



保良局劉陳小竇長者地區中心

2020年10月 通訊

放鬆心情樂自如

近月因疫情留在家中的時間增多，老友記除留意身體狀況外，也需要關顧自己的情緒變化。長時間減少社交活動和外出，難免感到沈悶或壓抑。以下分享6個放鬆心情招式，幫助大家舒緩情緒。

第1式：維持基本生活習慣

如常吃早餐、刷牙洗面、沖涼、飲水等，有助維持良好的感覺

第2式：安排小休時間

讓自己有空間看電視、聽收音機、聆聽柔和音樂、飲一杯自己喜歡的飲品

第3式：做呼吸練習

用五分鐘時間，一呼一吸，用心感受當刻的感覺，隨著呼吸，讓自己逐漸放鬆、平靜

第4式：做伸展運動

透過頭部、手部、腳部的拉筋動作，有助放鬆肌肉，調劑心情

第5式：維持定時作息

保持平日的起床和睡覺時間、下午3時後不宜進食有咖啡因的飲品、保持均衡的作息

第6式：尋找專業人士的協助

如果感到擔憂、困惑或長期處於不開心的狀態，主動找社工、醫生等專業人士協助

希望大家可以運用以上招式，達到身心靈健康。同時中心寄望疫情日漸好轉，再次與大家共聚！祝願大家身體健康、生活愉快！

參考資料：

1. 新生精神康復會 (2018)。身心靈(330)小貼士。取自：<https://www.nipra.org.hk/tc/pnp#grounding>

2. 明愛感創中心 (2018)。放鬆練習。取自：<http://charrette.caritas.org.hk/%E6%94%BE%E9%AC%86%E7%B7%B4%E7%BF%92/>

80 歲後生日會 (2020 年 10-12 月)

- 日期：10月14日(三)
時間：上午10:00 - 10:45(第一場) /
上午11:00 - 11:45(第二場)
地點：雅樂
內容：為會員慶祝生日
對象：為10-12月份生日之80歲或以上的會員
名額：15人(每場)
費用：\$20
購票日期：10月5日(一)上午9:00
負責職員：秦演文 姑娘、洪承志 先生

「耆想的天空 VII」觀塘東長者友善社區

❤️❤️ 分組重聚日

- 日期：10月9日及30日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅薈
內容：與友善社區長者委員重聚彼此問候，並預告新一期計劃內容，和面授手機通訊軟件
對象：「耆想的天空」觀塘東長者友善社區長者委員
費用：全免
名額：12人
負責職員：葉鑫昇 先生



潮玩電競樂

- 日期：待定
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：5人
費用：全免
報名日期：有興趣參加之會員請向負責職員查詢。
負責職員：何穎謙 先生



進階電腦班

- 日期：10月6、13、20、27日（二）
（共4節）
時間：中午 12:45 - 下午 1:45
地點：大堂
內容：由導師教授進階電腦操作技巧
名額：3人（額滿即止）
費用：\$24
負責職員：何穎謙 先生



手機班

- 日期：10月8、15、22、29日（四）
（共4節）
時間：中午 12:30 - 下午 1:30
地點：雅樂
內容：由導師教授手機 WhatsApp 用法
名額：3人（額滿即止）
費用：\$24
負責職員：何穎謙 先生



守護相聚

日期：10月7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：10月7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
的新服務及提高照顧技巧
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：湯歷驊 先生



「晚期照顧」講座

日期：10月15日(四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：雅悅
內容：「好死」的含義；介紹
預設醫療指示，或其他心
願的安排
對象：護老者及被護者
名額：20人
協辦機構：香港老年學會
負責職員：秦演文 姑娘

流感大流行講座

日期：10月12日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：認識預防流感、禽流感與
流感大流行的分別；及個人
環境衛生的習慣
對象：護老者及被護者
名額：20人
協辦機構：衛生署
負責職員：秦演文 姑娘

會員迎新會

日期：10月28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：12人
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢
負責職員：葉鑫昇 先生



普通話樂園



日期：待定(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：待定
 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



