



# 消費券詳情及領取

8月7日派發第二期消費券！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	
第一期消費券 (\$2000)	2022年8月7日 (使用期至2023年2月28)
第二期消費券 (\$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

#### 第一式：慢吸快呼

金句：“任何影響呼吸的因素都會對健康和壽命造成負面影響。”

你的呼吸也會影響到身體的其他生理功能，比如血壓、心率、血液循環、體溫等。學會呼吸的第一步就是放鬆腹部的肌肉。當腹部肌肉放鬆之後，最重要的就是給自己足夠的時間，以恰當的方式把氣體呼出來。例如，做到吸氣的長度是呼氣長度的2倍。

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。

# 中秋佳節迎月篇

今年中秋節是  
二零二二年九月十日(星期六)，  
農曆八月十五。

中心各職員在此祝大家：  
人月兩團圓，闔家歡聚，  
中秋節快樂！



## 中秋節好去處

元朗燈籠街(元朗大橋街市)

買燈籠是其中一個慶祝中秋節的習俗。臨近中秋節的元朗大橋街市會變得燈火通明，耀眼的手工燈籠串成一條條燈籠小街。

每年中秋節，街市小店出售傳統的手工燈籠，有大白兔、金魚、楊桃等各種造型，還有飛龍、鯨魚等創新造型。

這條秋季限定的“燈籠街”非常受歡迎，已成為香港中秋節的獨特地標。大家不妨去感受一下節日氣氛！

## 好歌分享

月亮代表我的心 (鄧麗君)



## 節日小知識

一年容易又中秋 是什麼意思？

出自宋代詩人陸游《宴西樓》，意思為：一年年飄忽而去，如今樓頭又刮起了秋風。

### 《宴西樓》

西樓遺跡尚豪雄，錦繡笙蕭在半空。  
萬里因循成久客，一年容易又秋風。  
燭光低映珠鞦麗，酒暈徐添玉頰紅。  
歸路迎涼更堪愛，摩訶池上月方中。

## 9月例會

內容：介紹中心10月活動

日期：9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：9月1、8、15、22、29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9月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：9月5、19、26日、10月3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



## 體適能運動班(2022年9月)

內容：中國香港體適能總會安排長者健體導師證書課程學生帶領會員做體適能運動。

日期：9月17日(六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 衛生署講座(2022年9月)[聽覺保健知多少]

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：9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9月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：9月7日(三)

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

### 「活力健體操：五禽戲初階班」

內容：教導五禽戲(虎、熊、鹿、猴、鳥)的健身功法

日期：9月24日、10月15日

時間：上午10:00 - 11:00

地點：劉漢宣紀念長幼天地

導師：李飛標老師

名額：8人 費用：\$0

### 「認識精神壓力及處理方法」

內容：了解精神壓力的來源和處理精神壓力的方法

日期：9月24日、10月15日

時間：上午11:10 - 12:10

地點：劉漢宣紀念長幼天地

導師：黃寶華博士

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

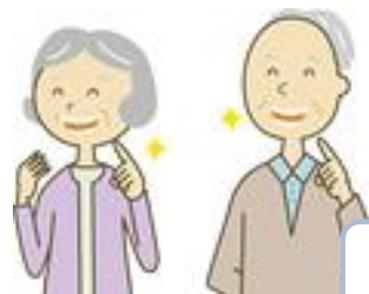
- ✓ 65歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ✓ 已失去全部或部分牙齒，願意接受資助項目的牙科服務診療；
- ✓ 以獲指定牙醫，適合接受鑲活動假牙
- ✓ 移除牙橋或牙冠及杜牙根
- ✓ 75歲或以上於5年前或更早以前，在項目下曾接受牙科服務的長者，提供第二次免費鑲配活動假牙及相關診療服務。

### 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9月31日之會員, 請於2022年9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: 2022/09/31



## 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)

