



## 【提防電話騙案 - 猜猜我是誰】

過去一星期，觀塘警區接獲四宗分別發生在藍田、油塘及觀塘的電話騙案。騙徒打電話俾區內的長者，[假扮親戚]分別聲稱是接線長者的兒子或侄子，表示自己被警察拘捕需要現金保釋。又要求受害人不要通知家人，否則不能保釋。最終受害人將數萬元至十萬元的積蓄，親手交給騙徒或轉賬給騙徒，及後才發現被騙。

觀塘警區提提你：如遇可疑電話，應保持冷靜，堅決收線，即打電話俾自己親友核實。

如有任何懷疑，可致電反詐騙協調中心24小時熱線18222查詢。

防騙攻略影片：

<https://www.youtube.com/watch?v=UePgoqd24cl>

<https://www.youtube.com/watch?v=1nTMayROaKM>

可疑來電要小心，核實求助至安心。



資料來源：觀塘少年警訊 KT JPC

各位如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

中心 開放 時間	星期一至五：上午8:45至下午5:00
	星期六：上午9:00至下午4:00
	星期日及公眾假期休息

每月 例會	日期：十二月例會 - 12月6日(二)
	一月例會 - 1月3日(二)
	時間：上午9:30
地點：輝華樓中心 (18人現場/Zoom不限)	

中心職員：楊嫻玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃詩妮、朱景麟、黃潔雯、余洛瑤、李嘉汝、劉浣珊、鄭素芳、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、張鳳媚、湯煥娥、姚亞珍、陳德洁

中心地址：觀塘樂華邨輝華樓地下109至120室 及 立華樓地下101-102，105-108室  
電話：(輝華)2796 1129 (立華)2755 5073 傳真：2796 1113

電郵：lauchan.nec@poleungkuk.org.hk

歡迎區內長者及公眾人士蒞臨參觀

(22/23 第九期)印製數量：500份

# 抽籤活動

活動名額有限，  
額滿即止

抽籤日期：12月7日(三)

落籤時間：上午8:45-9:30

抽籤時間：上午9:45

抽籤地點：輝華樓及立華樓中心進行抽籤，名額各一半。

溫馨提示：請帶備會員証

## 1. 金曲迎聖誕

內容：懷舊金曲、禮物大抽獎等，齊來迎接聖誕節。

日期：12月23日(五)

時間：中午12:00 - 1:30 (第一場)

000428

下午2:00 - 3:30 (第二場)

000429

費用：\$20

名額：每場名額24人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘

備註：1.活動與開心義工組合辦。  
2.只可參加一場。



## 2. 聖誕禪繞畫

內容：一起製作聖誕禪繞畫後，輕鬆齊跳舞慶祝聖誕。

日期：12月21日(三)

時間：上午10:00-11:30

費用：\$10

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘

備註：由「銀」老師蘇菲教授



000427

# 預先報名活動

以下活動需於12月7日(三)

下午2:15進行抽籤，  
名額有限，額滿即止。

抽籤日期：12月7日(三)

落籤時間：下午1:00-2:15

抽籤時間：下午2:15

抽籤地點：輝華樓及立華樓中心進行抽籤，名額各一半。

溫馨提示：請帶備會員証

## 1.早晨醒腦操(2022年12月)

內容：由義工教你一起做健腦及伸展運動，建立運動的習慣，生活充滿活力更健康。

日期：12月5, 12, 19 (逢星期一)

時間：上午9:30 - 10:00

費用：免費

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黃潔雯姑娘



000446

## 2.「童」你提早過聖誕

內容：由一班精靈活潑的小學生義工透過視像和大家在中心一起表演遊戲，開開心心迎接聖誕節的來臨。

日期：12月14日(三)

