保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2020年10月通訊

季節性流感疫苗注射服務

日期：10月15日(四)
時間：上午10:00至11:30
地點：本中心
費用：免費(50歲以上) $180(12歲至49歲人士)

內容: 採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗

備註:
參加者注射當日請攜帶身份証明文登記;
不適合服用抗凝血藥物人士注射;
對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;
注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射;
如當日身體不適未能注射，費用恕不退回。
服務由「保良局康復一站通」提供。

為響應環保，中心設有 Whatsapp 及電郵提供電子版月訊，
如有興趣接收訊息，可向致電中心職員提供電話或電郵地址

地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18 -19 號 傳真：3998 4551
電話：3998 4550 /37017800(電話錄音) 電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

特別通告

因應疫情的最新發展，社會福利署九月十四日表示，會分階段恢復由非政府機構營辦的資助福利服務。中心服務使用者可**透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。**

現再次提醒各位時刻注意個人衛生，如有身體不適，請盡快求醫及留家休息。所有進入中心人士**均需戴上口罩**，門前接受體溫檢測及用搓手液消毒雙手。如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。

保良局 Youtube 頻道觀看教學

觀看影片方法有二:

方法一 ：掃描QR code

1.大家打開手機的相機

2.對準QR code

3.再按彈出黎的連結即可

連結一般出現在上方，按一下直接連接**YOUTUBE**

細心留意成功對準**QR code**會有框框住條碼

方法二：查看電子版月訊可以點擊相片下的連結

第四式 - 風車輪轉

口訣

提手一、垂手坐馬二、還原三

垂手坐馬一、提手二還原三

https://www.youtube.com/watch?v=F377cxumYpY

按一下英文字連結

「回味」流心軟餐

回味，有兩種意義。

味道。吞嚥障礙人士難以進食固體餐，並以糊蓉餐替代，卻難以取代美食的享受。製作軟餐，保留食物的色、香、味、形，服務使用者得以重拾昔日嚐過的美味。

回憶。我們都重視天倫之樂，與家人共聚用餐的時光尤其重要。軟餐直接用日常菜式為基礎，服務使用者所吃的味道能夠與家人再次同步，回味昔日情懷，是「吃得到的窩心」。

本系列線上食譜，讓大家可以身在家中，都能精準製作精美窩心的回味軟餐，手作關懷，時時回味。

「回味」流心軟餐
甜品 / 小食篇
小黃紫（黃薯紫薯奶凍）

https://www.youtube.com/watch?v=LcSPJDoS_vM

「回味」流心軟餐
甜品 / 小食篇
魔法者緣（金奇異果、芒果、車厘子果凍）

https://www.youtube.com/watch?v=cDOgenB-K5o

「回味」流心軟餐
湯水篇 –
青紅蘿蔔南北杏瘦肉湯

https://www.youtube.com/watch?v=RzRIckhVNjo

「回味」流心軟餐
甜品 / 小食篇 – 燉蛋

https://www.youtube.com/watch?v=fPMsTnsZonQ

小丑活動 小丑氣球補堂

日期：9月至10月(日期待定)
時間：早上10:00至11:30
地點：家中(用zoom上堂)
費用：免費
備註：
1.)活動只限耆青小丑成員參加
2.)手機內需要安裝「zoom」
3.)自備可上網的智能電話/平板電腦
4.)物資由中心提供

痛症伸展班

日期：10月16及23日(五)
時間：早上10:00至11:00
地點：中心鏡房
名額：4位
費用：$10

智能電話應用班

日期： 10月8及29日 (四)
時間：下午2:00至4:00
地點：中心鏡房
名額：4位 費用：$10
內容：疫情之下，部份中心活動轉為網上教學，
今個月同大家分Zoom的使用方式，方便參與中心網上活動及班組，
並與會員一同試行使用zoom。**參加者需自備智能電話**

地區安老探訪(中秋)

日期： 9月25日至10月9日期間
時間：上午10:00至12:00，下午2:00至4:00
名額：每節4-6位
內容：以2-3人一組，探訪葵涌邨區內長者,
獻上關懷，詳情請可黃SIR查詢

中秋猜燈迷答案

又到一年一度中秋佳節，當然唔少得猜燈迷應節，大家一齊動動腦筋，睇下你能猜到幾多個？

【七】脫了紅袍子，是個白胖子；去了白胖子，是顆黑丸子。（荔枝）

【六】摘下來是綠的，切下來是紅的，吐出來是黑的，剩下白的。（西瓜）

【五】左一片，右一片，摸得見，看不著。（耳朵）

【四】彎彎背脊長牙，喜歡在人頭上爬。（梳子）

【三】一共五句話（三言兩語）

【二】沒有一點良心（「狠」字）

【一】謝身而去（「討」字）

職員動向

實習社工文龍

大家好！我叫莊文龍，大家可以叫我做文龍，我係來自理工大學專上學院的實習社工，每逢星期三，四，五我都會係中心，希望之後可以同大家傾多啲計，玩下遊戲啦！

實習社工阿泰

大家好啊！我係新來既實習社工蕭遠泰，大家可以叫我泰仔架。我來自理工大學專上學院架，黎緊星期三、四、五都可以見到我架！我期望未來可以舉辦不同的活動，大家一齊開心一下！大家要小心身體啊！

計劃宣傳

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

計劃內容包括：

- 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

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：計劃義工**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歲或以上人士
2.經檢測評估後，顯示有早期認知退化

計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

記憶症狀評分
Memory Symptoms Score

	有/會	無/不會
1. 你有沒有忘記自己將東西放在哪裡呢？	☐	☐
2. 當見到相熟朋友時，你有沒有忘記他們的名字呢？(例如相識 5 年以上或者經常見面的朋友)	☐	☐
3. 在談話時，你有否突然忘記自己想說的話呢？	☐	☐
4. 在談話時，你會不會找不到合適的詞語去表達自己的意思呢？(例如話已到口邊，但總是說不出來)	☐	☐
5. 你有沒有覺得自己的記憶力較其他年紀相約的人差呢？	☐	☐

如果以上五條問題中有三條或以上答「有」/「會」的話，建議接受一個詳細的『認知功能評估』，請致電 3998 4550 與我們聯絡並預約時間進行詳細的『認知功能評估』。

中電有『營』飯堂 CLP 中電

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

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情
日期： 逢星期一、二、三
時間：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

關愛基金牙科資助鑲活動假牙申請

因應疫情暫停申請，現時先為長者登記留名，日後再通知有關安排

申請資格

✓65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；
✓ 從未受惠於關愛基金資助及衞生署的「長者牙科外展服務計劃」；
✓已失去全部或部分牙齒，願意接受資助項目的牙科服務診療；
✓以獲指定牙醫，適合接受鑲活動假牙

申請方法

合資格的人士**請於本中心辦工時間內跟職員預約，本中心恕不接受即時申請。**

準備文件:

1.香港身份證正本
2.「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
3.中文住址文件

會員續會

因應疫情，現時先為長者預約登記，日後再通知有關安排

入會事項

長者會員	家庭會員	
-50歲或以上 -$21/年	-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)