



保良局劉漢宣紀念長幼天地

2018年10月通訊

「大腸癌篩查計劃」恆常化

政府資助的「大腸癌篩查計劃」(往稱「大腸癌篩查先導計劃」)已恆常化，並分階段擴展至50至75歲及沒有症狀的香港居民。參加者會首先進行大便隱血測試，檢驗是否有肉眼都見不到的微量血液。若有，會安排接受大腸鏡檢查及切除有可能出現的大腸瘻肉，避免其演變成癌症。

參加計劃人士必須符合下列資格：

- 1.年滿50至75歲的香港居民
- 2.持有效香港身份證或豁免登記證明書
- 3.已加入電子健康紀錄互通系統

(但不包括有大腸癌症狀、有高風險因素或指定期限內曾進行大腸癌篩查或檢查的人士*。



第一階段現已展開，由即日起至2018年12月31日，61至75歲(1942至1957年出生)的香港居民可參加計劃。

1942年出生的合資格人士必須於2018年12月31日或之前加入計劃；否則，將超出參加計劃的年齡上限（即75歲）

Source :<https://www.colonscreen.gov.hk/tc/public/index.html>

10月例會時間

2018年10月25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

傳真：3998 4551

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



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



特別介紹

耆青小丑2018-2019年度成員招募

內容：專業導師教授舞台表演魔術，學員畢業後需到不同院舍義演

日期：10月至12月(星期二)(暫定)(重溫班)

時間：下午2:00至3:00(中心集合)

地點：本中心

名額：15名

費用：免費



有「營」慳家菜義廚招募

內容：招募義工教授中心會員烹調健康、有營養價值的美味佳餚

將健康飲食的訊息推廣予社區人士

(菜式由導師自定,材料費由中心支付)

活動期間：10月至12月(待定)

地點：本中心

名額：12名



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

特別介紹

長幼齊識「碳」

手偶及布偶製作2018-2019年度成員招募

內容：專業導師教授布偶製作方法，教授手偶表演技巧。

製作課堂日期：

7月11日(三)、11月12日(一)、11月14日(三)

11月19日(一)、11月21日(三)、11月28日(三)

課堂地點：

溫林美賢耆暉中心（九龍城晴朗商場樓A206舖）及

盧邱玉霜耆暉中心（九龍油麻地彌敦道570-572號基利商業大廈三樓）

時間：下午3:30至5:30

節數：6堂

人數：5人

手偶表演技巧教學：

日期：11月至12月(星期二)(暫定)

時間：上午9:00至12:00(中心集合)

地點：本中心或其他保良局單位

名額：12名

費用：免費



保良局劉漢宣紀念長幼天地 季節性流感疫苗注射服務



內容：為長者進行流感疫苗注射

日期：10月23日

時間：上午10:00至12:00

地點：本中心 名額：40名

費用：免費

1. 只接受50歲或以上人士注射
(注射當日必須年滿50歲及攜帶身份證明文登記)
2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射

2018 / 19年度流感季節流感疫苗組合包括：

- * A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-like virus;
- * A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2)-like virus;
- * B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage);
- * B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage)

運動、健康系列

健步如飛計劃會員可免費參加以下運動、健康系列活動

小米手環教學班(1)

內容：統計每月數字，學習小手環使用方法

日期：10月31日(三)

時間：上午10:00至11:00

名額：50名

對象：健步如飛計劃會員
務必參加

費用：免費

痛症伸展緩痛小組(2)

內容：利用伸展舒緩及減少痛楚

日期：10月2,9,16,及23日(二)

時間：上午9:30至10:00

名額：8人

對象：有腰背痛症的長者

費用：健步如飛計劃會員免費，
會員\$10/非會員\$60

備註：參加者需自行攜帶瑜伽墊

拉力帶健體操(3)

內容：伸展筋骨，用拉力帶鍛鍊身體。

日期：10月3,10,24及31日(三)

時間：上午9:30至10:00

名額：12人

費用：健步如飛計劃會員免費，
會員\$5/非會員\$60

徒手健體操(4)

內容：利用自身體重及簡單動作訓練四肢

日期：10月5,19及26日(五)

時間：上午9:30至10:00

名額：8人

費用：健步如飛計劃會員免費，
會員\$10/非會員\$60

布藍達舞室(5) U3A活動

內容：長者義工教授健康舞，隨著節拍跳出健康生活

日期：10月8,15,22及29日(一)

時間：上午10:00至11:00

溫習班

日期：10月5,19及26日(五)

時間：下午1:00至2:00

費用：健步如飛計劃會員免費，會員\$10/非會員\$60

名額：12人



衛生署健康講座(6)

壓力處理 — 認識精神壓力

內容：衛生署護士講解健康知識

日期：10月9日(二)

時間：上午10:00至11:00

費用：免費

名額：30人



護士站(7)



內容：量度血壓,血糖,醫藥查詢

日期：10月30日(二)

時間：上午10:00至11:00

名額：30人

費用：\$10

手工藝系列



手作皮革(8)

內容：教授簡易卡片銀包製作技巧

日期：10月5,12,及19日(五)

