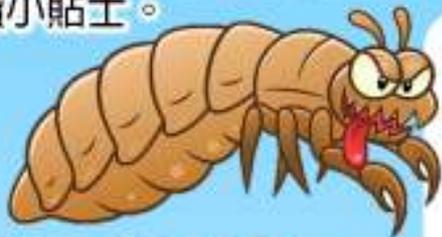


滅蝨小貼士

好閉翳呀~~

蝨患新聞近期時有聽聞，為左等大家對蝨患多D了解及防患於未然，今期同大家分享滅蝨小貼士。



木蝨小百科

1. 又稱臭蟲或床蚤
2. 容易傳播，會通過行李、衣服、背包等物品被帶回家，
3. 繁殖速度快，每天可產5至6粒卵，雌蟲交配一次就能不停產卵，一生可生200粒。

以下歸納了數種消滅木蝨的方法供大家參考，

1. 清洗紡織品

被床蝨污染的衣物、床單、窗簾等，宜先用密封的厚膠袋裝好，防止上面的床蝨接觸其他物品。然後用高於80度的熱水徹底洗乾淨，再用乾衣機烘乾更佳。清洗後的衣物應暫時放在厚膠袋裏隔離，等床蝨被完全消滅後再使用。



2. 化學方式消滅床蝨

採用殘留性的殺蟲液劑等化學物品滅蝨。於牆壁、牆腳線、床架、衣櫃、地板、門框、梳化等隱蔽處及縫隙，噴灑殺蟲液劑以確保能滲透到床蝨匿藏處。另外，天然的矽藻土也有滅蝨的作用，只要把粉末灑在床蝨出沒或藏身之處，便能將其殺死。



環境防治

要預防和及早發現床蝨問題，應定期檢查及洗擦被褥、衣物和家具。保持家居環境乾爽，避免用二手家具，以及填滿家中床蝨可滋生的縫隙、洞等。從外地回港後，也要徹底檢查行李，確保沒有把床蝨帶回家中。



12月例會時間
2018年12月20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

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

中心4周年活動

內容：中心活動回顧，有獎問答遊戲，義工嘉許，於酒樓享用美味點心與眾同樂

日期：12月9日(日)

時間：中午12:00-下午4:00

(12:00至1:30為團體遊戲環節)，於中心外坑坪街遊樂場舉行)

人數：60人 費用：\$50

入籤時間：11月29日，抽籤時間 12月4日

中心義工優先參加，請於12月3日前報名

聖誕Party2018

內容：精彩環節包括玩遊戲，抽獎，備有茶點
與大家共渡歡樂聖誕

日期：12月18日

時間：下午2:00至4:00

人數：30人 費用：\$12



滅蟲滅蝨特攻隊蝨患講座

內容：介紹家居蟲蝨出現的成因、預防及環保處理方法

日期：12月18日

時間：上午10:00-11:00

人數：30人

費用：免費



有「營」慳家菜

老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

由義工導師教授烹調以下一系列美味、健康有營養的低成本菜色，以此推廣長者健康飲食習慣，參加者學習烹調菜式後，將於12月13日有「營」試食日為長者及社區人士烹調美食。

參加者能夠出席12月13日試食日優先參加

西芹鯪魚肉蛋卷+
「南瓜燕麥餅」

日期：12月10日(一)

時間：下午2:00至4:00

名額：6~8名

費用：免費

士多啤梨豆腐蛋糕

日期：12月17日(一)

時間：下午2:00至4:30

名額：6~8名

費用：免費

韓式雜菜煎餅

日期：12月27日(四)

時間：上午10:00至12:00

名額：6~8名

費用：免費

有「營」試食日

內容：中心開設試食攤位，與社區長者、街坊分享由眾義工烹調有營慳家菜食譜菜式，向大眾推廣健康飲食文化

日期：12月13日

時間：下午3:00至4:30

費用：免費

(食物數量有限，試完即止)

特別介紹

耆青小丑2018-2019年度魔術訓練

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：12月4,11,18日(二)

時間：早上10:00-11:00

人數：15名 費用：免費



長幼齊識「碳」

布偶製作：

內容：招募義工學習手偶製作，製作成品作中心表演用

日期：12月3,10,17日(一)

時間：下午2:00-3:30

人數：12名 費用：免費

布偶訓練：

內容：招募義工學習手偶表演，於2月至4月在區內5

日期：12月3,10,17日(一)

時間：下午3:30-5:00

人數：12名 費用：免費



長者學苑活動

健康舞班

日期：12月3、10、17日，1月7日
(逢星期一)

時間：下午4:00-5:15

地點：綿紡會中學133室

費用：\$10 名額：20名

中文及普通話班

日期：12月14日，1月4、18、25日
(逢星期五)

時間：下午4:00-5:15

地點：綿紡會中學332室

費用：\$10 名額：20名

義工剪髮

內容：由義工為長者剪髮

日期：12月12日(二)

時間：下午2:00

費用：免費 名額：25名

對象：65歲以上人士 備注：參加者需於活動進行前預先洗頭



地壺(賽員證書班)

內容：地壺運動反應熱烈，體驗真正地壺運動!! 亦有小比賽玩下!

