



保良局劉漢宣紀念長幼天地

2019年2月通訊

「消化不良」一般指中上腹或腸胃不適的徵狀，包括上腹痛、作悶、胃脹、食慾不振、反酸、噯氣等。進入老年期後，消化系統的生理功能和身體其它系統一樣，要發生衰退性變化，吸收功能也逐漸減弱，故容易發生消化不良。

原因

口腔粘膜萎縮使味覺遲鈍，導致老年人愛吃一些難以消化的厚味食物；

咀嚼困難：牙齒脫落、牙痛或牙托不合適，不能有效咀嚼食物，使食物未能被充分粉碎，就被吞入胃內，從而加重胃的負擔。

各種器官退化以致老年人的各種消化液(胃液、唾液)產生明顯降低減少，消化食物的能力大大下降，故易引起消化不良。

消化不良

認識



健康貼士

避免進食不易消化的食物

油炸、油煎食物，未煮熟的肉類、魚類、蛋類等，均不易消化。高脂肪食物會延緩胃排空，應該儘量少吃。

少食多餐，以減輕消化系統的負荷。

細嚼慢咽，食物應在口腔內充份咀嚼後才吞嚥。

吃飯時要先吃主食。主食是種「天然消化藥」。米飯、麵條等主食屬於碳水化合物，易被消化，而且容易讓人有飽腹感，先吃可以避免吃得太多

2月例會時間

2019年2月21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



特別介紹

保良局敬老賀新春(1)

內容：欣賞不同類型的精彩表演，慶賀新年

日期：2月26日(二)

名額：60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

收費：\$90(包午餐及旅遊巴接送)

(1月24日例會入籤，30/1/2019下午4點抽籤)

中電與您賀新春(2)

內容：中電義工到訪中心，與一眾長者玩遊戲，同慶新春

日期：2月9日(六)(年初五)

時間：上午9:15至13:00

名額：60人

費用：免費



鮮果糯米糍製作班(3)

內容：由一眾青年義工與參加者一同製作鮮果糯米糍

日期：2月2日(六)

時間：上午10:00至11:00

名額：30人

費用：免費



衛生署健康講座(4)

認識消化不良

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：2月19日(二)

時間：上午10:00至11:00

費用：免費

名額：30人



護士站(5)

內容：由中心護士為長者量度血壓，血糖，作藥物查詢

日期：2月26日(二)

時間：上午10:00至11:00

名額：30人

費用：\$10

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：2月14、21及28日(四)

時間：早上11:00-12:00

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途。

日期：2月14、21及28日(四)

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個地表演。

日期：2月14、21及28日(四)

時間：下午3:30-5:00

人數：12名 費用：免費



長者學苑：(抽籤活動)

長者學苑－長幼日營

內容：與企業義工及中學生義工一同遊戲，享用園內設施，共渡歡樂一天。

日期：3月2日(六)

時間：早上9:15 - 下午4:30

集合時間：早上9:15

集合地點：本中心

地點：曹公潭戶外康樂中心

人數：30人

費用：\$50

抽籤日期及時間：

1月24日(四)例會入籤，1月30日(三)下午4點抽籤

手工藝及休閒系列



布藝車縫班(6)

U3A活動

內容：教授車縫製作技巧
日期：2月13、20及27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(7)

內容：為中心義賣為中心義賣製作珠仔銀包
日期：2月11、18及25日(一)
時間：下午2:00至4:00
名額：10名 費用：免費

勾織工坊(8)

U3A活動

內容：教授製作勾織成品
日期：2月20及27日(三)
時間：下午2:00至4:00
名額：8名
費用：免費(請自備材料)
備註：此為補堂，只供1月份參加者報名

SingSing唱樂會(9)

內容：參加者輪流分享、獻唱自己喜愛的歌曲，與眾同樂
日期：2月19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(10)

內容：學習日常會話及詞彙
提高英語表達能力
日期：2月1、15及22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(11)

U3A活動

內容：愛笑瑜珈令大家開懷大笑
日期：2月14及28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)(12、13)

