



# 現金發放計劃 Cash Payout Scheme

**\$10,000**

2021年3月31日或之前年滿18歲的香港永久性居民，  
可在2020年6月21日起登記領取\$10,000。

Starting from 21.6.2020, Hong Kong permanent residents aged 18  
or above on or before 31.3.2021 may register to receive \$10,000.

如何登記  
How To  
Register

## 經銀行電子登記更方便快捷

Electronic registration through banks is faster and more convenient

網上理財服務  
Internet banking

銀行網站  
Bank's website

- 1 登入你的網上理財服務戶口進行登記  
Log in your internet banking account to submit registration



- 1 在銀行網站進行登記  
Submit registration through bank's website

- 2 透過你指定的個人銀行戶口收款  
Receive payment through your specified sole name bank account



- 2 透過你指定的個人銀行戶口收款  
Receive payment through your specified sole name bank account

## 其他登記方法 Other registration means

經銀行轉帳  
Bank transfer

經郵政局收取支票  
Cheque collection at post office

- 1 填寫書面登記表格  
Complete the paper registration form



- 1 填寫電子或書面登記表格  
Complete the electronic or paper registration form



- 2 把表格投進你指定收款銀行內的收集箱或郵寄到「香港郵政總局郵政信箱18 2020號」  
Drop the form into the drop box of your specified bank or mail it to "GPO Box 18 2020 Hong Kong"

- 2 經網上遞交電子表格，或把書面表格投進任何郵政局內的收集箱或郵寄到「香港郵政總局郵政信箱18 2020號」  
Submit the electronic form online or drop the paper form into the drop box of any post office or mail it to "GPO Box 18 2020 Hong Kong"

- 3 透過你指定的個人銀行戶口收款  
Receive payment through your specified sole name bank account



- 3 收到香港郵政通知  
Receive notification from Hongkong Post

- 4 前往你指定的郵政局收取支票  
Collect the cheque from the post office specified by you



最後登記日期  
Registration closes on

**31.12.2021**

詳情請瀏覽  
For details, please visit [www.cashpayout.gov.hk](http://www.cashpayout.gov.hk)



電話查詢  
Enquiry Hotline **18 2020**



香港特別行政區政府  
The Government of the Hong Kong  
Special Administrative Region

香港特別行政區政府  
The Government of the Hong Kong  
Special Administrative Region

資料來源：[www.cashpayout.gov.hk](http://www.cashpayout.gov.hk)

中心地址：九龍藍田德田邨碧雲道 223 號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：[plkdecc.hk](http://plkdecc.hk)

## 二胡班 7-9月

日期：7月4日 - 9月26日(六)  
 時間：上午9:30 - 10:30  
 地點：中心雅樂  
 內容：二胡的演奏技巧，並學習新樂曲  
 對象：中心會員  
 費用：7月\$172 (4堂) 、8月\$215 (5堂) 、9月\$172 (4堂)  
 名額：7人  
 報名日期：請向負責職員報名 負責職員：許德杰 先生



## 80歲後生日會(7-9月)

日期：7月15日(三)  
 時間：下午2:00 - 3:00 (第一場) 下午3:30 - 4:30 (第二場)  
 內容：7-9月份生日之參加者共慶生日會  
 對象：7-9月生日之80歲以上中心會員  
 名額：15人 / 每場  
 費用：\$15  
 報名日期：請向負責職員報名 負責職員：許德杰 先生



## 志在千里~日本文化

日期：7月10日-9月25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：\$90  
 報名方法：請向負責職員報名 負責職員：洪承志 先生



