



貼運春的習俗



農曆新年又到了，中心仝人在此提早向大家拜個早年祝大家大吉大利、身體健康!!

運春，又稱春貼、春聯，是一種農曆新年的傳統裝飾物，把賀年的吉利字詞用漂亮的書法，寫在紙上而成，一般是貼在牆、門之上。除了增加節日的喜慶氣氛，也有為新一年祈福的寓意。

關於揮春習俗的起源有多種講法，主要為以下3種：

宜春帖

宜春帖早見於南北朝，當時人民於立春時將色紙剪成「宜春」二字貼於門柱上，也會將單句的吉祥字句貼於門楣上，有招祥納福的意味，宜春帖的形式與現在揮春的形式相似，部份人認為揮春直接源自宜春帖，只是名稱不同。

桃符

古代民間盛傳度朔山的巨大桃樹下，有神荼、鬱壘兩個神人，專門緝拿妖魔鬼怪，他們將鬼怪用葦索捆綁起來餵老虎吃。老百姓就用桃木雕刻出想像中神人的樣子，或在桃木上畫像，懸掛於門上，藉以趨吉避凶，後來桃木的雕刻演變為薄木版、木條，最後演變成寫上吉利字句的方形紅紙，漸漸有了揮春的雛形。

延祥詩

延祥詩，又稱春帖子、春帖子詞，是古代朝廷在立春時要翰林文士寫帖子詞進獻。延祥詩內容以描寫景物、歌頌昇平或寓意規諫為主，文字工麗，多為五言、七言絕句，這些詩詞會張貼於宮門以及宮苑各殿堂樓閣上，宋朝時很盛行，一些成對的聯句到後來也就變成揮春的一種了。

資料來源：互聯網

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

因應疫情的最新發展，社會福利署九月十四日表示，會分階段恢復由非政府機構營辦的資助福利服務。中心服務使用者可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。

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。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。

新春活動

齊齊寫寫畫畫創意揮春

日期：2月11日(四)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心鏡房

名額：4人

對象：有書法經驗之會員

費用：\$20

內容：與長者一同寫/畫具個人特色的創意揮春

備註：活動會使用金油漆、天拿水、紅紙及毛筆



製作利是封燈籠

日期：2月11日(四)

時間：下午2:30至:400

地點：中心鏡房

名額：4人

費用：\$20

內容：與長者一同製作利是封燈籠



班組活動

痛症伸展班

日期：2月18及25日(四)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心鏡房

名額：4位 費用：\$10

內容：透過伸長了解自己身體結構，訓練強健體魄。



智能電話應用班

日期：2月18日(四)

時間：下午2:00至4:00

地點：中心鏡房

名額：4位 費用：\$20

內容：學習Zoom的使用方式，方便參與中心網上活動及班組。

參加者需自備智能電話



職員動向



實習社工鍾明輝

大家好！我是來自香港理工大學的實習社工鍾明輝，未來半年都會在中心進行實習，很期待認識各位長者並和大家談天說地。祝願各位身體健康，出入平安！



實習社工葉徑峰

大家好！我是葉徑峰，是理工大學的實習社工。我在中心的時間主要是星期一和星期二。在未來半年都會與大家見面和在中心舉辦活動。希望之後可以見到大家！祝大家身體健康，百毒不侵

關於肥胖

正常人體有一定分量的脂肪，以保溫及作儲備，但如果脂肪過多，過分肥胖就會加重身體各器官的工作，引致許多疾病，甚至縮短壽命。與肥胖有關的疾病包括：中風、心臟病、高血壓、膽石、糖尿病、疝氣、關節炎及靜脈曲張等。

成因

人類從食物中吸取熱量來維持身體的正常活動，供應體力及保持體溫，若身體吸收過多的熱量或消耗過少，剩餘的熱量便會儲存起來，成為脂肪。常見導致過胖原因包括：

1. 暴飲暴食或多吃零食，進食高糖分及脂肪食物，令身體吸收過多熱量；
2. 活動量較少，例如已退休的長者，如果不在飲食方面加以調節，就會因消耗熱能不足，而熱量過剩；
3. 遺傳因素影響內分泌疾病或藥物作用，例如甲狀腺分泌失調，類固醇
4. 藥物影響都會導致脂肪積聚；

