

保良局劉陳小寶長者地區中心 四週年紀念活動

中心四歲了！多謝大家對中心一直的支持及愛戴！在六月份，職員們創作了一首中心主題曲名叫【快樂在長中】，意思是希望中心能帶給大家快樂，也希望大家時常快快樂樂，忘卻憂愁。希望這首歌能陪伴您和我，一同渡過中心每一個生日！

【快樂在長中】

作曲：嚴芷慧 作詞：陳少洸

1. 當初你我縱不相識
齊參與學習瑜珈編織
和你天天開心一起笑
朋友知己伴身邊
2. 微微清風 同遊輕鬆
快樂源是在長中
期望每天都相見
同過每分每一秒
3. 今天你我已經相識
齊玩到日落無需休息
仍共你傾傾講講只需要
朋友知己伴身邊
4. 人人添福 無愁輕鬆
快樂源是在長中
期實每天都想見
能見到大家哈哈笑
5. 齊來中心 人人不分
快樂原是易發生
期待每天長中見
同過精彩每一天
同過精彩每一 天



單身貴族 — 認識社區資源分享會

日期：7月22日(三)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：老友記劇場
對象：單身貴族組員
費用：全免
內容：與組員分享 4-6 月份參觀各安老院舍之所見所聞，及由何貝思姑娘介紹申請入住安老院之程序
名額：80 人
負責職員：甘詠嬋 姑娘
報名方法：於單身貴族活動內派票或直接找甘姑娘查詢。

單身貴族 — 寶石分組活動

紅寶石：7月10日(五) 下午 2:30-3:30
藍寶石：7月17日(五) 下午 2:30-3:30
黃寶石：7月24日(五) 下午 2:30-3:30
綠寶石：7月31日(五) 下午 2:30-3:30
地點：健怡閣
對象：已登記之單身貴族寶石組員
費用：全免
內容：本月將會與各組寶石成員試玩吹畫，分享歡樂。
登記辦法：有興趣加入而又從未登記之會員，可找甘姑娘查詢。
負責職員：甘詠嬋 姑娘
上月已登記之組員，將獲個別通知所屬組別參加活動



輕鬆自在『瑜伽初班』

日期：2009年7月17, 24, 31日；8月7, 14, 21日(逢五)
時間：中午 12:00 - 1:00
地點：健怡閣
內容：由專業瑜伽導師教導參加者簡單的瑜伽動作，以鼓勵參加者建立定期做運動的習慣。
費用：每位 \$ 100 (全期費用，合共 6 堂)
對象：從未接觸過瑜伽之中心會員
名額：14 人 (額滿即止)
導師：吳淑儀 小姐
報名方法：有興趣者可於 7 月 2 日(四) 起到接待處購票報名
負責職員：甘詠嬋 姑娘
備註：參加者出席活動時，必須穿著輕便運動衣服 及 運動鞋。



基仔歡送會

日期：7月8日(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：老友記劇場
對象：中心會員
收費：\$10
內容：回顧基仔在中心內的生活點滴，
以及一起歡送基仔。
名額：80人
負責職員：黃偉嘉 先生
報名方法：7月6日(一)下午2時放証，
同日例會後抽籤。

開心歡樂的約會

日期：7月18日(六)
時間：下午2:30-4:00
地點：老友記劇場
對象：中心會員
收費：全免
內容：歌舞欣賞、趣劇、有獎遊戲。
名額：80人
負責職員：黃偉嘉 先生
協辦機構：善緣社
報名方法：7月10日(一)下午2時放証，
同日3時抽籤

開心歡樂任我行

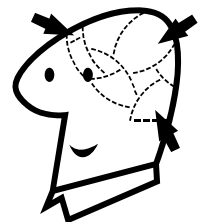
日期：7月24日(五)
內容：香港歷史博物館 -> 小肥羊自助午餐 -> 海防博物館 ->
美味棧 -> 回程 時間：上午9時15分 - 下午4時30分
集合時間：上午9時15分
集合地點：本中心
收費：會員 \$93 / 非會員 \$103
名額：58人
對象：中心會員 或 社區人士
負責職員：李淑芬 姑娘
報名日期：現已接受報名