## 愛. 匯聚計劃 - 活齡閃動顯才華

小丑計劃將於6月26日重新啟動，以下為班組之上堂時間。

默劇班 第4-6課	7月3日(五) 上午10:00-12:00 (樂)	7月3日(五) 下午2:00-4:00 (樂)	7月6日(一) 上午10:00-12:00 (樂)
重溫班 第1-3課	7月13日(一) 下午2:00-4:00 (悅)	7月17日(五) 上午10:00-12:00 (樂)	7月17日(五) 下午2:00-4:00 (悅)
重溫班 第4-6課	7月23日(四) 下午3:00-5:00 (樂)	7月24日(五) 上午10:00-12:00 (樂)	7月24日(五) 下午2:00-4:00 (悅)
重溫班 第7-9課	7月29日(三) 下午3:00-5:00 (樂)	7月31日(五) 上午10:00-12:00 (樂)	8月3日(一) 上午10:00-12:00 (悅)
非洲鼓班	6月30日及7月7、21、28日 上午10:00-12:00 (樂)		

請各參加者留意上課時間。

## 守護相聚

日期：7月8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：7月8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  
 報名方法：請向負責職員報名  
 負責職員：湯歷驊 先生



## 「優杖」簡介會

日期：7月22日(三)  
 時間：下午2:30 - 4:00  
 地點：雅悅  
 內容：簡介智能拐杖的功能，及  
 結合智能電話的使用方法  
 對象：護老者  
 名額：8人  
 費用：全免  
 參加方法：守護相聚期間派活動票  
 備註：疫情前已登記的參加者將  
 收到電話通知簡介會詳情  
 負責職員：秦演文 姑娘



## 預防肌肉流失講座

日期：7月27日(一)  
 時間：下午2:00 - 3:00  
 地點：雅悅  
 內容：肌肉流失的成因和影響，  
 分享預防肌肉流失的飲食及  
 運動方法  
 對象：護老者及被護者  
 名額：40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



## 健腦坊小組

日期：7月9日(四)、16日(四)、  
 24日(五)及30日(四)  
 時間：下午2:30 - 3:30  
 地點：雅樂  
 內容：是次小組邀請職業治療師、  
 營養師、物理治療師及臨床  
 心理學家，從心理、運動、  
 飲食和活動層開展全方位的  
 健腦生活方式。  
 對象：護老者  
 名額：每次20人  
 參加方法：守護相聚期間派活動票  
 負責職員：秦演文 姑娘



## 「美善人生」生命小組

日期：7月13日至7月30日(逢一、四)  
 時間：下午3:00 - 4:00  
 地點：雅薈  
 內容：回顧生命點滴，學習欣賞自己，規  
 劃現在的理想生活，並思考圓滿人  
 生的安排，讓我們能更正面和感恩  
 地面對生命的每一天。  
 對象：中心會員  
 名額：8人  
 費用：\$10  
 負責職員：李祖兒 姑娘  
 備註：有興趣參加之會員請與負責  
 職員聯絡



## 進階電腦班

日期：7月7、14、21、28日  
 (逢二) (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  
 登記：請以電話預約  
 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：7月9、16、23、30日  
 (逢四) (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  
 登記：請以電話預約  
 名額：3人(額滿即止)  
 費用：\$24  
 負責職員：何穎謙 先生



## 足底按摩

日期：7月2、9、16、23、30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  
 報名方法：7月8日(三)上午10:00  
抽籤及購買7-8月份  
 負責職員：陳煥珍 姑娘



## 血糖檢驗

日期：7月14及21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  
 報名方法：請向負責職員報名  
 負責職員：李淑芬 姑娘



## 晒相易

日期：7月20日(一)  
 時間：下午3:00 - 4:00  
 地點：大堂  
 內容：為會員提供沖晒12-2月的  
 活動相片服務  
 對象：中心會員  
 名額：20人(每節)  
 費用：免費  
 報名方法：請向負責職員報名  
 負責職員：李淑芬 姑娘

## 男士活動~飛出新一頁

日期：6月5日-8月28日(五)  
 時間：上午10:30 - 11:30  
 地點：雅樂  
 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  
 報名方法：請向負責職員報名  
 負責職員：洪承志 先生

## 護士諮詢站

日期：7月6、13、20、27(逢一)  
 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  
 報名方法：請向負責職員報名  
 護士：錢建茵 姑娘  
 負責職員：李淑芬 姑娘