粵曲班

日期：待定
 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，請向負責職員查詢



男士活動~飛出新一頁

日期：10月9日-2021年1月8日(五)
 時間：上午 10:30 - 11:30
 地點：雅悅
 內容：這次男士活動主題是飛鏢，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



懷舊金曲班

日期：待定
 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：\$135 (共 9 堂)
 導師：黃慕靖
 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



足底按摩

日期：10月8、15、22、29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：\$40
 導師：李國明 師傅

備註：是次活動是補回 2020 年 7-8 月已報名的會員

負責職員：陳煥珍 姑娘



護士諮詢站

日期：10月12及19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：8 人 (每節)
 費用：全免
 登記：請致電李姑娘預約
 護士：錢建茵 姑娘
 負責職員：李淑芬 姑娘



血糖檢驗

日期：10月13及20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



e-體健簡介會及登記

日期：10月21日(三)
 時間：下午 3:30
 地點：雅薈
 費用：全免
 內容：由中心職員簡介 e-體健服務，及登記成為 e-體健會員
 對象：中心會員
 名額：12 人

備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢

負責職員：葉鑫昇 先生、李淑芬 姑娘



自務活動

日期：待定
 時間：下午 2:30 - 4:00
 地點：雅悅
 內容：由自務組員表演唱歌跳舞
 名額：80 人
 費用：全免
 抽籤日期：待定
 負責職員：李淑芬 姑娘



二胡研習班

日期：10月3日開始(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：請向負責職員查詢
 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17日開始(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：請向負責職員查詢
 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



志在千里~日本文化

日期：10月9日-2021年1月8日(五)
 時間：下午 2:15 - 3:15 及 3:30-4:30
 地點：雅膳
 內容：講解基本日語生字及當地文化
 對象：對日本語有興趣之人士
 名額：32 人
 費用：\$27
 負責職員：洪承志 先生



舒緩痛症飲食有辦法

日期：10月28日(三)
時間：下午2:00 - 2:45
地點：雅悅
內容：常見痛症因由，及舒緩痛症食譜推介
對象：中心會員
派票日期：有興趣參加之會員請向負責職員查詢
協辦機構：雀巢三花
負責職員：李淑芬 姑娘

如何沖調奶粉

日期：10月28日(三)
時間：下午2:45 - 3:30
地點：雅悅
內容：按登記籌號購買奶粉
對象：中心會員
協辦機構：雀巢三花
負責職員：李淑芬 姑娘



晒相易

日期：待定
時間：下午3:00 - 4:00
地點：大堂
內容：為會員提供沖晒活動相片服務
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：有興趣參加之會員請與負責職員查詢
負責職員：李淑芬 姑娘

開心齊唱K

日期：待定
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：待定
負責職員：余佩雯 姑娘



長者跆拳道班

日期：10月22日-12月31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：\$275
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28日(三)
時間：上午10:00-10:30
地點：中心大堂
名額：4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：如有興趣參加之會員請向負責職員查詢
負責職員：黎卓宇 先生、陳煥珍 姑娘



換領新智能身份證

換証組別	出生年份	換証指明期限
第九階段	1962 或 1963 年	2020 年 7 月 28 日 至 2021 年 1 月 30 日
第十階段	1970、1971 或 1972 年	2020 年 11 月 2 日 至 2021 年 4 月 30 日

關愛安排：由 2020 年 2 月 18 日起，所屬年齡組別獲邀更換智能身份證時，換證人士除了可帶同兩名 65 歲或以上的長者外，還可額外帶同兩名殘疾人士一同換證。