活動編號：23829

記憶奪寶訓練

日期：8月3日至8月27日(逢一、四)
時間：上午11時至下午12時
地點：議事堂
內容：透過專注力、感知能力、口述流暢及解難能力等改善
長者的記憶力
對象：金咭會員
名額：10人
費用：全免
備註：

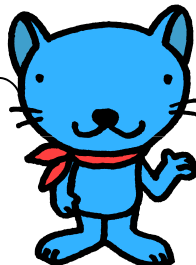


1. 長者需預先作「簡短智能測試評估」，符合資格者可得「記憶奪寶」訓練教材套及參與小組
 2. 完成奪寶訓練後更有機會成為中心之 ☺健腦大使 ☺
- 負責職員：毛茜俞姑娘

七月份晚間活動－「甘甘地 明明地 貓貓狗狗大筵地」

日期：7月30日（四）
 時間：6：30至8：00
 地點：老友記劇場
 內容：以「貓狗寵物」為題，配合精彩遊戲及搞笑趣劇，為大家帶來無限歡樂
 對象：中心會員
 費用：\$10
 名額：80人
 抽籤日期：7月8日（三）下午2：00放証、同日3：00抽籤。
 負責職員：甘詠嬋 姑娘 及 何綺明 姑娘

甘姑娘



明姑娘



活動編號：24177

強身健體 『詠春班』

日期：7月7、14、21、28日（逢二）
 時間：下午2：30至4：30
 地點：健怡閣
 內容：教授中國傳統武術-詠春拳術，鍛鍊體魄，強健身心。
 對象：中心會員
 名額：16人（額滿即止）
 費用：\$160（合共4堂）
 導師：何基 師傅（師承葉問之子葉準師父）
 負責職員：秦演文 姑娘
 報名方法：有興趣者可到接待處購票報名
 備註：參加者上課時必須穿著輕便運動裝束。



葉準師父及何基師傅

活動編號：22518

開心齊唱K

日期：7月10及24日（逢五）
 （上午10：00 - 12：00）
 7月17及31日（逢五）
 （下午02：30 - 04：30）
 地點：老友記劇場
 內容：自選時段唱卡拉OK。
 對象：中心會員。
 費用：\$2（15分鐘）
 登記日期：例會週內（7月2日、3日及6日）
 抽籤日期：7月7日（星期二上午09：30）
 負責職員：陳詠茵 姑娘 及 陳煥珍 姑娘



剪紙樂趣多

日期：7月17（五）及 7月31日（五）
 時間：上午11：00-12：00
 地點：議事堂
 內容：教導會員以顏色紙剪出不同形狀之剪紙圖案。
 對象：對做剪紙有興趣之會員
 導師：盛麗莉 女士
 名額：不限
 收費：全免
 參加辦法：無需預先登記，即興入場
 負責職員：甘詠嬋 姑娘



守護相聚

日期：7月6日（一）
 時間：上午10:00 - 11:00 及
 日期：7月7日（二）
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：老友記劇場
 內容：互通護老者資訊、意見分享及遊戲。
 對象：護老者
 負責職員：秦演文 姑娘



護學活用-認識長期病患

日期：7月16日（四）
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：健怡閣
 內容：老年痴呆症、心臟病、柏金遜之護理。
 對象：護老者
 名額：20人
 協辦機構：靈實家居照顧隊(觀塘)
 負責職員：秦演文 姑娘

遊樂鬆一鬆

日期：7月22日（三）
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：健怡閣
 內容：教導活力長者健康操，為護老者紓緩壓力。
 對象：護老者
 名額：35人
 負責職員：秦演文 姑娘



中風病患者的自我照顧講座

日期：7月27日（一）
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：老友記劇場
 內容：教導中風患者自我照顧的方法，加強患者的自理能力。
 名額：80人
 對象：護老者
 協辦：衛生署長者外展隊(觀塘)
 負責職員：秦演文 姑娘



齊學FIT型舞

日期：7月7、14、21、28日（二）
 上午11:00 - 11:45 及
 7月9、23、30日（四）
 下午2:30-3:15
 地點：健怡閣
 內容：由FIT型大使帶領及教導會員跳毛巾操及FIT型舞，一同分享做運動的樂趣。
 對象：對做運動有興趣之會員
 名額：不限
 收費：全免
 參加辦法：無需預先登記，即興入場
 負責職員：甘詠嬋 姑娘