內容：教授手機進階操作
日期：2月14及28日(四)
時間：下午2:30至4:00
名額：10人 費用：\$10

內容：教授智能電話基本使用(初階)
初階日期：2月13及27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

職員動向



各位老友記，感謝大家過去幾個月來的照顧和包容，我在你們身上都學到不同的東西，你們有的是溫柔的、細心的、剛強的、樂觀的……各自都有不同的長處，但願你們那些很好的特質可以繼續在中心感染更多的人，請相信你們都是很棒（勵害）的，並不要少看自己的能力，未來的日子要繼續加油啊，要開開心心、健健康康啊！最後我想送一句經文給大家，「喜樂的心乃是良藥」（箴言 17:22）。

實習社工 趙敏鳳姑娘

與大家相處的五個月，時光飛逝。啊牛與中心朋友們有過不少回憶，也再次感謝大家勇躍參加我們的活動，積極開心投入。但大家不要停!!! 繼續參加不同中心的活動，可以持續學習，開開心心，身體健康!!!!!! 「健康·嘗新!!! 繼續保持健康，嘗試新的興趣。」

實習社工 李嘉傑先生



各位公公婆婆，大家好！👏👏 我叫鄭姑娘，是新來的實習社工，實習直到五月頭完結！😊 我來自明愛專上學院，有時會去學校上課，所以只有逢星期一、三及四會來中心跟大家見面！歡迎你們隨時跟我聊天，玩桌上遊戲！😄 我之後會舉辦一些新奇好玩的活動，希望大家多多支持！❤️

實習社工 鄭彩文姑娘



職員動向



老友記，專心啲，企定定，記得記住我呀，我係彭定康個孫女彭姑娘呀～講下笑姐，我其實係來自明愛專上學院既實習社工同學彭姑娘！黎緊我會係中心實習到5月，逢星期一三四都會係度。呢段時間除左會多啲了解下大家之外，我仲會舉行吾同既班組活動，希望你哋都踴躍參加啦！✍️😘

實習社工 彭雪皓姑娘

「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 劉漢宣紀念長幻天地 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，但如果有其他協助，需要支援，請即按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



中心活動、特別資訊通知電話

3 7 0 1 7 8 0 0



好「義」事一欄



大家好，我叫BoBo呀，我做左義工有6年多，我除左係保良局做義工，我仲會去唔同地方做義工。我鍾意做義工嘅原因係「幫到人，自己又學到嘢」，做義工表面上好似成日都只係付出，但其實唔係，係過程中可以學習到好多嘢，以長者探訪為例，與長者閒談間可以吸收到佢嘅人生經驗，所以服務並唔係只有服務對象得益，而係服務對象分享的人生經驗令到自己成長。我除左參加探訪，亦會係中心參加義工導師及幫手製作義賣，過程中除左學識左唔同技能之外，亦係活動裡面結識到好多朋友。我做義工時發現原來人係會互相感染，開心可以互相感染，想參加服務嘅心態都會互相感染，我希望透過服務接觸不同的服務對象，期望佢地可以受著我哋嘅影響，會多D開心，會多D接觸社區，會多D參加活動。最後，希望大家一齊加入義工行列，身體力行體驗一下「幫到人，自己又學到嘢」



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



義工訓練 電話慰問技巧 (18)

日期：2月20日(三)

時間：上午10:00至11:30

名額：不限

瑜珈課程(14)

日期：2月12・19及26日(二)

時間：上午10:00 至11:00

對象：\$60(非計劃參加者)



身心伸展小組 A 班(15)

日期: 2月16 及23 日 (六)

時間 上午10:00 - 10:30

費用: \$10 名額: 6人

地點: 中心鏡房

身心伸展小組 B 班(16)

內容：透過伸長了解自己身體結構

日期: 2月16 及23 日 (六)

時間 上午10:30 - 11:00

費用: \$10 名額: 6人

地點: 中心鏡房)



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

CLP 中電
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	11:30-12:30	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
晚餐	下午	4:30-5:30	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2019年1月31
日之會員，請於2019年2月1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 「呔」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)