



保良局劉陳小竇長者地區中心

2019年10月 通訊

進補：心靈雞湯

秋天要進補，人人皆知，將人體平日積累的不平衡調和，提升自身免疫力，為入冬做好準備。但你又知否其實心靈跟身體一樣，都要「進補」一下呢？

今次就同大家分享心靈「進補」的招式，好讓各位能夠保持身心平衡。

第一式：見自己喜歡的人

經常與自己喜歡的人聚會，家人、朋友、鄰居，閒話家常，互訴生活上的開心事。

第二式：做自己喜歡的事

積極為自己安排節目，做一些自己一直計劃或有興趣的事，自得其樂，享受人生。

第三式：學習欣賞自己和別人

多欣賞自己，找出自己做人處世的優點，肯定自我，再將欣賞推而及至身邊的人，用正面的角度面對生活上的人和事。

希望大家時常能夠為心靈進補一下，中心祝願各位身心康泰。

秋季生日游

日期：11月13日(三)

時間：上午9:00 - 下午4:00

集合時間：上午9:00

名額：58名

行程：浸會大學中醫藥博物館 ➡ 自助餐 ➡ 油麻地果欄

內容：參觀浸會大學中醫藥博物館增加健康知識及
為10-12月生日的參加者慶祝生日

午餐：維景酒店

費用：會員\$180、護老者 \$200

購票日期：例會後登記

負責職員：洪承志 先生、李淑芬 姑娘



『耆想的天空 VI』長者友善社區總結禮

日期：10月30日(三)

時間：上午11:00 - 下午12:15

地點：藍田(東)社區會堂二樓

內容：分享計劃的互作成果，鼓勵長者關注居所環境及設施，
共同創建長者友善社區

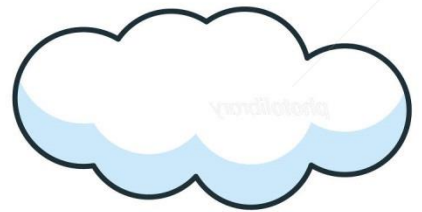
對象：中心會員

費用：全免

名額：300人

報名日期：10月2日(三) 例會期間派票

負責職員：葉鑫昇 先生



『安健家居』您我有辦法

- 日期：10月25日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：邀請專業導師講解預防家居意外知識，及基本急救方法，藉以提高警覺，慎防家居意外發生
對象：護老者及中心會員
名額：80人
費用：全免
報名日期：10月9日(三)上午10:00派票
協辦機構：香港紅十字會
負責職員：葉鑫昇 先生



男士活動~飛出新一頁

- 日期：10月4、18日、11月1、15、29日、12月13日(五)
時間：上午10:30-11:30
地點：雅樂
內容：這次男士活動的主題是飛鏢，飛鏢運動是一項適合男女老少的運動，在世界各地都十分盛行，可訓練到集中力、手部肌肉及團隊溝通等
對象：中心男會員
費用：全免
報名日期：第一場例會後登記
負責職員：洪承志 先生



快樂頌歡聲

- 日期：10月16日(三)
時間：下午1:30-4:45
地點：雅悅
內容：精彩粵曲表演
對象：中心會員
名額：90人
費用：全免
協辦機構：頌歡聲樂苑
抽籤日期：10月10日(四)下午3:00抽籤
負責職員：秦演文 姑娘



守護相聚

日期：10月2日(三)
 時間：下午2:15 - 3:15
 地點：雅悅
 內容：提供每月最新資訊及即場
 派發護老者的活動票
 對象：護老者及被護者
 負責職員：葉鑫昇 先生



「極有需要護老者」訓練工作坊

日期：10月2日(三)
 時間：下午3:15 - 4:15
 地點：雅悅
 內容：介紹為有需要護老者而設
 的新服務及提昇照顧技巧
 對象：極有需要之護老者
 報名日期：例會後向負責職員報名
 負責職員：林奕軒 先生



參觀活動-

智友善照顧者訓練工作坊

日期：10月9日(三)
 時間：下午1:00 - 5:00
 活動地點：房協長者安居資源中心
 內容：認識認知障礙症的照顧
 方法
 對象：極有需要護老者
 名額：20人
 費用：全免
 報名方法：守護相聚期間登記
 負責職員：林奕軒 先生