## 如何正確使用奶粉

日期：7月29日(三)  
 時間：下午2:00 - 3:30  
 地點：雅悅  
 內容：講解沖奶粉的正確方法及售賣奶粉  
 對象：中心會員  
 報名方法：7月8日開始登記  
 協辦機構：美國雅培

## 長者跆拳道班

日期：7月2日-9月24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：\$200  
 協辦機構：香港實用跆拳道協會  
 備註：請穿著運動服飾及運動鞋  
 負責職員：黎卓宇 先生



## 換領新智能身份證

換証組別	出生年份	換証指明期限
第七階段	1957-1959 年	2019年11月16日至2020年7月27日
第八階段	1960-1961 年	2020年2月18日至2020年7月27日
第九階段	1962-1963 年	2020年7月28日至2020年9月22日

### 【溫馨提示】：

「為減少人群聚集，從未預約的人士應先登入網站 [www.gov.hk/newicbooking](http://www.gov.hk/newicbooking) 使用入境處流動應用程式或致電 24 小時電話預約服務熱線 2121 1234，預約辦理換證手續。入境處亦呼籲申請人於網上或流動應用程式預約時預先填寫表格，以減少輪候時間。」

\*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	
29	初九	30	十	1/7	十一
02:30 藝粹人像素描班(膳)		02:00 智友醫社(藝)		香港特別行政區 成立紀念日	
6	小暑	7	十七	8	十八
10:00 小丑計劃默劇班(樂) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 藝粹人像素描班(膳)		12:15 進階電腦班(堂) 02:00 智友醫社(藝) 02:30 電話慰問(聚)		09:00 園藝習小聚(藝) 02:15 守護相聚(悅) 03:15 「極有需要護老者」訓練 互作坊(悅)	
13	廿三	14	廿四	15	廿五
02:00 小丑計劃重溫班(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 藝粹人像素描班(膳) 03:00 「美善人生」生命小組(藝)		09:00 血糖檢驗(堂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 智友醫社(藝) 02:30 電話慰問(聚)		02:00 80歲後生日會(第一場) 03:30 80歲後生日會(第二場)	
20	三十	21	六月	22	大暑
02:00 預防肌肉流失講座(悅) 02:30 藝粹人像素描班(膳) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:00 「美善人生」生命小組(藝) 03:00 晒相易		09:00 血糖檢驗(堂) 12:15 進階電腦班(堂) 02:00 智友醫社(藝) 02:30 電話慰問(聚)		02:30 「優杖」簡介會(悅)	
27	初七	28	初八	29	初九
02:00 預防肌肉流失講座(悅) 02:30 護士諮詢站(堂) 02:30 藝粹人像素描班(膳) 03:00 「美善人生」生命小組(藝)		12:15 進階電腦班(堂) 02:00 智友醫社(藝)		02:00 如何正確使用奶粉(悅) 03:00 小丑計劃重溫班(樂)	

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
2 十二	3 十三	4 十四	5 十五
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢)	09:30 智友醫社(耆) 10:00 小丑計劃默劇班(樂) 10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:00 小丑計劃默劇班(樂) 02:30 智友醫社(耆)	09:30 二胡班(樂)	
9 十九	10 廿	11 廿一	12 廿二
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 12:15 手機班(樂) 02:30 健腦坊-智 FIT 生活秘笈(樂)	09:30 智友醫社(耆) 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(耆) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂)	
16 廿六	17 廿七	18 廿八	19 廿九
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 12:15 手機班(樂) 02:30 健腦坊-健腦飲食知多少(樂) 02:30 耆英大使大會(悅) 03:00 「美善人生」生命小組(耆)	09:30 智友醫社(耆) 10:00 小丑計劃重溫班(樂) 10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:00 小丑計劃重溫班(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)	09:30 智友醫社照顧者小組(耆) 09:30 二胡班(樂)	
23 初三	24 初四	25 初五	26 初七
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 12:15 手機班(樂) 03:00 晒相易(堂) 03:00 「美善人生」生命小組(耆) 03:00 小丑計劃重溫班(樂)	09:30 智友醫社(耆) 10:00 小丑計劃重溫班(樂) 10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:00 小丑計劃重溫班(悅) 02:15 志在千里~日本文(膳) 02:30 智友醫社(耆) 02:30 健腦坊-健腦運動(樂) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 09:30 智友醫社照顧者小組(耆)	
30 初十	31 十一	1/8 十二	2 十三
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 小丑計劃重溫班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 12:15 手機班(樂) 02:30 健腦坊-健腦心理錦囊(樂) 02:30 義不容辭(耆) 03:00 「美善人生」生命小組(耆)	09:30 智友醫社(耆) 10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:15 志在千里~日本文(膳) 02:30 智友醫社(耆) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂)	

