



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2023年11月通訊



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



什麼是



Senior Citizen's Day

香港社會服務聯會自 1979 年開始，為推動敬愛長者文化及促進公眾關懷長者需要，發動各安老服務機構於每年 11 月第三個星期日舉辦「老人節」活動。

至 1993 年，政府確認其重要性，將之定名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。



「長者日」以金百合作象徵，寓意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

長者咭優惠



飲食類：



店鋪名稱	優惠	備註
吉野家	單購飯類，送冷/熱飲品一杯或麵豉湯一客	飲品不包括果汁椰果賓治或推廣飲品
肯德基 KFC	- 全日適用：惠顧滿\$10送熱奶茶/咖啡1杯 - 早上11時後：惠顧滿\$20送馬鈴薯蓉1個	星期六、日及公眾假期除外
必勝客 PIZZA HUT	憑長者咭或樂悠咭於堂食惠顧下午茶套餐，即可享\$5 優惠	每位長者每次只能享用優惠乙次
薄餅博士 PHD	下午茶時段(下午2:30-5:30)憑長者卡/樂悠卡於分店作任何消費，即可減\$3	任何消費不包括小費、膠袋費
麥當勞 MCDONALD	- 早上11時前： - 單點正價食品一款滿\$13即可免費獲贈脆薯餅一客 - 正價惠顧凍或熱港式奶茶一杯，即可免費獲贈脆薯餅一客 - 早上11時後： - 惠顧單點正價食品一款滿\$13即可免費獲贈McCafé 熱即磨黑咖啡（細）、McCafé 細即磨白咖啡（細）、熱港式奶茶或中汽水一杯，或中薯條一客（任選其一）	- 需憑長者咭惠顧 - 不適用於星期六、日及公眾假期
大快活 FAIRWOOD	任何正價惠顧，每次消費可享港幣\$3現金優惠，每月可享總值港幣\$300現金優惠	憑長者咭到香港指定大快活分店申請大快活「關愛咭」

長者咭優惠



飲食類：



店舖名稱	優惠	備註
一粥麵	於早/茶市惠顧任何套餐或單點主食，可獲贈茶/啡/熱飲一杯(特飲除外)	需出示有效的長者咭，或以長者八達通/樂悠咭付款
鴻福堂	出示樂悠咭/長者咭，可以優惠價\$28購買自家蒸飯(價值：\$38)/鮑魚雞粥(價值：\$35)一個	
海天堂	以現金購買正價產品滿\$100，可享\$25優惠	需出示長者咭/樂悠卡
榮華餅家	標準價貨品九折	
恆香老餅家	全單9折優惠	付款前出示長者咭
松記糖水店	九折	只限堂食
芝味鳥	九折	
香港聖安娜餅屋	購買麵包西餅可享95折優惠	
大班麵包西餅	麵包95折優惠	
美心西餅	購買任何麵包 95折	

長者咭優惠



飲食類：



店舖名稱	優惠	備註
快樂蜂 Jollibee	\$17 三件班戟配熱飲(早上11:00前供應) \$16 磨菇飯配熱飲 \$27 肉醬意粉配熱飲	優惠只限週一至週五，公眾假期除外 中環分店不適用
Pacific Coffee	凡出示有效長者卡，即享餐飲九折優惠	
南記粉麵	- 購買任何粉麵(不包括生料、火鍋包及辣椒醬)，即可獲細豆漿或生菜半份 - 購買套餐粉麵，即可獲免費升級大豆漿或生菜半份 - 大埔、屯門、元朗、大角咀分店購買任何粉麵(不包括生料、火鍋包及辣椒醬)，即享92折優惠	只限堂食，需出示有效的長者咭
大家樂	- 指定市段惠顧滿\$30，可享免費食品一客 - 於晚市時段惠顧任何小菜套餐享 \$8 折扣優惠	只限已成功在大家樂手機應用程式認證長者咭的長者會員
譚仔三哥米線	下午2-6時，惠顧一餸或以上米線送熱飲一杯	
金記冰室	惠顧任何食品即送熱奶茶一杯	全日適用

