

劉漢宣紀念長幼天地

2020年2月通訊



新年快樂,好快就係大年初一,中心全體同人係 度同大家拜個早年,祝大家身體健康,出入平 安,開開心心,今期既月訊主題係快樂7式,希 望大家係新一年用多D呢7式,全年都開開心心



《感謝與讚美》

把握任何機會向別人表達謝意,選擇適合自己的方式示意

《健康樂悠悠》-

多做運動,如快步走路或簡單體操動作等;保持充足睡眠;飲食均衡,多吃新鮮蔬果;定期進行體格檢查。

《敬業樂業》-

培養個人嗜好,保持高活動量;參加群體活動,與人分享快樂;主動吸收新知識;發掘自己長處,把握機會於日常生活中發揮。

《嘉言善意》-

閱讀及誦念勵志格言或人生座右銘;培養樂觀和正面思想,接受人生不如意事及適應身體的變化;面對困難積極尋求解決方法;留意自己的說話内容, 多用正面說話鼓勵自己;欣賞發掘的長處,肯定自己過往的成就。

《為善最樂》 -

主動問候別人近況,留心聽及給與支持鼓勵;為患病的親朋送上靚湯; 參與社會服務機構的義務工作;實踐日行一善生活習慣

《常懷寬厚》 -

提醒自己寬恕別人的重要性;代入別人的處境,看能是接納對方所犯的過錯;用平常心看待事情,從中找尋意義;欣賞自己及其他人待人以恕的美德。

《天倫情話》 -

與家人維持良好溝通,向信任的親友傾吐心事,尋求支持;擴闊社交圈子;與親友會面時多說欣賞及感謝的話;

重視家人對家庭所作的貢獻

http://actoflove.hkskh.org/site/portal/Site.aspx?id=A17-1089



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

内容: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



自助健康閣

内 容:自助健康閣,鼓勵會員每天關

注自己的身體狀況。

期:逢星期一至六 間:中心開放時間 時 批

點:中心活動室

註:逢周一上午會有中心義工協助 備

長者測量血壓

體適能教練資諮詢

内容: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

歡迎各會冒踵躍參與。



數碼天地

内容: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

數:2至4人(歡迎自組隊)

借用時間:逢星期一至六

一 節:上午9:30至11:00 節:下午2:30至4:00 :請使用中心影碟,

如人數衆多需要抽籤

自助運動天地

内容:内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 與機械人齊做運動(1)

内容:中電義工到訪中心,與中心長者

及機械人一齊做運動

日期: 2月22日(六)

時間: 上午10:00至12:30

名額:25人 費用: \$12(飯堂費用)

**需為中心飯堂會員

特別介約



特別介紹

敬老賀新春2020(2)

内容:欣賞不同類型的精彩表演,慶賀新年

日期:2月12日(三)

名額:72人

時間:上午10:30至下午2:00

對象:中心會員

地點: 九龍灣國際展貿中心3樓展貿廳

費用:\$90(包午餐及旅遊巴接送)

(1月23日例會入籤,2月4日下午4點抽籤)



長者營養講座(3)

日期:3月17日(二) 時間:下午3:30-5:00

内容:營養師講解健康飲食

名額:20人 費用:免費

長者學苑BBQ (4)

日期:3月13日(五)

時間:下午4:00-6:00

内容:於綿紡會中學與同學一同燒烤

名額:40人 費用:\$50



特別介紹

耆青小丑2月份訓練(扭波)

訓練主題:扭波

活動内容:專業導師教授不同扭波技巧

日期:

1.)4 /2/2020(二) (鏡房)

2.)11/2/2020(二) (鏡房)

3.)18/2/2020(二) (鏡房)

4.)25/2/2020(二) (鏡房)

*訓練時間:星期二下午2:00-4:00

名額:12名

費用:免費



我係QR CODE

如欲了解更多活動詳情,

可掃瞄旁邊的QR CODE 登入耆青小丑Facebook了解更多



身心伸展小組(5)

