:15
地點：老友記劇場
內容：表演唱歌、跳舞、玩遊戲，與長者共聚歡樂時光。
對象：中心會員
名額：80 人
費用：全免
抽籤日期：2月6日(五)上午 11:15 抽籤
協辦機構：鯉魚門循道衛理幼稚園
負責職員：張家興 先生、劉倩梅 姑娘

電腦抽籤



午間舞蹈賞析

放映資料：

- ◆ 土風舞：2月3日(二)、芭蕾舞：2月5日(四)
- ◆ 中國舞：2月10日(二)、獅舞：2月12日(四)
- ◆ 社交舞：2月17日(二)
- ◆ 爵士舞：2月24日(二)、2月26日(四)

放映時間：中午 12:00-1:00

地點：老友記劇場

內容：介紹該舞蹈的文化起源、服飾、舞鞋及播放不同的舞蹈供長者賞析

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：張家興 先生、劉倩梅 姑娘



小學生探訪-喜慶舞獅樂悠悠



日期：2月12日(四)
時間：下午 2:00-3:15
地點：老友記劇場
內容：小學生表演唱歌、跳舞，更有舞獅環節，祝福長者新一年身體健康。
對象：中心會員
名額：80人
費用：全免
抽籤日期：2月10日(二)下午 4:30 抽籤
協辦機構：聖公會德田李兆強小學
負責職員：張家興 先生、劉倩梅 姑娘

電腦抽籤



長中舞藝坊(一)中國舞同樂日

日期：2月13日(五)
時間：上午 09:45-11:00
地點：健怡閣
內容：由中國舞導師教授中國舞基本技巧，享受舞蹈的樂趣。
對象：中心會員
名額：15人
費用：全免
報名方法：2月4日(三)例會後開始登記
協辦機構：保良局莊啟程耆暉中心
備註：須穿著運動鞋及舒適衣服
負責職員：張家興 先生、劉倩梅 姑娘

長中舞藝坊(二)

Cha-Cha-Cha 同樂日

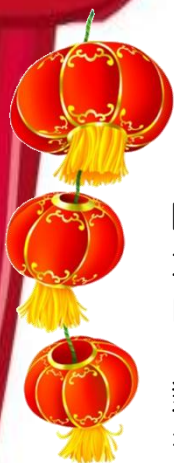
日期：2月16日(一)
時間：上午 09:45-11:15
地點：藍田(東)社區會堂
內容：以輕鬆形式學習社交舞基本技巧，開心跳 Cha-Cha，享受舞蹈的樂趣。
對象：中心會員
名額：20人
費用：全免
報名方法：2月4日(三)例會後開始登記
備註：須穿著運動鞋及舒適衣服
負責職員：張家興 先生、劉倩梅 姑娘

幼稚園探訪-長幼共融喜羊羊

日期：2月13日(五)
時間：下午 2:45-4:00
地點：老友記劇場
內容：小朋友表演唱歌、跳舞，與中心長者齊賀新春。
對象：中心會員
名額：80人
費用：全免
抽籤日期：2月11日(三)下午 4:00 抽籤
協辦機構：保良局鄭關巧妍幼稚園
負責職員：張家興 先生、劉倩梅 姑娘

電腦抽籤





勁歌熱舞賀新歲 (二)

日期：2月13日(五)
時間：上午10:45-11:45
地點：老友記劇場
內容：由長者及護老者服務團隊同事以勁歌熱舞與會員同慶羊年。
對象：中心會員
名額：80人
費用：\$10
購票日期：2月6日(五) 開始接受購票
負責職員：張家興 先生、秦演文 姑娘



輕歌漫舞情人節

日期：2月14日(六)
時間：上午10:00-11:15
地點：老友記劇場
內容：「妙韻舞坊」會穿著自製的特色舞衣，為長者帶來歌舞表演，現場演繹悅耳動人的歌曲及精彩的舞蹈演出，共聚情人節。
對象：中心會員
名額：80人
費用：全免
抽籤日期：2月12日(四) 下午3:45 抽籤
協辦團體：妙韻舞坊
負責職員：張家興 先生、劉倩梅 姑娘