消化系統問題之便秘講座

日期：7月15日（三）
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：老友記劇場
 內容：認識什麼是便秘及導致便秘的因素。
 對象：中心會員
 費用：全免
 名額：80人
 協辦機構：雀巢香港有限公司
 派飛日期：7月9日（四）上午10:00
 負責職員：陳詠茵 姑娘



頸、腰護理講座

日期：7月22日（三）
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：老友記劇場
 內容：講解正確脊柱的坐立姿勢及護理運動。
 對象：中心會員
 費用：全免
 名額：80人
 協辦機構：衛生署長者健康外展隊
 派飛日期：7月16日（四）上午10:00
 負責職員：陳詠茵 姑娘



痛風症講座

日期：7月29日（三）
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：老友記劇場
 內容：認識痛風症的成因、徵狀及防治方法。
 對象：中心會員
 費用：全免
 名額：80人
 協辦機構：衛生署長者健康外展隊
 派飛日期：7月23日（四）上午10:00
 負責職員：陳詠茵 姑娘

紅十字會健康檢查日

日期：7月18日（六）
 時間：下午02:00 - 03:30
 下午03:30 - 05:00
 地點：健怡閣
 內容：提供健康檢查如量血壓，磅重及測脂肪。
 對象：中心會員
 費用：全免
 名額：120人
 協辦機構：衛生署長者健康外展隊
 派票日期：7月18日（六）上午10:00
 負責職員：陳詠茵 姑娘

7月血糖檢驗

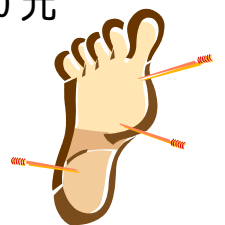
日期：7月28日（二）
 時間：上午9:30 - 10:30
 地點：聊天閣/靜心閣
 內容：由註冊/登記護士提供廉價的血糖檢驗服務。
 對象：中心會員
 費用：會員 \$8 非會員 \$10
 名額：35人
 協辦機構：蕭明紀念護老院
 購票日期：即時接受報名
 負責職員：陳煥珍 姑娘



活動編號：23972

足底按摩保健樂

日期：7月2日—7月30日（逢四）
 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：65元 非會員：70元
 名額：每次只限五位報名
 協辦機構：方譚遠良健樂中心
 報名日期：現已接受報名
 負責職員：陳煥珍 姑娘