時間：下午2:45 - 3:45

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黃潔雯姑娘

合辦機構：保良局陳守仁小學



000447

# 預先報名活動

以下活動需於12月7日(三)  
下午2:15進行抽籤，  
名額有限，額滿即止。

## 3. 認識有氧運動

內容：有氧運動可增加肺活量、減掉內臟脂肪、預防骨質疏鬆等，好處多多，由教練帶領大家一起做運動。

日期：12月15日(四)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：全免  
名額：18人  
對象：中心會員  
地點：立華樓  
負責職員：劉姑娘



000417

## 4. 飲食與癌症

內容：飲食與癌症的關係非常密切。詳述香港過去三十年的癌症發病趨勢，食物與癌症的科學印證，防癌健康飲食原則與實踐，防癌健康食譜及中醫防癌養生膳食，概述本港常見與飲食有關的癌症。

日期：12月15日(四)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：全免  
名額：20人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：蔡姑娘  
合辦機構：香港防癌會  
備註：完成講座送小禮物一份。



000359

## 5. 香港地理大挑戰(二)

內容：透過問答遊戲，認識香港老地方。

日期：12月15日(四)  
時間：下午2:30-3:30  
費用：免費  
名額：15人(現場)/ ZOOM(不限)  
對象：中心會員  
地點：輝華樓/ZOOM  
負責職員：鄭姑娘



備註：活動連結會於活動前5分鐘在Whatsapp群組發放。  000422

# 預先報名活動

以下活動需於12月7日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

## 6. 輕鬆重力運動

內容：長者通過適當的重力訓練，能比年輕人明顯得到更多的好處。由教練帶領大家一起安全地做肌力訓練。

日期：12月22日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：18人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：劉姑娘



000418

## 7. 動感彈力帶

內容：彈力帶輕薄好攜帶又可以全方面運用，為平實的運動添加趣味。由教練帶領大家一起有趣地進行彈力帶操。

日期：12月29日(四)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：18人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：劉姑娘



000419

## 8. 「認知無障礙」簡介會(III)

內容：參與「認知無障礙」活動，了解更多有關認知障礙症的知識，以實際行動，關心和支助認知障礙症患者及其家人。

日期：12月29日(四)

時間：下午2:30 - 4:00

費用：全免

名額：6人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：余姑娘

備註：參加活動後可將成為「認知友善好友」，並可獲紀念品乙份。



000438

## 9. 防騙資訊遊戲坊

內容：透過一起玩桌遊，將最新的防騙資訊帶給你，讓你掌握最新騙徒手法，提高防騙意識，做個精明老友記。

日期：12月29日(四)

時間：下午2:30 - 3:30

費用：免費

名額：12人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：黃潔雯姑娘



000448

# 預先報名活動

以下活動需於12月7日(三)  
下午2:15進行抽籤，  
名額有限，額滿即止。

## 10. 樂韻頌鉢初體驗

內容：將音樂和香薰融入頌鉢療癒中，讓參加者體驗聲音與身體產生的關係，如何達至身心放鬆。

日期：2023年1月4、5日(三、四)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

名額：12人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：劉姑娘

備註：1)從未參與頌鉢課程優先報名。  
2)必須參與全部堂數。



000458

## 11. 生活百科講座

主題：壓力處理 (四) 壓力與健康生活模式

內容：講解飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係，教授如何處理壓力及鬆弛練習的技巧。

日期：2023年1月6日(五)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：15人(現場)/ZOOM(不限)

對象：中心會員

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：鄭姑娘

合辦機構：明愛樂華宿舍

備註：活動連結會於活動前5分鐘在Whatsapp群組發放。  000421



## 12. 年年有魚-七彩小錦鯉

內容：製作小手工「七彩小錦鯉」，為家居裝飾增添節日色彩，迎接新年。

日期：2023年1月7日(六)