電腦抽籤



健康講座 - 預防運動受傷

日期：2月17日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：老友記劇場
內容：說明運動時須注意事項，教導熱身、伸展及靜止前的基本運動技巧。
對象：中心會員
名額：80人
費用：全免
派票日期：2月16日(一) 上午10:00 派票
協辦機構：衛生署長者健康外展隊伍
負責職員：張家興 先生、劉倩梅 姑娘





耆長快樂戲院呈獻－《狂舞派》

日期：2月23日(一)
時間：下午2:00-4:00
地點：老友記劇場
內容：觀賞《狂舞派》電影及探討電影內容的意義
對象：中心會員
名額：76人
費用：全免
派票日期：2月4日(三)例會後開始派票
負責職員：張家興 先生、劉倩梅 姑娘



長中舞林大會

日期：2月27日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：老友記劇場
內容：邀請中心的「舞林高手」與中心同事傾力表演多元化的舞藝才能
對象：中心會員
名額：80人
費用：全免
派票日期：2月23日(一)下午4:00派票
負責職員：張家興 先生、劉倩梅 姑娘



動感青春舞

日期：2月28日(六)
時間：下午2:15-3:30
地點：健怡閣
內容：由青少年表演流行的現代爵士舞、街頭舞
對象：中心會員
名額：40人
費用：全免
抽籤日期：2月25日(三)下午4:15抽籤
協辦機構：香港小童群益會將軍澳/
秀茂坪青少年綜合服務中心
負責職員：張家興 先生、劉倩梅 姑娘

電腦抽籤





保良局安老服務

乙未年敬老賀新春

菜單

燒味拼盆
碧綠錦繡鳳片花姿
酥炸黃金荔寶盒
淮山杞子花膠燉豬展
清蒸大青斑
玫瑰茶皇脆皮雞
鮮蝦菜粒炒十穀米
金菇銀芽伊麵
南瓜西米露

日期：2015年3月10日(星期二) 農曆正月二十

時間：上午9時30分至下午3時

集合時間：上午9時30分

集合地點：老友記劇場

內容：長者匯演、嘉賓新春祝賀、抽獎及午膳

費用：港幣90元正

名額：76位 (中心會員)

抽籤日期：2月4日(三)及2月5日(四)四場例會中電腦抽籤

溫馨提示：1. 曾參與1月12日機場富豪活動之長者則不接受報名

2. 每場例會抽籤名額 19位

3. 參加者只可選擇其中一場例會抽籤，不能重覆登記

4. 需本人親臨中心抽籤

5. 請於2月6日(五)下午5時前購票，否則當放棄論

護老者聚會

日期：2月5日(四)

時間：下午 2:30 – 3:30

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



認識消化不良講座

日期：2月23日(一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：議事堂

內容：身體老化對消化系統的影響，及長者常見腸胃不適的原因及處理方法。

名額：25 人

協辦機構：衛生署長者健康外展隊伍

負責職員：秦演文 姑娘



勁歌熱舞賀新歲(一)

日期：2月13日(五)

時間：上午 9:30 – 10:30

地點：老友記劇場

內容：由長者及護老者服務團隊同事以勁歌熱舞與會員同慶羊年。

對象：護老者及被護者

名額：80 人

費用：\$10

購票日期：2月5日(四)於護老者聚會中購票

備註：如已報名參與此活動之會員，則不需報名另一勁歌熱舞賀新歲(二)