星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
29/6 初七	30/6 初八	1/7 初九	2 初十	3 十一	4 十二	5 十三
10:00 退化性膝關節炎 (劇) 10:00 淺淺地學普通話 (議) 10:00 豐姿妙舞 (健) 11:15 豐姿妙舞 (健) 02:30 男士瑜珈班 (健) 03:45 女士瑜珈班 (健)	09:30 血糖檢驗 (聊) 10:00 男女士混合羽毛球 (廣田體育館) 10:00 (護)長者常見骨折講 座 (劇) 10:30 齊來學英語 A 班 (議) 02:30 齊來學英語 B 班 (議) 02:30 齊學 FIT 型舞 (健)	香港特別行政區 成立紀念日	10:00 中國的風采 (議) 10:00 太極初班 (健) 11:00 廿四式太極拳 (健) 11:00 電腦入門班 (三) (數) 12:00 太極扇班 (健) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 02:30 英文入門班 (議) 02:30 電腦進階班 (三) (數)	09:30 外語半小時 (劇)	10:00 好戲連場 (劇) 02:30 好戲連場 (劇)	2:30 好 戲 首 映 (劇) 
6 十四	7 十五小暑	8 十六	9 十七	10 十八	11 十九	12 二十
10:00 守護相聚 (劇) 10:00 淺淺地學普通話 (議) 02:30 男士瑜珈班 (健) 03:45 女士瑜珈班 (健)	10:00 好戲連場 (劇) 10:30 齊來學英語 A 班 (議) 11:00 齊學 FIT 型舞 (健) 02:30 守護相聚 (劇) 02:30 齊來學英語 B 班 (議) 02:30 男士詠春班 (健)	10:00 普普通通普通話 (美) 02:30 毛筆習字班 (三) (美) 02:30 基仔歡送會 (劇)	10:00 中國的風采 (議) 10:00 太極初班 (健) 11:00 廿四式太極拳 (健) 11:00 電腦入門班 (三) (數) 12:00 太極扇班 (健) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 02:30 英文入門班 (議) 02:30 電腦進階班 (三) (數) 02:30 齊學 FIT 型舞 (健)	09:30 外語半小時 (劇) 10:00 開心齊唱 K (劇) 02:30 單身貴族-紅寶石 (健) 03:00 夏日麼麼茶 (清)	10:00 好戲連場 (劇) 10:00 中樂研習班 (健)	2:30 好 戲 首 映 (劇)
13 廿一	14 廿二	15 廿三	16 廿四	17 廿五	18 廿六	19 廿七
10:00 淺淺地學普通話 (議) 02:30 男士瑜珈班 (健) 03:45 女士瑜珈班 (健)	10:30 齊來學英語 A 班 (議) 11:00 齊學 FIT 型舞 (健) 02:30 齊來學英語 B 班 (議) 02:30 男士詠春班 (健)	10:00 普普通通普通話 (美) 10:00 消化系統之 <便秘>講座 02:30 毛筆習字班 (三) (美)	10:00 中國的風采 (議) 10:00 太極初班 (健) 11:00 廿四式太極拳 (健) 11:00 電腦入門班 (三) (數) 12:00 太極扇班 (健) 01:15 足底按摩保健樂 (靜) 02:30 英文入門班 (議) 02:30 電腦進階班 (三) (數) 02:30 (護)認識長期病患 (健)	09:30 外語半小時 (劇) 10:00 好戲連場 (劇) 11:00 剪紙樂趣多 (議) 02:30 單身貴族-藍寶石 (健) 02:30 開心齊唱 K (劇)	10:00 中樂研習班 (健) 02:00 紅十字會健康檢查日 (健) 02:00 開心歡樂的約會 (劇)	2:30 好 戲 首 映 (劇)

保良局劉陳小寶長者地區中心

星期一	星期二	星期三
20 廿八	21 廿九	22 六月
10:00 淺淺地學普通話(議) 02:30 男士瑜珈班(健) 03:45 女士瑜珈班(健)	10:30 齊來學英語 A 班(議) 11:00 齊學 Fit 型舞(健) 02:30 齊來學英語 B 班(議) 02:30 男士詠春班(健)	10:00 遊樂鬆一鬆(健) 10:00 頸腰背講座(劇) 10:00 普普通通普通話(議) 02:30 毛筆習字班(三)(美) 02:30 單身貴族-『認識社區資源』分享會(劇)
27 初六	28 初七	29 初八
10:00 中風病患者的自我照顧(劇) 10:00 淺淺地學普通話(議) 02:30 男士瑜珈班(健) 03:45 女士瑜珈班(健)	09:30 血糖檢驗(聊) 10:30 齊來學英語 A 班(議) 11:00 齊學 Fit 型舞(健) 02:30 齊來學英語 B 班(議) 02:30 男士詠春班(健)	10:00 普普通通普通話(議) 10:00 痛風症講座(劇) 02:30 毛筆習字班(三)(美)

繽紛活動全接觸

- 棋樂共聚 : 棋類遊戲，考心思之餘，又可與老友記對壘。
- 好書分享 : 由職員向會員分享不同類別的書本，擴闊會員的知識範疇。
- We Wii 俱樂部 : 最新的動感電子遊戲，既刺激又有趣。
- 晨早新聞站 : 讓會員了解最新時事，緊接時代脈搏。(由 15/6 開始)
- 好戲首映 : 向會員推介中心首次播放的電影。
- 外語半小時 : 以生活化形式，教導會員一些常用及簡易的外語。
- Bingo 大對碰 : 每星期兩次，一試當日幸運指數。
- 夏日麼麼茶 : 由職員帶領美味大使，每月為會員準備兩次美味廉價的下午茶。
- 齊來 Fit 型舞 : 由 Fit 型大使教導會員跳健康 Fit 型舞，盡顯會員活力動感一面。
- 每日鬆一鬆 : 全日為會員提供廉價按摩椅服務。
- 網上任我行 : 為會員提供免費電腦借用服務，時段為 9:00-12:00 及 2:00-5:00。

