



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2020年1月通訊

中心5週年

中心唔經唔覺已經踏入左第5個年頭, 以下同大家分享5週年茶聚當日既盛況:



金金及一班學員
與台下大玩愛笑瑜珈



長者學苑唱歌導師
AMY & GOLDEN
為大家獻唱多首金曲



耆青小丑為大家
表演魔術雜耍



長者學苑舞蹈老師
KITMAN 帶領一眾學員表演



1月例會時間
2020年1月23日(四)

0001-0300號
會員證號碼
早上10:00-11:00

0301號以後
會員證號碼
下午2:00-3:00

地址：新界葵涌邨合葵樓地下
1-4及18-19號

電話：3998 4550 / 37017800
傳真：3998 4551 (電話錄音)
電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

中心偶到活動

聲波震盪儀介紹

內容：透過高頻率、低幅度的全身振動刺激原理，強化人體骨骼、提昇肌肉功能、改善血液循環、減輕背痛、有助預防及改善骨質疏鬆。

地點：中心活動室

時間：中心開放時間

備註：使用前請先向職員查詢



數碼天地

內容：歡迎會員於中心開放時間借用數碼天地的平板電腦。

時間：中心開放時間

地點：中心活動室



中心卡拉OK 借用

人數：2至4人(歡迎自組隊)

借用時間：逢星期一至六

第一節：上午 9:30至11:00

第二節：下午 2:30至4:00

備註：請使用中心影碟，
如人數眾多需要抽籤



自助健康閣

內容：自助健康閣，鼓勵會員每天關注自己的身體狀況。

日期：逢星期一至六

時間：中心開放時間

地點：中心活動室

備註：逢周一上午會有中心義工協助
長者測量血壓

體適能教練資諮詢

內容：體適能教練資諮詢

日期：逢星期一至五

時間：上午9:30至10:00

歡迎各會員踴躍參與。



自助運動天地

內容：內有不同的康體儀器供會員使用，
例如單車機、拉手繩

日期：逢星期一至六

時間：中心開放時間

地點：中心活動室



特別介紹

義工嘉許日暨素食自助餐 (1)

內容：上午中心設嘉許禮表揚過去一年在中心服務的義工，
下午另設於佐敦享用素食自助餐

日期：1月13日(三)

時間：上午10:00至11:00(嘉許禮)

下午1:00-2:15(自助餐)

名額：不限(嘉許禮)、40人(自助餐)

費用：\$15

按服務時數優先，時數相同會安排抽籤



中心生日會(2)

內容：誠邀大家來中心共同慶祝生日，當日有小食、遊戲等精彩環節，與大家歡度生日。

日期：1月16日(四)

時間：下午2:30至4:00

名額：30人

費用：\$10

12月至3月生日人士優先



長·智·識(3)

 救世軍荔景院

以藝術作媒介，讓參加者和學員一起參與活動，透過親身接觸增加對智障人士的認識，促進雙方交流，盼望能達至相互共融，活動日程及內容如下：

日期、時間	活動內容
28/12/2019 (六) 下午1:00-2:00	活動簡介會 簡介院舍服務，認識智障人士及溝通技巧
5/1/2020 (日) 上午9:30-11:00	初次到訪荔景院 認識學員並一同製作新春手作
11/1/2020 (六) 上午9:30-11:30	與學員完成合作畫，欣賞學員敲擊表演 小食會及聊天環節

名額共10名，請向黃SIR報名，歡迎查詢

特別事項：**參加者需出席全部3節活動**

耆青小丑1月份訓練 (魔術及扭波)

訓練主題：「魔術及扭波」(小丑訓練)

活動內容：專業導師教授不同小丑技巧

日期：

1.) 9/1/2020(四) (鏡房)

2.) 16/1/2020(四) (鏡房)

時間：下午2:00-4:00

名額：12名

費用：免費



如欲了解更多活動詳情，
可掃描旁邊的QR CODE 登入耆青小丑Facebook了解更多

運動、健康系列



身心伸展小組 (5)

內容：透過伸長了解自己身體結構

日期：1月7,14及21日 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：6人 費用：\$20

地點：中心鏡房

健康運動週(6)