時間：下午2:00-3:00

費用：\$10

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘



000457

# 保良局劉陳小寶耆暉中心

# 活動時間表

# 2022年12月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4/12	5/12	6/12	7/12	8/12	9/12	10/12
	9:30 早晨醒腦操(2022年12月)新 □446 10:00 護士諮詢站 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(五)	9:30 例會(輝華/ZOOM) 10:00 頌鉢靜心療癒體驗(立) 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(七)立 2:30 初級水墨畫班(四)3	9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三) 2:30 長者學苑：法式滾球班(立)5	9:00 減壓椅子舞(II)2 9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 11:00 平衡力訓練操(二)(立)	9:00 長者學苑-瑜珈墊上伸展班(立) 10:00 活力健康操(二)(立)2 10:00 反斗智趣站--初班(12-1月) 10:00 義工加油站- 電子聖誕咭製作坊 11:00 平衡力訓練操(二)(立) 2:00 義工數碼服務站 (2022年12月) 2:30 反斗智趣站--進階班(12-1月)	9:30 週末影院(立) 
11/12	12/12	13/12	14/12	15/12	16/12	17/12
	9:30 早晨醒腦操(2022年12月)2 10:00 記錄片欣賞 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(五)	9:15 健而樂(三) 9:30 電視經典名片(三) 2:30 初級水墨畫班(四)4完 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(六)立完 2:30 護老精神健康知多點 □440	9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三) 2:45 「童」你提早過聖誕 □447	9:00 減壓椅子舞(II)3 9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 10:00 飲食與癌症 □359 10:00 認識有氧運動(立) □417 11:00 護老鬆一鬆-布袋球(立) □441 2:30 香港地理大挑戰(二) □422 3:00 老有所為_聖誕松樹製作工作坊 □439	9:00 長者學苑-瑜珈墊上伸展班(立) 10:00 活力健康操(二)(立)3 10:00 反斗智趣站--初班(12-1月) 11:00 平衡力訓練操(二)(立) 2:30 基礎書法班(三)新 □430 2:30 反斗智趣站--進階班(12-1月) 2:30 長者學苑：法式滾球班(立)6	9:30 週末影院(立) 
18/12	19/12	20/12	21/12	22/12	23/12	24/12
	9:30 早晨醒腦操(2022年12月)3 10:00 護士諮詢站 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(五)	9:00 加營素售賣 □426 9:15 健而樂(三) 9:30 電視經典名片(三) 2:00 義工數碼服務站 (2022年12月)	9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三) 9:30 保良局慈善籌款-聖誕魅力舞台 10:00 聖誕禪繞畫(立) □427 2:30 長者學苑：法式滾球班(立)7	9:00 減壓椅子舞(II)4 9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 9:30 保良局慈善籌款-聖誕魅力舞台 10:00 輕鬆重力運動(立) □418 11:00 護老鬆一鬆-躲避盤(立) □442 2:30 長者學苑：法式滾球班(立)完	9:00 長者學苑-瑜珈墊上伸展班(立)完 10:00 活力健康操(二)(立)完 10:00 反斗智趣站--初班(12-1月) 11:00 飲食知多啲 (ZOOM) 12:00 (第一場)金曲迎聖誕(立) □428 2:00 (第二場)金曲迎聖誕(立) □429 2:30 反斗智趣站--進階班(12-1月)	9:30 週末影院(立) 
25/12	26/12	27/12	28/12	29/12	30/12	31/12
	<b>聖誕節</b> 	<b>聖誕節</b> 	9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三)	9:00 減壓椅子舞(II)5 9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 10:00 動感彈力帶(立) □419 11:00 護老鬆一鬆-硬地滾球(立) □443 2:30 「認知無障礙」簡介會(III) □438 2:30 防騙資訊遊戲坊 □448	10:00 反斗智趣站--初班(12-1月) 10:00 運動及健康體適能 2:30 基礎書法班(三)2 2:30 反斗智趣站--進階班(12-1月)	9:30 週末影院(立) 
1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1
	<b>元旦翌日</b> <b>2023</b>	9:30 例會(輝華/ZOOM)	9:30 輕鬆禪繞畫班[A班](立)新 □434 10:00 樂韻頌鉢初體驗(新) □458 10:45 輕鬆禪繞畫班[B班](立)新 □435	10:00 樂韻頌鉢初體驗(完)	10:00 生活百科講座 □421 2:30 基礎書法班(三)3	2:00 年年有魚-七彩小錦鯉 □457

