



保良局劉陳小寶長者地區中心

2020年12月 通訊

各位老友記大家好！最近天氣開始轉涼，不知不覺已踏入2020年的冬季，中心先祝大家冬至及聖誕節快樂！

說起這一年，面對反覆疫情，我們的生活起了不同變化，不知道大家這一年過得怎樣？相信盡是百感交集。事情的好壞往往在乎我們怎樣看待，換不同角度去看事物，或會有新的領會，事情也許並非你想像中難面對和解決。

在此與大家分享快樂七式中的三個快樂訊息，希望能幫助大家在生活中尋找到快樂及意義！願大家也能充滿能量懷著盼望，來年生活變得更美好！

第一式 - 感謝與讚美

- ◆ 把握機會向親友表達謝意
- ◆ 例如關心慰問、打電話、探望等
- ◆ 每天靜下來回顧當天愉快的事情和經歷

第二式 - 天倫情話

- ◆ 安排家庭活動或溝通機會，與家人維持良好溝通，傾吐心事
- ◆ 搜集及放置活動紀念品於在家居當眼地方，細味活動內容及快樂經過

第三式 - 健康樂悠悠

- ◆ 多做運動，保持充足睡眠
- ◆ 飲食均衡，多吃新鮮蔬果
- ◆ 定期進行身體檢查、按時覆診

資料來源：快樂七式。(2020). <https://justone.richmond.org.hk/self-care-resource/7-tips-to-happiness/>

聖誕特約「聚有應得」

日期：12月15日(二)

時間：護老者場次

上午 9:30 - 10:00(第一場) / 上午 10:15 - 10:45(第二場)

上午 11:00 - 11:30(第三場) / 上午 11:45 - 12:15(第四場)

會員場次

下午 2:30 - 3:00(第一場) / 下午 3:15 - 3:45(第二場)

下午 4:00 - 4:30(第三場) / 下午 4:30 - 5:00(第四場)

地點：雅悅

內容：透過聖誕活動及遊戲，與參加者聚首一堂同慶
聖誕互相交流及聯誼。

對象：中心會員及護老者（每人只可參加一場）

名額：每場 20 人

費用：\$20

購票日期：12月2日(三)上午9:00開始

負責職員：湯歷驊 先生、許德杰 先生



「耆想的天空 VII」觀塘東長者友善社區

♥♥ 分組重聚日

日期：12月17日(四)

時間：下午 3:30 - 4:30

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，和面授智能手機通訊軟件

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：8 人

負責職員：葉鑫昇 先生



互動視像交流教學平台

- 日期：12月18日(五)、12月30日(三)
時間：上午10:00-11:00
地點：雅悅
內容：職員教學參加者使用手機通訊軟件，並運用此平台舉辦防疫講座及分享護老者照顧技巧
對象：中心護老者
費用：全免
名額：每節15人
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員登記
負責職員：葉鑫昇 先生



進階電腦班

- 日期：12月1、8、15、22、29日(二)
(共5節)
時間：中午12:55 - 下午1:55
地點：大堂
內容：教授會員進階電腦操作技巧
名額：3人(額滿即止)
費用：\$24
負責職員：李淑芬 姑娘



手機班

- 日期：12月3、10、17、24、31日(四)
(共5節)
時間：中午12:55 - 下午1:55
地點：雅樂
內容：教授會員手機WhatsApp用法
名額：3人(額滿即止)
費用：\$24
負責職員：李淑芬 姑娘



守護相聚

日期：12月2日(三)
時間：下午2:00 - 3:00
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：12月2日(三)
時間：下午3:30 - 4:30
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：請向負責職員報名
負責職員：湯歷驊 先生



正確使用藥物講座

日期：12月17日(四)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：雅悅
內容：認識藥物的食用禁忌及
儲存方法
對象：護老者及被護者
名額：15人
講者：錢建茵 姑娘
負責職員：秦演文 姑娘

婦女健康行多步講座

日期：12月7日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：認識婦女常見的生理問題，
以乳癌及子宮頸癌作例子。
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

正確使用藥物講座

日期：12月17日(四)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：雅悅
內容：認識藥物的食用禁忌及
儲存方法
對象：極有需要護老者及被護者
名額：15人
講者：錢建茵 姑娘
負責職員：湯歷驊 先生



