



保良局劉陳小寶長者地區中心

2021年3月 通訊

感謝義工的貢獻

本中心自2005年起成立，一直得到不同的義工團體及長者義工支持，現時義工機構多達50多間，長者及社區義工人數更超過600人。他們積極地為本區提供多元化的義工服務，包括：家居及院舍探訪、籌款活動、義務導師、親善大使、電話慰問、第三自務學院等活動，藉以建立長者友善及快樂社區。

於2020-21年度，本中心的長者義工共提供超過3,000小時的服務時數，獲獎長者義工如下：

義工服務銀獎(服務超過100小時) *排名不分先後

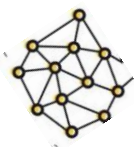
黎愛馥	伍愛蘭	謝媿媿
湯巧賢	謝愛玲	

義工服務銅獎(服務超過50小時) *排名不分先後

陳麗琮	蔣玉聰	鍾奇珍	黃淑嫻
黎金泉	劉少群	吳玲珍	許麗瑛
蘇有銀	徐彩銀	王彩英	黃慶華
王慶惠	姚桂芬	孟顯宗	李鳳

參與義工顯愛心，活出精彩你人生。

歡迎你加入中心義工行列



創新科技資源中心「創新義工培訓坊」

日期：2020年3月19日（五）

時間：上午10:00 - 11:00

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：創科義工

費用：全免

名額：12人

負責職員：李鴻基先生、葉鑫昇先生



保良局服飾日「添『飾』添彩迎新禧」

日期：2021年3月10日（三）

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心

內容：響應保良局服飾日於活動當天換上充滿活力的運動服，並提倡運動的重要性，活動當天捐款後可與職員合照留念。

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：洪承志先生

備註：1. 凡捐款港幣100元或以上可獲發捐款收據供申請退稅之用。於例會後，可向負責職員索取贊助表格。
2. 凡出席活動之會員，請穿著「運動服裝」相關之服飾。

足底按摩

日期：3月4、11、18、25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
備註：3月25日(四)上午10:00



抽籤4月份

導師：李國明 師傅

負責職員：陳煥珍 姑娘

進階電腦班

日期：3月2、9、16日(二)
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：3月4、11、18日(四)
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



如何正確沖調奶粉

- 日期：3月31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
協辦機構：雅培
負責職員：李淑芬 姑娘



志在千里~日本文化

- 日期：3月5、12、19、26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：\$50
負責職員：洪承志 先生



普通話樂園聚會 (視像)

- 日期：3月9日(二)及17日(三)
時間：下午3:00 - 3:30
地點：由於疫情關係，將改以視像形式進行
內容：讓普通話班學員分享近況，重溫以往課堂上所學的知識。
對象：普通話班學員
負責職員：陳煥珍 姑娘



守護相聚 (視像)

日期：3月3日(三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：雅薈

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



血糖檢驗

日期：3月9及16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



長者護眼之道講座

日期：3月15日(一)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：雅悅

內容：認識不同眼疾的病徵，及護理方法

對象：極有需要護老者及被護者

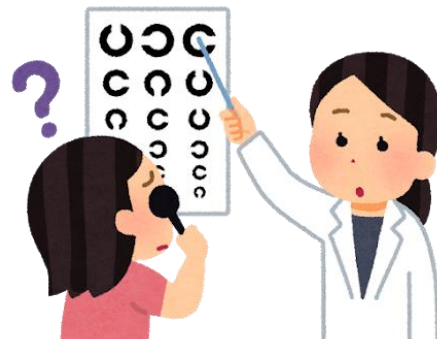
名額：20人

講者：衛生署

負責職員：秦演文 姑娘

(NC) 衛生署講座-認識白內障

日期：3月1日(一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：雅悅
內容：介紹白內障成因、徵狀、治療及需注意事項
對象：極有需要護老者及被護者
名額：20人
合辦機構：衛生署
講者：呂姑娘
負責職員：湯歷驊 先生



(NC) 「極有需要護老者」訓練工作坊

日期：3月4日(四)
時間：下午3:00 - 4:00
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：極有需要護老者
名額：20人
負責職員：湯歷驊 先生



e-体健簡介會及登記

日期：3月25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-体健服務，及登記成為 e-体健會員
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



視訊平台教學

日期：3月25日(四)
時間：下午11:00-12:00
地點：雅悅
內容：協助會員認識及實用Zoom視像程式
對象：中心會員
名額：10人(額滿即止)
報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢
負責職員：洪承志 先生

護士諮詢站

日期：3月1、8、15、22、29日(一)
時間：下午2:30-4:00
地點：大堂
內容：由於疫情關係，以電話形式提健康諮詢、醫療建議及指導
名額：4人(每節)
費用：全免
登記：請按以上日期致電中心
聯絡錢姑娘或李姑娘
護士：錢建茵 姑娘
負責職員：李淑芬 姑娘



