



# 保良局劉陳小寶長者地區中心

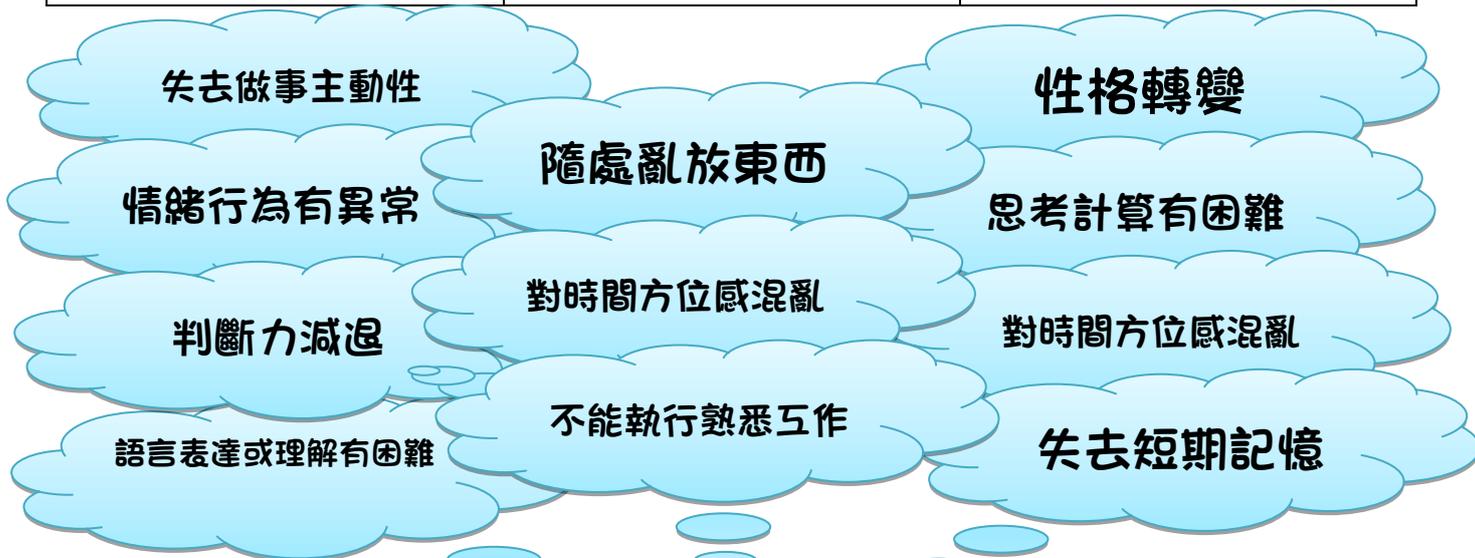
## 2021年4月 通訊

### 認識認知障礙症

認知障礙症(前稱老人痴呆症/腦退化症)，是一種因腦部功能喪失而出現的疾病，它會影響患者的記憶、思維、語言、判斷能力、行為和性格。患者的記憶力和其他認知功能會逐漸失去。

認知障礙症會發生在任何人身上，但有6類因素，會增加患病的機會，分別為：

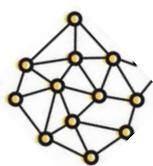
1. 年齡愈大	2. 有腦退化症家族史	3. 心血管疾病
4. 糖尿病	5. 腦損傷歷史	6. 飲酒過量



若果有以上的徵兆，就需要多加留意

總括而言，現時認知障礙症並沒有根治的方法，只能透過藥物和非藥物的治療，去緩和病情的惡化。故此，有懷疑的老友可以尋找專家的評估，有需要時記得尋求別人的協助！！！！

資料來源：認知障礙症 — 照顧者手冊(2020). <https://www.healthyhk.org/healthcare/geriatrics/01.pdf>



## 創新科技資源中心「創新義工培訓坊」

日期：4月20日(二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

內容：本中心設立「中銀創科資源中心」，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。

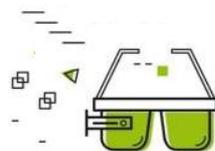
認識已選購的「醫/衣」、「食」、「住」、「行」及「智」的智能產品，了解創科產品如何融入社區生活。

