



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

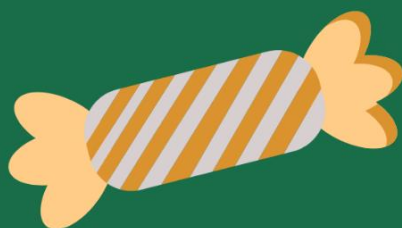
2023年12月通訊



MERRY
CHRISTMAS
AND A HAPPY NEW YEAR



聖誕快樂



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

聖誕節的由來

聖誕節來源的簡史：

最早期記載教會在十二月二十五日慶祝聖誕節，是在四世紀的時候。最早有記錄十二月二十五日為聖誕的文獻是在公元336年，在一份叫Philocalian Catalogue的羅馬宗教性的日曆中發現。



說法一：

由基督的死推論出聖誕節
早期教會一些人相信基督是在三月二十五日受死，由這日開始再加上九個月的身孕，基督應是在十二月二十五日出生。因此，教會在這一天慶祝聖誕。

說法二：

由異教的宗教活動轉化為聖誕節
古羅馬有很多神祇，其中有一個叫太陽神(Saturnalia)，慶祝太陽神的生辰就是在十二月二十五日，這段時間，冬天已正式來臨，但羅馬人仍然視太陽神最終會得勝，這些日子，他們會互送禮物及燃點蠟燭作為節日的慶祝。很可能當時的基督徒就用了這個節期之便，改為慶祝聖誕節。



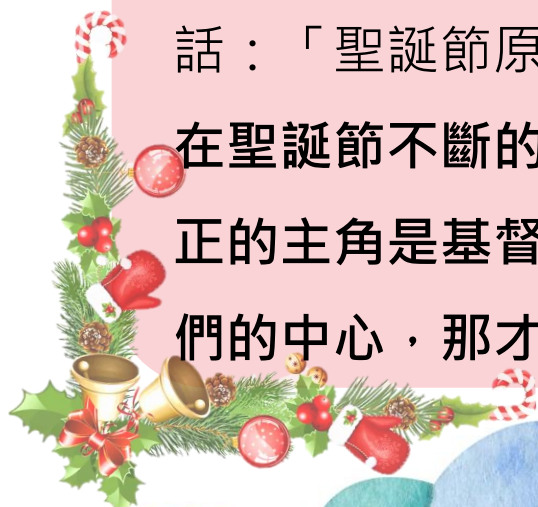
聖誕節的分歧

今天有些教會不贊同慶祝聖誕節，原因有兩個：

1. 我們得承認，我們根本沒法確知基督生於何時，所以我們不能在十二月二十五日慶祝基督降生；
2. 若果以上的分析是正確的話，聖誕節本是源於一個敬拜太陽神異教的節期，那我們更不應在這日慶祝基督降生。



對於這個問題，應以基督為角。對慶祝聖誕節的信徒來說，我們可以套用保羅在歌羅西書的說話：「聖誕節原是後書的影兒，那形體卻是基督。」在聖誕節不斷的商業化的時候，教會應反醒，那真正的主角是基督，我們的慶祝活動，應以基督為我們的中心，那才是真正值得慶祝的聖誕節。



恐懼寶「蟲」



床蝨危機

近年來，床蝨問題在全球蔓延，包括法國、英國、韓國等地紛紛爆發床蝨危機。這種問題不僅侷限於家居，還在公共場所如酒店、戲院等肆虐，引起了廣泛的關注。在香港，由於居住環境擠迫，床蝨問題更容易影響到鄰居，因此正確的床蝨防治方法變得至關重要。



床蝨是甚麼？

床蝨(Bedbug)又稱臭蟲，是一種體長約4至6毫米的寄生蟲，以吸食人血維持生存。其繁殖能力極強，雌性木蝨每天可產下5至6枚卵，一生可達75至200枚卵，使得床蝨問題十分難以根治。



床蝨的特徵

床蝨的特徵包括胸部線體散發臭味，且喜歡在黑暗的地方活動，常藏身於衣櫃、牆角等處。其幼蟲呈灰白色，成蟲則為褐色，大小約為1至6毫米。

成蟲



幼蟲
第一階段



恐懼寶「蟲」



床蟲咬的徵狀

床蟲的咬痕通常呈現紅腫和痕癢，通常留下一排兩三粒的咬痕，有時會成一直線，痕癢難當。但由於床蟲刺叮時會散發麻醉毒素，受害者在被咬後並不會感到痛楚。這可能影響睡眠品質，尤其是兒童容易因痕癢而抓撓，引起更嚴重的皮膚反應。