會員迎新會

日期：3月25日(四)
時間：下午2:30-3:30
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



(NC) 糖尿病支援小組

日期：3月8、10日(一, 三)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：雅悅

內容：建立糖尿病互助平台、交流經驗、正確飲食習慣等

對象：極有需要護老者

名額：8人

負責職員：湯歷驊 先生、聶維瑾 姑娘



(NC) 生死教育小組

日期：3月15、25日(一, 四)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：雅悅

內容：以正面角度回顧人生，分享人生不同階段歷程

對象：極有需要護老者

名額：8人

負責職員：湯歷驊 先生、聶維瑾 姑娘



長者跆拳道班

日期：3月4、11、18、25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：請向負責職員查詢

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：3月6、13、20、27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：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：3月6、13、20、27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：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：2月26日 - 5月7日(逢五)
時間：上午11:00 - 12:00
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



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	
1/3	十八	2/3	十九	3/3	二十
02:00 (NC) 衛生署講座-認識白內障 (悅)		12:55 進階電腦班(堂)		02:00 守護相聚 (視像)	
02:30 護士諮詢站(堂)		02:15 蓆上普及健體操(一)(樂)		03:30 (NC) 糖尿病支援小組(悅)	
03:30 (NC) 糖尿病支援小組(悅)		02:30 智友醫社(耆)			
		03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)			
8	廿五	9	廿六	10	廿七
02:30 護士諮詢站(堂)		09:00 血糖檢驗(堂)		10:00 保良局服飾日「添『飾』添 彩迎新禧」	
03:30 (NC) 糖尿病支援小組(悅)		12:55 進階電腦班(堂)		03:30 (NC) 糖尿病支援小組(悅)	
		02:15 蓆上普及健體操(一)(樂)			
		02:30 智友醫社(耆)			
		03:00 普通話樂園聚會(視像)			
		03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)			
15	初三	16	初四	17	初五
02:30 護士諮詢站(堂)		09:00 血糖檢驗(堂)		03:00 普通話樂園聚會(視像)	
02:00 長者護眼之道講座(悅)		12:55 進階電腦班(堂)			
03:30 (NC) 生死教育小組(悅)		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)			
22	初十	23	十一	24	十二
02:30 護士諮詢站(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)			
29	十七	30	十八	31	十九
02:30 護士諮詢站(堂)		02:30 智友醫社(耆)		02:00 如何正確沖調奶粉(悅)	
		03:00 義互視訊平台教學(悅)			

活動地點：(聚) 雅聚 (悅) 雅悅 (樂一) 雅樂一 (雅) 雅博

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
4 廿一	5 驚蟄	6 廿三	7 廿四
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 (NC)「極有需雲護老者」訓練互作坊(悅)	11:00 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) 02:30 耆英大使大會(悅) 03:30 耆英大使大會(悅) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂)	
11 廿八	12 廿九	13 二月初一	14 初二
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)	10:00 智友醫社(善) 11:00 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)	
18 初六	19 初七	20 春分	21 初九
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)	10:00 創新義互培訓坊(悅) 10:00 智友醫社(善) 11:00 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)	
25 十三	26 十四	27 十五	28 十六
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 地籤:足底按摩4月份 10:15 足底按摩(賢) 10:15 薦上普及健體操(二)(樂) 11:00 視訊平台教學(悅) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:30 會員迎新會(善) 03:30 e-體健簡介會及登記(善)	11:00 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)	
1/4	2 十七	3 十八	4 清明
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)	11:00 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)	

堂(大堂)

(膳一) 雅膳一

(膳二) 雅膳

蓆上普及健體操(一)

日期：1月5日-3月23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：請向負責職員查詢

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：1月7日-3月25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：請向負責職員查詢

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：1月5日-3月23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：請向負責職員查詢

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：1月7日-3月25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：11 中心會員

名額：每堂15人

費用：請向負責職員查詢

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

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 - 柔力球。柔力球把軟膠球放在球拍上揮動，利用離心力和向心力的原理，令球「黏」在球拍上。分為表演性的「套路」和競技性的「對打」，結合太極、羽毛球、網球等項目的元素，簡單易學。可訓練手眼協調和節拍感，同時提升柔軟度。

柔力球玩法	
1. 玩法	柔力球將太極運動完整連貫、圓潤柔和、自然流暢、連綿不斷的特點充分體現出來。柔、圓、退、整是太極柔力球運動的四大特點。迎、引和拋是柔力球運動的三大要素。所以技術性要求比較高，講究柔緩、順遂、剛柔相濟、細膩悠長。
2. 特點	柔力球是一種全身性的運動，它可以使頸、肩、腰、腿得到均衡全面的發展。特別是由於圓形動作的變化比較複雜，隨機多樣，對訓練中樞神經系統機能和發展多向思維都具有良好的作用。正確的弧形引化動作要求以肩為軸，肩、肘、腕保持一個弧形，因此整個上肢都不是緊張的，這有助於靜脈血的回流，保護了心臟的安全。
3. 適合人群	柔力球非常適合中老年人日常鍛煉，而且由於其占地小，運動器械簡單，受天氣影響較小，所以也適合在學生群體中開展。