時間：下午2:00至4:00

費用：\$50 名額：12名

珍妮扭波班(9) U3A活動

內容：用氣球扭出各種不同可愛的有趣造型

日期：10月10及24日(三)

時間：上午11:30至12:30

費用：\$20 名額：10人

布藝車縫班(10) U3A活動

內容：教授車縫製作技巧

日期：10月3,10,24及31日(三)

時間：上午10:00至12:00

名額：4名

費用：\$20(參加者需自備材料)

義工手作小組(11)

內容：為中心義賣製作成品

日期：10月11,18日(二)

時間：下午2:00至4:00

名額：10名

費用：免費

義工手作肥皂(12)

內容：為中心義賣製作肥皂成品

日期：10月9日(二)

時間：下午2:00至4:00

名額：12名

費用：免費

勾織工坊(13) U3A活動

內容：教授唐老鴨製作技巧

日期：10月3,10,24及31日(三)

時間：下午2:00至4:00

名額：8名費用：\$20(請自備材料)

休閒系列



電影分享會(14)

內容：於中心欣賞電影,演唱會

日期：10月8及22日(一)

時間：下午12:00 至2:00

費用：免費

名額：30人



SingSing唱樂會(15)

內容：參加者輪流分享、獻唱自己喜愛的歌曲,與眾同樂

日期：10月16日(二)

時間：下午2:00 至 4:00

費用：免費

名額：15人

日常生活ABC(16)

內容：學習日常會話及詞彙
提高英語表達能力

日期：10月12,19及26日(五)

時間：下午3:00 至 4:00

費用：\$50 名額：6人

自我增值系列

愛笑瑜珈金 金教室(17)

U3A活動

內容：愛笑瑜珈令大家開懷大笑

日期：10月11及18日(四)

時間：上午10:00 至 11:00

名額：12人 費用：免費

對象：中心會員



智能電話應用班(進、初階)(18,19)

內容：教授使用應用程式
Chrome上網(進階)

進階日期：10月4及18日(四)

時間：下午2:30 至 4:00

名額：10人 費用：\$20

內容：教授智能電話基本使用(初階)

初階日期：10月10及24日(三)

時間：下午2:30 至 4:00

名額：6人 費用：\$20

留意：內容為9月課堂延續，
上月參加者優先參加



好「義」事一欄



大家好，我叫單美雲，曾經患過腦抽筋，之後開始做義工，初時都唔夠信心，覺得自己做得唔好，但好幸運得到身邊既人鼓勵，令我有信心，就算係曾經患病都仍然有能力，可以服務社會上有需要既人，除左係保良局外，我都有係好多唔同既地方做義工，見識到社會上唔同層面既人既境況，擴闊左自己既眼界。



職員動向

「各位老友記大家好，我是實習社工趙敏鳳，大家可以叫我文迪（Mandy）。在未來四個月中，我每星期都會有三天在中心可以與大家見面，雖然我個性比較害羞，但熟絡了就會很健談，我非常期待跟大家熟絡起來啊！到時請不要嫌棄我笑聲太大聲。另外，我對葵涌邨的歷史很有興趣，我非常歡迎大家跟我細說葵涌，當然你的成長故事，我也很樂意傾聽，如果你不介意，請盡情跟我分享吧！」



各位大家好！我係實習學生李嘉傑「啊牛」，因為我比人感覺「牛」高馬大，所以大家都可以叫我「啊牛」架。我另一個特徵係我隻左眼皮有紅色胎記，如果果日太夜訓，第二日隻眼會紅左，好似比蚊咬咁架，哈哈，歡迎大家黎望下！我嗜好係玩桌遊、聆聽與分享故事、一齊試一啲新奇有趣事物。共渡呢5個月，好高興可以係呢度同大家新認識同傾計，我亦會搞啲有趣活動讓大家可以一齊玩～～希望大家多多指教與關照。

關愛社員活動

中心現正招募大家成為計劃的「關愛社員」。
如欲參與或查詢，歡迎與職員聯絡

地區安老探訪

日期：10月27日(六)
時間：上午10:00至11:30
名額：不限

義工聚會

日期：10月22日(一)
時間：下午2:30-4:00
名額：不限



運動班組(柔力球課程)(20)

日期：10月2,9,16,23及30日(二)

時間：上午10:00 至11:00

對象：免費/\$60(非計劃參加者)



認知班組(水彩畫班)(21)

日期：10月4,11,18及25日(四)

時間：下午2:00至3:00

費用：免費/\$50(非計劃參加者)



先知先覺計劃的參加者需另外參加一項中心活動

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，包括認知檢測培訓或義工聚會等等，以及必須為計劃提供不少於10次的服務，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. 六十歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有輕微認知退化但未患認知障礙症的長者。
3. 從未曾參與「先知先覺®」計劃

如對上述計劃有任何查詢，可與本中心職員發龍SIR聯絡。

中電有『營』飯堂 - 飯堂義工招募

計劃目的：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：帶備長者咭或會員証

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	4:30-5:00 5:00 -5:30	兩款餸菜、白飯及生果	\$12

注意事項

* 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，如有效期為2018年9月30
日之會員，請於2018年10月2日或之後到中心辦理。

電子簽到使用

1 出示會員證



2 紅光對準條碼

3 「咁」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)