認識老化過程講座

日期：10月29日(二)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：雅悅
 內容：認識長者身體機能衰退的
 過程，引發身理狀態。
 對象：護老者及被護者
 名額：80人
 費用：全免
 參加方法：守護相聚期間派活動票
 協辦機構：衛生署
 負責職員：秦演文 姑娘

和您鬆一鬆

日期：10月19日(六)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：雅悅
 內容：義工探訪、表演及玩遊戲
 對象：護老者及被護者
 名額：80人
 費用：全免
 參加方法：守護相聚期間登記
 協辦機構：獅子會
 負責職員：秦演文 姑娘



潮玩電競樂

日期：10月9(三)、21日(一)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：雅樂
 內容：與會員一同享受電子遊戲，
 一起動動手動動腦
 對象：中心會員
 名額：10人
 費用：全免
 報名日期：例會後登記
 負責職員：何穎謙 先生



志在千里~日本文化

日期：9月13日-12月6日(五)
 時間：下午2:15 - 3:15
 地點：雅膳
 內容：學習日本文化及基本生字
 對象：中心會員
 名額：20人
 費用：\$90(共10堂)
 負責職員：洪承志 先生
 備註：有興趣參加之會員請與
 負責職員查詢



手機班

日期：10月14、15、28、29日
 (一、二)(共4節)
 時間：中午12:15 - 下午1:15
 地點：雅樂
 內容：由導師教授手機
 WhatsApp用法
 名額：5人(額滿即止)
 費用：\$24
 負責職員：何穎謙 先生



進階電腦班

日期：10月16、17、30、31日
 (三、四)(共4節)
 時間：中午12:15 - 下午1:15
 地點：大堂
 內容：由導師教授進階電腦操作
 技巧
 名額：5人(額滿即止)
 費用：\$24
 負責職員：何穎謙 先生



開心齊唱K

日期：10月10、17、31日(四)
 時間：下午2:15-4:00
 地點：雅膳
 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：10月3日(四)下午3:30抽籤
 負責職員：余佩雯 姑娘



普通話樂園

日期：10月17日-12月19日(逢四)
 時間：上午10:00 -11:00
 地點：雅膳
 內容：以普通話教授具民族色彩的民謠或歌曲
 名額：16人
 費用：\$260(共10堂)
 導師：劉麗華 老師
 備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢
 負責職員：陳煥珍 姑娘



足底按摩

日期：10月3、10、17、24、31日(四)
 時間：上午10:15 - 下午5:00
 地點：雅賢
 內容：由專業師傅替會員按摩足底穴位
 名額：每日8位
 對象：中心會員
 費用：\$90
 導師：李國明 師傅
 備註：10月31日(四)上午10:00抽籤及購買11月份
 負責職員：陳煥珍 姑娘



護士諮詢站

日期：10月14、21、28日(一)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：大堂
 內容：提供健康諮詢、醫療建議及指導
 名額：12人(每節)
 費用：全免
 登記：即場登記
 護士：何翠瑩 姑娘 錢建茵 姑娘
 負責職員：李淑芬 姑娘



血糖檢驗

日期：10月15及29日(二)
 時間：上午9:00 - 9:30
 地點：大堂
 內容：由註冊 / 登記護士提供血糖檢驗服務
 對象：中心會員
 名額：50人
 費用：\$10
 負責職員：李淑芬 姑娘



自務活動-歡樂時光

日期：10月18日(五)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：雅悅
 內容：由自務組會員表演唱歌跳舞
 對象：中心會員
 名額：80人
 費用：全免
 抽籤日期：10月10日(四)下午4:00
 負責職員：李淑芬 姑娘



e-体健簡介會及登記

日期：10月3日(四)
時間：下午4:00
地點：雅薈
費用：全免
內容：由中心職員簡介 e-体健服務，
及登記成為 e-体健會員
對象：中心會員
名額：50人
登記日期：例會後開始登記
負責職員：葉鑫昇 先生、李淑芬 姑娘



會員迎新會

日期：10月23日(三)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅薈
內容：加強新會員對中心服務
及活動之了解
對象：新會員
費用：全免
名額：30人
負責職員：葉鑫昇 先生