# 預先報名活動

以下活動需於12月7日(三)  
下午2:15進行抽籤，  
名額有限，額滿即止。

## 13.基礎書法班(三)

內容：教授基礎書法以點、橫、撇、捺等筆法練習過程，進而學習寫行書。  
日期：22年12月16日、12月30日  
23年1月6日、2月3日、2月17日、2月24日、3月3日及3月10日(五)

時間：下午2:30 – 4:00

費用：\$120 / 8堂(包材料)

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

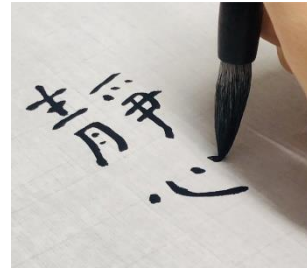
負責職員：大吳姑娘

導師簡介：林番賢老師

於香港中文大學專業進修學院中國書法文憑課程畢業，現任翰藝書學會會長

備註：提供九宮格紙、筆、墨等

000430



## 14.輕鬆禪繞畫班

內容：學習簡單圖案畫作，在專注繪畫過程中達至身心靈平衡的效果，獲得成功感及滿足感。

日期：23年1月4日、1月11日、1月18日及2月1日(三)

時間：(A班) 上午9:30 – 10:30

000434

(B班) 上午10:45 – 11:45

000435

費用：\$30/4堂

名額：8人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘

備註：(i) 由「銀」老師蘇菲教授

(ii) 不懂繪畫都可以參加



## SQS 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。

- 為達致以上標準，中心備有製訂有關資料，政策及程序，單位會確切地執行。
- 如各位對上述安排有任何意見或疑問，歡迎隨時與本中心聯絡。



# 特別活動

以下活動即日起  
可向負責職員報名，  
名額有限，額滿即止。

## 1. 《擁抱健康》計劃

內容：為貧困長者安排全身檢查，辨識健康問題，提供適切治療，盡早改善健康狀況

檢查內容：包括基本體格、維生指標、全血計數、空腹血糖、肝功能、腎功能、大小便化驗及肺部X光等。

申請資格：

- 1.中心會員, 及
- 2.正領取綜援/長者生活津貼的長者, 及
- 3.能夠不用輔助器材自行站立的長者, 及
- 4.從未參與「擁抱健康」計劃的人士

**費用：全免**

報名日期：即日起至12月19日

負責職員：李姑娘

第一場：

身體檢查日期：2023年1月3日

名額：12人

第二場：

身體檢查日期：2023年1月5日

名額：12人

領取報告日期：2023年1月11日

合辦機構：信德集團有限公司

備註：1. 報告領取日有在場醫生作講解

2. 檢查日及領取報告日會由同事陪同前往，於樂華商場平台集合後同乘搭巴士，請自備車費



# 特別活動

以下活動即日起  
可向負責職員報名，  
名額有限，額滿即止。

## 2.義工數碼服務站 (2022年12月)

- 內容：義工幫你即時於網上申請樂悠咭、登記安心出行檢測碼。  
日期：12月9日(五)或12月20日(二)  
時間：下午2:00 – 3:30  
費用：免費  
名額：每日10人  
對象：會員  
地點：輝華樓中心  
負責職員：黃潔雯姑娘  
報名方法：即日起(需向負責職員報名)  
備註：1) 12月份接受1950年或之後出生人士申請  
2) 參加者請帶備身份証及地址資料

## 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止

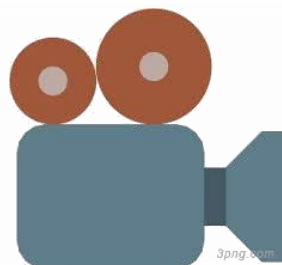
### i. 護士諮詢站(12月)