負責職員：秦演文 姑娘、張家興 先生



2015 年保良局慈善步行籌款

日期：2月8日（星期日）

時間：上午 11:30 – 下午 3:30 地點：沙田馬場

集合地點：老友記劇場

內容：前往沙田馬場參加一年一度由保良局舉辦的慈善步行籌款開幕典禮。

對象：中心會員

名額：40 人

費用：免費（包括旅遊巴接送往返）

備註：是次活動鼓勵老友記積極參與，共襄善舉。

參與捐款的老友記可優先參加是次活動。

負責職員：黎卓宇 先生、林奕軒先生

報名詳情：有興趣參加的會員或索取步行贊助表格者，請與負責職員登記或查詢。

收取善款日期：2月5日（四）及 2月6日（五）



2月晚間活動

「鴻」運「宇」豬賀新春

日期：2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

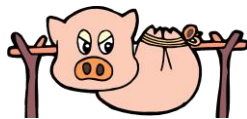
內容：以互動遊戲及精彩表演，與老友記共慶新春。

名額：80 人

費用：\$10（即日起開始購票）

備註：會員於 2月11日（三）前報名將會獲贈『運財利是封』乙套，送完即止

負責職員：李鴻基 先生、黎卓宇 先生



自務活動-羊羊得意迎新歲

日期：2月10日（二）

時間：下午 2:00-4:00

地點：老友記劇場

內容：由自務組員與會員迎新歲。

對象：中心會員

名額：80 人

費用：全免

抽籤日期：2月5日（四）下午 4:00。

負責職員：李淑芬 姑娘



電腦抽籤

長者道路安全-講座

日期：2月9日（一）

時間：上午 10:00-11:00

地點：老友記劇場

內容：讓長者認識道路交通安全。

對象：中心會員

名額：80 人

費用：全免

派票日期：2月6日（五）上午 9:30 派票。

協辦機構：東九龍交通部

負責職員：秦演文 姑娘



預防中風飲食要訣-講座

日期：2月26日（四）

時間：下午 2:30-4:00

地點：老友記劇場

內容：教長者飲食要訣，可預防中風。

對象：中心會員

名額：80 人

費用：全免

派票日期：2月13日（五）上午 9:30 派票。

協辦機構：雀巢三花

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】				二零一五年二月份	
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
26/1 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一	31 十二	1/2 十三	
10:00 長者常見的氣喘問題講座(健) 10:00 豐姿妙舞義工團一(健) 11:15 豐姿妙舞義工團二(健) 02:30 星星相識素描班(美) 04:00 抽籤:1月30日周遊列國大匯演(劇)	09:00 旅行-大澳漁村生趣之旅(劇) 10:00 懷舊金曲(劇) 10:00 耆義非洲鼓樂聚(健)	09:15 1月旅行(劇) 09:30 趣味中文班(美) 10:00 好戲連場(劇) 10:00 普通話樂園(健) 11:15 普通話說三字經(健)	10:00 粵曲班(劇) 10:00 中國名勝深度行(議) 10:00 抽籤:2月足底按摩保健樂 01:15 足底按摩保健樂(靜)	09:30 開心齊唱K(美) 09:30 交安及防騙推廣日(議) 10:00 周遊列國大匯演(劇) 02:15 開心齊唱K(美) 02:30 會員迎新會(議)	10:15 二胡班(健) 11:15 中樂團(健) 01:00 耆樂警訊-冬防滅罪宣傳活動(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)	
2 十四	3 十五	4 十六	5 十七	6 十八	7 十九	8 二十	
10:00 豐姿妙舞義工團一(健) 11:15 豐姿妙舞義工團二(健)	09:00 血糖檢驗(議) 09:15 抽籤:3月3日 10:00 耆義非洲鼓樂聚(健)	09:30 趣味中文班(美) 10:00 例會(劇) 10:00 抽籤:3月17日 11:00 派票:2月23日 耆長快樂戲院呈獻《狂舞派》 04:15 抽籤:2月6日(劇) 各國特色舞蹈推廣	09:15 老有所為旅行(劇) 10:00 例會(劇) 10:00 抽籤:3月17日 10:00 血糖檢驗(劇) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 護老者聚會(劇) 03:00 園藝閣小聚(議) 04:00 抽籤:2月10日自務活動	09:30 派票:2月9日 長者道路交通安全講座 10:00 各國特色舞蹈推廣(劇) 11:15 抽籤:2月7日 幼稚園探訪-歌舞愛心獻關懷(劇) 02:30 耆英大使大會(劇)	09:45 幼稚園探訪-歌舞愛心獻關懷(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)	
9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七	
10:00 長者道路交通安全講座(劇) 10:00 豐姿妙舞義工團一(健) 11:15 豐姿妙舞義工團二(健) 02:30 星星相識素描班(美)	10:00 懷舊金曲(劇) 02:30 羊羊得意迎新歲(劇) 10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 04:30 抽籤:2月12日 小學生探訪-喜慶舞獅樂悠悠(劇)	09:30 趣味中文班(美) 09:30 新聞分享助他人(劇) 04:00 抽籤:2月13日 幼稚園探訪-長幼共融喜羊羊	09:30 抽籤:開心齊唱K(議) 10:00 粵曲班(劇) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:00 小學生探訪-喜慶舞獅樂悠悠(劇) 02:30 長中義工-愛心組(劇) 03:45 抽籤:2月14日 輕歌漫舞情人節	09:30 開心齊唱K(美) 09:30 勁歌熱舞賀新歲(一)(劇) 09:30 派票:2月26日健康講座 09:45 長中舞藝坊(一) 中國舞同樂日(健) 10:45 勁歌熱舞賀新歲(二)(劇) 02:15 開心齊唱K(美) 02:45 幼稚園探訪-長幼共融喜羊羊(劇)	10:00 輕歌漫舞情人節(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	星期三
16 廿八	17 廿九	18 三十
09:45 長中舞藝坊(二) Cha-Cha-Cha 同樂日 (藍田(東)社區會堂) 10:00 派票:健康講座 - 預防 運動受傷 10:00 豐姿妙舞義工團一 (健) 11:15 豐姿妙舞義工團二 (健) 02:30 長中義工-耐心組(健) 02:30 星星相識素描班(美)	09:00 血糖檢驗(議) 10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 10:30 耆樂警訊至「Net」 耆兵(外出活動) 02:30 長中義工-信心組(健) 02:30 健康講座 - 預防運動 受傷(劇)	09:30 新聞分享助他人 (劇) 02:30 一團和氣賀新春 (劇)
23 初五	24 初六	25 初七
10:00 認識消化不良講座(議) 10:00 豐姿妙舞義工團一(健) 11:15 豐姿妙舞義工團二(健) 02:00 耆長快樂戲院呈獻 《狂舞派》(劇) 02:30 電話慰問義工服務(懷) 02:30 星星相識素描班(美) 04:00 派票:2月27日 長中舞林大會	10:00 懷舊金曲(劇) 10:00 耆義非洲鼓樂聚(健) 02:30 電話慰問義工服務 (懷)	09:30 新聞分享助他人 (劇) 02:30 電話慰問義工服務 (懷) 02:30 會員迎新日(劇) 04:15 抽籤:2月28日 動感青春舞