內容：

培養大家持續運動的習慣，中心會播放不同主題的運動影片，例如防跌、伸展、健康舞等，訓練強健體魄。

日期：逢星期一至四、六

時間：上午9:30至10:00

名額：不限

費用：免費

備註：如有心臟病及哮喘，請報名時先通知職員。



星期一	星期二	星期三	星期四	星期六
椅子 瑜伽	易筋棒	Switch 體感訓練	簡易 健體舞	長者 團體操

麥sir運動訓練(7)

內容：

內容：麥sir會以不同形式教授，透過運動訓練減少腰背痛、下肢無力及肩周炎等症狀出現。

日期：1月3,10及17日(五)

時間：上午9:30至10:15

名額：12人 費用：\$10

歡迎各會員踴躍參與。



衛生署健康講座(8)

睡眠健康

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：1月8日(三)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：30人

費用：免費

護士站(9)

內容：由中心護士為長者量度血壓、血糖、作藥物查詢

日期：1月22日(三)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：30人

費用：\$10



手工藝及休閒系列

水墨畫班(10)

內容：

由導師黎景笙小姐教授由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：1月6、13及20日(一)

時間：上午10:00至11:30

名額：8人 費用：\$100

費用已包括顏料及畫紙，畫具需參加者自備

如需協助或對活動有任何疑問，歡迎向職員聯絡



愛笑瑜珈金金教室(11)

U3A活動

內容：愛笑瑜珈令大家開懷大笑

日期：1月2,9 及16日(四)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：12人 費用：免費

對象：中心會員



自我增值及悠閒系列

Sing Sing 唱樂會(12)

內容：大展歌喉,放鬆身心,以歌會友,歡渡下午

日期：1月21日(四)

時間：下午2:00 - 4:00

費用：免費 名額：15人



智能電話應用班(13)

內容：教授長者使用app聽歌、收音機

日期：1月2日(四)

時間：下午2:00至4:00

名額：8人 費用：\$10

參加者需自備智能電話



義工活動

地區安老探訪(14)

內容：探訪葵涌邨區內長者,
獻上關懷

日期：1月4日(六)

時間：上午10:00 - 11:30

名額：不限



葵涌邨長者服務平台探訪(15)

內容：由葵涌邨長者服務平台舉辦,探訪葵涌邨茵葵樓長者
義工參與上門探訪或協助單位

日期：1月10日(五)

時間：下午2:00 - 5:30

名額：4-6人

中電有『營』飯堂 - 飯堂義工招

募劃目的：推廣義工服務，宣揚關愛精神

服務內容：協助中心派發早/午/晚餐

服務時間：早9:00 - 10:00 午11:00 - 12:00
晚 4:00 - 5:00

飯堂地點：有營飯堂

如有查詢，請與麥生聯絡。



CLP 中電 中電有『營』飯堂

計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居、雙老或有需要的社區人士

服務內容：提供早、午、晚餐，憑「飯票」用膳

飯堂地點：有營飯堂

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期一、二、三

時間：上午9:30至11:30

下午2:00至4:30

地點：中心正門接待處

備註：帶備飯堂會員咭或中心會員証

如有任何查詢，請親臨本中心或與麥生聯絡

	飯餐時段		飯餐內容	價錢
早餐	上午9:00-9:30		穀類早餐	\$4
午餐	中午	11:30-12:00 12:00 - 12:30	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
晚餐	下午	4:30-5:15 5:15 - 5:45	兩款餸菜、白飯及生果	\$12

注意事項

會員續會

* 提提大家！留意會員証上之有效期，請於一個月前到中心辦理續會事宜，以便繼續使用中心服務。

電子簽到使用

1 出示會員證



2 紅光對準條碼

3 「呔」完成簽到



入會事項



長者會員


-50歲或以上
-\$21/年

家庭會員

-2人或以上家
庭-\$50/年

- 安排：1.) 親臨本中心
2.) 會員年費
3.) 帶備相片 2 張
4.) 身份證明文件
5.) 住址證明文件

暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	開放	取消	開放	取消
1號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3號風球/紅雨	✓		✓			✓
8號風球/黑雨		✓		✓		✓

服務時間：星期一至六 上午9:00-下午5:00(星期日及公眾假期休息)