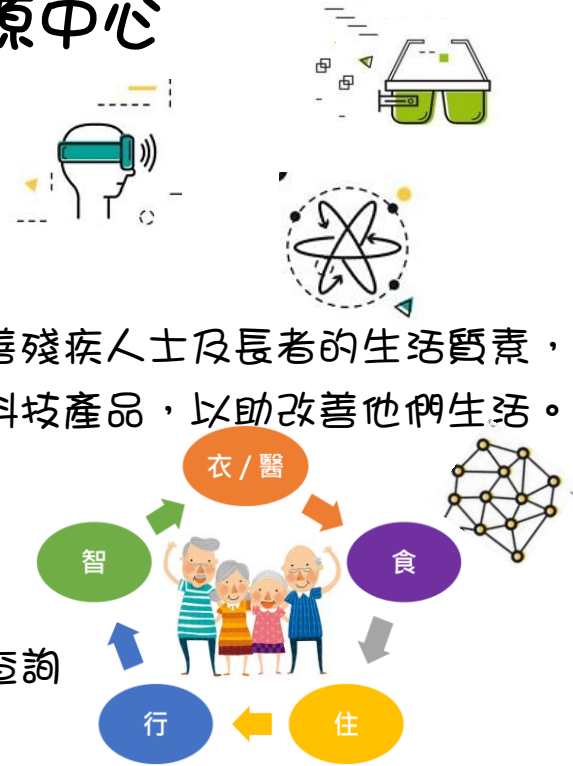
長者常見皮膚問題護理講座

日期：12月29日(二)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：認識長者常見皮膚問題，及
其治療或護理方法。
對象：護老者及被護者
名額：20人
協辦機構：衛生署
負責職員：湯歷驊 先生



參觀創新科技資源中心

- 日期：2020年12月至2021年2月
時間：上午10:30-11:30
地點：本中心
內容：保良局積極推動創新科技產品以改善殘疾人士及長者的生活質素，藉活動讓社區人士及長者認識創新科技產品，以助改善他們生活。
對象：社區人士及長者
費用：全免
名額：10人(每場)
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢
負責職員：李鴻基先生、葉鑫昇先生



晒相易

- 日期：12月29日(二)
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



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



二胡研習班

- 日期：12月開始(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：12月開始(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



男士活動~飛出新頁

- 日期：2020年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



足底按摩

日期：12月3、10、17、24及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：12月24日(四)上午10:00抽籤及購買1月份
 負責職員：陳煥珍 姑娘



護士諮詢站

日期：12月7, 14, 28日(一)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：大堂
 內容：由於疫情關係，以電話形式提供健康諮詢、醫療建議及指導
 名額：4人(每節)
 費用：全免
 登記：請照以上日期致電中心找錢姑娘或李姑娘
 護士：錢建茵 姑娘
 負責職員：李淑芬 姑娘



血糖檢驗

日期：12月1及15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：12月24日(四)
 時間：下午3:30 - 4:00
 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：15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



防跌健胃飲食要訣

- 日期：12月30日(三)
時間：下午2:00 - 2:45
地點：雅悅
內容：向中心會員介紹防跌健胃飲食之要口訣
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

如何正確沖調奶粉

- 日期：12月30日(三)
時間：下午2:45 - 3:00
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



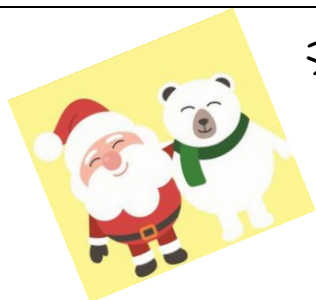
志在千里~日本文化

- 日期：2020年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



會員迎新會

日期：12月24日(四)
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：15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

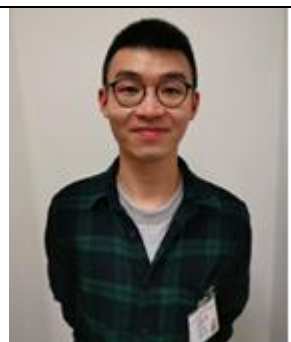


又到聖誕，又到聖誕，天氣寒冷快著多件衫
加埋頸巾暖住條頸，就嘆~!



護士長余振光提提您

實習社互專欄



各位老友記你地好！我係新嚟嘅香港大學實習學生邱駿彥，大家可以稱呼我做阿駿。好高興可以嚟到保良局大家庭學習，希望日後能夠同各位老友記開開心心，期待和你地見面！



大家好，我是香港大學的實習社互阿成，將在中心實習至明年4月。請大家多多指教及歡迎找我聊天。祝大家生活愉快，身體健康。

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
30/11 十六	1/12 十七	2/12 十八
	09:00 血糖檢驗(堂) 12:55 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(耆) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	02:00 守護相聚(悅) 02:30 地壺球體驗班(樂) 02:30 毛筆班(膳) 03:30 「極有需要護老者」訓練互 作坊
7 大雪	8 廿四	9 廿五
02:00 婦女健康行多步講座(悅) 02:30 護士諮詢站(堂)	12:55 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(耆) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	02:30 毛筆班(膳)
14 三十	15 初一	16 初二
02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 聖誕特約「聚有應得」(4場)(悅) 12:55 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(耆) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	02:30 毛筆班(膳) 02:30 義不容辭
21 冬至	22 初八	23 初九
	12:55 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(耆) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	02:30 毛筆班(膳)
28 十四	29 十五	30 十六
02:30 護士諮詢站(堂)	10:00 新創建-免費剪髮服務(樂) 12:55 進階電腦班(堂) 02:00 長者常見皮膚問題護理講座 (悅) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(耆) 03:00 晒相局 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	10:00 互動視像交流教學平台(悅) 02:00 防跌健骨飲食要訣(悅) 02:45 如何正確沖調奶粉(悅)