繽紛活動全接觸

- (1) 健康早操：早上 7 時 35 分，與會員齊齊做運動，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) 舞出健康：逢星期一至六早上 9 時 30 分，與會員齊做運動，保持身心健康。
- (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。

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
19 初一	20 初二	21 初三	22 初四
			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)
26 初八	27 初九	28 初十	1/3 十一
10:00 抽籤:3 月足底按摩保健樂 (議) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 02:30 健康講座-預防中風飲食要訣 02:30 電話慰問義工服務 (懷)	09:30 交安及防騙推廣 (議) 09:30 開心齊唱 K (美) 10:00 長中舞林大會 (劇) 02:15 開心齊唱 K (美)	2:15 動感青春舞 (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

* 溫馨提示：中心按情況可彈性調配房間運用 *

血糖檢驗

日期：2月3日（二）
1月7日開始購買
時間：上午9：00 – 10：00
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\$10
名額：40人
負責護士：錢建茵 姑娘
負責職員：葉愛美 姑娘



血糖檢驗

日期：2月17日（二）
時間：2月4日，上午10：00
例會購買2月份血糖檢驗
地點：老友記劇場
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\$10
名額：40人
負責護士：錢建茵 姑娘
負責職員：葉愛美 姑娘

電腦抽籤

足底按摩保健樂

日期：2月5、12、及26日
（逢星期四）（共3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
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：2月13日、及27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：2月12日（四）
上午9:30於議事堂抽籤
負責職員：葉愛美 姑娘





「耆樂賦強-長者社區健康支援計劃」

計劃為患有糖尿病、高血壓或高危的長者而設，由跨專業團隊設計合適的課程，推動長者學習管理長期病患的知識，養成健康生活的習慣。



服務對象

60 歲或以上長者

- 患有高血壓／糖尿病 或
- 高危長者
(例如肥胖、缺乏運動之長者)

