



保良局劉陳小竇長者地區中心 2020年11月 通訊

秋天，是萬物成熟，果實收成的季節，象徵長者多年來為社會貢獻，現在繼續於社區積極參與，自我增值，達致豐盛的晚年。

11月又來到一年一度的大日子--長者日(11月15日)，今年主題是「全城護老」，希望建立長者友善社區，提高市民擔當護老者的意識，關愛長者。

說起豐盛晚年的關鍵就是保持活躍的退休生活。老友記可以透過對自己、對身邊的人和事，以及對生活環境的認識，作出不同的嘗試，從工作及休閒生活中尋找個人的身份及價值，藉此促進自己的身體、心理和社交的健康，締造精彩的晚年。

為表對長者的敬意，不同公共交通及各大食肆於當日為老友記提供特別優惠，各位老友記密切留意今年長者日的優惠喇！



65歲或以上的長者在「長者日」享有特別優惠，包括：



參考資料：

1. 香港社會服務聯會(2020)。長者日由來。取自

<https://www.hkcss.org.hk/%E9%95%B7%E8%80%85%E6%97%A52020-%E3%80%8C%E5%85%A8%E5%9F%8E%E8%AD%B7%E8%80%81%E3%80%8D2020-11-15/>

2. 香港特別行政區政府衛生署。健康晚年。取自 https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/index.html

智醒活力長者日

- 日期：11月12日(四)
- 時間：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)
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：透過活動與參加者認識本年度最新長者日資訊和優惠，除歡度節日外，還讓參加者有一個交流及聯誼的機會
- 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：10月29日(四)上午9:00
- 負責職員：葉鑫昇 先生、黎卓宇 先生



「耆想的天空 VII」觀塘東長者友善社區

分組重聚日

- 日期：11月6日(五)
- 時間：下午 2:30 - 3:30
- 地點：雅博
- 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



潮玩電競樂

- 日期：11月7日(六)
時間：下午2:30 - 4:00
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：11月3、10、17、24日(二)
(共4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：何穎謙 先生



手機班

- 日期：11月5、12、19、26日(四)
(共4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：何穎謙 先生



守護相聚

日期：11月4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：11月4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：請向負責職員報名
 負責職員：湯歷驊 先生



預防中風講座

日期：11月19日(四)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：雅悅
 內容：認識中風徵狀及黃金處理
 時間。
 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

壓力與健康的生活模式講座

日期：11月9日(一)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：雅悅
 內容：認識生活壓力的來源，練習
 鬆弛精神的技巧。
 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

預防跌倒及急救處理講座

日期：11月19日(四)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：雅悅
 內容：認識跌倒原因及影響、跌
 倒後處理方法及防跌小
 貼士等。
 對象：極有需要護老者及被護者
 名額：15人
 負責職員：湯歷驊 先生



如何處理焦慮講座

日期：11月23日(一)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：雅悅
 內容：認識焦慮的徵狀、常見導致
 焦慮的原因、焦慮對身心健
 康的影響等
 對象：極有需要護老者及被護者
 名額：20人
 協辦機構：衛生署
 負責職員：湯歷驊 先生



會員迎新會

日期：11月26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



甘曲閃閃唱不停

日期：11月21日(六)
時間：下午2:00-5:00
地點：雅悅
內容：熱唱時代金歌
對象：中心會員
費用：全免
名額：40人
協辦機構：甘詠潮歌班同學會
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員登記
負責職員：秦演文 姑娘

「安睡有法」小組

日期：2020年11月11、13、18、20、25、27日(逢三、五)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：雅博
內容：認識失眠成因及學習改善睡眠質素的方法
對象：中心會員/非會員/個案
費用：\$10
名額：10人
報名日期：10月27日(二)
備註：有興趣參加之會員請與負責同事報名
負責職員：蔡家慧 姑娘



二胡研習班

- 日期：11月7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



男士活動~飛出新頁

- 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



足底按摩

日期：11月5、12、19、26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：11月5日(四)上午10:00抽籤及購買11月份(19及26日)及12月份
 負責職員：陳煥珍 姑娘



護士諮詢站

日期：11月9, 16, 23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：4人(每節)
 費用：全免
 登記：請致電李姑娘或錢姑娘預約預約
 護士：錢建茵 姑娘
 負責職員：李淑芬 姑娘



血糖檢驗

日期：11月3及17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：11月26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



地壺球新體驗

- 日期：11月11日-12月2日(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：雅樂
內容：由專業導師教授地壺球玩法，並提供試玩，
體驗地壺球帶來的樂趣
對象：中心會員
費用：全免(共四節)
名額：8人
報名日期：第一場例會後登記
協辦機構：香港地壺球協會
負責職員：黎卓宇 先生



如何正確沖調奶粉

- 日期：11月25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：美國雅培
負責職員：李淑芬 姑娘



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



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10:00-11:00
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：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：11月18日(三)
時間：下午2:30 - 3:00
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