對象：創科義工

費用：全免

名額：15人

負責職員：李鴻基先生、林嫻芬姑娘、葉鑫昇先生  
伍栢堯先生、李淑芬姑娘、梁曉燕姑娘



## 80歲後生日會(4-6月份)

日期：4月29日(四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：雅悅

內容：中心職員與壽星會員慶祝生日，透過活動彼此認識，建立支援網絡和社交圈子

對象：中心會員

名額：20人

報名方法：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、黎卓宇先生



## 足底按摩

日期：4月1、8、15、22、29日(四)  
時間：上午10:15 - 下午5:00  
地點：雅賢  
內容：由專業師父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：4月22日(四)上午10:00



抽籤5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：4月20、27日(二)  
時間：下午1:30 - 2:30  
地點：大堂  
內容：教授會員進階電腦操作技巧  
名額：4人(額滿即止)  
費用：\$6/堂  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 手機班

日期：4月23、30日(五)  
時間：下午1:30 - 2:30  
地點：大堂  
內容：教授會員手機用法  
名額：4人(額滿即止)  
費用：\$6/堂  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 視訊平台教學

日期：4月15日(四)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅膳  
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

## 長者跆拳道班

- 日期：4月15、22、29日(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



## 志在千里~日本文化

- 日期：4月16、23、30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：\$30  
負責職員：洪承志 先生



## 如何正確沖調奶粉-三花

- 日期：4月28日(三)  
時間：下午2:00 - 3:30  
地點：雅悅  
內容：教會員如何沖調奶粉及售賣  
對象：中心會員  
協辦機構：雀巢三花  
負責職員：李淑芬 姑娘



# 守護相聚

日期：4月7日(三)  
時間：下午2:15 - 3:15  
地點：雅悅  
內容：提供疫情簡報及分享每月護老者資訊  
名額：20人  
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢  
負責職員：秦演文 姑娘



## 預防膝患講座

日期：4月15日(四)  
時間：下午3:00 - 4:00  
地點：雅薈  
內容：分享膝痛的成因，及可舒緩的伸展動作。  
對象：護老者及被護者  
名額：8人  
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢  
負責職員：秦演文 姑娘



## 長者當「智」強

日期：4月20日(二)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：雅薈  
內容：分享善用智能手機中常見及實用的「流動應用程式」，以配合疫情下更掌握資訊  
對象：護老者及被護者  
名額：10人  
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢  
負責職員：秦演文 姑娘



## 長者保健運動講座

日期：4月29日(四)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：雅薈  
內容：分享在疫情下如何選擇合適的長者運動  
對象：護老者及被護者  
名額：20人  
講者：衛生署  
備註：有興趣參加之會員，請與負責職員查詢  
負責職員：秦演文 姑娘



## (NC) 衛生署講座-急救常識

日期：4月12日(一)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：講解一般危急情況時，應如何評估傷勢及作合適急救  
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：4月7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：4月30日(五)  
時間：上午11:00 - 11:30  
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



## 護士諮詢站

- 日期：4月1、8、15日(四)  
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



## 血糖檢驗

- 日期：4月20、27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



## 會員迎新會

- 日期：4月30日(五)  
時間：上午10:00 - 11:00  
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



## 二胡研習班

日期：4月17日 - 6月26日(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：8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：4月17日 - 6月26日(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：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



## 男士活動~飛出新一頁

日期：4月16日 - 6月25日(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



## 蓆上普及健體操(一)

日期：4月13、20、27日(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：4月15、22、29日(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：4月13、20、27日(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：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：4月15、22、29日(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：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