課程內容

每節共 8 名參加者，全年共開辦 8 個課程，每課程共 3 節，每星期舉行 1 節，每節 2 小時

每個課程均由不同專業人士設計和推行：

病理課	專業生活課	簡易生活課
護士	物理治療師 營養師 藥劑師	體適能教練 中醫師 社工



計劃推行日期：2015 年 1 月至 2015 年 12 月

歡迎報名及查詢

	2 月耆英大使大會	2 月耆義大事回顧
日期	2 月 6 日 (五)	2 月 6 日 (五)
時間	下午 2:30-3:30	下午 3:30-4:00
地點	老友記劇場	老友記劇場
內容	宣傳義工及外展活動 歡迎有興趣加入義工之人士參加	回顧上月活動及提供晒相服務
負責職員	蕭紹康先生、李銘泰先生	蕭紹康先生、李銘泰先生

長中親善大使

日期：2 月 10、12、17、24、26 日
 時間：上午 9:00-10:30 及
 下午 2:00-3:30
 地點：中心範圍
 內容：關懷長者需要及宣傳活動
 對象：中心義工
 名額：10 人 (每段時間各 1 人)
 登記日期：2 月 6 日 (五) 耆英大使大會
 負責職員：蕭紹康先生、李銘泰先生



耆樂警訊至「Net」耆兵

日期：2015 年 2 月 17 日 (二)
 時間：上午 10:30-下午 3:30
 地點：油塘社區會堂
 內容：教授智能電話，讓會員能使用社交媒體程式，並宣揚撲滅罪行的訊息
 對象：觀塘警區耆樂警訊會員
 名額：40
 抽籤日期：2 月 6 日 (五) 耆英大使大會
 備註：需要有個人智能電話及流動上網功能

新聞分享助他人

日期：2 月 11、18、25 日 (三)
 時間：上午 9:15-10:00
 地點：老友記劇場
 內容：以互動形式與中心
 會員分享時事和其他消息
 對象：中心義工
 名額：3 人
 登記日期：2 月 6 日 (五) 耆英大使大會
 負責職員：蕭紹康先生、李銘泰先生

電話慰問義工服務

日期：2 月 23-26 日 (一至四)
 時間：下午 2:30-3:30；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：2 月 6 日 (五) 耆英大使大會
 負責職員：蕭紹康先生、李銘泰先生



通告：各義工即日起可向義工隊職員領取新一年度之義工紀錄簿

園藝閣小聚

日期：2月5日(四)
 時間：下午 3:00-4:00
 地點：議事堂
 內容：透過種植學習栽種技巧，
 同時培養義工尊重生命的態度
 對象：協助打理園藝閣的義工
 負責職員：李銘泰先生、劉倩梅姑娘



交安及防騙推廣日

日期：2月27日(五)
 時間：上午 9:30-11:00
 地點：議事堂/碧雲道
 內容：向區內長老宣傳防騙及交安資訊
 對象：中心義工
 名額：15 人
 負責職員：蕭紹康先生、李銘泰先生
 登記日期：2月6日(五)耆英大使大會



一團和氣賀新春

日期：2月18日(三)
 時間：下午 2:30-3:30
 地點：老友記劇場
 內容：透過遊戲和活動與長者義工
 歡度新春
 對象：中心義工
 名額：80 人
 負責職員：蕭紹康先生
 李銘泰先生



乙未年敬老賀新春

日期：3月10日(星期二)
 時間：上午 9 時 30 分至下午 3 時
 集合地點：老友記劇場
 內容：協助職員和參加者參與活動
 費用：港幣 90 元 名額：7 位
 抽籤日期：2月6日(五)耆英大使大會
 備註：曾參與 1 月 12 日機場富豪活
 動之長者則不接受報名
 負責職員：蕭紹康先生、李銘泰先生

長中義工齊參與

服務社群愛他人

耐心組

日期：2月16日(一)
 時間：下午 2:30-3:30
 地點：健怡閣
 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：2月17日(二)
 時間：下午 3:30-4:30
 地點：健怡閣
 內容：義工交流及訓練
 對象：耐心組義工
 負責職員：蕭紹康先生
 林柳英姑娘

