



保良局劉陳小寶長者地區中心

2015 年 3 月

通訊



「耆想的天空 III」 觀塘東長者友善社區計劃

香港正邁向人口高齡化的情況，居於社區的長者越來越多，在 2041 年，推算長者人口達二百六十萬人，佔總人口三分之二，如何令社區設施及規劃適宜長者居住，是一個值得關注的議題。

世界衛生組織於 2007 年推出「全球長者友善城市指引」，向世界各個城市提出 8 大指標去建設「長者友善城市」。自 2011 年起，本中心聯同「觀塘東安老服務聯盟」各安老服務單位，舉辦了「耆想的天空」觀塘區長者友善社區計劃。2014-2015 年度的「耆想的天空 III」觀塘東長者友善社區計劃在利駿行慈善基金贊助下繼續推行。現時，全港 18 區長者服務單位也有參與「長者友善社區」計劃。

「長者友善社區」的 8 大指標包括：



歡迎各位會員對藍田區內的設施提出意見！

中心地址：九龍藍田德田邨碧雲道 223 號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

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：



費用：\$195 / 位

負責職員：許德杰先生

報名日期：即日起開始報名

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)

3月藝術樂

藝術手作坊

負責職員：蔡沛敏 姑娘
林柳英 姑娘

藝術手作坊(一)

日期：3月13日(五)
時間：上午10:00-上午11:30
地點：健怡閣
內容：製作利是封燈籠、彩沙樽
對象：中心會員
名額：20人
費用：全免



藝術手作坊(二)

日期：3月25日(三)
時間：下午2:30-下午4:00
地點：健怡閣
內容：製作刮畫、收縮膠匙扣
對象：中心會員
名額：20人
費用：全免



藝術手作坊(三)

日期：3月27日(五)
時間：上午10:00-上午11:30
地點：健怡閣
內容：製作捲紙卡、立體相連架
對象：中心會員
名額：20人
費用：全免



抽籤詳情：

1. 抽籤日期：3月5日(四)下午4:30

電腦抽籤

2. 備註：

三個手作坊將會同時進行抽籤，有意參加者須親臨現場抽籤，中籤者只能從三個手作坊中選擇一個參與。

電腦抽籤

長幼藝術樂

長幼藝術樂趣多

日期：3月6日(五)
時間：下午2:00-3:15
地點：健怡閣
對象：中心會員
名額：20人
費用：全免

電腦抽籤



內容：小學生表演及與長者做手工
抽籤日期：3月5日(四)下午4:00 抽籤
協辦機構：聖公會德田李兆強小學

長幼藝術樂融融

日期：3月27日(五)
時間：下午2:00-3:15
地點：健怡閣
對象：中心會員
名額：20人
費用：全免

電腦抽籤



內容：小學生表演及分享藝術
抽籤日期：3月23日(一)下午4:00 抽籤
協辦機構：聖公會德田李兆強小學

3月藝術樂 藝術遊踪

負責職員: 蔡沛敏 姑娘
林柳英 姑娘

藝術遊踪-演藝足跡

日期: 3月8日(日)
時間: 下午 1:00-下午 5:00
地點: 香港演藝學院
內容: 參加學院開放日, 認識多元藝術
對象: 中心會員
名額: 15人
費用: 全免(交通費自付)
報名方法: 3月2日(一)下午 1:00 開始
登記



*此活動由導賞員帶領

藝術遊踪-畫廊遊賞

日期: 3月17日(二)
時間: 上午 10:00-下午 1:00
地點: 觀塘奧沙畫廊
內容: 於特色畫廊欣賞當代藝術展覽
對象: 中心會員
名額: 15人
費用: 全免(交通費自付)
報名方法: 3月2日(一)下午 1:00 開始
登記



*此活動由導賞員帶領

藝術遊踪-建築藝術行

日期: 3月24日(二)
時間: 上午 9:30-下午 1:00
地點: 油麻地戲院、紅磚屋、果欄
內容: 遊覽建築古蹟, 體驗特色文化藝術
對象: 中心會員
名額: 20人
費用: 全免(交通費自付)
報名方法: 3月2日(一)下午 1:00 開始
登記

