



保良局劉陳小竇長者地區中心

2019年11月 通訊

心存感恩，知足惜福

又來到秋高氣爽的11月，天氣開始轉涼乾燥，大家要多加注意保暖及留意身體狀況的轉變，滋潤一下身心靈。此外，亦想提提大家一年一度的「長者日」又來了，今年的長者日是11月17日！

「長者日」以金百合作象徵，喻意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。說到感恩，中心各職員很感恩有幸認識到每一位的長者，感謝大家一直對保良局的支持，與我們同行。學會感恩，讓我們的生活充滿真情，充滿溫馨。學會感恩，讓我們對生活多了份欣賞，多了份愛，少了份排別，少了份抱怨。學會感恩，讓我們的心態變得更加友善，讓我們更快樂。

心存感恩，知足惜福，才能收穫更多的幸福和快樂。希望大家繼續在中心傳揚開心、感恩的訊息，中心祝願大家身體健康，開開心心，享受積極豐盛的生活！

長者月呈獻：秋季生日遊

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
集合地點：雅悅



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



長者月呈獻：保良的神秘傳說

日期：11月15日(五)
時間：第一場 下午2:00 - 3:00(會員)
第二場 下午3:30 - 4:30(護老者)

地點：雅悅

內容：在保良社區中有一個傳說，傳說社區中有一個不成文的習俗。這個習俗慢慢地感染每一個人。究竟這習俗，會為這社區帶來什麼影響。

對象：中心會員
費用：\$10
名額：每場90人



報名日期：11月6日(三) 例會後購票

負責職員：許德杰 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



健步如飛秋季步行

- 日期：11月21日(四)
時間：上午8:30- 下午1:00
地點：荃灣城門谷公園(中心雅悅集合)
內容：促進心肺功能、肌耐力、骨骼的承受力、平衡感等身體機能健康。
對象：健步如飛計劃會員優先報名
名額：58人
費用：\$20(包旅遊巴接送來回及蛋糕一個)
備註：如參加者未滿58人，中心會員可11月13日(三)前往中心報名
負責職員：黎卓宇 先生、何穎謙 先生



長者月呈獻：長者新裝~新髮型

- 日期：11月28日(四)
時間：下午2:00-5:00
地點：雅博
內容：由專業髮型師為大家的形象換新裝
對象：中心會員
名額：15人
費用：\$20
負責職員：洪承志 先生
報名日期：第一場例會後登記報名



守護相聚

日期：11月6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：秦演文 姑娘



「極有需要護老者」訓練工作坊

日期：11月6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：秦演文先生



冬季保健飲食講座

日期：11月28日(四)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：雅悅
內容：中醫角度了解冬日保健法
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：靈實家居照顧隊
負責職員：秦演文 姑娘



認識糖尿病及飲食講座

日期：11月25日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：認識糖尿病的病徵及飲食防治方法。
對象：護老者及中心會員
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



潮玩電競樂

日期：11月6(三)、13日(三)

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



手機班

日期：11月5、12、19、26日
(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



基礎電腦班

日期：11月22、23、29、30日
(五、六)(共4節)

時間：中午12:15 - 下午1:15

地點：大堂

內容：由導師教授初階電腦操作
技巧

名額：5人(額滿即止)

費用：全免

負責職員：何穎謙 先生



進階電腦班

日期：11月7、14、21、28日
(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：11月14、21、28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：11月7日(四)下午3:30

於雅悅進行抽籤

負責職員：余佩雯 姑娘



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



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：11月7、14、21、28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：11月28日(四)上午10:00抽籤及購買12月份地籤
負責職員：陳煥珍 姑娘



護士諮詢站

日期：11月4、18、25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



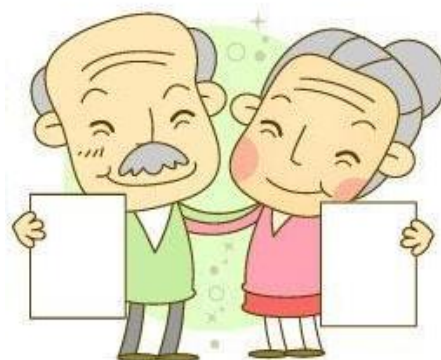
血糖檢驗

日期：11月5及19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



紅十字會健康檢查日

日期：11月16日(六)
時間：下午2:30-4:00
地點：大堂
內容：提供量血壓和磅重的健康檢查服務。
對象：中心會員
名額：80人
費用：全免
參加方法：如有興趣可即場參加
協辦機構：紅十字會
負責職員：余佩雯 姑娘



