



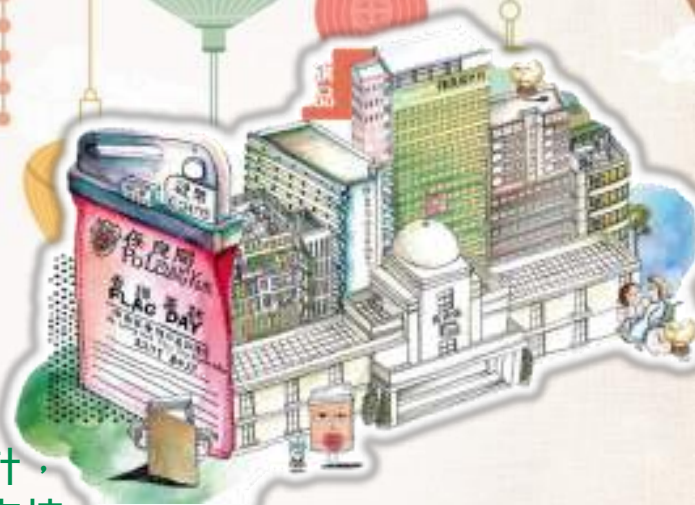
保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2020年9月通訊

保良局 賣旗籌款

本年紙旗以「點亮。善行」為主題，
由保良局服務單位受惠人士及職員設計，
一套共三十五款。誠邀善長慷慨捐款支持，
推動藝術創作，加惠弱勢社群。



活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於以下社會福利及教育服務，點亮有需要人士：

1. 為貧困或體弱長者提供院舍照顧、家居照顧及各項社區支援
2. 提升教育服務質素，嘉惠基層學生
3. 推動青少年多元發展，協助實踐潛能專長，開創更多出路
4. 增繕康復服務，為社區殘疾人士提供最適切的訓練及支援

9月19日 點亮善行

為響應環保，中心設有 Whatsapp 及電郵提供電子版月訊，如有興趣接收訊息，可向致電中心職員提供電話或電郵地址

地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18 -19 號 傳真：3998 4551

電話：3998 4550 /37017800(電話錄音)

電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

特別通告

鑒於「新型冠狀病毒疫情」的發展，本中心已加強清潔措施外，現再次提醒各位時刻注意個人衛生，如有身體不適，請盡快求醫及留家休息。

故本中心之班組及活動安排暫停。

不便之處，敬請原諒。

所有進入中心人士均需戴上口罩，門前接受體溫檢測及用搓手液消毒雙手。如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。

入會及續會安排

因應疫情關係，現階段入會及續會服務暫停，待日後中心公佈安排。

主任的話：

各位中心街坊、會員朋友：

不經不覺我已經在中心服務了超過三年了，並將於 9月中離開中心。

在過去三年多的一點一滴，好開心有幸可在中心與大家一起成長。亦感謝街坊及中心同事們的同行。期望於疫情過後，中心服務亦日漸回覆正常服務，亦希望大家多多保重，身體健康！