*此活動由導賞員帶領

溫馨提示:

1. 請有意參加者先考慮身體狀況是否合適參加上述外出活動。
2. 以上活動不包括午膳。
3. 上述活動之安排本中心有權作任何變更, 恕不另行通知。



週一快樂畫

日期: 3月9日(一)、3月16日(一)、3月23日(一)
時間: 中午 12:00 - 下午 1:00
地點: 議事堂
內容: 以快樂為題製作畫作, 最後集合長者作品合併成一幅大型快樂畫。
對象: 中心會員
費用: 全免
參加方法: 於活動當日即場參與, 座位先到先得。



3月藝術樂

藝術教室

負責職員: 蔡沛敏 姑娘
林柳英 姑娘

化妝篇

日期：3月9日(一)
時間：下午3:00-下午4:30
地點：健怡閣
內容：化妝師介紹簡單化妝技巧
對象：中心會員
名額：15人
費用：全免
報名方法：3月2日(一)下午1:00開始
登記報名
協辦團體：Make a Wish Makeup Studio



髮型篇

日期：3月11日(三)
時間：下午3:00-下午4:30
地點：健怡閣
內容：化妝造型師介紹簡單頭髮造型
對象：中心會員
名額：15人
費用：全免
報名方法：3月2日(一)下午1:00開始
登記報名
協辦團體：Make a Wish Makeup Studio



插花篇

日期：3月16日(一)
時間：下午2:30-下午4:00
地點：健怡閣
內容：介紹插花技巧，完成小盆栽
對象：中心會員
名額：15人
費用：全免
報名方法：3月2日(一)下午1:00開始
登記報名



肥皂篇

日期：3月18日(三)
時間：下午2:30-下午4:00
地點：健怡閣
內容：義務導師介紹製作環保肥皂
對象：中心會員
名額：15人
費用：全免
報名方法：3月2日(一)下午1:00開始
登記報名



備註：上述四項活動，每位參加者請選擇其中一項參與，若對其餘項目有興趣，可先登記後備，若有剩餘名額，會按照後備登記之先後次序作安排。

3月藝術樂

藝術家系列

負責職員：蔡沛敏 姑娘
林柳英 姑娘

藝術家系列-魔術樂

日期：3月21日(六)

電腦抽籤

時間：上午 10:00-11:00

地點：老友記劇場

對象：中心會員

名額：80人

費用：全免

內容：魔術師表演魔術及分享其鑽研魔術的歷程

抽籤日期：3月17日(二) 下午 4:30 抽籤



藝術家系列-扭扭樂

日期：3月21日(六)

電腦抽籤

時間：下午 2:30-3:30

地點：老友記劇場

對象：中心會員

名額：40人

費用：全免

內容：人氣扭氣球大師教授扭氣球及分享製作氣球藝術的歷程

抽籤日期：3月18日(三) 下午 4:00 抽籤



藝術家系列-台上的風姿

電腦抽籤

日期：3月26日(四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：健怡閣

對象：中心會員

名額：30人

費用：全免

內容：同事分享演出舞台劇、話劇的技巧及作即席表演

抽籤日期：3月24日(二) 下午 3:00 抽籤

藝術萬花筒

日期：3月28日(六)

電腦抽籤

時間：下午 2:00-3:45

地點：老友記劇場

對象：中心會員

名額：80人

費用：全免

內容：小學生才藝表演及藝術樂總結

抽籤日期：3月24日(二) 下午 3:30 抽籤

協辦機構：聖公會德田李兆強小學



粵劇多面睇

日期：3月20日(五)