e-体健簡介會及登記

日期：11月7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：11月29日(五)
 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：許德杰 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：許德杰 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：11月9日(六)下午3:00 - 4:00
 11月28日(四)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：11月20日(三)
時間：下午2:00 - 3:30
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：11月6日(三)例會登記
協辦機構：美國雅培。
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
 主辦機構：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：11月13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：11月6日(三)第一場例會後
 備註：已參加簡介會的會員, 歡迎11月7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	
28/10	10月小	29/10	初二	30/10	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)		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 智友醫社(耆) 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)	
4	初八	5	初九	6	初十
09:00 運動無限「耆」(堂) 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 好戲連場(悅) 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 智友醫社(耆) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 蔣上普及健體操(一)(樂) 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) 09:00 例會(大堂/樂/悅) 09:00 園藝粵小聚(耆) 02:15 守護相聚(悅) 03:15 「極有需要護老者」訓練互作坊(悅) 02:30 潮玩電競樂(樂) 02:30 毛筆班(膳)	
11	十五	12	孫中山紀念日	13	十七
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 好戲連場(悅)		09:00 運動無限「耆」(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(耆) 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) 09:00 集合-秋季生日遊(悅) 10:00 好戲連場(悅) 11:00 座式全身訓練簡介會(堂) 02:30 潮玩電競樂(樂) 02:30 好戲連場(悅) 02:30 毛筆班(膳)	
18	廿二	19	廿三	20	廿四
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) 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(耆) 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) 02:00 雅培-售賣加營養等(悅) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 義不容辭(耆) 04:00 抽籤:玩轉「腦」朋友	
25	廿九	26	11月大	27	初二
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) 02:00 認識糖尿病及飲食講座(悅) 02:30 護士諮詢站(堂)		09:00 運動無限「耆」(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 12:15 手機班(樂) 02:00 智友醫社(耆) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:00 蔣上普及健體操(一)(樂) 03:00 身心活樂健腦操(一)(樂) 03:00 玩轉「腦」朋友(悅)		09:00 運動無限「耆」(樂) 10:00 好戲連場(悅) 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
31/10 萬聖節	1/11 初五	2 初六	3 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 抽籤: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 睇心齊唱K(膳)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 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(耆) 02:30 耆英大匯大會(悅) 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) 01:30 甘曲熱舞唱不停(悅) 02:00 桌上遊戲(堂)	
7 十一	8 立冬	9 十三	10 十四
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 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) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 例會(悅) 03:30 抽籤:睇心齊唱K(悅) 04:00 e 體健簡介會及登記(耆)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 10:00 好戲連場(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(耆) 02:30 好戲連場(悅) 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) 03:00 晒相易(堂)	
14 十八	15 十九	16 廿十	17 廿一
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) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 睇心齊唱K(膳) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 10:30 男士活動~飛出新一頁(樂) 02:00 保良的神秘傳說(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(耆) 03:30 志在千里~日本文化(膳) 03:30 保良的神秘傳說(悅)	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 紅十字會健康檢查日(堂)	
21 廿五	22 小雪	23 廿七	24 廿八
08:30 健步如飛秋季步行(悅) 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) 12:15 進階電腦班(堂) 11:15 身心活樂健腦(二)(樂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 睇心齊唱K(膳) 02:30 好戲連場(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 10:00 張票:糖尿病患者的健康飲食講座(堂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(耆) 02:30 『安穩家居』您我有辦法(悅) 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) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 好戲連場(悅)	
28 感恩節	29 初四	30 初五	1/12 初六
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 抽籤:足底按摩(12月份) 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 長者新髮~新髮型(博) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:15 睇心齊唱K(膳) 03:00 晒相易(堂) 03:30 冬季保健飲食講座(悅)	09:00 運動無限「耆」(樂) 09:30 智友醫社(耆) 09:30 交安及外展關顧日(堂) 10:30 男士活動~飛出新一頁(樂) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(耆) 03:00 會員迎新會(耆) 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) 12:15 基礎電腦班(堂) 02:00 桌上遊戲(堂) 02:30 好戲連場(悅)	

堂(大堂)

(膳一) 雅膳一

(膳二) 雅膳

2019年「長者日」(11月17日)星期日

長者日主題：「全城護老」

長者日更以金百合作為象徵，意思是燦爛、豐盛、知足、感恩，這正意味著長者仍可以繼續積極參與社會、貢獻社會，更重要的是長者晚年生活是可以多姿多采、非常豐盛的。



資料來源：香港社會服務聯會

換領新智能身份證

第六階段是 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。

第七階段是 1957-1959 年出生之人口組別

可於 11 月 16 日至 2020 年 2 月 17 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)