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
3 十九	4 二十	5 廿一	6 廿二
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 薦上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:55 手機班(樂)	10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 10:00 智友醫社(善) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 耆英大使大會(悅) 02:30 智友醫社(善) 03:30 志在千里~日本文化(膳) 03:30 耆英大使大會(悅)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂)	
10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 薦上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:55 手機班(樂)	10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 10:00 智友醫社(善) 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)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂)	
17 初三	18 初四	19 初五	20 初六
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 薦上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:55 手機班(樂) 03:00 正確使用藥物講座(悅) 03:30 「耆想的天空 VII」觀塘東長者友善社區重聚日(善)	10:00 互動視像交流教學平台(悅) 10:00 智友醫社(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(善) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂)	
24 初十	25 十一	26 十二	27 十三
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 地籤: 足底按摩 月份 10:15 足底按摩(賢) 10:15 薦上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:55 手機班(樂) 03:00 會員返生會(善) 03:30 e-體健簡介會(善)	 <p>聖誕節</p>	 <p>聖誕節翌日</p>	
31 十七	1/1 元旦	2 十九	3 二十
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 薦上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 12:55 手機班(樂)	<p>元 旦</p>	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：12月1日-12月29日(逢二)

時間：下午2:15-3:15

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：\$110(共5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：12月3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：\$110(共5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：12月1日-12月29日(逢二)

時間：下午3:15-4:15

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：\$110(共5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：12月3日-12月31日(逢四)

時間：上午11:15-12:15

地點：雅樂

內容：用不同運動小互具鍛鍊身體及腦部

對象：中心會員

名額：每堂15人

費用：\$110(共5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的新興運動 - 布袋球 (CORNHOLE)。布袋球是一個是一種草地遊戲，參加者只需將布袋(豆袋)拋往指定位置便可得到對應之分數。布袋球主要考驗參加者之手眼協調能力，適合任何年齡人士參與。

- | |
|--------------------------------|
| 1. 比賽採用兩袋，兩局和兩名至八名球員進行。 |
| 2. 一套有四個袋子。每套袋子應相互區分；不同的顏色來區分。 |
| 3. 可以單打，雙打或乘員組（每隊4名）的形式玩。 |
| 4. 玩家輪流將豆袋扔到一個凸起的平台上的一個孔洞。 |
| 5. 掉入洞中的一個豆袋得3分，而停留木板上的一個得1分。 |
| 6. 直到其中一隊達到或超過21分並領先對隊至少2分。 |



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

圖片來自香港布袋球總會臉書平台：

<https://www.facebook.com/cornholehk/photos/a.191835302465597/191803842468743/>

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



大家好我是馬仕槐，於 2005 年成為中心會員，轉眼間快將 15 年，而我亦快將 90 歲了。回想當年為了鄉下的妻兒得到較好生活，年輕時隻身來港找互作機會，日子實在不易。幸好得到朋友介紹在理髮店當學徒，雖然日夜勞碌，但包食包住，而且學懂一門手藝，之後有機會與友人開設髮型屋為街坊剪頭髮，每月可以穩定寄錢回鄉予妻兒。後來妻兒女亦成功來港與我團聚。

我妻子黃玉藏，也是中心會員，以前經常來中心參加活動，可能有會員亦認識她。數年前她因病入住老人院，為了讓她適應院舍生活，當然也因為掛念她，所以我每天都會預備飯餸及湯水到院舍探望她。雖然現在她已離開幾年，但當年能盡丈夫責任去照顧她，我已覺得無憾了。

現在所有子女均在外國生活，平日只以電話聯繫，但我也不感寂寞，保持早睡早起的習慣，適當運動，也享受每天外出買餸，煮我喜愛的青菜鹹肉。我們不能預料什麼事會發生，所以活得一日得一日，不用提早煩惱，煩惱到時自會有方法解決。希望大家每天也活得悠然自得！

會員 馬仕槐



耆英大使大會

2020年12月

日期：12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

2020年12月

日期：12月4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

2021年1月

日期：1月8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

2021年1月

日期：1月8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：12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：10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

新創建-免費剪髮服務



- 日期：12月29日(二)
時間：上午10:00 - 12:00
內容：由新創建義工為長者提供剪髮服務
地點：中心雅樂
對象：60歲或以上長者
名額：25位
負責職員：李鴻基 先生
備註：1. 參加者必須全程配帶口罩剪髮
2. 義工為業餘理髮師，只提供基本理髮



蝶古巴特拼貼班

- 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



氣球造形

- 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

服務質素標準 SQS

標準 1 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2 檢討及修訂政策

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3 運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準 4 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準 5 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準 6 計劃評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準 7 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。

標準 8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準 9 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準 10 申請和退出

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。

標準 11 評估服務使用者需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準 12 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準 13 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

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。

標準 15 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

★ 續會通知 ★

凡 2020 年 1 月入會之會員，請於 2020 年 12 月 31 日前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：



李寶珍



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		



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)

2021 年 1 月份例會時間表

日期：2021 年 1 月 6 日(三)

上午 10:00

2021 年 1 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：	梁曉燕 姑娘
日期：	2020 年 12 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