電腦抽籤

時間：上午 10:00-11:00

地點：老友記劇場

對象：中心會員

名額：80人

費用：全免

內容：以講座及示範讓長者認識粵劇

抽籤日期：3月17日(二) 下午 4:00 抽籤

協辦機構：粵劇營運創新會有限公司



中樂新春大匯演



日期：3月7日(六)
 時間：下午 2:15- 4:30
 地點：二樓社區會堂
 內容：讓長者一同欣賞中樂，慶賀新歲，共度歡樂新春。
 表演嘉賓包括稅務局中樂團、本中心中樂團及二胡班。
 對象：中心會員
 名額：250 人
 費用：全免
 派票日期：將於 3 月四場例會中派票。
 協辦機構：稅務局中樂團
 負責職員：蔡國輝 先生、林奕軒 先生



中西共融慶羊年(二)

日期：3月18日(三)
 時間：上午 11:15 - 下午 12:00
 地點：老友記劇場
 內容：表演音樂劇、唱歌及互動遊戲，每位參加者可獲禮物乙份。
 對象：中心會員
 名額：80 人
 抽籤日期：3 月 11 日(三) 上午 10:00 電腦抽籤
 備註：如已報名參與此活動之會員，則不需報名另一活動：中西共融慶羊年(一)
 協辦機構：壹鋼環保回收有限公司
 負責職員：黎卓宇 先生、秦演文 姑娘



家+好煮意一家+聚餐

日期：3月14日(六)
 時間：下午 3:00 - 4:30
 集合時間：下午 2:45
 活動地點：彩明海鮮火鍋酒家
 (德田廣場 3 樓 305 號舖)
 內容：茶聚、活動回顧、心聲分享
 名額：36 人 費用：免費
 對象：曾參與「家+好煮意」整個活動計劃的長者及家屬
 報名日期：3 月 4 日(三) 上午 11:00
 備註：參加者需自己前往活動地點集合
 負責職員：林愷芬 姑娘



80 歲後生日會

日期：3月23日(一)
 時間：下午 2:30- 3:30
 地點：健怡閣
 內容：與會員共賀生日
 對象：1-3 月份生日的 80 歲或以上中心會員
 名額：30 人
 費用：\$10
 報名日期：3 月 5 日(四) 例會後開始登記
 負責職員：林奕軒 先生、李淑芬 姑娘



護老者聚會

日期：3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



魔法幻影工作坊

日期：3月13日(五)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：健怡閣
內容：由小學生以魔術及雜耍娛樂參加者。
名額：40人
抽籤日期：3月5日(四)於護老者聚會中抽籤

協辦機構：循道衛理會
負責職員：秦演文 姑娘



中西共融慶羊年(一)

日期：3月18日(三)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：老友記劇場
內容：表演音樂劇、唱歌及互動遊戲，每位參加者可獲禮物乙份。
對象：護老者及被護者
名額：80人
抽籤日期：3月5日(四)於護老者聚會中抽籤

備註：如已報名參與此活動之會員，則不能報名另一活動：中外共融慶羊年(二)

協辦機構：壹鋼環保回收有限公司
負責職員：秦演文 姑娘、黎卓宇 先生



認識痛症工作坊

日期：3月19日(四)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：議事堂
內容：了解痛症的成因及預防方法。
名額：20人

協辦機構：靈實家居照顧隊

負責職員：秦演文 姑娘



做個開心快樂人講座

日期：3月23日(一)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：老友記劇場
內容：講解快樂之道的生活秘訣。
名額：50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



跆拳道班

日期：3月(逢星期四)
 時間：上午 11:00 - 12:00
 地點：健怡閣
 內容：跟據跆拳道協會考帶的內容而定
 對象：中心會員
 費用：\$60 (4堂)
 名額：15名
 協辦機構：香港實用跆拳道協會
 負責職員：黎卓宇 先生



軟握力球運動

日期：3月9日(一)
 時間：下午 2:30 - 3:30
 地點：老友記劇場
 內容：由男士義工推廣軟握力球運動，分享運動的樂趣。
 對象：中心會員
 名額：20人
 費用：全免
 負責職員：葉鑫昇 先生



「老有所為活動計劃」

『耆愛濃情家滿載』重聚日

日期：3月12日(四)
 時間：下午 2:30 - 3:30
 地點：健怡閣
 內容：回顧 13-14 年計劃的活動成果，及分享參與計劃後的得著與感受，並簡介 14-15 年度計劃
 對象：14-16 年度老有所為義工大使
 負責職員：葉鑫昇 先生