内容:透過伸長了解自己身體結構

日期: 2月4,11,18及25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)

運動、健康系列

内容:

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。



麥sir運動訓練(7)

内容:

内容: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:2月7、14、21及28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。

衛生署健康疆座(8)

飲食健康 低謄固醇 / 低脂 肪飲食及烹調方法

内容:由衛生署姑娘講解各種健

康知識

日期:2月24日(一)

時間:上午10:00 - 11:00

名額:30人 費用:免費

護士站(9)

内容:由中心護士為長者量度血壓,

血糖,作藥物查詢 日期: 2月19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)

U3A活動

内容:

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:2月3、24及3月2及9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,畫具需参加者自備

如需協助或對活動有任何疑問, 歡迎向職員聯絡

布藝車縫班(11) U3A活動

内容:由導師呂秀美及徐綺薇教授車縫製作技巧

日期:2月5,12,19及26日(三) 時間:上午10:00至12:00

名額:4人

費用:\$20(参加者需自備材料)

義工手作皮革(12)

内容:製作義賣皮革成品

日期:2月7、14、21及28日(五)

時間:下午1:00至3:00

名額:12人 費用:免費

愛笑瑜珈金金教室(13) U3A活動

内容:金金同大家玩愛笑瑜珈一齊開懷大笑

日期:2月6,13及20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

目常生活ABC(14)

内容:學習日常會話及詞彙提高英語表達能力

日期:2月7,14及21日(五) 時間:下午3:00 - 4:00 名額:6人費用:\$50

Sing Sing 唱樂會(15)

内容:大展歌喉,放鬆身心,以歌會友,歡渡

日期:2月13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(16)

内容: 教授長者使用電話簿功能, 設置手機電話鈴聲

日期: 2月6日(四)

時間:下午2:00至 4:00 名額:8人費用:\$10 参加者需自備智能電話

職員資訊



大家好啊,我叫浩霖,你地又可以叫我霖仔。係新黎嘅實習社工。好高興認識各位老友記,我乜都可以玩一餐架。得閒又可以同我傾下計,比我了解多啲。之後我搞嘅活動記得一定要參加啊。

大家好!我係來自中大專上學院嘅 實習社工魏玉怡,大家可以叫我啊 怡!黎緊逢星期二三四都會係到, 直到4月29日。係呢段時間會舉辦 活動比大家參加,有興趣嘅你到時 記得報名啦^.^ 歡迎大家有時間搵 我地傾吓偈架!多多指教!



中電「齊飲齊食齊加油」計劃

計劃提供「齊飲齊食齊加油」美食現金券給資格受惠人士/家庭。 每位合資格的受惠人士/家庭,可以獲取「齊飲齊食齊加油」

現金券一套(共4張,總值港幣200)

於活動期內,美食現金券只適用於指定參與食肆,每人每次只限 使用最多四張美食現金券,逾期無效。

現金券使用日期:2020年1月1日至2020年4月30日

受惠對象:

對象須居住於中電供電範圍而符合以下其中一項條件

- 長者: 65歲或以上,獨居或雙老長者優先
- 劏房住戶(包括過渡性房屋住戶)
- 低收入家庭 正領取以下其中一項津貼:
- 綜合社會保障援助計劃
- 在職家庭津貼計劃
- 全額學校書簿津貼計劃
- 短期食物援助服務計劃

(請向職員出示相關証明文件,如長者卡、相關部門) 或銀行紀錄等,數量有限,派完即止)

中心將於1月30日派發美食現金券,中心告示版將會公怖有關 詳情及安排,請各位留意



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

服務内容: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

服務内容: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		飯餐内容	價錢
早餐	上午9:00-9:30		穀類早餐	\$4
午餐	中	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

11

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





3「咇」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

30123012	中心服務		戶内活動		戶外活動	
PAPA	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(星期日及公衆假期休息)