玩轉「腦」朋友

日期：11月26日(二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：雅悅

內容：透過有趣而有挑戰性的遊戲，提升腦力及認知能力

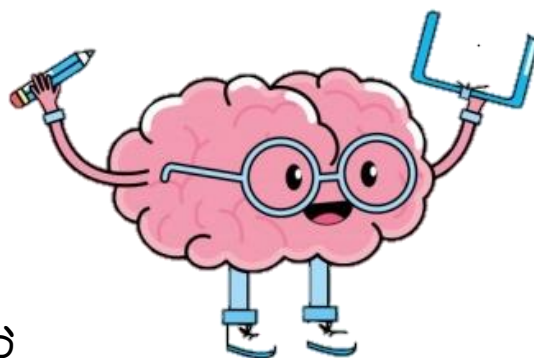
對象：中心會員

名額：80人

費用：全免

抽籤日期：11月20日(三) 下午4:00 雅悅

負責職員：黎繞潼 姑娘



同事專欄



各位，大家好，我係新入職的護理員沈連英。大家都叫我英姐，好榮幸加入中心這個大家庭，希望大家多多指教。



大家好，我係施素明，係新來的庶務員，好開心加入保良局這個大家庭，請大家多多指教。

體適能資訊站

上期體適能資訊站與大家分享跑步的益處和跑步前的準備工夫，今次繼續將與大家分享跑步的練習程序，希望你們找到一個合適自己的方式。以下的程序以供大家參考：

程序	運動	時間	目的
熱身	慢跑	3至5分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 提升體溫 ➤ 讓身體由靜止狀態慢慢過渡至運動狀態
	伸展運動	最少10分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 增加關節活動幅度或範圍預防或減
	提速跑	3至5分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 預防或減低運動受傷的機會
鍛鍊	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 中等至劇烈強度的跑步練習 ➤ 適量的阻力訓練 	最少30分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 增加心肺功能 ➤ 增加肌肉力量及肌肉耐力 ➤ 促進骨骼健康 ➤ 改善身體平衡
整理/ 緩和	慢跑	最少5分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 讓身體由劇烈運動狀態慢慢過渡至靜止狀態 ➤ 減少因代謝廢物積聚而引致的疲勞 ➤ 讓更多血液流向身體其他器官，使身體慢慢回復正常狀態
	伸展運動	最少10分鐘	

資訊來源：普及健體運動 - 簡易健體指南 p. 231 頁

以上分享希望能讓大家訓練更有效率，下次體適能資訊站將與大家跑步的常見問題。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

古語有云：「家家有本難唸的經」，未知大家也會否認同這一句說話，但對我來說也不無道理。

人的一生會遇到不同的事情，不如意的事是十常八九，但你用什麼態度或方式來面對，才是重要之處。我曾經都面對人生的低潮，因遇上一些意外後，自始對周邊的事物不感興趣，甚至連生活上的一般事項，也得要別人來照顧，人生顯得沒有意義。

但一次機緣巧合下，讓我接觸到保良局的服務，發現到社會上有更多需要照顧的人，但他們亦樂觀地面對人生。因此，那刻反思到自己不能再自暴自棄，以免增添家人的不便。所以，自己重新規劃人生，積極參與地區上不同的義工服務，透過助人自助的精神，回饋社會。另一方面，不論日子再怎麼難過，也告訴自己用正面的態度面對。

人生是快樂或痛苦，未來是成功或失敗，關鍵就在於看待生活的態度，只要學會積極、正面地對待，就可以讓自己的人生更加精采。

會員：李寶珍

耆英大使大會

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

2019年12月

日期：12月6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：11月6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：11月29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：11月1日(五)耆英大使大會
負責職員：陳詠茵姑娘



義不容辭

日期：11月20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：11月5、12及19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：11月1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：11月4日至12月7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：11月1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：11月4日至12月7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：11月1日(五)耆英大使大會
負責職員：葉霖傑 先生



舒壓禪繞畫

- 日期：2019年12月3、5、10、12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：學習繪畫禪繞畫
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 14：**標準 14** 私隱和保密—

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

運動我身體，快樂我身心。

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 日來中心辦理續會手續，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：



陳文影



社區飯堂服務計劃

膳食類別		時間	對象及收費
早餐	上午 8:00	上午 8:20 上午 8:40	\$4
	上午 8:20		
	上午 8:40		
午餐	上午 11:30	下午 12:00 下午 12:30	\$12
	下午 12:00		
	下午 12:30		
晚餐	下午 5:00	下午 5:30	\$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(保良局劉陳小賢長者地區中心)	
	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 12 月份例會時間表

日期：2019 年 12 月 4 日(三)

上午 10:00

2019 年 12 月 5 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 11 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