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



3月晚間活動

招財「俊」寶全「家」福

日期：3月19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：青少年進行才藝表演，並與老友記一起互動，共享長青同樂。
 名額：60人
 費用：\$10 (即日起開始購票)
 負責職員：陳俊卿 先生 (實習社工)
 蔡家慧 姑娘 (實習社工)



會員迎新日

日期：3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，令新會員加強對中心服務及活動的了解，增加新會員的歸屬感及擴闊其社交圈子。
 費用：全免
 名額：50人
 負責職員：葉鑫昇 先生



自務活動-粵韻舞飛揚

日期：3月26日(四)
 時間：下午 2:00-4:00
 地點：健怡閣
 內容：由自務組員表演粵曲、跳舞與會員歡度下午。
 對象：中心會員
 名額：80人
 費用：全免
 抽籤日期：3月20日(五)下午 4:00。
 負責職員：李淑芬 姑娘



電腦抽籤

保良局劉陳小寶長者地區中心		【每月班 / 組 / 活動時間表】						二零一五年三月份	
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日			
2/3 十二	3 十三	4 十四	5 十五	6 十六	7 十七	8 十八			
01:00 登記:藝術遊踪及藝術教室	09:00 血糖檢驗 (議) 09:15 登記:4月血糖檢驗名單	09:30 趣味中文班(美)	10:00 粵曲班(劇) 10:00 先知先覺-跆拳道小組(健) 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:3月6日長幼藝術樂趣多(劇) 04:30 抽籤:三個手作藝術坊活動(劇)	02:00 先知先覺-認知訓練小組(議) 02:00 長幼藝術樂趣多(健) 02:30 耆英大使大會(劇) 03:30 耆義大事回顧(劇)	10:15 二胡班(健) 11:15 中樂團(健) 02:15 中樂新春大匯演	01:00 藝術遊踪-演藝足跡 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 十九	10 二十	11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五			
12:00 週一快樂畫(議) 03:00 藝術教室-化妝篇(健)	10:00 懷舊金曲(劇)	09:30 趣味中文班(美) 10:00 電腦抽籤:3月18日中外共融慶羊年(二) 10:00 普通話樂園(健) 11:15 基礎普通話班(健) 03:00 藝術教室-髮型篇(健)	09:30 抽籤:開心齊唱K(議) 10:00 粵曲班(劇) 10:00 先知先覺-跆拳道小組(健) 01:15 足底按摩保健樂(靜)	09:30 派票:3月19日護心運動帶操 09:30 開心齊唱K(美) 10:00 藝術手作坊(一)(健) 02:00 魔法幻影工作坊(健) 02:00 先知先覺-認知訓練小組(議) 02:15 開心齊唱K(美) 02:30 長中義工-愛心組(劇)	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)			
16 廿六	17 廿七	18 廿八	19 廿九	20 初一	21 初二	22 初三			
09:30 派票:3月17日痛風症-講座 12:00 週一快樂畫(議) 02:30 藝術教室-插花篇(健)	09:00 血糖檢驗 (議) 10:00 懷舊金曲(劇) 10:00 藝術遊踪-畫廊遊賞 02:00 先知先覺-認知障礙預防計劃嘉許禮暨嘉年華(總局) 02:30 痛風症-講座(劇) 04:00 抽籤:3月20日粵劇多面睇(劇) 04:30 抽籤:3月21日藝術家系列-魔術樂(劇)	09:30 趣味中文班(美) 10:00 中外共融慶羊年(一)(劇) 10:00 普通話樂園(健) 11:15 中外共融慶羊年(二)(劇) 11:15 基礎普通話班(健) 02:30 藝術教室-肥皂篇(健) 04:00 抽籤:3月21日藝術家系列-扭扭樂(劇)	10:00 粵曲班(劇) 10:00 先知先覺-跆拳道小組(健) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 健康講座-護心運動帶操(健) 02:30 認識痛症工作坊(議)	09:30 開心齊唱K(美) 10:00 粵劇多面睇(劇) 02:00 先知先覺-畢業禮(健) 02:15 開心齊唱K(美) 04:00 抽籤:自務活動(健)	09:00 耆暉義軍-聚會及探訪(健) 10:00 藝術家系列-魔術樂(劇) 10:15 二胡班(健) 11:15 中樂團(健) 02:30 藝術家系列-扭扭樂(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	
23	初四	24	初五	25	初六
12:00 週一快樂畫(議) 02:30 做個開心快樂人講座(劇) 02:30 八十歲後生日會(健) 04:00 抽籤：3月27日長幼藝術樂融融(劇)		09:30 藝術遊踪-建築藝術行 10:00 懷舊金曲(劇) 03:00 抽籤：3月26日藝術家系列-台上的風姿(劇) 03:30 抽籤：3月28日藝術萬花筒(劇)		10:00 普通話樂園(健) 11:15 基礎普通話班(健) 02:30 藝術手作坊(二)(健)	
30	十一	31	十二	1/4	十三
09:30 派票：3月31日認識老人癡呆症-講座		09:30 交安及防騙推廣日(議) 02:30 認識老人癡呆症-講座(健)			