12月4日(二)	12月11日(二)	12月18日(二)	12月28日(五)
理論課(認識地壺)	地壺訓練	地壺訓練	地壺比賽體驗

時間：下午2:30至4:30 (中心集合)

地點：本中心及鄰近球場

名額：12人

費用：免費

備註：如需要賽員證書，必需出席率達8成或以上。



桌上遊戲(桌遊)體驗

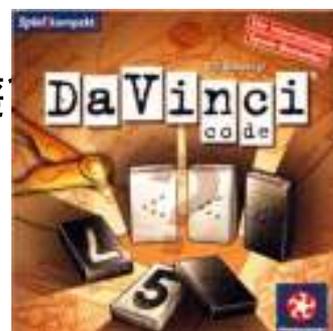
內容：刺激腦袋運動，除了魔力橋有否更好玩的桌遊

日期：12月21及28日 (逢星期五，共2節)

時間：上午10:00至11:00 (中心集合)

名額：8人

費用：免費



日式糕點(和菓子)

內容：導師及一班青年義工，分享製作和菓子的製作方法，啟發創意

日期：12月27日 (星期四)

時間：下午2:30至4:00 (中心集合)

名額：10人

費用：\$20

備註：成份有糯米粉、豆蓉、菜油，請自行衡量身體可否食用，謹慎報名



記憶力開心遊戲坊

內容：遊戲義工帶大家玩遊戲，一齊動動腦筋，開心訓練記憶力

日期：2018/12/03(一)

時間：下午2:00至3:00 (準時2:00出席，有禮物)

名額：8人

費用：免費

痛症伸展緩痛小組

運動、健康系列

內容：利用伸展舒緩及減少痛楚
日期：12月4,11及28日(二)
時間：上午9:30至10:00
對象：有腰背痛症的長者
名額：8人 費用：\$10

備註：參加者需自行攜帶瑜伽墊

拉力帶健體操

內容：拉力帶鍛鍊及伸展身體上肢
日期：12月7及21日(五)
時間：上午10:15至11:15
對象：有肩周炎的長者
名額：12人 費用：\$10

徒手健體操

內容：利用自身體重及簡單動作訓練下肢
日期：12月7及21日(五)
時間：上午9:30至10:00
對象：下肢乏力的長者
名額：12人 費用：\$10

布藍達舞室

U3A活動

內容：長者義工教授健康舞，隨著節拍跳出健康生活
學習班

日期：12月3,10,17及24日(一)
時間：上午10:00至11:00
費用：\$10 名額：12人

溫習班

日期：12月5,12及19日(三)
時間：上午10:00至11:00

衛生署健康講座 排便可以好輕鬆

內容：衛生署護士講解健康知識
日期：12月4日(二)
時間：上午10:00至11:00
費用：免費
名額：30人



護士站



內容：量度血壓,血糖,醫藥查詢
日期：12月11日(二)
時間：上午10:00至11:00
名額：30人
費用：\$10

手工藝及休閒系列



皮革義工班

內容：教授簡易拉鏈包製作技巧
日期：12月7,14,21日(五)
時間：下午2:00至4:00
費用：免費 名額：12名

珍妮扭波班

U3A活動

內容：教授扭出有趣造型汽球
日期：12月5,12及19日(三)
(19日為溫習班)
時間：上午11:30至12:30
費用：\$30 名額：10人

布藝車縫班

U3A活動

內容：教授車縫製作技巧
日期：12月5,12及19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

內容：為中心義賣為中心義賣製作珠仔銀包
日期：12月6,13及27日(四)
時間：下午2:00至4:00
名額：10名 費用：免費

勾織工坊

U3A活動

內容：教授製作勾織成品
日期：12月5,12及19日(三)
時間：下午2:00至4:00
名額：8名 費用：\$20(請自備材料)

SingSing唱樂會

內容：參加者輪流分享、獻唱自己喜愛的歌曲,與眾同樂
日期：12月11日(二)
時間：下午2:00至4:00
費用：免費 名額：15人



ABC

自我增值系列

日常生活 ABC

內容：學習日常會話及詞彙
提高英語表達能力
日期：12月14,21及28日(五)
時間：下午3:00至4:00
費用：\$50 名額：6人

愛笑瑜珈 金金教室

U3A活動

內容：愛笑瑜珈令大家開懷大笑
日期：12月6,13及27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)

內容：教授製作whatsapp sticker
日期：12月6及27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：12月5及12日(三)
時間：下午2:30至4:00
名額：6人 費用：\$20
留意：請參加自己手提電話及眼鏡

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：12月15日(六)
時間：上午10:00至11:30
名額：不限



「長者電話支援服務系統」計劃

目的：
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局 劉漢宣紀念長幼天地 撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他，即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動



電話錄音來電號碼:37017800

先知先覺計劃

運動班組(瑜珈課程)

日期：12月4,11及18日(二)
時間：上午10:00至11:00
對象：免費/\$30(非計劃參加者)



保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APECL



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

認知班組(園藝治療)

日期：12月6,13,20及27日(四)

時間：下午2:00至3:00

費用：免費/\$50(非計劃參加者)

認知班組(水彩畫班)

日期：12月4,11及18日(二)

時間：上午10:00至11:00

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。

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	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
		12:00-12:30		
晚餐	下午	4:45-5:15	兩款餸菜、白飯及生果	\$12
		5:15-5:45		

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)