- 內容：由中心護士為長者量度血壓，提供簡單的健康諮詢服務。  
如有需要，參加者可帶備個人藥物，向護士作藥物諮詢。  
日期：12月5、19日(一)  
時間：上午10:00-下午12:00  
費用：全免  
對象：中心會員  
名額：每日24人即場派籌額滿即止  
地點：輝華樓  
負責職員：李姑娘，蔡姑娘



### ii. 記錄片欣賞

- 內容：透過欣賞記錄片<不老騎士>，教育長者活在當下、珍惜所有，  
並鼓勵長者嘗試參與/認識新事物。  
日期：12月12日(一)  
時間：上午10:00-11:30  
費用：免費  
名額：15人  
對象：中心會員  
地點：輝華樓  
負責職員：鄭姑娘



# 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止

## iii. 保良局慈善籌款 – 聖誕魅力舞台

內 容：保良局慈善籌款-聖誕魅力舞台，會員每捐款\$10以上，  
即可以作繽紛聖誕妝扮影相一張。  
日 期：12月21、22日(三、四)  
時 間：上午9:30 – 12:00  
費 用：捐款\$10或以上  
對 象：中心會員  
地 點：輝華樓中心  
負責職員：余姑娘、媚姑娘

## iv. 飲食知多啲(ZOOM)

內 容：介紹食物中毒、食物標籤及防腐劑等衛生常識。  
日 期：12月23日(五)  
時 間：上午11:00-12:00  
費 用：全免  
名 額：不限  
對 象：中心會員  
地 點：ZOOM  
負責職員：大吳姑娘  
備 註：活動連結會於活動前5分鐘在Whatsapp群組發放。



## v. 運動及健康體適能

內 容：健康體適能與運動處方，增進體適能的方法與運動項目。  
日 期：12月30日(五)  
時 間：上午10:00-11:00  
費 用：全免  
名 額：18人(現場) / ZOOM(不限)  
對 象：中心會員  
地 點：輝華樓 / ZOOM  
負責職員：大吳姑娘  
備 註：活動連結會於活動前5分鐘在Whatsapp群組發放。



# 即場參加活動

活動名額有限，  
額滿即止

## vi. 粵語長片(三)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。

日期：12月(逢星期三)

時間：上午9:30

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
7/12(三)	夜光杯(上)
14/12(三)	夜光杯(下)
21/12(三)	獅吼記
28/12(三)	百戰榮歸迎彩鳳

## vii. 笑笑星期四(三)

內容：開心喜劇、好戲連場，提升會員正能量，快樂過每一天。

日期：12月(逢星期四)

時間：上午9:30

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
1/12(四)	表姐，你好嘢！
8/12(四)	表姐，你好嘢！(續集)
15/12(四)	老夫子三救傻仔明
22/12(四)	聖誕快樂
29/12(四)	天賜良緣

## viii. 週末影院(12月)

內容：播放輕鬆、經典影片，豐富參加者生活娛樂。

時間：逢星期六

時間：上午10:00

名額：9人(每節)

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
3/12(六)	鷄同鴨講
10/12(六)	江山美人
17/12(六)	真心英雄
24/12(六)	唐伯虎點秋香
31/12(六)	冒牌搭檔

## ix. 電視經典名片(三)

內容：播放劇集－生銹橋王

日期：12月(逢星期二)

時間：上午9:30

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

備註：如當日例會將暫停一次



## x. 健而樂(三)

內容：重溫十巧手，基本拉筋運動等，培養會員日日做運動習慣。

日期：12月(逢星期二、三、四)

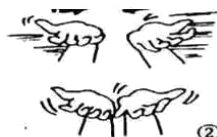
時間：上午9:15

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘



# 義工網絡

以下活動即日起  
可向負責職員報名，  
名額有限，額滿即止。

## 1. 義工聊天室(2022年12月)

內容：主題 – IT易學站

同你分享如何透過網上資源, 隨時隨地自主學習IT知識。

常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。

日期：12月3日(六)

時間：上午10:00 – 11:00

費用：免費

名額：18人

對象：義工/有興趣加入義工人士

地點：立華樓

報名日期：即日起(需向負責職員報名)