床蟲現的原因

原因和可能性有很多，主要包括：

- ✦ 旅行後將床蟲帶回家：床蟲有機會隨行李、衣物等一同被攜帶回家
- ✦ 搬屋入伙、添置家俱：新居家具、衣物可能帶有床蟲。購買二手家具或便宜傢俬時，床蟲亦有可能隱藏其中



為了預防床蟲問題，建議在外遊後仔細檢查及清潔行李；搬屋時清潔新居，並注意二手家具的清理和消毒

恐懼寶「蟲」



殺滅床蟲方法

有三種天然滅蟲方法被稱為「滅蟲三寶」：

1. 矽藻土粉(DE粉)：含有高濃度矽，能刺穿床蟲的外殼，是一種有效的消滅床蟲的天然物質。
2. 薰衣草精油：床蟲討厭薰衣草的味道，滴在床單和枕頭上，可達到驅趕床蟲的效果。
3. 蘋果醋：具有殺菌、消毒的作用，亦對床蟲有驅逐作用。

此外，日常家庭亦可使用以下方法殺滅床蟲及床蟲蛋：

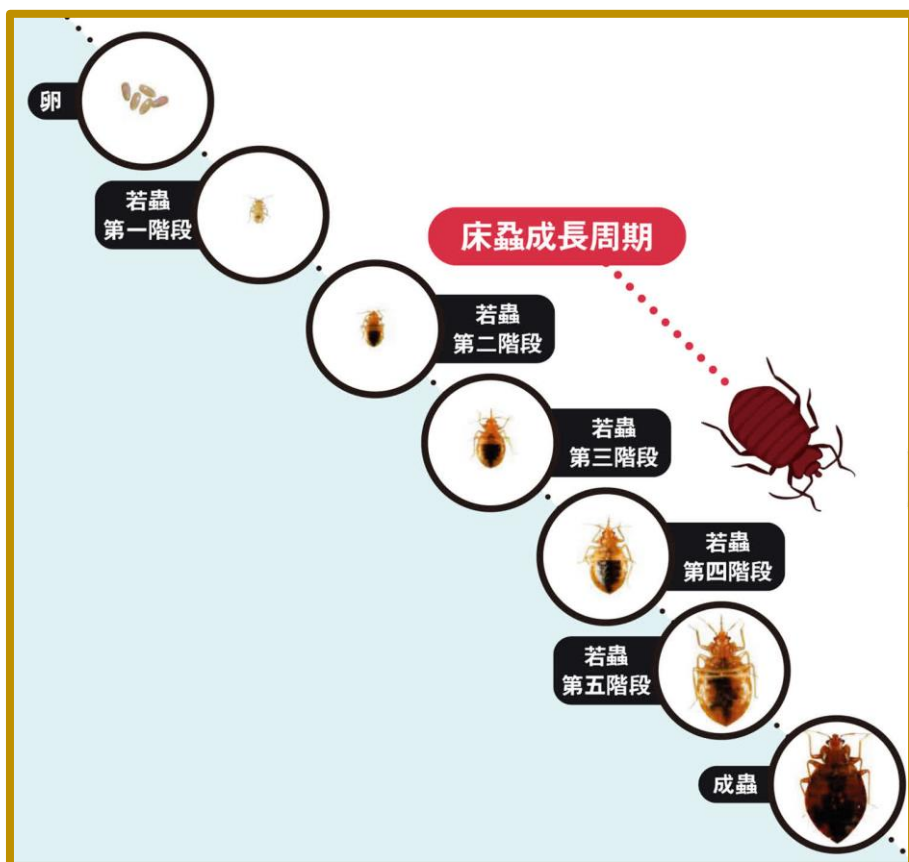
1. 可利用高溫蒸氣燙斗或蒸氣，噴發在床架罅隙、木椅、床褥等常見床蟲出現的地方。
2. 用60度或以上的熱水浸洗衣物30分鐘，有效殺死床蟲

檢查及預防

床蟲的排泄物呈啡黑色，若在家中發現黑點污積，可能是床蟲的跡象。注意床蟲的幼蟲、蛋和脫皮的痕跡，情況嚴重時可能伴隨難聞的氣味。

維持家中乾燥通風，定期打掃整頓環境、清潔床墊、被子、床單等寢具也是防治床蟲的重要措施之一。

恐懼寶「蟲」



- 以上資料只供參考，需要視乎嚴重性而執行。
- 一般而言，床蟲咬痕不會傳播病菌，但若有繼發性感染，可使用局部消炎洗劑或抗生素軟膏進行處理。對於過敏反應，可考慮使用皮質類固醇膏和口服抗組胺劑。若傷口嚴重，建議就醫。
- 若家中蟲患情況嚴重，建議尋求專業滅蟲公司協助，以確保根治床蟲問題。