長者咭優惠



購物類：



店鋪名稱	優惠	備註
百佳 Fusion Taste	逢星期三購買超值牌、佳之選或金御膳產品，可享九折	需出示長者咭
惠康 Market Place	逢星期三門市購買指定獨家品牌產品可享9折優惠。	需出示長者咭
營多東南亞美食 市場	九折	不適用於電話卡及特價貨品
HKTVmall	長者會員日/逢星期三額外9折	•長者咭持有人可登記加入長者會，方可享優惠 •適用於HKTVmall簡易版及指定門市
L'Azur Gourmet	逢星期三，正價貨品95折	特價/公價貨品除外
豐澤	購買「豐澤牌」、「輕井沢」或「山形」產品，即可享95折優惠	不適用於香港國際機場分店或豐澤網上商店
PanaShop	正價貨品九五折	特價貨品除外
SINOMAX	正價貨品可享95折	

長者咭優惠



購物類：



店鋪名稱	優惠	備註
啟泰	參茸、藥材九折 中醫門診、配藥九折	特價貨品除外
永安百貨有限公司	- 指定貨品85折至95 (特價貨品除外) - 逢星期一及二於指定部門購買指定貨品可享額外95折	優惠不可與其他特別推廣之優惠同時使用
盞記燕窩專門店	- 長者咭持有人購物滿\$500免費成為會員 - 長者咭持有人購買任何乾貨燕窩九折	
樓上有限公司	長者咭持有人獲金咭會員優惠	
点点綠	憑長者卡購物滿正價\$100即享88折	優惠期至2023年12月31日
余仁生	正價貨品九五折優惠	- 優惠不可與其他優惠及推廣共同使用 (包括生日券、貴賓卡等) - 不適用於購買余仁生禮券 - 只適用於香港余仁生門市及專櫃
德信大藥房	健康食品九折至九五折	特價及公價貨品除外
時代大藥房	健康食品九折至九五折	特價及公價貨品除外