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
26 初七	27 初八	28 初九	29 初十
10:00 粵曲班(劇) 10:00 抽籤:足底按摩保 健樂(議)先登記名單 02:30 粵韻舞飛揚(劇) 02:30 藝術家系列-台上的 風姿(健)	09:00 中心旅行(劇) 09:30 開心齊唱(美) 10:00 藝術手作坊(三)(健) 02:00 長幼藝術樂融融 (健) 02:15 開心齊唱K(美)	02:00 藝術萬花筒 (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
			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 *



AEON 永旺百貨

「幸福的黃色小票」



永旺百貨訂每月的 11 號為『永旺日』，並於全港推行「幸福的黃色小票」活動，

顧客於每月 11 日購物付款後，如把收據投到入選的慈善機構票箱內，永旺百貨便會按收據總金額的 1%，以物品形式捐贈給機構。

保良局亦在本季入選為受惠機構，希望大家多多支持，購物後將收據投放到保良局箱內，讓捐贈可以幫助更多有需要的人。

保良局的老友記，亦在下列日子出動，到各區的永旺百貨設攤位，呼籲大家踴躍支持。

<p>大窩口店 11/2 保良局莊啓程耆暉中心</p>	<p>將軍澳店 11/3 保良局華永會生命教育及 長者支援中心</p>	<p>藍田店 11/4 保良局劉陳小寶 長者地區中心</p>
<p>黃埔店 11/5 保良局田家炳 長幼天地</p>	<p>九龍灣店 11/6 保良局張麥珍耆樂中心</p>	<p>九龍城店 11/7 保良局劉陳小寶 耆暉中心</p>

血糖檢驗

日期：3月3日(二)
(4月14日血糖檢驗於3月3日先登記名單)

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

負責導師：登記護士－錢建茵 姑娘

負責職員：葉愛美 姑娘

**血糖檢驗**

日期：3月17日(二)
(4月28日血糖檢驗於3月例會先登記名單)

時間：上午9:00-10:00

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

負責導師：登記護士－錢建茵 姑娘

負責職員：葉愛美 姑娘

電腦抽籤

開心齊唱K

日期：3月13日、20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：3月12日(四)

上午9:30於議事堂抽籤

負責職員：葉愛美 姑娘

**痛風症-講座**

日期：3月17日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：老友記劇場

內容：痛風症的成因、徵狀及防治方法。

對象：中心會員

名額：80人

費用：全免

派票日期：3月16日(一)上午09:30派票。

協辦機構：衛生署長者外展隊伍

負責職員：黎卓宇 先生

**護心運動帶操-講座**

日期：3月19日(四)

