



# 聖誕節知多少



聖誕節，又稱耶誕節，東正教稱耶穌降生節，是基督教紀念耶穌降生的節日，定於12月25日。其為基督教禮儀年曆的重要節日，部分教派會透過將臨期及聖誕夜來準備，並以八日慶典與禮儀節期延續慶祝。聖誕節也是許多國家和地區、尤其是西方國家等以基督教文化為主流之地區的公共假日；在教會以外的場合，聖誕節已轉化成一種民俗節日，並常與日期相近的公曆新年合稱「聖誕及新年季」

## 送禮物時間

在許多國家，德國很多地方，12月25日晚上，小孩兒們把襪子拿出放在窗台上，第二天早上他們將發現襪子裡放滿了糖果和小禮物。

## 聖誕裝飾

在西方國家裡，聖誕節也是一個家庭團聚和喜慶的節日，通常會裝飾聖誕樹，以增加節日的歡樂氣氛。

## 社會方面和娛樂

很多國家裡，商業機構，學校以及組織團體會在聖誕節前幾周舉行聖誕聚會和舞會。一些團體還會有露天唱詩活動，如訪問鄰居家歌唱聖誕歌曲。有些人想用假日喚起人關注人與人之間的關係，參與特別的義工工作，或是進行慈善籌款活動。



# 擁抱健康計劃

老友記要維持健康，記得定時去做身體檢查！  
及早發現健康問題，可以盡早得到治療。  
以下活動為長者安排全身檢查，快點來參加吧！

## 信德X保良局「擁抱健康」 計劃(2022年12月)



內容：為長者安排前往化驗中心進行全身檢查，及早辨識他們的健 康問題協助他們盡早改善健康狀況。

簡介會日期：11月25日(五)

身體檢查日期：12月5日(一)及12月6日(二)

時間：待與化驗中心預約後確定

地點：香港九龍尖沙咀彌敦道26號1302-05室

對象：正領取綜緩或長者生活津貼的中心會員

名額：24名

費用：免費

截止報名日期：11月22日(二)下午3點 (中心馮先生及孫姑娘將會於11月25日(五)為參加者講解計劃的事項)

## 檢查類別

## 內容

### 基本體格檢查

血壓/身高/體重/身體質量指數(BMI)

### X-RAY (肺部)

胸部X光

### 驗血

包括:全血計數/糖尿/肝功能/腎功能/  
甲狀腺功能/痛風症/類風濕性關節炎

### 尿液常規檢查

是在實驗室對尿液樣本進行檢測。身體機能失調，或罹患疾病，都會影響循環器官如肺、腎、泌尿道、膀胱和皮膚，並反應在排泄功能，如排尿及排汗。

### 大便常規檢查

糞便分析是針對您的糞便進行一系列的檢驗，以診斷出是哪些特定情況，影響您消化道的健康。

### 報告解釋 由註冊西醫解釋報告

報告檢查情況

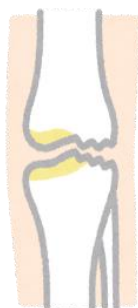
# 每月養生保健小知識 - 保護關節有妙法



關節是兩根骨頭之間連接的地方，能讓身體各個部位自如地活動。「關節炎」是指關節組織發炎，當中「退化性關節炎」最為常見。

在香港2014-2015年度的人口健康調查中，有22.1%的受訪者表示曾患有關節痛/關節腫脹。而且，這個比率隨著年齡而增加，15至24歲人士當中患有關節痛/關節腫脹的只有3.5%，而85歲或以上人士當中則有57.7%。

退化性關節炎的患者常會出現間歇性的關節痛，尤其是在上落樓梯、攜重物、或做完家務後。其他徵狀包括關節紅腫或發熱、關節僵硬、關節的活動幅度減少。部份長期關節炎患者甚至會有關節變形的情況，影響自我照顧能力。在日常生活中，掃地、抹地、煮飯，及外出購物等家務需要長時間站立或負重，因此對關節的負擔比較重。為保護關節，長者可留意以下的原則(下一頁)：



## (續)每月養生保健小知識 - 保護關節有妙法

### 1. 採用正確姿勢，避免關節勞損

掃地時，應維持腰背的正確弧度，避免長時間彎腰。抹地時，可利用紙拖把或地拖，避免跪下或蹲下，引致膝蓋痠痛和勞損。休息時，應選擇有靠背和扶手的座椅，使背部有足夠承托。



### 2. 留意及正視關節警號

處理家務時，要留意安排休息時間，例如，可放置一張椅子在廚房，疲倦時可坐下，稍作休息。同時，要及早留意身體發出的疲累訊息，如出現關節僵硬、痠痛等徵狀，切勿勉強完成工作。

### 3. 善用輔助器具、簡化工序

清潔家居時，選用長柄及輕巧的清潔用具，例如長柄掃帚及易潔拖把，提高效率。

當購物時，預先攜帶購物袋或背囊，將物品裝好背在身上。如果計劃買較重的東西，可利用購物車，以節省攜重物的體力。



# 12月聖誕節活動

老友記們！又到一年一度聖誕節，12月23日(五)有馮先生、李姑娘(實習社工)、伍姑娘(實習社工)陪大家玩遊戲，慶祝聖誕節！



## 聖誕紛一紛

內容：開心慶祝聖誕，玩遊戲與眾同樂，共渡歡樂聖誕。

地點：本中心

日期：12月23日(五)

時間：早上10:00-11:30

名額：16人

費用：\$20

截止報名日期：12月16日(五)  
(活動完結後派發禮品乙份)



# 12月份手機APP初階班

老友記們，12月有大家最期待活動，由馮先生教大家學習新奇應用程式。

## 12月份手機APP初階班



內容：使用手機攝影、相片美化及其他有趣應用程式(參加者需自備智能手機)

地點：本中心

+ 日期：12月10、24日(六)

時間：下午15:00-16:00

名額：10名

費用：\$20

截止報名日期：12月7日(三)

## 12月例會

內容：介紹中心12月活動

日期：12月22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：12月1、8、15、22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12月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：12月5、12、19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12月)[認識大腸癌]

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：12月6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12月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：12月13日(二)

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





# 收集會員運用 Whatsapp 廣播資料庫

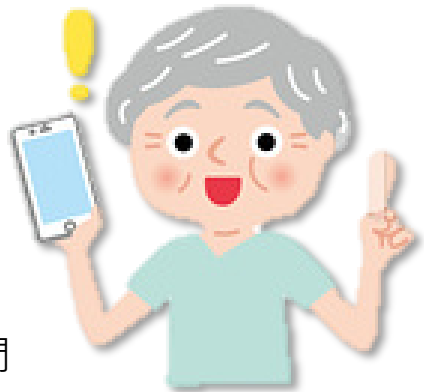
為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過 Whatsapp 廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：  
中心月訊/個別活動宣傳/特別消息/通告

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



掃瞄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工時間內跟職員預約，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12月31日之會員, 請於2022年12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: 2022/12/31



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](mailto: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)