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
29/3 十七	30/3 十八	31/3 十九
02:30 護士諮詢站(堂)	02:30 智友醫社(膳) 03:00 義工視訊平台教學(悅)	02:00 如何正確沖調奶粉(悅)
5 清明節翌日	6 復活節星期一翌日	7 廿六
		02:15 守護相聚(悅) 03:30 (NC)「極有需要護老者」訓練工作坊(悅)
12 三月初一	13 初二	14 初三
10:00 長中爆谷台 10:00 豐姿妙舞義工團(一) 11:15 豐姿妙舞義工團(二) 02:00 (NC) 衛生署講座- 急救常識(悅)	02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(悅) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	10:00 長中爆谷台 02:30 長中爆谷台
19 初八	20 初九	21 初十
10:00 長中爆谷台 10:00 豐姿妙舞義工團(一) 11:15 豐姿妙舞義工團(二)	09:00 血糖檢驗(堂) 10:30 創新科技資源中心 『創新義工培訓坊』(本中心) 01:30 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(悅) 02:30 長者當「智」強(藝) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	10:00 長中爆谷台 02:30 義不容辭(藝)
26 十五	27 十六	28 十七
10:00 長中爆谷台 10:00 豐姿妙舞義工團(一) 11:15 豐姿妙舞義工團(二) 02:30 護士諮詢站(堂)	09:00 血糖檢驗(堂) 01:30 進階電腦班(堂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 智友醫社(悅) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	10:00 長中爆谷台 02:00 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

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
1/4 二十	2 耶穌受難節	3 耶穌受難節翌日	4 復活節
10:15 足底按摩(賢) 02:30 護士諮詢站(堂)			02:45 長中爆 谷台 
8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十
10:15 足底按摩(賢) 02:30 護士諮詢站(堂)	10:00 智友醫社(樂) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使防疫連線(悅) 02:30 耆英大使大會(悅) 03:30 耆英大使大會(悅)	02:30 長中爆谷台	02:45 長中爆 谷台
15 初四	16 初五	17 初六	18 初七
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:30 護士諮詢站(堂) 03:00 預防哮喘講座(善) 03:00 視訊平台教學(膳)	10:00 智友醫社(樂) 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(樂) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂)	02:45 長中爆 谷台
22 十一	23 十二	24 十三	25 十四
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:00 地籤: 足底按摩5月份 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂)	10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 01:30 手機班(堂) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 義工視訊平台教學(樂) 03:30 志在千里~日本文化(膳)	09:30 二胡班(樂) 11:00 中樂團(樂)	02:45 長中爆 谷台
29 十八	30 十九	1/5 勞動節	2/5 廿一
09:05 長者跆拳道班(樂) 10:15 足底按摩(賢) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 02:00 長者保健運動講座(善) 03:00 80歲後生日會 (4-6月份)(悅)	10:00 會員迎新會(善) 10:00 智友醫社(樂) 11:00 男士活動~飛出新一頁(悅) 11:00 e-體健及簡介會登記(善) 01:30 手機班(堂) 02:15 志在千里~日本文化(膳) 02:30 智友醫社(樂) 03:30 志在千里~日本文化(膳)		02:45 長中爆 谷台

堂(大堂)

(膳一) 雅膳一

(膳二) 雅膳

# 「保良局好幫手(德田)」



## 「長者社區照顧服務」試驗計劃(第三階段) 簡介

- 社會福利署已於2020年10月1日推行第三階段「長者社區照顧服務券」試驗計劃。
- 計劃採用「錢跟人走」的資助模式，讓合資格長者按個人需要，使用社區券選擇合適的社區照顧服務。

### 計劃特點

- 2021年4月1日起長者可按其需要，選擇任何在最低每月4,170元至最高9,980元社區券面值內的任何面值服務組合，以分別六級的共同付款金額安排使用服務
- 於認可服務單位接受服務，可自由選擇：  
中心為本（全日或部分時間）；  
家居為本；  
中心為本 及 家居為本的混合模式
- 對象：社署安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損的長者。<sup>1</sup>

本中心保良局好幫手(德田)是其中一間認可服務單位，如有進一步查詢，歡迎與職員陳銘康先生聯絡。

資料來源：社會福利署網頁

<sup>1</sup>並需要正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊)輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務。

## 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 - 家庭羽毛球。家庭羽毛球突破傳統，以特製的海綿羽毛球，以類似排球的規則進行比賽，令參加者更容易掌握，而且更著重隊際的溝通、合作、互補。