長者咭優惠

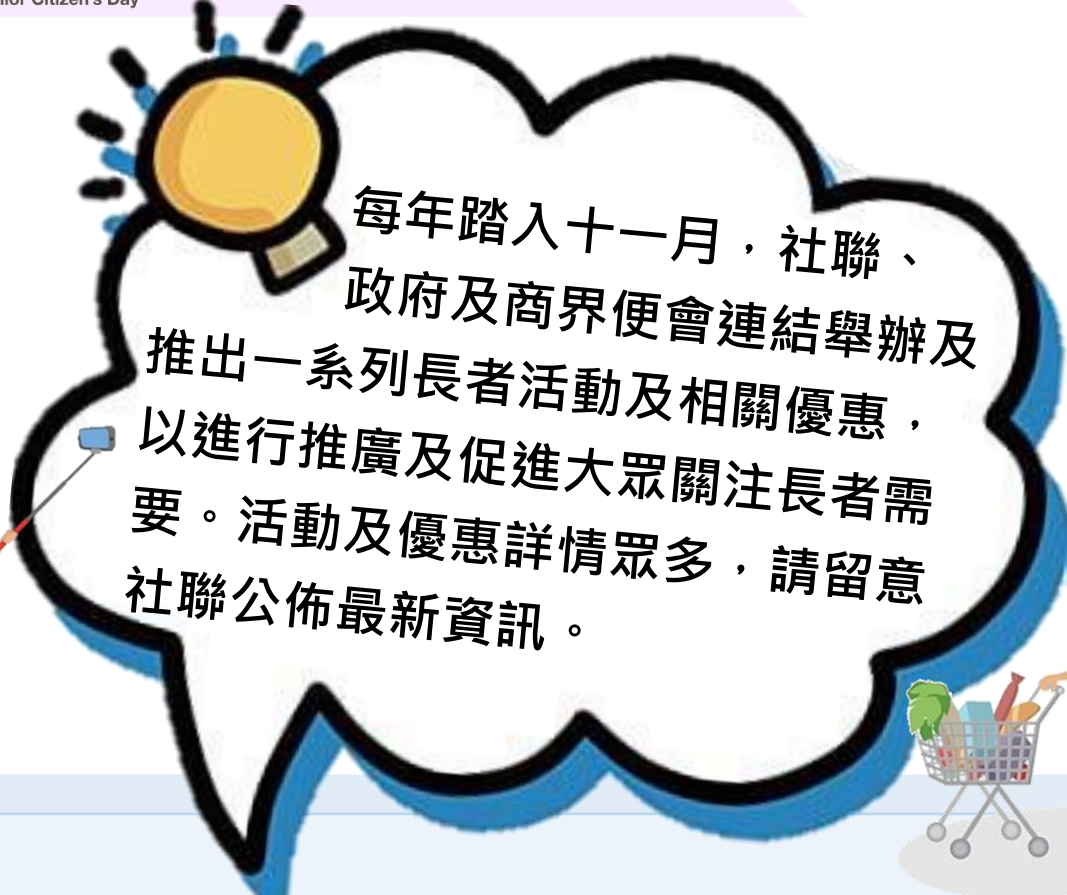


購物類：



店舖名稱	優惠	備註
Panasonic 人氣電器店/ Panasonic 陳列室	•美腿按摩器 - 7折 •電子血壓計、收音機、暖被寶 - 75折 •電解水機、濾水器、浴室寶、廁板 - 85折 •SIXPAD Foot Fit 智能健肌儀及Hand Pulse - 75折	需出示長者咭並購買指定產品
雅蘭專門店	正價貨品95折	特價/公價貨品除外，不可與其他優惠同時使用
生活館/ 生活廊	•正價貨品85折 •特價及電器貨品95折	不可與其他優惠或VIP會員優惠同時使用
嗎哪有機站	•主糧類直接會員價 •代理產品及保健食品會價再九五折	大減價期間及特價貨品除外
輝煌復康產品製造有限公司	•唯健康各分店、長者卡九折優惠 •買三功能或五功能護理床，送防水減壓床褥(售價\$2400)	
步足履	所有產品9折優惠	
博視專業驗眼中心/ 學童視力檢測及 角膜矯視中心/ 博視睛品	•鏡架六折 •鏡片七折	特價品除外