二胡研習班

日期：10月12日-12月28日(逢六)
時間：上午9:30 - 10:30
地點：雅樂
內容：由導師教授學員拉奏二胡的
技巧，並培養學員的音樂感
對象：中心會員
費用：10月：\$123
11月：\$205
12月：\$164
名額：12人
負責職員：蔡國輝 先生
備註：有興趣參加之會員請與
負責職員查詢



中樂團

日期：10月12日-12月28日(逢六)
時間：上午11:00 - 中午12:15
地點：雅樂
內容：由導師教導學員中樂合奏的技巧
透過指揮讓學員演奏中樂，從中
學習欣賞中樂
對象：中心會員
費用：\$360(共12節)
名額：19人
負責職員：蔡國輝 先生
備註：有興趣參加之會員請與
負責職員查詢



晒相易

日期時間：10月11日(五)上午10:00 - 11:00
10月25日(五)下午3:00 - 4:00
地點：大堂
內容：為會員提供沖晒7-9月的活動相片服務
對象：中心會員
名額：20人(每節)
費用：\$2/張(每次限沖晒10張)
報名方法：例會後向負責職員登記
負責職員：李淑芬 姑娘



懷舊金曲班

日期：10月8日-12月10日(逢二)
 時間：上午9:30 - 11:30
 地點：雅悅
 內容：由資深導師教唱粵語懷舊曲
 對象：中心會員
 名額：35人
 費用：\$150(共10堂)
 導師：黃慕清
 負責職員：李淑芬 姑娘
 備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢

粵曲班

日期：10月10日-12月12日(逢四)
 時間：上午9:30 - 12:30
 地點：雅悅
 內容：由資深導師以卡拉OK形式教粵曲
 對象：中心會員
 名額：18人
 費用：\$150(共10堂)
 導師：張秀蘭
 負責職員：李淑芬 姑娘
 備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢



購買奶粉

日期：10月23日(三)
 時間：下午2:00 - 2:45
 地點：雅悅
 內容：按登記籌號購買奶粉
 對象：中心會員
 登記日期：10月2日(三)第一場例會後登記
 協辦機構：雀巢三花
 負責職員：李淑芬 姑娘



三花-四季節慶營養飲食(秋冬編)

日期：10月23日(三)
 時間：下午2:45 - 3:30
 地點：雅悅
 內容：秋冬飲食要點及食譜推介
 對象：中心會員
 名額：80人
 收費：全免
 派票日期：10月17日(四)上午10:00
 協辦機構：雀巢三花
 負責職員：李淑芬 姑娘



長者跆拳道班

日期：10月3-12月19日(逢四)
時間：上午9:05-10:05
地點：雅樂
內容：教授尊師重道精神、伸展運動、基礎動作、套拳、對拆及體能訓練
對象：中心會員
名額：12人(額滿即止)
費用：\$100
協辦機構：香港實用跆拳道協會
負責職員：黎卓宇先生



座式全身訓練機簡介會

日期：10月16日(三)
時間：上午11:00-11:30
地點：中心大堂
名額：10人
內容：講解座式全身訓練機訓練益處和使用方法
費用：全免
登記日期：10月2日(三)第一場例會後
備註：已參加簡介會的會員，歡迎10月3日(四)下午4:00親自出席抽籤
負責職員：黎卓宇先生、陳煥珍姑娘



蓆上普及健體操(一)

日期：10月8日-12月31日(逢二)
時間：下午2:00-3:00
地點：雅樂
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：\$286(共13堂)
導師：周少峰教練
負責職員：黎卓宇先生



蓆上普及健體操(二)

日期：10月3日-12月19日(逢四)
時間：上午10:15-11:15
地點：雅樂
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：\$264(共12堂)
導師：周少峰教練
負責職員：黎卓宇先生



身心活樂健腦操(一)

日期：10月8日-12月31日(逢二)
時間：下午3:00-4:00
地點：雅樂
內容：用不同運動小互具鍛鍊身體及腦部
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：\$286(共13堂)
導師：周少峰教練
負責職員：黎卓宇先生



身心活樂健腦操(二)

