



食得健康您要知

老友記要維持身體健康，絕對不能缺少均衡的飲食！不同的食物亦包含不同的營養，吃多吃少又應該如何選擇？以下將為大家介紹達致健康飲食的資訊：

一.健康飲食金字塔



吃最多－穀物類

吃多些－蔬菜和水果類

吃適量－肉、魚、蛋及代替品(包括乾豆)和奶類及代替品

吃最少－油、鹽、糖類

每天喝足夠的流質飲品 (包括清水、清茶、清湯等)

資料來源:衛生署

二. 65歲以上長者應吃多少?

食品類別	每天攝取份量	份量對照
穀物類 	每天3-5碗	1碗穀物=1碗飯 1 ¹ / ₄ 碗麵 2片麵包
蔬菜類 	每天最少3份	1份=1/2碗熟瓜菜 1碗沙律菜
水果類 	每天最少2份	1份=1個中型蘋果 2個奇異果 1/2碗切粒水果
肉、魚、蛋及代替品 	每天5-6兩	1兩=14-5片熟肉 1隻雞蛋 1磚布包豆腐
奶類及代替品 	每天1-2杯	1杯=240毫升低脂奶 1片低脂芝士 150克低脂純味乳酪
油、鹽、糖類 	吃最少	/
流質飲品(清水、清茶、清湯) 	每天喝6-8杯	/

十一月「芒」的季節

秋風起，天氣開始轉涼，又是郊遊的好時候！十一月正正就是芒草的季節，這次為大家介紹一下這種代表秋天的植物吧！

甚麼是芒草？

芒草是各種芒屬植物的統稱，共有15至20種，香港最常見的種類為五節芒，大多長於山上、海拔高的地方。

芒草與秋天的關係是？

芒草花語是「秋意」，因為它盛開時間正值秋天，而芒草的生長環境及生態特色亦顯出其堅韌的生命力，如準備迎接冬天的秋天一樣堅韌不屈。

芒草打卡熱點：大東山、大帽山、南山圍



職員資訊

各位老友記好，大家可以叫我馮生或火車頭，我是剛加入劉漢宣紀念長幼天地的福利工作人員，多多指教！



福利工作人員馮俊軒

大家好，我們來自香港理工大學香港專上學院，我是實習社工李姑娘。明年3月初之前，我同凱琳姑娘都會在中心實習。大家有空就來跟我們聊天吧！我們會在實習期間舉辦不同類型的活動，歡迎大家踴躍參與，同我們共渡歡樂時光。



實習社工李潔馨

大家好，相信大家中心都見過我們兩個新面孔。我是實習社工伍姑娘，我們會實習到明年3月，逢星期四、五都會出現在中心！歡迎大家來中心找我們，期待可以在中心不同的活動入面見到大家！各位多多指教！



實習社工伍凱琳

11月例會

內容：介紹中心12月活動

日期：11月24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：11月3、10、17、24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11月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：11月7、14、21、28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11月)[長者常見皮膚問題的護理]

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：11月8日(二)

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11月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：11月10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



「保良局華永會生命號」生命教育活動

內容：透過遊戲學習生命意義

日期：11月11日(五)

時間：下午2:30 - 3:30及下午3:30 - 4:30

地點：中心鏡房

名額：共20名(每節10名)

費用：免費 (活動完結後派發紀念品乙份)



「伸展運動班」

日期：10月21、28日(星期五)及
11月4、11、18、25日(星期五)及
12月2日(星期五)及 12月8日(星期四)

時間：上午09:15 - 10:30

地點：劉漢宣紀念長幼天地

名額：12人 費用：\$0

*沒參加「健康舞班」的會員優先



「中文班」

日期：10月26日(星期三)及
11月2、9、16、23、30日(星期三)及
12月7、14日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:15

地點：劉漢宣紀念長幼天地

名額：12人 費用：\$0



「健康舞班」

日期：11月1、8、15、22、29日(星期二)及
12月6、13、20日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：劉漢宣紀念長幼天地

名額：12人 費用：\$0

*沒參加「伸展運動班」的會員優先



「活力健體操：五禽戲初階班 II」

內容：教導五禽戲(虎、熊、鹿、猴、鳥)的健身功法。

日期：11月19、26日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：劉漢宣紀念長幼天地

名額：8人 費用：\$0

*未參加過「活力健體操：五禽戲初階班 I」的會員優先



「飲食健康資訊班:肥不是福」

內容：讓長者認識什麼是肥胖及如何透過飲食管理體重。

日期：11月19、26日(星期六)

時間：上午11:30 - 12:30

地點：劉漢宣紀念長幼天地

名額：8人 費用：\$0



收集會員運用 Whatsapp 廣播資料庫

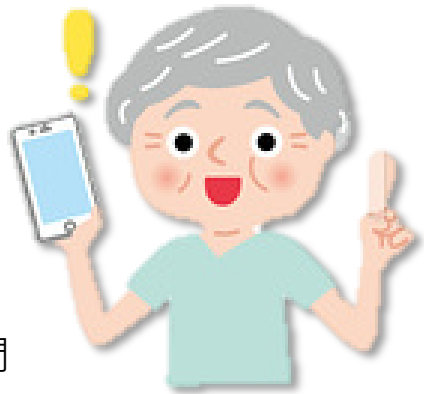
為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過 Whatsapp 廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：
中心月訊/個別活動宣傳/特別消息/通告

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
5999 1355



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11月31日之會員, 請於2022年11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: 2022/11/31



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)