家庭羽毛球介紹		
1. 玩法	<ul style="list-style-type: none"><li>● 比賽形式 3 VS 3 (一個前，兩個後排)</li><li>● 由後排右邊發球</li><li>● 當換一次發球權就會輪著做前排和後排位置</li><li>● 不容許扣殺</li><li>● 擊球落點一定要高過擊球位置</li><li>● 容許同場傳一次球</li></ul>	
2. 器材	<ul style="list-style-type: none"><li>● 對比正規羽毛球拍較短</li><li>● 羽毛球是由日本特製的一個較大海綿球</li></ul>	
3. 優點	<ul style="list-style-type: none"><li>● 每位參加者都能平均參與</li><li>● 需要合作性和溝通</li><li>● 較容易學懂如何打中羽毛球</li><li>● 更快上手</li></ul>	

資訊來自新興運動協會：

<https://www.facebook.com/HKNESA/posts/2850377985284877>

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。

# 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)
第十一階段	1973、1974、1975 或 1976 年	由 2021 年 2 月 22 日 (星期一) 至 2021 年 7 月 9 日 (星期五)
	1954 年或以前	待定，入境事務處會適時公布每個換證組別的確切換證期限。

**\*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 13 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



各位老友記，大家好！我是徐彩銀，經常係中心參加會員活動及義工服務，很高興有機會可以和大家分享一下。睇中回想起舊年代的艱難生活，總會覺得現代的生活實在太幸福了，令我非常滿意當下。希望可以一直懷著「知足常樂」及「及時行樂」的心態，開心的過每日的生活。

在疫情爆發之前，我經常參加不同中心的活動，每日都十分充實，並於自己能力許可之下，身體力行去做義工，希望可以幫助有需要的人，每次幫助人之後，我都覺得好開心。除左參加中心活動，我每天早上均會到泳池游泳，透過運動保持自己身體健康及心境開朗。

疫情爆發開始，生活上的事情都受到影響，外出的機會減少左，做運動及參加活動的地方都暫停開放。初初亦會不適應，但因環境無法轉變的情況下，我選擇改變生活方式去適應，一樣可以開心的生活，雖然游泳池關閉，我仍可到公園散步，仍可保持每天運動。

身邊的朋友都會擔心疫情傳染，我會鼓勵他們，做好個人衛生，保持安全距離，好好保護自己，從而保護身體的人。另外義工服務雖然減少了，但我會爭取每個機會去做義工，身邊有長者及鄰居有需要我都要儘力去幫，將義工的精神融入生活當中，「邊度有需要，我就去邊度幫手」，疫情雖然改變左場地同方法，但無法改變想幫助人的心情。

以上是我希望與大家分享的事情，希望大家都可以係疫情期間仍然感受到幸福及關懷。最後，祝各位老友記身體健康！百毒不侵！



會員 徐彩銀



## 耆英大使大會

### 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

### 2021年5月

日期：5月7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：4月9日、5月7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讓義工選擇  
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

## 新創建義剪服務

- 日期：5月12日(星期三)  
時間：上午 9:00-中午 12:30  
地點：雅膳  
內容：由新創建義工為長者提供剪髮服務  
對象：中心會員  
名額：30人  
報名方法：有興趣人士可向負責職員查詢  
負責職員：劉振庭 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



## 義工視訊平台教學

- 日期：4月23日(五)  
時間：下午 3:00-4:00  
地點：雅樂  
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 8：**標準 8** 法律責任

——服務單位遵守一切有關的法律責任。

愛家人，愛自己，  
接種疫苗勿忘記。



——護士長余振光提提您



## ★續會通知★

凡 2020 年 5 月入會之會員，請於 2021 年 4 月 30 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：



**黃香蘭**



## 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 5 月份例會時間表

日期：2021 年 5 月 5 日(三) 上午 10:00

2021 年 5 月 6 日(四) 下午 2:30

地點：雅悅 (網上 Zoom 平台同步進行)



例會 Zoom 連結

會議 ID：994 2262 9498

密碼：436522

大家可以使用 QR CODE 進入本中心網頁

實體參加方法：致電中心預約，額滿即止

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 4 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