日期：10月3日-12月19日(逢四)
時間：上午11:15-12:15
地點：雅樂
內容：用不同運動小互具鍛鍊身體及腦部
對象：中心會員
名額：每堂15人
費用：\$264(共12堂)
導師：周少峰教練
負責職員：黎卓宇先生



備註：以上運動班組請穿著運動服飾及運動鞋

保良局劉陳小寶長者地區中心

(每月班/組/活動時間表)

星期一	星期二	星期三
30/9 初二	1/10 國慶日	2 初四
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 豐姿妙舞義五團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)(樂) 12:15 手機班(樂) 02:30 藝粹人像素描班(膳) 02:30 好戲連場(悅)		09:00 運動無限「耆」(樂) 09:00 園藝習小聚(藝) 10:00 例會(堂) 12:15 守護相聚(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:15 「極有需要護老者」 訓練工作坊(悅)
7 重陽節	8 寒露	9 十一
	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 02:00 智友醫社(藝) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 蔣上普及健體操(一)(樂) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 01:00 智友善照顧者訓練工作坊 02:30 潮玩電競樂(樂)
14 十六	15 十七	16 十八
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 豐姿妙舞義五團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)(樂) 12:15 手機班(樂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 藝粹人像素描班(膳) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 手機班(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 蔣上普及健體操(一)(樂) 02:00 智友醫社(藝) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 座式全身訓練簡介會(堂) 12:15 進階電腦班(堂) 01:30 快樂頌歡聲(悅) 02:30 義不容辭(藝) 02:30 毛筆班(膳)
21 廿三	22 廿四	23 廿五
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 豐姿妙舞義五團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)(樂) 02:30 潮玩電競樂(樂) 02:30 藝粹人像素描班(膳) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 蔣上普及健體操(一)(樂) 02:00 智友醫社(藝) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 電話慰問(聚) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:30 80歲後生日會(樂) 01:45 快樂頌歡聲(悅) 02:00 購買奶粉(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:45 三花~四季節慶營養飲食 (秋冬編)(悅) 03:00 會員迎新會(藝)
28 10月小	29 初二	30 初三
09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 10:00 豐姿妙舞義五團(一)(樂) 11:15 豐姿妙舞義五團(二)(樂) 12:15 手機班(樂) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 藝粹人像素描班(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:00 好戲連場(悅) 12:15 手機班(樂) 02:00 智友醫社(藝) 02:00 認識老化過程講座(悅) 02:00 蔣上普及健體操(一)(樂) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 「耆想的天空 VI」 總結禮 (會堂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 毛筆班(膳)

活動地點：(聚) 雅聚 (悅) 雅悅 (樂一) 雅樂一 (雅) 雅博 (樂二) 雅樂二

保良局劉陳小寶長者地區中心

(每月班/組/活動時間表)

星期四	星期五	星期六	星期日
3 初五	4 初六	5 初七	6 初八
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 靜上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 例會(悅) 03:30 地籤: 開心齊唱K(悅) 04:00 e-休健體行會及登記(善) 04:00 地籤: 座式全身訓練機(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善) 10:30 男士活動~飛出新一頁(樂) 02:30 耆英大匯大會(悅) 02:30 智友醫社(善)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(堂)	02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜伽(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)
10 十二	11 十三	12 十四	13 十五
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:15 足底按摩(醫) 10:15 靜上普及健體(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 好戲連場(悅) 02:15 開心齊唱K(膳) 03:00 地籤: 快樂頌歡聲(悅) 04:00 地籤: 巨務活動(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善) 10:00 晒相易(堂) 01:00 流感疫苗注射服務(樂) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(善) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(堂)	02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜伽(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)
17 十九	18 廿十	19 廿一	20 廿二
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 派票-四季節慶營養飲食(堂) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 靜上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 開心齊唱K(膳) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善) 10:30 男士活動~飛出新一頁(樂) 02:00 舒緩壓力工作坊(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 巨務活動-歡樂時光(悅) 02:30 智友醫社(善) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 10:00 和你鬆一鬆(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(堂)	02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜伽(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)
24 霜降	25 廿七	26 廿八	27 廿九
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:15 靜上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 06:30 晚間活動 - 「德杰」同「李」玩返晚(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善) 09:30 交安及外展關顧日(堂) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(善) 02:30『安健家居』您我有辦法(悅) 03:00 晒相易(堂) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 好戲連場(悅)	02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜伽(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)
31 萬聖節	1/11 初五	2/11 初六	3/11 初七
09:00 運動無限「耆」(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(膳) 10:00 地籤: 足底按摩(11月份) 10:15 靜上普及健體(二)(樂) 10:15 足底按摩(醫) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 開心齊唱K(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(善) 10:30 男士活動~飛出新一頁(樂) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(善) 03:30 志在千里~日本文化(膳) 02:30 耆英大匯大會(悅)	09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:00 桌上遊戲(堂)	02:00 自助健康檢查(堂) 02:15 大笑瑜伽(堂) 02:30 BINGO 對對碰(堂) 02:45 好戲連場(悅)