堂(大堂) (膳一) 雅膳一 (膳二) 雅膳

# 體適能資訊站

大家好，在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 - 匹克球 (Pickleball)，匹克球是一種結合網球、羽毛球、乒乓球 3 種運動特性的運動項目，引用網球的競賽規則、似羽毛球的場地規模及運用加大版乒乓球拍對打，由於不講求速度，場地限制低，以淺蹲姿勢對打，對心肺功能和膝蓋骨日益退化的長者而言有很大助益，無疑是一種絕佳的舒緩運動。



規格	球	直徑約 7 至 7.6 公分，球體表面有 26 個直徑 1 公分的洞，且是重 21 克至 29 克之間的塑膠材料所造。	
	球拍	平滑、以不影響球體旋轉或增加反彈性，長加寬不可超過 60.96 公分，長度不得超過 43.18 公分	
	球場	單打及雙打比賽，球場應是一長方形，寬 20 英尺 (6.1 米)、長 44 英尺 (13.41 米)。	
規則及流程	雙反彈	發球後的第一個回合，接球方必須先讓球在本方場地落地反彈一次後，才能擊球；同樣的發球方在接對方回球之前，也必須先讓球在本方場地落地反彈一次後，才能擊球。	
	發球站位	在發球時，雙腳必須站在底線外，且球必須在落地前用球拍擊出。球必須落在斜對面球場的打球區，且不可壓到非截擊線。	
	發球順序	在每局比賽開始時，首先由右側球員開始發球。如果該球員一直保有發球權，則在得分後輪流在本方左右側發球。	
	得分	只有發球隊可以得分。在符合規則情況下，發球後對手沒有接到球，或在對打時出現失誤，發球隊就得分。	
	賽制	每局比賽第一個得到 11 分，而且至少領先了 2 分的球隊獲勝。如果雙方都得 10 分，比賽繼續，直到某一方領先了 2 分。比賽一般採用三局兩勝制。	

資訊來自網絡資源：<http://www.cnpickleball.com/page108>

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來自美國的新興運動 - 圓網球。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。



# 「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 李祖兒姑娘 聯絡。

## 耆英大使大會

2020年7月

日期：7月16日(四)  
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8月

日期：8月7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

## 園藝習小聚

日期：7月8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：園藝習義工  
負責職員：劉倩梅姑娘



## 義不容辭

日期：7月30日(四)  
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

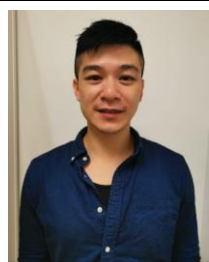
日期：7月7、14及21日(二)  
時間：下午2:30-3:30及3:30-4:30  
地點：雅聚  
內容：透過電話慰問關顧本區長者  
對象：中心義工  
名額：6人  
負責職員：劉倩梅姑娘、葉霖傑先生

天氣酷熱要小心，頭暈噁心易抽筋。

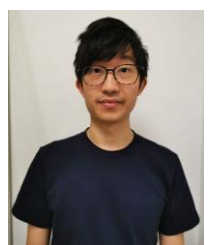
飲返足夠既水份，慎防中暑意外生。

護士長余振光先生提提您

## 新同事介紹



各位老友記你地好！我是初來保良局呢個大家庭報到的護士長余振光。希望日後能夠跟各位老友記開開心心，打成一片，而各位老友記有咩健康上既問題都歡迎隨時搵我。希望大家多多指教。