【每月班 / 組 / 活動時間表】				二零零九年六月份													
星期四		星期五		星期六		星期日											
23 大暑		24 初三		25 初四		26 初五											
10:00 中國的風采(議) 10:00 太極初班(健) 11:00 廿四式太極拳(健) 12:00 太極扇班(健) 11:00 電腦入門班(三)(數) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 英文入門班(議) 02:30 電腦進階班(三)(數)		09:30 外語半小時(劇) 10:00 開心齊唱K(劇) 12:00 瑜伽初班(健) 02:30 單身貴族-黃寶石(健)		10:00 好戲連場(劇) 10:00 中樂研習班(健) 02:30 好戲連場(劇)		2:30 好戲首映(劇) 											
30 初九		31 初十		1/8 十一		2/8 十二											
10:00 中國的風采(議) 10:00 太極初班(健) 11:00 廿四式太極拳(健) 11:00 電腦入門班(三)(數) 12:00 太極扇班(健) 01:15 足底按摩保健樂(靜) 02:30 英文入門班(議) 02:30 電腦進階班(三)(數) 06:30 甘甘地、明明地-貓貓狗狗大笪地(劇)		09:30 外語半小時(劇) 10:00 好戲連場(劇) 11:00 剪紙樂趣多(議) 12:00 瑜伽初班(健) 02:30 開心齊唱K(劇) 02:30 單身貴族-綠寶石(健)		10:00 中樂研習班(健)		2:30 好戲首映(劇) 											
每天恆常活動： <ol style="list-style-type: none"> 09:15 健康十巧(健) (逢星期一至星期六) 09:30 德田互動新聞(劇) 晚上 06:30 至 08:30 晚間活動(美) 逢星期二 『時代金曲對對唱』、『棋類活動』 逢星期四 『粵曲唱不停』、『棋類活動』 																	
活動地點： <table style="width:100%; border:none;"> <tr> <td>(劇) - 老友記劇場</td> <td>(懷) - 懷舊閣</td> </tr> <tr> <td>(健) - 健怡閣</td> <td>(交) - 交心閣</td> </tr> <tr> <td>(清) - 清談雅座</td> <td>(聊) - 聊天閣</td> </tr> <tr> <td>(聚) - 聚首軒</td> <td>(靜) - 靜心閣</td> </tr> <tr> <td>(議) - 議事堂</td> <td>(美) - 美膳館</td> </tr> </table>								(劇) - 老友記劇場	(懷) - 懷舊閣	(健) - 健怡閣	(交) - 交心閣	(清) - 清談雅座	(聊) - 聊天閣	(聚) - 聚首軒	(靜) - 靜心閣	(議) - 議事堂	(美) - 美膳館
(劇) - 老友記劇場	(懷) - 懷舊閣																
(健) - 健怡閣	(交) - 交心閣																
(清) - 清談雅座	(聊) - 聊天閣																
(聚) - 聚首軒	(靜) - 靜心閣																
(議) - 議事堂	(美) - 美膳館																

	7月耆義大事回顧	7月耆英大使大會
日期	7月9日(四)	7月3日(五)
時間	下午 3:30-4:30	下午 2:30-3:30
地點	數碼天地	老友記劇場
內容	回顧上月義工活動及提供晒相服務	宣傳義工及外展活動 《歡迎有興趣加入義工之人士參加》
負責職員	張翠韻 姑娘	李鴻基 先生、張翠韻 姑娘

義工小組-思前想後

日期：7月8、15、29及8月5日(三)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：健怡閣

內容：讓義工透過小組活動回顧人生

對象：義工

報名日期：7月3日耆英大使大會

負責同事：張翠韻 姑娘



紅十字會賣旗活動

日期：7月8日(三)

時間：上午 7:30-11:00

地點：中心集合

內容：透過賣旗活動幫助有需要團體

對象：義工

報名日期：7月3日耆英大使大會

負責同事：李鴻基 先生



循道衛理楊震社會服務處賣旗活動

- 日期：7月15日(三)
- 時間：上午7:30-11:00
- 地點：中心集合
- 內容：透過賣旗活動幫助有需要團體
- 對象：義工
- 報名日期：7月3日耆英大使大會
- 負責同事：張翠韻 姑娘