活動及優惠



每年踏入十一月，社聯、政府及商界便會連結舉辦及推出一系列長者活動及相關優惠，以進行推廣及促進大眾關注長者需要。活動及優惠詳情眾多，請留意社聯公佈最新資訊。

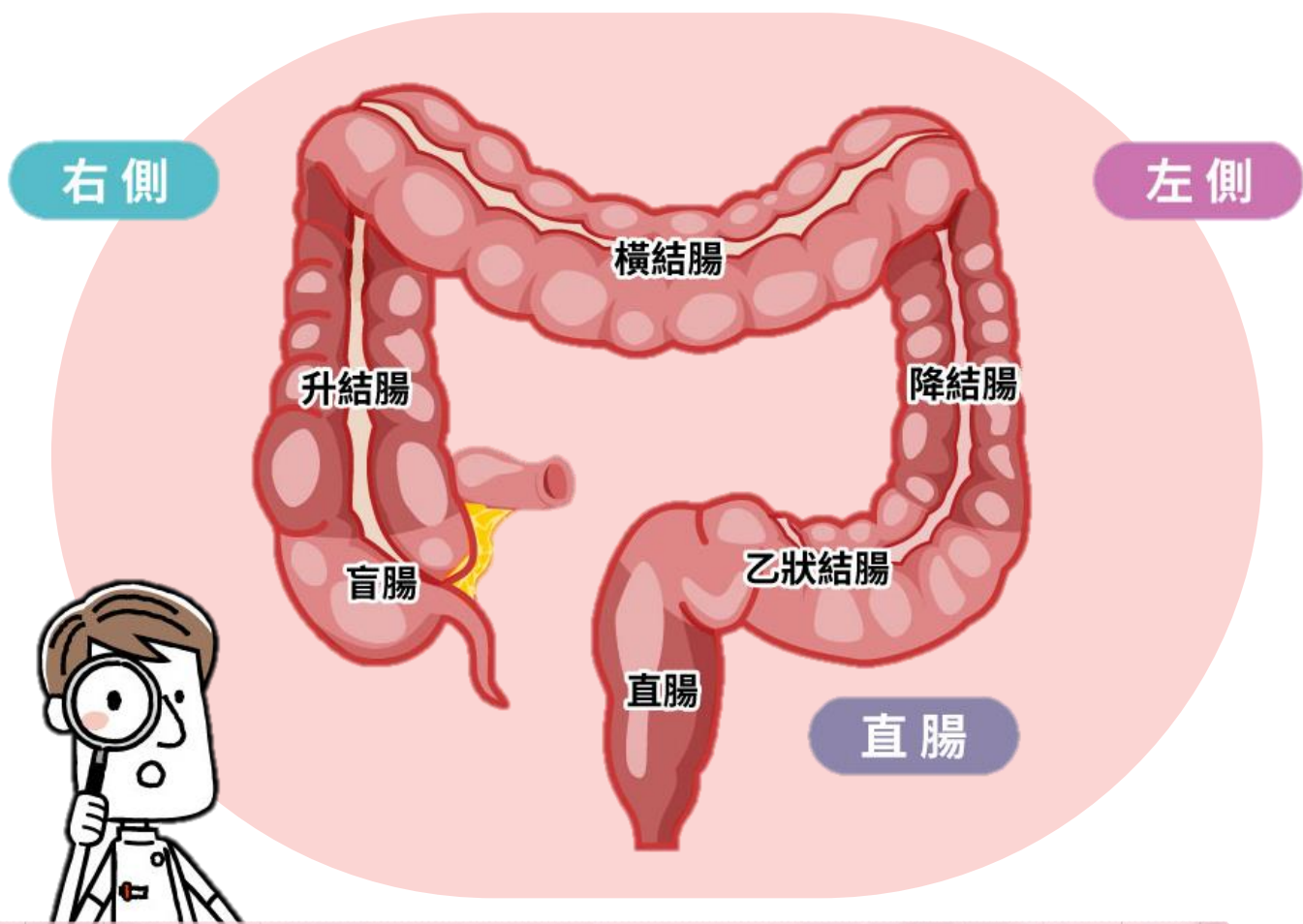
香港社會服務聯會：
<https://www.hkcass.org.hk/>



長者咭優惠2023：
<https://ynews.page.link/KQt14>



認識大腸癌



大腸癌是本港最常見的癌症之一。大多數大腸癌是由一粒細小的瘰肉開始形成。瘰肉通常是良性的，但有些會慢慢演變為癌症。這種變化可以歷時10年或以上。若不及早治療，癌細胞會侵入和破壞附近的器官，還可經血液和淋巴系統擴散至身體各部位。



大腸癌症狀



常見的病徵包括：

- 大便習慣在不明原因下有所改變（腹瀉或便秘），並持續超過兩星期
- 大便帶血或帶有大量黏液
- 大便後仍有便意
- 腹部不適（持續疼痛、腹脹、飽脹或絞痛）
- 原因不明的體重下降和疲倦

◆ 大腸癌在病發初期可能沒有任何症狀。上述病徵往往與其他腸道疾病相似，如果你發現有關症狀，應盡早求醫。

預防大腸癌



透過實踐健康的生活模式，可預防或減低患上大腸癌的風險。

1. 多進食全穀類、豆類、水果和蔬菜等高纖維食物
2. 減少進食紅肉和加工肉食
3. 恆常進行體能活動
4. 保持適當體重及腰圍
5. 避免飲酒及吸煙
6. 預早進行大腸癌篩查



長·幼活動資訊

長幼理髮廳

保良局劉漢宣紀念長幼天地

內容:由專業髮型師替各位會員理髮

對象:本會會員、本區基層家庭幼童

日期: 2023年11月6日(一)及25日(六) 0930-1030

收費:\$15/位

名額:15位, 先報先得

報名方法:親身或致電到本中心

負責職員:陳姑娘

查詢電話:3998 4550

備註:到中心前, 請先清洗頭髮, 確保衛生整潔
剪髮不設造型, 以整潔、清爽為主

兒童創意畫班

日期: 11月4、11、18日及12月2日(星期六)

時間: 下午3:00 - 4:15 地點: 中心鏡房

對象: K2-小五小童 名額: 5名

費用: 會員\$120/4堂 \$30/堂; 非會員\$160/4堂 \$40/堂

負責職員: 陳麗萍(福利工作員)

長幼扭氣球班

日期: 11月8、15、22及29日(星期三)

時間: 下午2:00 - 3:15 地點: 中心鏡房

對象: K2-小五小童及長者 名額: 6名

費用: 會員\$40/4堂 \$10/堂; 非會員\$80/4堂 \$20/堂

導師: 莫捷 負責職員: 陳麗萍(福利工作員)

長·幼活動資訊

愉快小手作

內容：學習製作捲紙花、賀卡等不同類型的小手作
日期：11月3、10及24日(星期五) 名額：10名
時間：下午1:30 - 3:00 地點：中心鏡房
對象：K2-小六小童及長者 費用：\$20
導師：洪玉珍 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

愛笑瑜伽

日期：11月6、13、20及27日(星期一)
時間：上午10:00 - 11:00 地點：中心鏡房
對象：中心會員 名額：10名
費用：全免
導師：羅潤金 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

鉤織工作坊

日期：11月7、14、21及28日(星期二)
時間：下午2:30 - 4:00 地點：中心鏡房
對象：長者 名額：15名
費用：\$20
導師：鄧惠玲 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