資訊來自亞洲柔力球聯合會：

<http://www.aroliballa.org/c/index.html>

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。

長者資訊

社會福利署於 1 月 27 日公布，由 2 月 1 日起，按社會保障援助物價指數的變動，調高綜合社會保障援助（綜援）計劃的標準項目金額，以及公共福利金計劃下的標準金額。

公共福利金金額

調整前

調整後

類別：

高齡津貼

\$1435

\$1475

普通長者生活津貼

\$2770

\$2845

高額長者生活津貼

\$3715

\$3815



換領新智能身份證

所有智能身份證換領中心將於 2021 年 2 月 1 日恢復服務。

換證中心在恢復服務後只為早前已完成申請手續的人士提供領證服務及已預約人士辦理換證手續。其他欲辦理人士請先行預約。

換證組別	組別 / 出生年份	換證指明期限
第九階段	1962-1963 年出生之人口	由 2020 年 7 月 28 日（星期二）至 2021 年 1 月 30 日（星期六）入境處正計劃延長申請限期，詳情將容後公布。
第十階段	1970、1971 或 1972 年	由 2020 年 11 月 2 日（星期一）至 2021 年 4 月 30 日（星期五）

*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）

快樂小故事

各位中心會員：

您們好！我是麥笑琮。我在中心一開始招收會員時，便加入成為會員，見證中心開幕、命名、修繕工程直到現在，雖然當年入會時我還未到達長者的年紀，需付較高一點的會費成為銀咭會員，但我很開心成為中心的一份子，也很喜歡這間中心。

中心服務應有盡有，滿足我各種需要。先說中心的環境寬敞、會員和職員也多，非常熱鬧。而且中心設有飯堂服務，我們每天可以在中心享用價廉物美的三餐。除了飯堂服務，我也參加不同的活動和班組，例如：中心旅行、各種外出活動，還有各式各樣的班組，包括粵曲班、司儀班、跳舞班、話劇班、穿珠班等等，現在正參與日文班，雖然樣樣半桶水，感謝中心讓我有學習和演出的機會。

還有印象深刻的長者大學，讓我有機會到大學體驗校園生活，完成課程更有機會戴上四方帽、穿上畢業袍，這些都是珍貴又難忘的回憶，讓我的人生變得更豐盛。

除此以外，我每天也會到中心和其他會員玩米蘭牌，不單可以和會員聯誼更是一種很好的健腦運動。同時我也在中心參與義工活動，間中探望區內獨居、雙老的長者，除了關心有需要的長者外，對自己來說也是一種學習。

我每天的生活都過得自由、豐盛及快樂，懷著樂觀、感恩的心過每一天便是我的快樂要訣，願您們都擁有這一份快樂。

祝大家身體健康！

會員 麥笑琮

耆英大使大會

2021年3月

日期：3月5日(五)
時間：下午2:30-3:30
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4月

日期：4月9日(五)
時間：下午2:30-3:30
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

耆英大使防疫連線

日期：3月5日(五)、4月9日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅悅
內容：因應疫情提供網上版義工會議義工選擇
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：4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：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：長中先鋒義工
名額：6人
負責職員：葉霖傑先生

長中親善 Whatsapp 您

- 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 Whatsapp 關顧長中義工、
協助義工認識 whatsapp 及視像程式
對象：長中先鋒義工
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

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 日期：3月4日(四)(連續六堂)
時間：下午 2:00-3:00
地點：雅樂
內容：透過飛標訓練活動，訓練參加者的手眼協調
對象：智樂天地參加者
報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢
負責職員：李育勤 先生



*計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助

義工視訊平台教學

- 日期：3月30日(二)
時間：下午 3:00-4:00
地點：雅悅
內容：協助義工認識及實用 Zoom 視像程式
對象：中心義工
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

服務質素標準 SQS

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 7：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。

春天天氣極潮濕，濕濕漉漉極頭痕
病菌極容易滋生，生長速度亦驚人
常常消毒自己家，家居乾爽笑哈哈



護士長余振光提提您

★續會通知★

凡 2020 年 4 月入會之會員，請於 2021 年 3 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		對象及收費
時間		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 3 月份例會時間表

日期：2021 年 3 月 3 日(三) 上午 10:00

2021 年 3 月 4 日(四) 下午 2:30

地點：雅悅(網上 Zoom 平台同步進行)

實體參加方法：致電中心預約，額滿即止(Zoom 由職員發放邀請)

實體場次名額：每場 20 名



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：	2021 年 3 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