電話慰問技巧訓練及社區資源簡介

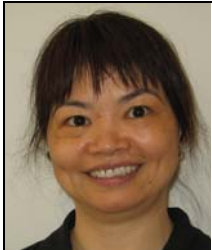
- 日期：8月1日(星期六)
- 時間：下午2:30 - 4:00
- 地點：老友記劇場
- 內容：電話慰問技巧訓練及認識長者社區資源
- 對象：社區義工及長者義工
- 報名日期：7月3日耆英大使大會
- 負責同事：李鴻基先生



小丑魔術班訓練

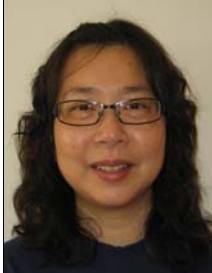
- 日期：7月13日-8月24日(逢星期三)
- 時間：下午3:30 - 4:30
- 地點：健怡閣
- 內容：重溫課堂魔術練習
- 對象：曾參加09-10年度的小丑班義工
- 名額：17位
- 報名日期：7月3日耆英大使大會
- 負責同事：李鴻基先生





半職活動助理 葉愛美 姑娘：

大家好，我係葉姑娘，新入職活動助理，很高興為大家老友記服務，請多多指教，祝老友記身心康泰！



活動及事務助理(行政) 馬麗君 姑娘：

大家好！我叫馬麗君，可以稱呼我馬姑娘，我於6月11日入職，主要協助行政工作，有機會服務各位老友是我的榮幸，請大家多多指教。



活動策劃幹事(長者及護老者) 陳永基 先生：

感謝各位老友記一直的支持，與各位相識是一種緣份！和你們共同渡過時光是最美好。無限歡欣，無言感激，一切一切盡在不言中……！感謝你們給予我一段美好回憶。希望日後有機會再相遇，拜拜各位！

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平所需的程序和指引。今期介紹 SQS 10：

標準 10：服務資料

『申請和退出服務—服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料—知道如何申請接受和退出服務。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程序並切實執行
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：

嚴芷慧

「長者及護老者服務」團隊：

黃偉嘉、鄧志崗、秦演文、陳永基、甘詠嬋、李淑芬、羅文雅、陳詠茵、陳煥珍

「輔導服務」團隊：

何綺明、何貝思、胡詠賢、毛茜俞、葉愛美

「義工發展及外展服務」團隊：

段倩穎、陳少洸、李鴻基、陳銘康、楊嘉琪、張翠韻、王建翔、黃文傑、劉倩梅

「行政及常務」團隊：

蔡國輝、吳利琮、馬麗君、何紹文、林秀紅、方杏嬌

中心職員

續會通知

凡 08 年 7 月入會之會員，請於 09 年 7 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）。續會可獲精美禮物乙份及免費使用按摩椅服務一次（每次 15 分鐘）

續會時間	
星期一至五	上午 9:30 至下午 1:00 下午 2:30 至下午 4:30
星期六	上午 9:30 至下午 4:30
星期日全日暫停 續會 / 入會	

1+1 服務計劃

於即日起，凡成功介紹朋友到中心入會，成為新會員，可獲精美禮物乙份及免費使用按摩椅服務一次（每次 15 分鐘）!!

入會時間	
星期一至五	上午 9:30 至下午 1:00 下午 2:30 至下午 4:30
星期六	上午 9:30 至下午 4:30
星期日全日暫停 續會 / 入會	

有關詳情可向接待處查詢

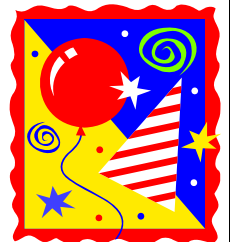
Bingo 對對碰

日期：7 月 9、16、23、30 日（逢四）
7 月 4、11、18、25 日（逢六）
時間：下午 2:00 - 2:30
地點：老友記劇場
內容：與會員一起玩遊戲。
對象：中心會員
費用：全免
名額：80 人