堂(大堂)

(膳一) 雅膳一

(膳二) 雅膳

換領新智能身份證

第四階段是 1955-1956 年出生之人口組別

可於 2019 年 9 月 24 日至 11 月 15 日到「智能身份證換領中心」換領。

關愛安排：所屬年齡組別獲邀更換智能身份證時，可攜同其兩名年滿 65 歲或以上的親友一同前往一併申請換證。

***居住觀塘及藍田的朋友可到東九龍智能身份證換領中心換證：**

地 址：觀塘偉業街 223-231 號宏利金融中心 2 樓 1 號室
及宏利金融中心 A 座 3 樓 13 號室

辦公時間：星期一至六早上 8 時至晚上 10 時(星期日及公眾假期除外)

流感疫苗注射服務

今年年初流行性感冒肆虐香港，疫情嚴重，高危人士包括兒童及長者。衛生署亦呼籲長者接種疫苗，做好預防流感的措施。本中心將於 10 月舉行注射疫苗活動，為長者注射疫苗，以提供更周全的保護。凡於本中心注射疫苗的長者，可獲紀念品乙份。現正開始登記報名。

日 期：10 月 11 日(五)

時 間：下午 1:00-3:00

地 點：雅樂

內 容：由護士為參加者注射流感針疫苗

對 象：中心會員

名 額：名額有限，額滿即止

費 用：1. 50 歲或以上長者費用全免
2. 10-49 社區人士：收費 \$170

備 註：1. 有興趣參加的長者請向負責職員登記

2. 不適合服用抗凝血藥物人士注射

3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)

負責職員：黎卓宇 先生



80 歲後生日會

- 日期：10月23日(三)
時間：上午10:30-11:30
地點：雅樂
內容：與參加者一同共渡愉快生日會
對象：10-12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：10月3日(三)例會後開始購票
負責職員：許德杰先生、陳煥珍姑娘



晚間活動 - 「德杰」同「李」玩返晚

- 日期：10月24日(四)
時間：晚上6:30 - 8:00
地點：雅悅
內容：透過互動遊戲，與會員一起歡度晚上
對象：中心會員
名額：80人
費用：\$10
報名日期：第一場例會後購票
負責職員：許德杰先生、李祖兒姑娘



同事專欄



各位老友記好！軒仔有好消息跟大家宣佈，自10月起，我將調職至保良局田家炳長幼天地，升任至主任一職。屈指一數，軒仔於長中互作了五年，感恩與大家相遇，當中有很多難忘的回憶，亦跟各位建立了深厚的友誼。多謝大家指教，軒仔在各方面都有所成長。我會繼續努力，為長者帶來精彩和富有意義的活動！

體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享如何保持良好飲食的習慣，大家的健康有沒有改善呢？而良好的飲食習慣配合跑步，更是事半功倍，而未來三期的資訊站將與大家分享跑步的益處和跑步前的準備工夫、練習程序及跑步的常見問題，密切留意！常常都聽到跑步的益處很多，究竟有那些呢？以下羅列部分好處和跑步前的準備工夫，以供大家參考：

益處	準備工夫
✓ 強身健體，增強心肺功能	*可以為個人訂立目標，化為動力，並享受達到目標所帶來的滿足感 *穿著合適的服飾，應對不同季節氣候帶來的挑戰，並會減低受傷機會 *帶備其他物品，例如：手錶、水樽、水袋、小量金錢等，應付不同的需要
✓ 消耗熱量，有助保持健康體重	
✓ 降低罹患心血管疾病	
✓ 預防中風、骨質疏鬆、部分癌症等疾病	
✓ 調適心情，舒緩生活壓力	
✓ 有助結交朋友，擴闊社交圈子	
✓ 容易學習，花費甚少	