***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 1B 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)

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	
28/9	十二	29/9	十三	30/9	十四
12:30 手機班(悅)		09:00 園藝粵小聚(藝) 09:15 (護)花好月圓慶中秋(共4場) 12:45 進階電腦班(堂) 02:15 花好月圓慶中秋(共4場) 02:30 智友醫社(樂)		12:45 進階電腦班(堂)	
5	十九	6	二十	7	廿一
		12:45 進階電腦班(堂) 02:30 智友醫社(樂)		02:15 守護相聚(悅) 03:15 「極有需要護老者」訓練互 作坊	
12	廿六	13	廿七	14	廿七
02:30 流感大流行講座(悅) 02:30 護士諮詢站(堂)		09:00 血糖檢驗(堂) 12:45 進階電腦班(堂) 02:30 智友醫社(悅)		09:00 80歲後生日會(一) 11:00 80歲後生日會(二)	
19	初三	20	初四	21	初五
02:30 護士諮詢站(堂)		09:00 血糖檢驗(堂) 12:45 進階電腦班(堂) 02:30 智友醫社(樂)		03:30 義不容辭 03:30 e-健康簡介會及登記	
26	初十	27	十一	28	十二
		12:45 進階電腦班(堂) 02:30 智友醫社(樂)		10:00 座式全身訓練機簡介會 (大堂) 02:00 舒緩痛症飲食有辦法 02:45 如何沖調奶粉(悅) 03:00 會員迎新會	

活動地點：(聚)雅聚 (悅)雅悅 (樂一)雅樂一 (雅)雅博 (樂二)

中心活動

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
1 十五	2 十六	3 十七	4 十八
	中秋節翌日	09:30 二胡班(樂)	
8 寒 露	9 廿三	10 廿 四	11 廿五
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(醫) 12:30 手機班(樂)	09:30 智友醫社(樂) 10:00 「美善人生」生命小組(善) 10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 耆英大匯大會(悅) 02:30 觀塘東長者友善社區(善) 03:30 耆英大匯大會(悅) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂)	
15 廿九	16 三十	17 初一	18 初二
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(醫) 12:30 手機班(樂) 02:30 「晚期照顧」講座(悅)	09:30 智友醫社(樂) 10:00 「美善人生」生命小組(善) 10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂)	
22 初六	23 霜降	24 初八	25 初九
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(醫) 12:30 手機班(樂)	09:30 智友醫社(樂) 10:00 「美善人生」生命小組(善) 10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂)	
29 十三	30 十四	31 十五	1/11 十六
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(醫) 12:30 手機班(樂)	09:30 智友醫社(樂) 10:00 「美善人生」生命小組(善) 10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 觀塘東長者友善社區(善) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂)	

堂(大堂)

(膳一) 雅膳一

(膳二) 雅膳

蓆上普及健體操(一)

日期：11月24日-12月29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：\$120(共6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：11月24日-12月31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：\$120(共6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：11月24日-12月29日(逢二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：雅樂

內容：用不同運動小工具鍛鍊身體及腦部

對象：中心會員

名額：每堂15人

費用：\$120(共6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：11月24日-12月31日(逢四)

時間：上午11:15 - 12:15

地點：雅樂

內容：用不同運動小工具鍛鍊身體及腦部

對象：中心會員

名額：每堂15人

費用：\$120(共6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

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年7月至2021年6月

招募「計劃義工」

內 容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對 象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內 容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對 象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員 李育勤 先生 聯絡。

體適能資訊站

大家好，今期的資訊站為繼續為大家介紹另一種在香港的新興運動 - 法式滾球 (PÉTANQUE)，法式滾球是滾球運動的一種，使用金屬鋼球及一顆小的木球進行。其中小木球稱為目標色 (Jack)，放置於目標圓圈區中央。當對手的鐵球接近目標色球時，球員擲出自己手中的球，如果可以比對手的球更接近目標色球，則得分。先達到獲勝分數者勝。

基本介紹：最少兩名玩家

- 每名玩家均需站在指定圈內
- 擲公字，勝者發球
- 勝者先把目標球 (Jack) 投擲出去，然後把滾球投擲出去
- 然後下一名玩家把滾球投擲出去
- 每名玩家將有三次機會
- 滾球最接近目標球 (Jack) 將得分
- 如有 3 個滾球接近目標球 (Jack) 將獲得 3 分



資訊來自網絡資源：<https://www.hknesa.org/petanque>

以上的分享希望能增加大家對做運動的興趣，下次體適能資訊站將與大家分享另一種新興運動，大家萬勿錯過。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