負責職員：黃潔雯姑娘



## 2. 義工加油站- 電子聖誕咭製作坊

內容：聖誕快到，CSL義工教你以手機應用程式製作電子聖誕咭，向朋友、家人、老友記送上祝福

日期：12月9日(五)

時間：上午10:00 – 11:00

費用：免費

名額：15人

對象：義工/有興趣加入義工人士

地點：輝華樓

報名方法：即日起(需向負責職員報名)

負責職員：黃潔雯姑娘



## 全港市民換領身份證計劃最後召集

1954年或之前出生並持有舊款智能身份證的人士的換證限期為2022年4月8日至2023年1月14日。換證計劃將於2023年年初結束，早前仍未辦理換證手續的人士請盡快預約辦理。申請人在前往換證中心前，可透過入境處流動應用程式或網頁 [www.gov.hk/newicbooking](http://www.gov.hk/newicbooking) 預約及預先填妥申請表格，以便能更快捷地辦理換證手續。

如有任何查詢，歡迎隨時與中心職員聯絡。

資料來源：<https://www.smartid.gov.hk/Who-shall-replace-identity-cards/>

# 護老園地

以下活動需於12月6日(二)  
下午2:00起向負責職員報名  
名額有限，額滿即止。

## 1. 護老精神健康知多點

內容：由精神復原者分享，面對情緒困擾時處理方便，以提升護老者精神健康的知識。

日期：12月13日(二)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：18人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：心理衛生會



000440

## 2. 護老鬆一鬆-布袋球

內容：護老者可以藉著新興活動以達致強身健體，舒緩壓力果效。

日期：12月15日(四)

時間：上午11:00-12:00

費用：免費

名額：12人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生



000441

## 3. 護老鬆一鬆-躲避盤

內容：透過躲避盤團體遊戲，提升護老者社交圈子。

日期：12月22日(四)

時間：上午11:00-12:00

費用：免費

名額：12人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生



000442

## 4. 老有所為\_聖誕松樹製作工作坊

內容：透過手工製作，讓受到痛症困擾的護老者能分散注意力，減少痛症所帶來負面想法影響。

日期：12月15日(四)

時間：下午3:00-4:00

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生



000439

# 護老園地

以下活動需於12月6日(二)  
下午2:00起向負責職員報名  
名額有限，額滿即止。

## 5. 護老鬆一鬆-硬地滾球

內容：透過硬地滾球體驗，提升護老者運用腦筋思考和助協調肌肉的能力，以助他們在照顧上更能得心應手。

日期：12月29日(四)

時間：上午11:00-12:00

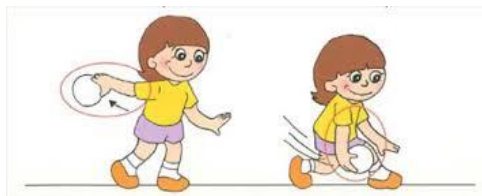
費用：免費

名額：12人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生



□ 000443



# 奶粉抽籤



## 加營素售賣

抽籤日期：12月6日(二)

落籤時間：上午9:00 - 9:30截籤

抽籤時間：例會時段

抽籤地點：輝華樓中心

購買日期：12月20日(二)

時間：上午9:00-11:00

地點：輝華樓中心

名額：60人

負責職員：大吳姑娘

備註：溫馨提示請帶會員證

請按時購買：

紅色紙 #1-15 時間：上午9:00 - 9:30

黃色紙 #16-30 時間：上午9:30 - 10:00

綠色紙 #31-45 時間：上午10:00 - 10:30

橙色紙 #46-60 時間：上午10:30 - 11:00

備註：(1) 會員請自備環保袋

(2) 每位會員上限購買6罐

(3) 抽籤時段有剩餘的名額，可於**12月6日**下午**4:00起**前往中心登記，額滿即止。

(4) 12月16日下午5:00截止登記，其後不設後備登記。

□000426

加營素	怡寶康(低糖)
900克 \$173	850克 \$215.5