資訊來源：普及健體運動 - 簡易健體指南 p. 225-227 頁

以上分享希望能讓大家知道更多跑步帶來的好處，下次體適能資訊站將與大家分享練習程序。

若想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與黎卓宇 先生聯絡。

快樂小故事

「安達之友 快樂同遊」

大家好，我是楊端端，是安達邨的義工。想起來，搬進安達邨已經差不多有三年了。剛搬來時，這裡什麼設施都沒有，巴士班次和街市檔口的不足都令日常生活非常不便。而且，除了少數和我一起從土瓜灣一起搬來的街坊外，並沒有認識的親友居於附近。每日望著陌生的街道，有時真的感到很無助。

雖然覺得自己在安達邨生活不便，又沒什麼朋友，有點失落，但我在這裡卻學到一種「快樂魔法」，就讓我趁著這個機會與大家分享。正所謂「開心又一日，唔開心又一日」，當然是要开开心心過每一天。自從參加了保良局的安達早晨活動後，我認識了不少和我一樣關注健康的老友記。我亦把握機會，每逢到街上做運動或外出購物時，都會主動與他們點頭、打招呼、聊聊天，一個笑容，一句早晨，讓彼此由陌路人成為好朋友。日子一天一天的過，我感到自己再不是異鄉人，感恩我認識到很多街坊鄰里，以往陌生的面孔，現在成為了彼此熟悉的朋友，社交圈子擴大了，心情也豁然開朗起來！

本著要開心過每一天的想法，我加入了保良局「安達之友」義工隊，當中再結識了更多志同道合，助人為快樂之本的義工朋友。我們一起探望邨內的長者、帶他們買電器、一起畫旗等等，關顧了邨內許多體弱、需要別人幫忙的長者。在做義工期間，我的生活變得充實和精彩了！除了認識了很多朋友外，我還學懂思考、處理問題、待人接物等等。我發現原來在我幫助別人的同時，也在成長。回想起兩年多前，我們從素未謀面，到互相認識和合作，我們對大家和義工互作開始熟絡起來，再加上職員對我們的指導和認同，我對自己作為義工的身份感到十分自豪。參加保良局不同的義工活動後，我認為只要自己一天還有心有力，我都會與保良局和朋友一起做義工。我希望能夠在自己空餘的時間裡，幫助有需要的人，也希望每一日都活得充實各有意義。

我的快樂魔法就是，踏出一步，多學一樣。每次踏出一步，我都會多一班朋友；多學一樣，我就更加容易解決到生活上的困難，甚至幫到其他有需要的人。老友記們，你們又學到我的快樂魔法了嗎？願你們每天都活得精彩，與我們快樂同遊。

會員：楊端端

耆英大使大會

2019年10月

日期：10月4日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：宣傳義工及外展活動
對象：長中先鋒義工
歡迎有興趣加入義工之人士參加
負責職員：葉霖傑先生

2019年11月

日期：11月1日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：宣傳義工及外展活動
對象：長中先鋒義工
歡迎有興趣加入義工之人士參加
負責職員：葉霖傑先生

園藝耆小聚

日期：10月2日(三)
時間：上午9:00-10:00
地點：雅薈
內容：園藝技巧以及欣賞生命
對象：園藝耆義工
負責職員：劉倩梅姑娘、葉霖傑先生



交安及外展關顧日

日期：10月25日(五)
時間：上午9:30-11:00
集合地點：接待處
內容：宣傳關顧弱老及交安訊息
對象：長中先鋒義工
名額：20人
登記日期：10月4日(五)耆英大使大會
負責職員：陳詠茵姑娘



義不容辭

日期：10月16日(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅薈
內容：義工活動回顧及培訓
對象：長中先鋒義工
名額：30人
負責職員：葉霖傑先生



電話慰問服務

日期：10月8、15及22日(二)
時間：下午2:30-3:30及3:30-4:30
地點：雅聚
內容：透過電話慰問關顧本區長者
對象：中心義工
名額：6人
登記日期：10月4日(五)耆英大使大會
負責職員：劉倩梅姑娘、葉霖傑先生

