



消費券詳情及領取

10月1日派發第二期消費券啦！不少老友記都會選擇用八達通領取，方便購物之餘又可以支付車費，以下將為大家介紹使用詳情：

一. 以八達通卡領取消費券

第二階段領取日期及所獲發消費券金額

獲發放5,000元消費券的客戶 ^

第一期 - \$2,000

2022年8月7日

2022年10月1日

第二期 - \$2,000

2022年12月16日

第三期 - \$1,000

只要「合資格消費」累積總額在指定日期之前累積不少於4,000元，你便可在達標後下一個月16日起拍卡領取尾期1,000元消費券。

用完\$4000消費券日期	領取第三期消費券日期
於2022年11月30日前用完	2022年12月16日
於2022年12月31日前用完	2023年1月16日
於2023年1月31日前用完	2023年2月16日
於2023年2月28日前用完	2023年3月16日
於2023年3月31日前用完	2023年4月16日

三. 支付寶香港、BoC Pay、PayMe from HSBC、Tap & Go「拍住賞」及 WeChat Pay HK



消息券將會分兩期發放、發放日期如下：

發放日期	
第二期清費券 (\$3000)	2022年10月1日 (使用期至2023年2月28日)

每月養生保健小知識

第二式：學會加餐

金句：“不吃大餐對身體健康有益”

首先，要了解自己的飢餓狀態，建議每2~3個小時，吃一小頓飯。如果是外出吃晚餐，那麼就吃一半，把剩下的帶回家，作為稍後的夜宵。

其次，多食用魚類，且要選擇較小的魚類，。比如鮭魚、沙丁魚等。

再者，不要忘記含豐富纖維素的食物，如全小麥食物、全燕麥食物、糙米飯等。

最後，每天補充維生素，尤其是維生素D。維生素D能提高人體對於鈣、磷的吸收。

歡迎大家嘗試後跟身邊人分享成果及看法！

特別通告

因應疫情的發展，政府於4月21日宣布延長多項社交距離措施。

- 實施社交距離措施期間，為避免服務使用者因人群聚集而增加相互感染的風險。
- 進入本中心人士，進入中心時請 (1) 搓手 (2) 配戴口罩 (3) 探熱 (4) 掃描「安心出行」或登記，本中心會員請同時帶備會員咭登記。
- 如有發燒、出現呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺人士，應避免使用中心服務，需戴上外科口罩及儘早求醫。
- 按衛生防護中心指引，過去14日內曾外遊人士 或 過去28日內曾接觸確診個案人士或正接受醫學監察人士，請避免進入本中心。
- 為避免人群聚集，請於中心範圍內保持適當社交距離。
- 如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。

10月節日放送

告別又悶又熱的夏天，
涼爽舒服的秋天終於來了！

10月有三個節日，分別是：

十月一日(星期六)——國慶日。

十月四日(星期二)——重陽節。

十月三十一日(星期一) ——萬聖節前夜。

好歌分享

天涼好個秋——錦繡



小城大事：

今年是中華人民共和國成立73週年



風景照：元朗大欖涌水塘

節日小知識

“國慶”一詞，本指國家喜慶之事，最早見於西晉。西晉的文學家陸機在《五等諸侯論》一文中就曾有“國慶獨饗其利，主憂莫與其害”的記載。在我國的封建時代，國家喜慶的大事，莫大過於帝王的登基、誕辰等。因而我國古代把皇帝即位、誕辰稱為“國慶”。時至今日，我們會稱國家建立的紀念日為國慶節。

“重陽節”是漢字文化圈傳統節日，相信是依據《易經》六陰九陽之說。民間在該日有登高的風俗，所以重陽節又稱稱「登高節」。「九九」諧音「久久」，有長久之意，有祈求長壽和祭祖、敬老崇孝之傳統，故又稱敬老節。

在每年的11月1日，是西方節日——萬聖節；而萬聖節前夜的10月31日是這個節日最熱鬧的時刻。為慶祝萬聖節的來臨，小孩會裝扮成各種可愛的鬼怪向逐家逐戶地敲門，要求獲得糖果，否則就會搗蛋。而同時傳說這一晚，各種鬼怪也會裝扮成小孩混入羣眾之中一起慶祝萬聖節的來臨，而人類為了讓鬼怪更融洽才裝扮成各種鬼怪。

10月例會

內容：介紹中心11月活動

日期：10月27日(四)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心鏡房

名額：10人 費用：免費

例會提供ZOOM網上觀看, 有興趣參與網上直播的會員, 請向中心職員了解詳情



鉤織工坊

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：10月6、13、20、27日(四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$20



水墨畫班(2022年10月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：10月10、17、24、31日(一)

時間：上午11:30 - 下午1:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$150



衛生署講座(2022年10月)[規劃完滿人生]

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：10月11日()

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



護士站(2022年10月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：10月20日(四)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心鏡房

