



催淚煙的處理



直接接觸到催淚氣體的應變

- 1.用大量清水或生理鹽水沖洗眼睛, 可先側頭由內眼角沖向眼外位置, 避免搓揉眼睛, 如配帶隱形眼鏡, 先脫下才沖洗眼睛,
- 2.用大量清水和肥皂水清洗受污染位置, 切記不要用熱水, 因為熱水會令皮膚毛孔擴大增加不適的機會
- 3.儘快脫下被污染的衣物, 與其他衣物分開洗



室外有催淚氣體, 室內的應變

- 1.即時關閉窗戶, 如現場有其他衝擊, 宜閉上窗簾以阻擋玻璃爆破的危險
- 2.關掉冷氣及其他有抽氣功能的電器(如抽氣扇)
- 3.關掉門戶, 並用濕布或膠紙封好門縫
- 4.在最安全或較少窗戶的房間暫避



催淚煙後的家居清潔

- 1.儘量用一次性清潔物品, 並戴上合適的防護裝備如口罩
- 2.清潔時小心殘餘物可能會被揚到空氣中
- 3.可使用浸過肥皂水的布抹受污染表面, 不要用熱水或漂白水, 以免產生更化學反應
- 4.完成清潔後, 將清潔物品放入密封膠袋包妥再棄置



資料來源 : <https://www.hkjcdpri.org.hk>

12月例會時間
2019年12月19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

好好坐 壓力鬆一鬆

活動目的:

當面對著照顧家人或生活上的種種壓力，有時真的會抖不過氣來…今年我地「葵涌邨「友」里」小區平台參與機構將巡迴舉行以「好好坐·鬆一鬆」為主題活動，讓承擔著照顧責任嘅你可以抖一抖、好好坐吓，好讓我地有兩小時私人回氣空間。

歡迎所有照顧者參加 費用全免 名額有限 請預先登記

活動名稱	鬆一鬆做美容	快樂頌歡聲	下午茶鬆一鬆
日期 / 時間	12月5日(四) 下午 2:00 - 4:00	12月17日(二) 下午 2:00 - 4:00	12月19日(四) 下午 2:00 - 4:00
活動內容	放鬆心情休息 免費面膜美容 手臘護膚服務 提供	大展歌喉 放鬆身心 以歌會友 歡渡下午	共享詩歌 齊跳讚美操 聆聽心事 精美茶點 並可享用按摩椅 及石春板
負責機構 / 報名及查詢	麥理浩夫人中心-互惠銀行 電話： 2410 8077	保良局劉漢宣 紀念長幼天地 電話： 3998 4550	基督教銘恩堂葵 涌堂 電話： 2429 9900
地址	葵涌邨旭葵樓 地下7號	葵涌邨合葵樓 地下1-4及18- 19號	葵涌健康街2-6 號飛亞工業中心 507室

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



中電有營飯堂

桌上遊戲日(1)

內容：中電義工到訪中心，與中心長者一同玩桌上遊戲，然後於中心用膳

日期：12月21日(六)

時間：上午10:00至12:30

名額：20人 費用：\$12(飯堂費用)

**需為中心飯堂會員

特別介紹



特別介紹

中心5周年活動(2)

內容：中心活動回顧，有獎問答遊戲，
於酒樓享用美味點心與眾同樂

日期：12月6日(五)

時間：中午12:00-下午4:00

人數：60人 費用：\$60

入籤時間：11月21日, 抽籤時間 11月28日



關懷長者心 - 機場富豪午宴(3)

內容：典禮、演藝嘉賓表演、午膳

日期：2019年12月11日 (三)

時間：中午12時半至下午5時

地點：富豪機場酒店宴會大殿

人數：12名 費用：\$55(已包旅遊巴費用)

入籤時間：12月20日(四) 上午10時開始入籤

抽籤時間：12月28日(五) 下午3時開始抽籤

耆青小丑12月份訓練 (魔術)

訓練主題：「魔術」(小丑訓練)

活動內容：專業導師教授不同雜耍技巧如拋絲巾等。

日期：

1.) 5/12/2019(四) (鏡房)

2.) 12/12/2019(四) (鏡房)

3.) 19/12/2019(四) (K房)(例會)

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

蔡繼有學校探訪(4)

內容：蔡繼有學校學生到訪中心與長者玩遊戲

日期：2019年12月20日（五）

時間：上午10:45 - 11:30

人數：20名 費用：\$免費



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：12月10,17,及24 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：12月6,13及20日(五)

時間：上午9:30至10:15

名額：14人 費用：\$10

歡迎各會員踴躍參與。



衛生署健康講座(8)

口腔健康 牙齒及假牙護理

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：12月3日(二)

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：12月10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：12月16及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





勾織工坊 (11) U3A活動

內容：教授製作勾織公仔
日期：12月4,11及18日(三)
時間：下午2:00 - 4:00
名額：8 人
費用：\$20(請自備材料)



布藝車縫班(12) U3A活動

內容：教授車縫製作技巧
日期：12月4,11及18日(三)
時間：上午10:00至12:00
名額：4 人
費用：\$20(參加者需自備材料)



手作皮革 (13)

內容：製作義賣皮革成品
日期：12月13及20日(五)
時間：下午1:00至3:00
名額：12 人 費用：\$150
(班組為11月班組延續, 已額滿)



愛笑瑜珈金金教室(14) U3A活動

內容：愛笑瑜珈令大家開懷大笑
日期：12月5 及12日(四)
時間：上午10:00 - 11:00
名額：12人 費用：免費
對象：中心會員



**ABC****自我增值及悠閒系列**

日常生活 **A B C**(15)

內容：學習日常會話及詞彙提高英語表達能力

日期：12月13,20及27日(五)

時間：下午3:00 - 4:00

名額：6人 費用：\$50

好好坐壓力鬆一鬆 快樂頌歡聲(16)

內容：大展歌喉,放鬆身心,以歌會友,歡渡下午

日期：12月12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(17)

內容：教授長者使用app聽歌、收音機

日期：11月7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(18)

內容：探訪葵涌邨區內長者,
獻上關懷

日期：12月14日(六)

時間：上午10:00 - 11:30

名額：不限



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

* 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2019年11月30日之會員，請於2019年12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)