雅膳大使

- 日期：10月7日至11月2日(一至六)
時間：上午8:00-9:00 (早餐)；上午11:15-12:15 (午餐一)
上午11:45-12:45(午餐二)；下午4:30-5:30 (晚餐)
地點：雅膳
內容：協助飯堂秩序及運作
對象：長中先鋒義工
名額：每段時間2位
登記日期：10月4日(五)耆英大使大會
負責職員：葉霖傑 先生



長中親善大使

- 日期：10月8日至11月2日(一至六)
時間：上午9:00-11:00(早一)；上午11:00-中午1:00(早二)；
下午1:00-3:00(午一)；下午3:00-5:00(午二)
內容：協助中心秩序及運作
集合地點：接待處
對象：長中先鋒義工
名額：每段時間2位
登記日期：10月4日(五)耆英大使大會
負責職員：葉霖傑 先生



緩痛伸展運動班

- 日期：2019年10月10、15、17、22日(二、四)(共4堂)
時間：下午4:00-5:00
地點：油塘天主教普照中學(九龍油塘普照路一號)
內容：學習使用環氧樹脂(UV 滴膠)製作飾物
對象：中心會員
費用：\$10
報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢
負責職員：葉霖傑 先生

本中心保留更改與課程有關之一切權利 計劃由「長者學苑發展基金」贊助

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 13： 標準 13 私人財產—

服務單位應尊重服務使用者的私人財產。



流感疫苗齊注射，預防流感保安康

護士長何姑娘提提您

★ 續會通知 ★

凡 2018 年 10 會之會員，請於 2019 年 10 月 30 日日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

1+1 有你同行

歡迎現有會員介紹朋友到中心入會，成為新會員，更可與新會員一起參與迎新活動。

入會時間	
星期一至六	上午 9:00 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：



單尚蓮



社區飯堂服務計劃

膳食類別		時間	對象及收費 有需要人士
早餐	上午 8:00	\$4	
	上午 8:20		
	上午 8:40		
午餐	上午 11:30	\$12	
	下午 12:00		
	下午 12:30		
晚餐	下午 5:00	\$12	
	下午 5:30		

中心穿梭巴士行駛時間表

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)	
	上午	下午	上午	下午
鯉魚門邨： (鯉生樓)	8時45分、10時45分	1時45分、3時45分	10時30分	1時30分、3時30分、
廣田邨： (廣雅樓對開石橋)	8時45分、10時45分	1時50分、3時50分	10時30分	1時30分、3時30分、
安達邨(的士站附近)	9時05分、12時05分	2時05分、4時05分	9時、12時	2時、4時、
寶達邨： (達峰樓)	9時20分、10時20分、 12時20分	2時20分、3時20分、 4時20分	9時、10時、12時	2時、3時、4時、
藍田邨： (藍泰樓後門對開)	9時35分、11時45分	2時35分	9時30分	2時30分
平田邨： (平仁樓姚柏良 議員辦事處對開)	9時40分、11時50分	2時40分	9時30分	2時30分
啓田邨： (啓信樓)	9時50分、11時55分	2時50分	9時30分	2時30分

**所有路線資料僅作參考指引之用，可能因應實際及交通情況而有差異，如有查詢請致電本中心。
特別消息：2019年1月18日起，中心開出之5:30及5:50之班次將暫停服務至另行通知，不便之處敬請見諒。

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)							



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：與職員暢談中心/個人之意見

備註：每組最多 8 人(每組為半小時)



2019 年 11 月份例會時間表

日期：2019 年 11 月 6 日(三)

上午 10:00

2019 年 11 月 7 日(四)

下午 2:30

地點：雅悅



督印人員：	陳詠兒 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	洪承志 先生
印刷數目：	1200 份
日期：	2019 年 10 月



保良局
PO LEUNG KUK

郵票

回郵地址：

保良局劉陳小寶長者地區中心
九龍藍田德田邨碧雲道 223 號
藍田社區綜合大樓一樓

耆英智多星熱線：2177 6166

傳真：2177 6121

耆英網絡通：pkdecc.hk