水墨畫班

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情
日期：11月27日、12月4、11及18日(星期一)
時間：中午12:30 - 下午2:00 地點：中心鏡房
對象：長者 名額：10名 費用：\$160
導師：黎景笙 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

長·幼活動資訊

衛生署講座

主題：慎防跌倒(社區篇)

日期：11月21日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：長者

費用：全免

講者：衛生署護士

地點：中心鏡房

名額：20名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

護士站

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：11月20日(星期一)

時間：上午9:30 - 10:00

對象：長者

費用：量血壓，藥物查詢 - \$15；驗血糖，藥物查詢 - \$20

負責職員：蘇姑娘(護士)

地點：中心鏡房

名額：10名

11月例會

內容：簡介12月活動及分享長者相關的最新生活及健康資訊

日期：11月24日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

對象：長者

費用：全免

地點：中心鏡房

名額：30名

負責職員：蘇承恩(社工)

創藝同行—唱歌班

日期：11月2、9、16、23及30日

時間：下午1:30 - 2:30

地點：本單位日間中心

名額：10名 費用：全免

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

創藝同行—繪畫班

日期：11月7、14、21及28日

時間：下午1:00 - 2:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：全免

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

長者學苑課程

人人藝術家

內容：學習和諧粉彩
日期：11月3、10及17日
時間：下午2:50 - 4:20
地點：獅子會中學601室
名額：20名 費用：全免
負責職員：陳秋樺(福利工作人員)

健康舞班

日期：11月7、14及21日
時間：下午3:30 - 4:45
地點：棉紡會中學
名額：10名 費用：全免
負責職員：陳秋樺(福利工作人員)

五禽戲中階班

內容：學習五禽戲健身方法及技巧
日期：11月4、11、18及25日
時間：上午10:00 - 11:30
地點：獅子會中學南座自修室
名額：20名 費用：全免
負責職員：陳秋樺(福利工作人員)

中文班

日期：11月6、13、20及27日
時間：下午4:00 - 5:15
地點：棉紡會中學
名額：10名 費用：全免
負責職員：陳秋樺(福利工作人員)

皮影戲班

日期：11月1、8、15及22日
時間：下午4:10-5:55
地點：棉紡會中學
名額：10名 費用：全免
負責職員：陳秋樺(福利工作人員)

職員資訊



時間飛逝，在中心工作經已兩個多月，好榮幸認識到大家，即將跟大家告別。衷心感謝大家的厚愛。最後祝大家身體健康。

福利工作人員
陳小鳳姑娘

2023年11月

星期日	星期一	星期二	星期三
			1400-1500 扭氣球(第四節)(10月) 1430-1515 擁抱健康(報告日) 1610-1755 長者學苑 棉紡會中學-皮影戲班
5	6	7	8
0930-1030 長幼理髮廳 1000-1100 愛笑瑜珈(第一節) 1230-1400 水墨畫班(第三節)(10月) 1600-1715長者學苑 棉紡會中學-中文班	1300-1400 創藝同行-繪畫班 1430-1600 鈎織班(第一節) 1530-1645長者學苑 棉紡會中學-健康舞班	1400-1515 長幼扭氣球(第一節) 1610-1755 長者學苑 棉紡會中學-皮影戲班	
12	13	14	15
1230-1400 水墨畫班(第四節)(10月) 1000-1100 愛笑瑜珈(第二節) 1600-1715長者學苑 棉紡會中學-中文班	1300-1400 創藝同行-繪畫班 1430-1600 鈎織班(第二節) 1530-1645長者學苑 棉紡會中學-健康舞班	1400-1515 長幼扭氣球(第二節) 1610-1755 長者學苑 棉紡會中學-皮影戲班	
19	20	21	22
1230-1400 水墨畫班(補9/10打風) 1000-1100 愛笑瑜珈(第三節) 1600-1715長者學苑 棉紡會中學-中文班 0930-1030 護士站	1000-1100 衛生署講座 1300-1400 創藝同行-繪畫班 1430-1600 鈎織班(第三節) 1530-1645長者學苑 棉紡會中學-健康舞班	1400-1515 長幼扭氣球(第三節) 1610-1755 長者學苑 棉紡會中學-皮影戲班	
26	27	28	29
1230-1400 水墨畫班(第一節) 1000-1100 愛笑瑜珈(第四節) 1600-1715長者學苑 棉紡會中學-中文班	1300-1400 創藝同行-繪畫班 1430-1600 鈎織班(第四節)	1400-1515 長幼扭氣球(第四節)	