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	
2/11	十七	3	十八	4	十九
		09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 09:30 忘我·忙我園藝治療小組(藝) 12:55 進階電腦班(堂) 02:30 智友醫社(樂)		02:15 守護相聚(悅) 03:15 「極有需要耆老」訓練 工作坊	
9	廿四	10	廿五	11	廿六
02:00 壓力與健康的生活模式講座 (悅) 02:30 護士諮詢站(堂)		09:30 懷舊金曲班(悅) 12:55 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一) 02:30 智友醫社(藝) 03:15 身心活樂健腦操(一)		02:00 「安睡有法」小組(博) 02:30 地壺球新體驗(樂)	
16	初二	17	初三	18	初四
02:30 護士諮詢站(堂)		09:00 血糖檢驗(堂) 09:30 懷舊金曲班(悅) 10:00 新創建-免費剪髮服務 12:55 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一) 02:30 智友醫社(藝) 03:15 身心活樂健腦操(一)		02:00 「安睡有法」小組(博) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 地壺球新體驗(樂) 02:30 義不容辭 02:30 晒相易	
23	初九	24	初十	25	十一
02:00 如何處理焦慮講座 02:30 護士諮詢站(堂)		09:30 懷舊金曲班(悅) 12:55 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一) 02:30 智友醫社(藝) 03:15 身心活樂健腦操(一)		02:00 如何正確沖調奶粉(悅) 02:00 「安睡有法」小組(博) 02:30 毛筆班(膳) 02:30 地壺球新體驗(樂)	
30	十六	1/12	十七	2/12	十八
		09:30 懷舊金曲班(悅) 12:55 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一) 02:30 智友醫社(藝) 03:15 身心活樂健腦操(一)		02:30 毛筆班(膳) 02:30 地壺球新體驗(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
5 二十	6 二十一	7 立冬	8 廿三
09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:00 地籤: 足底按摩(11月份及12月份) 10:15 足底按摩(賢) 12:55 手機班(樂)	10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 10:30 智友醫社(樂) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 「著想的天空 VII」觀塘東長者友善社區重聚日(博) 02:30 耆英大匯大會(悅) 02:30 智友醫社(善) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 10:15 「極有需要護老者」訓練工作坊 02:30 樂玩電競樂(樂)	
12 廿七	13 廿八	14 廿九	15 十月
09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 09:30 智醒活力長者日(悅) 10:15 足底按摩(賢) 12:55 手機班(樂) 02:15 智醒活力長者日(悅) 02:15 蔚上普及健體操(二)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(二)(樂)	10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 10:30 智友醫社(善) 02:00 「安睡有法」小組(博) 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)	
19 初五	20 初六	21 初七	22 初八
09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:15 足底按摩(賢) 12:55 手機班(樂) 03:00 預防中風講座(悅) 03:00 預防跌倒及急救處理講座(悅) 02:15 蔚上普及健體操(二)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(二)(樂)	10:30 智友醫社(善) 10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 02:00 「安睡有法」小組(博) 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) 02:00 甘曲閃閃唱不停(悅)	
26 十二	27 十三	28 十四	29 十五
09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:15 足底按摩(賢) 12:55 手機班(樂) 03:00 會員迎新會(善) 03:30 e-體健簡介會(善) 02:15 蔚上普及健體操(二)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(二)(樂)	10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 10:30 智友醫社(善) 02:00 「安睡有法」小組(博) 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)	
3/12 十三	4 十四	5 十五	6 十六
09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 粵曲班(悅) 10:15 足底按摩(賢) 12:55 手機班(樂) 02:15 蔚上普及健體操(二)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(二)(樂)	10:30 男士活動~飛出新一頁(悅) 10:30 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 耆英大匯大會(悅) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂)	

堂(大堂) (膳一) 雅膳一 (膳二) 雅膳

蓆上普及健體操(一)

日期：11月10日-12月22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：待定

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12日-12月24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：待定

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10日-12月22日(逢二)

時間：下午3:15-4:15

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：待定

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12日-12月24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：待定

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 - 圓網球(SPIKEBALL)。圓網球起源於一個美國動畫家 Jeff Knurek，這運動概念取自於排球。這款運動適合任何年齡之健康人士參加，是一種大眾化又刺激的活動之一。圓網球需要的地方不大，也不需要一個特定的場地，也沒有場地界限，所以可以在任何空曠的地方去進行

1. 比賽分兩隊，二人一隊(最少兩名玩家)

2. 擲公字，勝隊發球

3. 發球隊需用手把球拍向網以便發球

4. 另一隊則盡量不讓球跌落地上

5. 每隊有三次接觸球的機會，第三次則需要把球拍打落網

6. 不能用手把球捉實



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



原來簡單的一句窩心問候、一份看似微不足道的熱餐，對於我地來說，已經意義重大。

我與先生皆患有長期病患，每月需要使用大部分生活津貼都用來買藥，經濟壓力沉重，加上面對疫症的持續，已無力再負擔糧食和日用品，平日青菜加粉麵就當一餐，談不上什麼營養。

保良局劉陳小寶長者地區中心同事見我們夫婦的需要，便貼心送上防疫物資，又不時致電慰問我們，提供情緒和生活上的支援。更可以與丈夫一起享用中心營養熱餐，感謝保良局一直以來的關顧，在捉襟見肘的情況下，深深感受到人間溫暖及快樂。

快樂原來是很簡單的。



會員 陳英儀



耆英大使大會

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

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

義不容辭

日期：11月18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：11月17日(二) 及 12月16日(三)
時間：11月17日(二) 上午10:00 - 12:00
12月16日(三) 下午2:30 - 4:30
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：每日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

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 4：**標準 4 職務及責任**

—所有職員及有關管理人員及組織的職務及責任均有清楚界定。



手脚每日郁兩郁，筋骨自然好輕鬆。

護士長余振光提提您

同事專欄



大家好！我是新入職的社互梁安然姑娘，主要負責義工及外展服務的。
希望日後在中心能夠同各位老友記見面，認識你們。請大家到時多多指教呀！



大家好！我是中心輔導服務團隊新到職的社互，我叫伍栢堯，各位老友記可以叫我「伍生」。在中心看到我可以找我聊天，很開心可與大家會面，請大家多多指教！

★續會通知★

凡2019年12月入會之會員，請於2020年11月30日以前中心辦理續會手續，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：



黃世聰



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)



2020 年 12 月份例會時間表

日期：2020 年 12 月 2 日(三)

上午 10:00

2020 年 12 月 3 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 11 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