愛心組

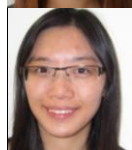
日期：2月12日(四)
 時間：下午 2:30-3:30
 地點：老友記劇場
 內容：義工交流及訓練
 對象：愛心組義工
 負責職員：蔡沛敏姑娘
 葉霖傑先生

職員介紹及『SQS 服務質素標準』簡介



輔導服務副主任：梁寶儀 姑娘

各位老友記，我是梁姑娘，轉眼間已在中心工作有 4 年的時間。在這段日子，保良局給予我很多機會及培育，老友記亦一直支持我，衷心感激！我將於 2 月 7 日離開中心，繼續服務社會上有需要的人士。新的一年祝大家身體健康！快快樂樂！



輔導員：馮家希 姑娘

各位老友記，我是馮姑娘，時間過得很快，我已在中心工作 3 年。在這段日子，保良局給予我很多機會及培育，老友記亦十分支持我，萬分感激！我將於 2 月 3 日離開中心，繼續服務社會上有需要的人士。新的一年祝大家身體健康！生活愉快！



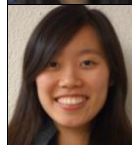
實習學生：邱凱馨 姑娘

大家好！我是新來的實習學生邱姑娘！我本身喜歡和老友記談談天，所以今次很開心可以在這中心實習。我是屬於長者及護老者服務團隊的成員，希望在未來的日子可以認識大家更多。



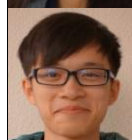
實習學生：蔡家慧 姑娘

各位大家好像我是新來的實習學生，可以叫我家慧姑娘。我將會加入長者及護老者服務團隊，很期待在活動中認識老友記們，亦很高興有機會跟大家互動。祝各位身體健康，生活愉快。



實習學生：黃綺珊 姑娘

大家好！我是新來的實習學生黃姑娘，我來自香港理工大學，我會一直在中心直到五月尾，在這幾個月內我會在義工及外展服務團隊中學習。我會不時在中心和活動中出現，與各位老友記交流，見到我可以和我聊天、打招呼，希望各位老友記多多指教！祝你們天天開心，身體健康！



實習學生：陳俊卿 先生

大家好！我是剛來中心實習的社工學生，很高興可以有機會認識大家。雖然我的實習期短，只到四月尾，但希望在期間可以服務大家和為老友記們帶來歡笑！新一年祝大家身體健康！



好事放心頭，壞事隨水流。
日日歡笑臉，快樂永常留。



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

『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：

營運經理：

劉敏儀

副經理：

張翠韻

登記護士：

錢建茵

「長者及護老者服務」團隊：

蔡國輝、李淑儀、秦演文、林奕軒、許德杰、葉鑫昇、李淑芬、陳煥珍、葉愛美、黎卓宇

「輔導服務」團隊：

黃達維、呂清蓉、梁寶儀、馮家希、張家興、林軀芬

「義工發展及外展服務」團隊：

李鴻基、蔡沛敏、李綺蘭、蕭紹康、陳銘康、葉霖傑、林柳英、李銘泰、劉倩梅、蔡振宇

「行政及常務」團隊：

吳雪儀、何紹文、楊穎璇、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 2014 年 3 月入會之會員，請於 2015 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）。

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，可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：

林松好

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)	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
1 號風球/黃雨	✓	✓	✓
3 號風球/紅雨	✓	✓	✗
8 號風球/黑雨	✗	✗	✗

請會員留意在颱風及暴雨訊號下中心之開放及活動安排，詳情請閱有關之通告。



大家可以使用
QR CODE 進入
本中心網頁

劉陳小寶長者地區中心



快樂小聚



日期：逢星期二下午 時間：3:00-4:00 (兩組)

內容：與同事暢談中心/個人之意見

備註：每組最多 8 人；每組為半小時

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)							

2015 年 3 月份例會時間表

日期：2015 年 3 月 4 日 (三)

上午 10:00、11:00 及 下午 2:30

2015 年 3 月 5 日 (四)

上午 10:00

地點：老友記劇場



督印人員：	劉敏儀 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	楊穎璇 姑娘
印刷數目：	1300 份
日期：	2015 年 2 月