名額：10名

費用：量血壓，藥物查詢\$15, 驗血糖，藥物查詢\$20



長者學苑

「人人藝術家：水墨漫畫班I」

內容：用水為基礎，以墨化開的特性為變。

日期：10月29日、11月12日

時間：上午10:00 - 11:00

地點：劉漢宣紀念長幼天地

導師：朱飛揚老師

名額：8人 費用：\$0



「手機Apps應用」

內容：讓長者認識手機基本使用功能、保養功夫，並認識Apps重要性，挑選貼士，目的讓長者們除了會使用手機外，還懂得保護自己私隱及避免受騙等。

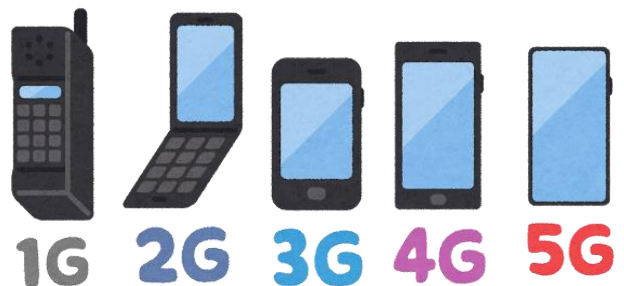
日期：10月29日、11月12日

時間：上午11:10 - 12:10

地點：劉漢宣紀念長幼天地

導師：林錦堂老師

名額：8人 費用：\$0



收集會員運用 Whatsapp 廣播資料庫

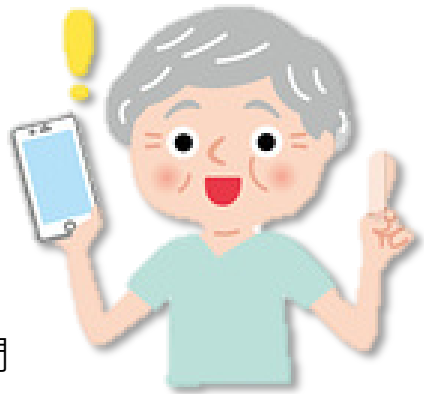
為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過 Whatsapp 廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：
中心月訊/個別活動宣傳/特別消息/通告

會員只需：

1. 使用智能電話並已安裝 Whatsapp
2. 將中心Whatsapp號碼加為聯絡人並向該號碼發訊息

注意事項：

1. 中心Whatsapp廣播服務只供發放消息或活動宣傳，會員無須回覆或致電。
2. Whatsapp 不設專人接聽電話或回覆訊息，如有疑問或查詢，請致電 39984550 與職員聯絡。



Whatsapp 號碼
9859 9739



掃描QR code，將中心號碼
加到Whatsapp聯絡人

「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



電話錄音來電號碼:37017800

如有任何查詢，
歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

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9:15-12:00及下午2:00至5:00

地點：中心正門接待處

如有任何查詢，請親臨本中心或與楊姑娘聯絡

		飯餐時段	飯餐內容	價錢
早餐	中午	9:15 – 9:45	各類中式早點	\$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

關愛基金牙科資助申請

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
- ✓ 移除牙橋或牙冠及杜牙根
- ✓ 75歲或以上於5年前或更早以前，在項目下曾接受牙科服務的長者，提供第二次免費鑲配活動假牙及相關診療服務。

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



入會 / 續會事項

關於入會: (會籍有效期由入會日起計1年內有效)

個人會籍: 50歲或以上 年費\$21

家庭會籍: 2人或以上家庭 年費\$50

入會手續:

有意入會人士請於辦公時間親臨本中心辦理入會手續, 並請攜帶:

1. 身份證
2. 住址證明文件
3. 帶備半身正面近照1張
4. 會員年費

****因應疫情, 請先致電中心電話39984550預約入會登記, 職員會通知辦理手續安排****

關於續會:

請會員留意會員証上之**有效期**, 並於到期當月到中心辦理續會, 如有有效期為2022年10月31日之會員, 請於2022年10月內到中心辦理。



保良局劉漢宣紀念長幼天地

會員証 (個人)

姓名: 常歡笑

會員號碼: 2250-01234

有效期: 2022/10/31



天文台惡劣天氣訊號

中心服務

室內服務 / 活動

戶外服務 / 活動

1號風球/黃色暴雨警告

✓

✓

✓

3號風球/紅雨暴雨警告

✓

✓

X

8號或以上風球/黑雨暴雨警告

X

X

X

意見反映

如對本中心服務有任何意見或建議, 可即時向當值職員提出或聯絡單位主任。您的意見有助我們持續改善, 提升服務質素, 多謝支持。

負責人
中心主任
何皓綾

電郵: kcfjc@poleungkuk.org.hk
地址: 新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18-19號
網址: <https://www.poleungkuk.org.hk/>

電話
39984550
傳真
39984551

中心開放時間:
星期一至六 上午9:00-下午5:00
(星期日及公眾假期休息)



非賣品 印刷量400份 督印人: 何皓綾