各位老友記大家好！我是新到職的社工馮歷驊先生，擔任長者及護老者服務團隊副主任一職。很高興能加入劉陳小寶長者地區中心這個大家庭。現時疫情雖稍為緩和，但大家緊記不要鬆懈，做足防疫措施，定時運動，提升免疫力保持健康。期望能盡快全面開放中心，和大家見面及為大家提供多元化活動！



各位老友記大家好，我係新到職的福利工作員徐志威先生，大家可以稱呼我做阿威，很高興能加入劉陳小寶長者地區中心這個大家庭。期望能盡快開放中心，期待與大家相見，以後請大家多多指教。



大家好，我是新入職的護理員譚共女，大家可以稱呼我女姐。好高興加入保良局這個大家庭，以後請大家多多指教。

## 快樂小故事



大家好，我的名字是伍梨琼。我的快樂信念是「活到老，學到老」，再加上恆心和努力，我相信可以擁有一個美好的人生。

就以學習日語為例；起初，當我看到五十個日語拼音的時候，覺得很難記，日本文字又很難書寫，所以完全沒有想過可以學得懂。後來，我下決心每天抄寫，與此同時不停尋找日本歌曲來聆聽。現在每當看到日文時，我已經學懂怎樣閱讀，而且日本字還寫得不錯呢！

當然，若沒有一位好導師，任憑你多努力，也可能只是原地踏步。幸好中心有一位日語老師，每次都費盡心思，用不同方式來教導學員，使我們能在趣味中領悟日語及日本文化，令學習事半功倍，我們都很感謝他。

由此看到年齡其實不是一個問題，只要願意踏出第一步，不斷嘗試新事物，生活也可以過得很充實和快樂。



會員 伍梨琼

## 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 1：標準 1 服務資料

服務單位應製備說明資料，清楚陳述中心宗旨、目標、和提供服務的形式，讓公眾索閱。

<h3 style="margin: 0;">續會通知</h3> <p>凡 2019 年 7 月入會之會員，請於 2020 年 7 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）。</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">續會時間</th> </tr> <tr> <td style="width: 20%;">星期一至六</td> <td>上午 9:00 至下午 5:00</td> </tr> </table>	續會時間		星期一至六	上午 9:00 至下午 5:00	<h3 style="margin: 0;">社區飯堂服務計劃</h3> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">膳食類別</th> <th style="text-align: center;">時間</th> <th style="text-align: center;">對象及收費</th> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td></td> <td style="text-align: center;">有需要人士</td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;">早餐</td> <td style="text-align: center;">上午 8:00</td> <td style="text-align: center;">上午 8:20</td> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;"><b>\$4</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">上午 8:40</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;">午餐</td> <td style="text-align: center;">上午 11:30</td> <td style="text-align: center;">下午 12:00</td> <td rowspan="3" style="text-align: center; vertical-align: middle;"><b>\$12</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">下午 12:30</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">晚餐</td> <td style="text-align: center;">下午 5:00</td> <td style="text-align: center;">下午 5:30</td> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;"><b>\$12</b></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> </tr> </table>	膳食類別		時間	對象及收費				有需要人士	早餐	上午 8:00	上午 8:20	<b>\$4</b>	上午 8:40				午餐	上午 11:30	下午 12:00	<b>\$12</b>	下午 12:30				晚餐	下午 5:00	下午 5:30	<b>\$12</b>		
續會時間																																			
星期一至六	上午 9:00 至下午 5:00																																		
膳食類別		時間	對象及收費																																
			有需要人士																																
早餐	上午 8:00	上午 8:20	<b>\$4</b>																																
	上午 8:40																																		
午餐	上午 11:30	下午 12:00	<b>\$12</b>																																
	下午 12:30																																		
晚餐	下午 5:00	下午 5:30	<b>\$12</b>																																

### 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)  
 請向當值職員查詢。



## 2020 年 7 月份例會時間表

因應現時新冠肺炎的疫情，  
例會時間待定。

因應疫情漸趨穩定，中心或快將恢復  
服務，各類服務將陸續開放，請密切  
留意中心最新公佈。



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 7 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