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
2	3	4
1330-1430 創藝同行-唱歌班	1330-1500 愉快小手作(第一節) 1450-1620長者學苑 獅子會中學-人人藝術家	1000-1130長者學苑 獅子會中學-五禽戲中班 1500-1615 兒童創意畫(第一節)
9	10	11
1330-1430 創藝同行-唱歌班	1330-1500 愉快小手作(第二節) 1450-1620長者學苑 獅子會中學-人人藝術家	1000-1130長者學苑 獅子會中學-五禽戲中班 1500-1615 兒童創意畫(第二節)
16	17	18
1330-1430 創藝同行-唱歌班	1450-1620長者學苑 獅子會中學-人人藝術家	1000-1130長者學苑 獅子會中學-五禽戲中班 1500-1615 兒童創意畫(第三節)
23	24	25
1330-1430 創藝同行-唱歌班	1000-1130 11月例會 1330-1500 愉快小手作(第三節)	0930-1030 長幼理髮廳 1000-1130長者學苑 獅子會中學-五禽戲中班
30		
1330-1430 創藝同行-唱歌班		

活動報名及參加須知

1. **收費的活動**請於中心開放時間內**親臨**接待處報名繳費，額滿則會截止報名。**不設電話預留名額**。
2. 會員報名時，須出示**有效會員證**。
3. 會員繳交款項時，請與職員當面**點算金額**，中心亦會即時列**印收據予會員**。
4. 所有收費小組/活動**一經繳費**，費用**恕不退回**。（因天雨關係或特別情況取消活動除外）。
5. 有名額限制的活動會以「**先到先得**」形式進行報名
6. 抽籤活動：負責職員會於指定日期進行抽籤，並致電通知中籤者。如會員沒有收到負責職員的電話通知，則表示未能中籤，本中心恕不另行通知。
7. 被抽中之會員需於**指定時段**內到中心登記，否則名額會由後備名單上的參加者補上。
8. 如會員成功報名後而未能出席活動，請於活動前盡快通知負責職員，如無故缺席活動而沒有通知中心兩次，中心有可能暫停該會員下次參與活動的權利。
9. 會員需親身出席已確認報名的活動，**不可自行轉讓**予其他會員或替代。
10. 活動舉行期間，本中心有機會拍攝活動相片，日後用於機構刊物、網頁、中心播放或作服務推廣之用。如會員不願意被拍攝或不同意相片用途，請於報名時或即時向活動負責職員提出。
11. 除活動註明外，不可帶同非參加者出席活動。
12. 有關活動的詳細內容及報名細則，以**中心最後公佈為準**。中心亦會保留修改任何活動細則的權利，請會員留意最新公布。
13. 若想接收到本中心的資訊，首先請儲存中心電話(59991355)，然後**Whatsapp**通知本中心想接收月訊。完成以上步驟，中心便會將您加入到廣播名單，日後便可接收到本中心的資訊。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡
了解更多詳情。

中電有『營』飯堂 - 飯堂義工招募

計劃目的：推廣義工服務，宣揚關愛精神

服務內容：協助中心派發早/午/晚餐

服務時間：早9:00 - 10:00 午11:00 - 12:30

晚4:00 - 5:30

飯堂地點：有營飯堂 如有查詢，請與陳姑娘聯絡。

CLP 中電 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：提供早、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：9:30-13:00及14:00至17:00

地點：中心正門接待處

如有任何查詢，請親臨本中心或與陳姑娘聯絡

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	11:20 - 12:20	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
晚餐	下午	4:20 - 5:20	兩款餸菜、白飯及生果	\$12

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內致電 3998 4550和中心職員預約辦理入會手續

所需文件:

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

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，如有效期為2023年12月31日之會員，請於2023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: 2023/12/31



如欲接收中心
WhatsApp
廣播訊息



步驟

1

儲存中心

手提電話號碼
59991355

步驟

2

以WhatsApp
通知中心
想接收訊息

如有疑問，歡迎向中心職員查詢。

暴風雨訊號
下服務安排

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
T1  Amber 黃			
L3  Red 紅			
▼8 ▼8 ▲8 ▲8  Black 黑 SW 西南 SE 東南 NE 東北 NW 西北			

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
魏宇玲

電郵: kcfjc@poleungkuk.org.hk
地址: 新界葵涌邨葵葵樓地下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)



掃描二維碼
參閱電子版月訊

非賣品 編制人: 蘇承恩 督印人: 魏宇玲