時間：下午2:30-4:00

地點：健怡閣

內容：教授簡單心肺功能運動，強壯心臟與肺部健康。

對象：中心會員

名額：30人

費用：全免

登記日期：3月5日上午例會後

派票日期：3月13日(五)上午09:30派票。

協辦機構：美國雅培

負責職員：李淑芬 姑娘

**認識老人癡呆症-講座**

日期：3月31日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：老友記劇場

內容：老年癡呆症的成因、徵狀、治療及處理方法。

對象：中心會員

名額：80人

費用：全免

派票日期：3月30日(一)上午09:30派票。

協辦機構：衛生署長者外展隊伍

負責職員：黎卓宇 先生



	3月耆英大使大會	3月耆義大事回顧
日期	3月6日(五)	3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：3月17、19、24、26、31日（二、四）

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：3月6日(五)耆英大使大會

負責職員：蕭紹康先生、李銘泰先生



新聞分享助他人

日期：3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：3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：3月22-27日(一至五)

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：3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：3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：3月31日(二)
 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：3月6日(五)耆英大使大會



耆暉義軍-聚會及探訪

日期：3月21日(六)
 時間：上午 9:00-12:00
 地點：中心健怡閣
 內容：增加耆暉義軍的凝聚力，並
 會探訪區內有需要的長老
 對象：中心耆暉義軍
 名額：40人
 負責職員：蕭紹康先生、李銘泰先生



耆暉義軍-中醫養生講座

日期：3月28日(六)
 時間：上午 10:00-1:00
 地點：中心劇場
 內容：由中醫師教授四穴養生法
 及春季保健湯水
 對象：中心義工
 名額：40人
 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

長中義工大比拼

日期：3月18日(三)
 時間：下午 2:30-3:30
 地點：中心劇場
 內容：以互動遊戲增加
 義工交流機會
 對象：信心組、愛心組、耐心組義工
 負責職員：蕭紹康先生、叢芷泳姑娘
 蔡沛敏姑娘

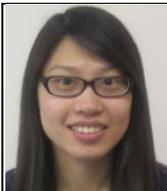


學「義」「智」用

日期：3月27日(五)
 時間：下午 2:30-3:30
 地點：老友記劇場
 內容：進行義工交流和訓練，
 增加義工對社會的認識，
 及加強義工的技巧
 對象：中心義工
 名額：80人
 負責職員：李銘泰先生



職員介紹及「SQS 服務質素標準」簡介



輔導服務副主任：李綺蘭 姑娘

各位老友記，大家好！我是蘭姑娘，感謝大家一直以來的支持及愛護，我已正式由義工發展及外展服務團隊調職至輔導組工作，期望之後有更多機會和大家相處及交流。祝各位新春快樂！身體健康！喜氣洋洋！



外展服務副主任：叢芷泳 姑娘

大家好！我是新來的外展服務副主任，大家可以叫我芷姑娘，是義工發展及外展服務的社工。很高興未來可以接觸更多老友記，希望將來可以與「你」、「妳」、「您」多多交流，歡迎老友記與我分享你的生活瑣事，豐功偉業。多多指教！



活動策劃幹事：黎卓宇 先生

各位老友記好！我急不及待想同大家分享這份喜悅，宇仔升職啦！正式出任長者及護老者團隊活動策劃幹事一職，希望繼續同老友記相處融洽，將歡笑和快樂帶給大家。



每月分享

快樂從笑容開始

笑迎福來



福臨笑門



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 7

標準 7：服務資料

『財政管理—服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。』

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、黎卓宇、李淑芬、陳煥珍、葉愛美

「輔導服務」團隊：

黃達維、呂清蓉、李綺蘭、張家興、林楓芬

「義工發展及外展服務」團隊：

李鴻基、蔡沛敏、蕭紹康、叢芷泳、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 4 月入會之會員，請於 2015 年 3 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：**吳玉蓮**

社區飯堂服務計劃

膳食類別	時間	對象及收費
早餐	上午 8:15-8:35	\$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 4 月份例會時間表

日期：2015 年 4 月 1 日 (三)

上午 10:00、11:00 及 下午 2:30

2015 年 4 月 2 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 3 月