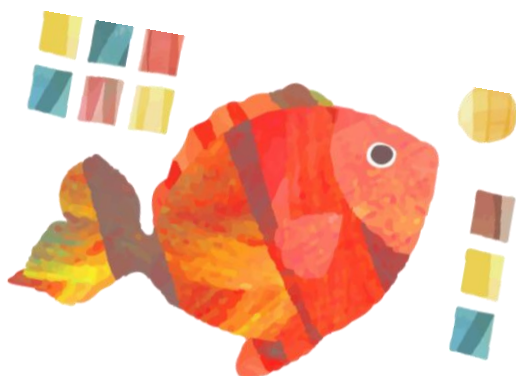


大家好，很開心能夠與大家分享我的快樂小貼士。多年來我一直參與各種義工服務及園藝活動等，希望透過這些機會能夠充實自己的人生和認識更多新朋友。

今年初突如其來的疫情，令到我和很多老友記都足不出戶，大家都十分擔心染上新冠肺炎，而且這一波對長者的影響更為大。相信在疫情下，很多老友記和我一樣也會感到十分沉悶，但是我並沒有在家裡無所事事，反而利用空閒的時間在家閱讀聖經充實自己。正如聖經的其中一章：「感謝神，因他有說不盡的恩賜！」每個人生命裡都會經歷過很多不同的困難和挫折。

我是一位樂觀的人，從不會因為某些不開心而令到自己愁眉苦臉，每個人的人生路很長，每天都要懷著感恩的心，因為活在當下就是一種快樂。除了要懂得感恩外，還要樂於助人，互相尊重。正所謂將心比心，你如何對待別人，別人就會如何對待你。除此之外，我還會利用餘下的時間觀看不同的電視節目，例如新聞報導及時事資訊以增廣見聞。

相信疫情會隨著時間慢慢減退，我相信大家的生活亦會恢復正常，希望藉著我的快樂之道，能夠與大家作一個小分享，祝願大家身體健康，生活美滿。



會員 蘇黔

耆英大使大會

2020年10月

日期：10月9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

2020年10月

日期：10月9日(五)
時間：下午3:30-4:30
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

2020年11月

日期：11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

2020年11月

日期：11月6日(五)
時間：下午3:30-4:30
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

義不容辭

日期：10月21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：20人
負責職員：葉霖傑先生



電話慰問服務

日期：個別預約
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
負責職員：葉霖傑先生

創科大使



日期：2020年10月至2021年12月

時間：待定

內容：協助中心介紹創科器材

地點：中心

對象：長中先鋒義工

名額：15位

負責職員：李鴻基先生

本活動需經過面試評核，經培訓後方錄取為正式義工大使



運動樂頤年

日期：待定

時間：待定

地點：油塘天主教普照中學(九龍油塘普照路一號)

內容：學習正確的運動姿勢及進行練習

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：徐詠詩 姑娘



串串金巨羅

日期：待定

時間：待定

地點：油塘天主教普照中學(九龍油塘普照路一號)

內容：學習正確的運動姿勢及進行練習

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：徐詠詩 姑娘

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 3：標準 3 運作及活動紀錄

—服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

秋冬涼意一盪盪，提防流感要留神。

禦寒衣物不可少，流感針就更需要。

護士長余振光提提您

續會通知

凡 2019 年 11 月入會之會員，請於 2020 年 10 月 31 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：



黃智君



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		

【抗疫七件事 大家都做到】

疫情反覆，每一位老友記都要緊記抗疫七件事！

- 一：儘量留嚟屋企
 - 二：日常需要由親友幫手
 - 三：注意個人衛生，勤洗手
 - 四：留意最新疫情發展
 - 五：一有唔舒服，即刻睇醫生
 - 六：如果要出街，記得戴口罩，要遮晒口、鼻同下爬先至啱
 - 七：多啲關心身邊嘅老友記
- 抗疫七件事，大家都做到！



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)



2020 年 11 月份例會時間表

日期：2020 年 11 月 4 日(三)

上午 10:00

2020 年 11 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：	梁曉燕 姑娘
日期：	2020 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：pikdecc.hk