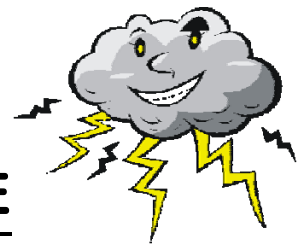
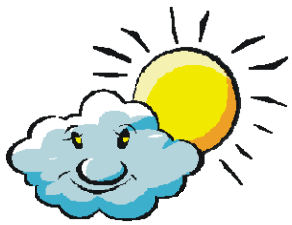


開心歡聚 - 迎新會

日期：7 月 28 日（二）
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：老友記劇場
內容：遊戲、介紹中心服務和設施及參觀中心。
對象：6-7 月份，新入會會員
負責職員：黃偉嘉 先生



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)	
啓田邨： (啓信樓；陳鑑林 議員辦事處)	上午	9 時 50 分、11 時 55 分	上午	9 時 30 分、11 時 50 分
	下午	2 時 50 分、4 時 55 分	下午	2 時 30 分、4 時 40 分
寶達邨： (達峰樓)	上午	9 時 15 分、10 時 15 分 11 時 30 分、12 時 15 分	上午	9 時、10 時、11 時 30 分、 12 時
	下午	2 時 15 分、3 時 15 分 4 時 15 分	下午	2 時、3 時、4 時
鯉魚門邨： (鯉生樓)	上午	8 時 45 分、10 時 45 分	上午	8 時 30 分、10 時 30 分
	下午	1 時 45 分、3 時 45 分	下午	1 時 30 分、3 時 30 分
平田邨： (平仁樓迴旋處)	上午	9 時 40 分、11 時 45 分	上午	9 時 30 分、11 時 30 分
	下午	2 時 40 分、4 時 50 分	下午	2 時 30 分、4 時 40 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)							

✿ 09 年 7 月份例會時間表 ✿

日期：09 年 8 月 3 日 (星期一)

上午 10:00 及 11:00

09 年 8 月 4 日 (星期二)

上午 10:00

09 年 8 月 5 日 (星期三)

下午 2:30

地點：老友記劇場

本月開始例會將不設組別限制，詳情請留意中心海報及例會宣傳。



督印人員：	嚴芷慧 經理
編輯人員：	蔡國輝 先生 何紹文 先生
印刷數目：	1000 份
日期：	2009 年 7 月



保良局劉陳小寶長者地區中心

2009 年 7 月

通訊



「認識人類豬型流感」

[病徵]

豬流感的病徵一般與人類季節性流感相似，包括發燒、疲倦、食慾不振和咳嗽。部份患者可能會流鼻水、喉嚨痛、作嘔、嘔吐及腹瀉。

[傳播途徑]

豬流感在人與人之間的傳播途徑相信與季節性流感相同，主要是通過咳嗽或打噴嚏。人類亦會在接觸帶有流感病毒的物件後，再觸摸口鼻或眼睛而受感染。

目前沒有資料顯示豬流感可經進食正確處理及煮熟的豬肉或豬肉食品而感染人類。烹調豬肉至內部溫度達攝氏 70 度（華氏 160 度）能殺死豬流感病毒。

[預防措施]

由於 H1N1 豬型流感病毒與人類 H1N1 病毒非常不同，所以季節性流感的疫苗不會為人類對 H1N1 豬型流感病毒提供保護。

{ 資料節錄自「衛生防護中心」 }

[中心措施]

因中心是一個群體聚集的地方，因此傳染病很容易透過人與人之間的緊密接觸而傳播，疾病源頭可以是工作人員、訪客或會員。為了盡量減低互相感染的機會，請遵守下列感染控制措施：

1. 如有上呼吸道感染或發燒咳嗽等病徵，不可到中心出席活動。待完全康復至少三天後，才可恢復到中心。
2. 在進入中心時，須接受探熱。如有發燒，即不可進入中心。
3. 進入中心時，請先用酒精搓手液清潔雙手。
4. 在中心內確保雙手清潔，用正確方法洗手。
5. 打噴嚏或咳嗽時，應掩住口鼻。
6. 雙手如被呼吸道分泌物污染，應立即手皂液酒精搓手液清潔雙手。
7. 不要隨地吐痰，應用紙巾包好棄置於垃圾箱內。

＊如有任何查詢，請與當值職員聯絡＊

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