一般而言，最常見的過胖原因，是熱量吸收多於消耗。

減肥之道

減肥的原則十分簡單，就是減少熱量的吸收，及增加熱量的消耗，即控制飲食，和增加運動量，但要持之以恆，切勿操之過急，每星期不可減多於兩磅。

控制飲食

控制每天食物的總熱量吸收在某一範圍內。嚴重超重或患有糖尿病的人士可聽從醫生或營養師的指導，進食特定的減肥餐單。

多運動 - 所有運動包括遠足、游泳、踏健身單車、跑步、太極、社交舞、球類等活動，均能增加熱量消耗。

常見有關減肥方法的謬誤淺析：

許多人對減肥有許多誤解，或不正確的想法，例如：

不吃早餐：並無確實效用，反易導致腸胃毛病。

不吃飯，只吃餸：飯的熱量並不太高，若只吃餸菜，很快便會肚餓。如果餸菜多油，反而更易令人肥胖。

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

「芳療大使」服務計劃

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

計劃內容:

參加者須出席培訓工作坊，成為芳療大使，通過理論及實習掌握香薰按摩療法的手法及技巧。「芳療大使」須到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

對象：會員、護老者、義工



香薰療法

香薰療法是使用香薰複方油配合照護撫觸按摩手法，緩解護理對象長期痛症及紓緩情緒低落、憂鬱，促進愉悅感及長者之社交能力。

如對計劃有任何查詢，歡迎聯絡中心職員計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

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：逢星期二

時間：上午9:30-12:00及下午2:00至5:00

地點：中心正門接待處

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
午餐	中午	11:30-12:00	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
	中午	12:00 -12:30		
晚餐	下午	4:30-5:15	兩款餸菜、白飯及生果	\$12
		5:15 -5:45		

關愛基金數碼電視資助計劃

計劃簡介

1. 本計劃由關愛基金撥款，目的是資助有經濟需要的模擬電視住戶添置數碼電視接收器材，使他們在2020年11月30日終止模擬電視服務後可以繼續收看免費電視節目。
2. 計劃下的資助屬一次性，每個合資格住戶只可獲發一項數碼電視接收器材。

申請資格

1. 申請住戶須為**模擬電視住戶**，即住戶在遞交申請表格當日於申報的香港居住地址，正使用模擬電視機，沒有數碼電視機或數碼機頂盒。
2. 申請住戶從未在本計劃下獲發資助。
3. 申請住戶須符合指定入息資格，申請人或 / 及其同住住戶成員正受惠於以下其中一項特定社會援助項目。
 - **綜合社會保障援助計劃**；
 - **長者生活津貼**
(只適用於全長者戶，即所有住戶成員皆為 65 歲或以上)；
 - **在職家庭津貼計劃**
(有效期為該計劃申請結果通知書發出日期起計 18 個月內)；

各項經入息審查的學生資助計劃：包括資助專上課程學生資助計劃、專上學生資助計劃、毅進文憑課程學費發還(全額或半額學費發還)、指定夜間成人教育課程資助計劃(全額或半額學費發還)、學校書簿津貼計劃、學生車船津貼計劃、上網費津貼計劃、考試費減免計劃、幼稚園及幼兒中心學費減免計劃以及幼稚園學生就學開支津貼；或公立醫院及診所醫療費用減免；

申請期:

本計劃的申請期至 **2021 年 7 月 15 日**。請於申請期內跟職員預約，逾期遞交的申請一般不獲處理。

香港將在 2020 年 12 月 1 日落實全面數碼電視廣播，屆時若模擬電視住戶仍未轉看數碼電視，於 2020 年 11 月 30 日終止模擬電視廣播後將不能繼續收看免費電視。

關愛基金牙科資助鑲活動假牙申請

因應疫情現時先為長者登記留名，日後再通知有關安排

申請資格

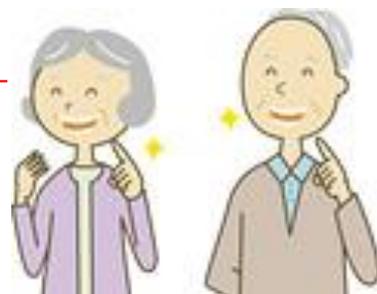
- ✓ 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ✓ 已失去全部或部分牙齒，願意接受資助項目的牙科服務診療；
- ✓ 以獲指定牙醫，適合接受鑲活動假牙

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，
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，現時先為長者預約登記，
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)