中心主任呂文灝
二零二零年九月



保良局的youtube 頻道有一系列的防疫片，
今次同大家分享的係太極篇

觀看影片方法有二：

方法一：掃描QR CODE

1.大家打開手機的相機

2.對準QR code



連結一般出現在
上方，按一下直接
連接YOUTUBE

細心留意
成功對準QR CODE
會有框框住條碼

3.再按彈出黎的連結 即可方法二

查看電子版月訊可以點擊相片下的連結



第四式 - 風車輪轉

口訣

提手一、垂手坐馬二、
還原三
垂手坐馬一、提手二
還原三



<https://www.youtube.com/watch?v=F377cxumYpY>

按一下英文字連結火



第一式 - 提手起勢

口訣

提手一、立掌二、垂
手坐馬三



<https://www.youtube.com/watch?v=SqeTEyB9leY>



第二式 - 左右推掌

口訣

坐後一、耳仔旁二、
推掌三



<https://www.youtube.com/watch?v=cC-ZhN2Ajo8>



第三式 - 打開天窗
口訣
撥手弓上一、坐後二、
推掌三



https://www.youtube.com/watch?v=3DNu_wnjKfk



第四式 - 風車輪轉
口訣
提手一、垂手坐馬二、
還原三
垂手坐馬一、提手二
還原三



<https://www.youtube.com/watch?v=F377cxumYpY>

中秋猜燈迷

又到一年一度中秋佳節，當然吾少得猜燈迷應節，大家一齊動動腦筋，睇下你能猜到幾個？（答案在下一頁）



- 【一】謝身而去（猜一字）
- 【二】沒有一點良心（猜一字）
- 【三】一共五句話（猜一成語）
- 【四】彎彎背脊長牙，
喜歡在人頭上爬（猜一物）
- 【五】左一片，右一片，
摸得見，看不著。
（猜一身體器官）
- 【六】摘下來是綠的，切下來
是紅的，吐出來是黑的，
剩下白的。（猜一水果）
- 【七】脫了紅袍子，是個白胖子，
去了白胖子，是顆黑丸子。
（猜一水果）

職員動向



實習社工YELLOW

話咁快就2個半月啦！
因為疫情少左機會同大家相處同見面，好可惜！感激有機會見面嘅老友記，同大家傾計嘅時間過得特別快，又令我大開眼界！
大家都要保重身體，保持健康呀！再見啦！



實習社工阿傑

不經不覺已經兩個幾月啦！很感恩能夠在怎麼短的時間認識到各位老友記。雖然因為疫情聚少離多但都能夠建立到良好的關係。
最後希望大家要保重身體，防疫不可鬆懈！
有機會再見啦！



實習社工阿傑

咁多位老友記大家好，我係衡仔呀，2個月既時間真係過得快，我既實習旅程都結束左啦，雖然疫情既關係，未必有好多機會見到老友記，但係呢2個月既時間，我係老友記身上學左好多，希望係嚟緊再有機會再見啦。最後都提番，要注意身體健康，出門口記得帶口罩呀！



實習社工阿禧

各位老友記大家好，我係實習社工阿禧。話咁實習期完結，要同大家道別。雖然，疫情令我地呢兩個月接觸嘅時間小左，但我仍然學習到好多寶貴嘅經驗。在此要感謝各位老友記同埋中心同事嘅支持同鼓勵。最後，祝大家身體健康，開開心心。

計劃宣傳



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

計劃內容包括：

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



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，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：計劃義工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. 60歲或以上人士

2. 經檢測評估後，顯示有早期認知退化

計劃推行日期：2020年3月至2021年2月



記憶症狀評分 Memory Symptoms Score



1. 你有沒有忘記自己將東西放在哪裡呢？
2. 當見到相熟朋友時，你有沒有忘記他們的名字呢？
(例如相識 5 年以上或者經常見面的朋友)
3. 在談話時，你有否突然忘記自己想說的話呢？
4. 在談話時，你會不會找不到合適的詞語去表達自己的意思呢？
(例如話已到口邊，但總是說不出來)
5. 你有沒有覺得自己的記憶力較其他年紀相約的人差呢？

有/會

無/不會

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

如果以上五條問題中有三條或以上答「有」/「會」的話，建議接受一個詳細的『認知功能評估』，請致電 3998 4550 與我們聯絡並預約時間進行詳細的『認知功能評估』。

中電有『營』飯堂

CLP 中電

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

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期一、二、三

時間：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 |

關愛基金牙科資助鑲活動假牙申請

因應疫情暫停申請，現時先為長者登記留名，日後再通知有關安排

申請資格

- ✓ 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ✓ 已失去全部或部分牙齒，願意接受資助項目的牙科服務診療；
- ✓ 以獲指定牙醫，適合接受鑲活動假牙

申請方法

合資格的人士 請於本中心辦公時間內跟職員預約時
本中心恕不接受即時申請。

準備文件：

1. 香港身份證正本
2. 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
3. 中文住址文件



會員續會

因應疫情暫停續會，現時先為長者登記留名，
日後再通知有關安排

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)