《仙角百老匯》



弘道老人福利基金會於2012年與臺北市府體育局合作，結合臺北小巨蛋的公益檔期，創辦了「仙角百老匯」大型舞台秀。將台灣各地具特色的老仙角們聚集在一起，讓長輩有更多元的自我實現的機會，至今已舉辦了十屆，成功創造了長輩健康樂活的社會參與機會。



徵選方式

「仙角百老匯」每年徵選出9-10支隊伍(共約300名長者)的方式，將台灣各地具特色的老仙角們聚集在一起演出。透過專業的導演編劇及舞蹈老師指導，搭建安全又專業的燈光與舞台，讓這場專屬阿公阿嬤的舞臺秀創造了新三高：挑戰最高(彩排一天即上場)、表演者年齡最高、觀眾感動度最高。



▲街舞指導老師楊竣翔說，2年來教導這群嘻哈阿嬤、阿公跳街舞，有些人更是坐著輪椅也要跳，與其說是教他們跳舞，不如說是自己從長者們身上學到逐夢的精神，「70歲了，還在勇敢追夢，可以成為年輕人的典範！」



實境學習的生命教育

仙角百老匯亦創造「實境學習的生命教育」體驗，每年演出時，除了近70位弘道工作夥伴，也另外號召300位青年義工於小巨蛋現場服務，藉此創造長輩與青年的代間互動。另一方面為了增加國際能見度，從2014年開始，加入邀請一隊國外長輩演出團隊及邀請國外專家學者一同觀賞，希望藉此將臺灣不老精神帶到國外。



都說活到老、學到老，65歲的馬素珠阿嬤倒是提供另一個觀點：「這個年代就是學到老、活到老了，我們現在不看向我們老了，而是學到老，才能有活力又健康，有力氣！」

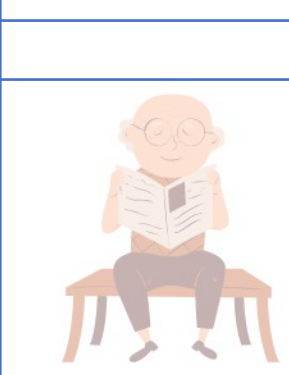


「一起道老，精彩美好」

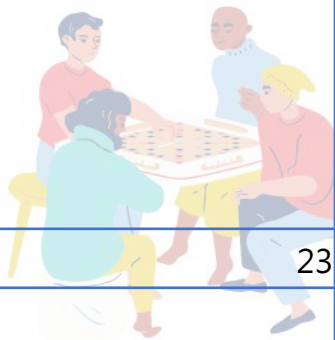
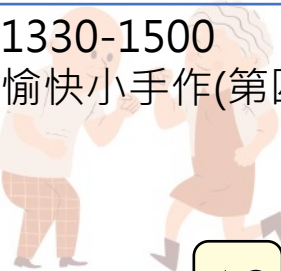
11年來，仙角百老匯共帶領2,814位長輩登上舞台，並吸引超過10萬名觀眾入場觀看。計劃促使長者走出家門，到社區參與活動跟人群接觸，減緩退化，生活有了重心，從此轉變長者的人生舞臺，從黯然變閃耀；社區與長輩們更是全員動起來，更是「捲動社區能量」，這就是「預防照顧」最好的方式。



2023年12月

星期日	星期一	星期二	星期三
3	4	5	6
 1000-1100 愛笑瑜珈(第一節) 1230-1400 水墨畫班(第二節)(11月) 1600-1715長者學苑 棉紡會中學-中文班		0930-1030 長幼理髮廳 1430-1600 鈎織工作坊(第一節) 1530-1645長者學苑 棉紡會中學-健康舞班	1400-1500 扭氣球(第一節)
10	11	12	13
	1000-1100 愛笑瑜珈(第二節) 1230-1400 水墨畫班(第三節)(11月)	1430-1600 鈎織工作坊(第二節) 1530-1645長者學苑 棉紡會中學-健康舞班	1400-1500 扭氣球(第二節)
17	18	19	20
	1000-1100 愛笑瑜珈(第三節) 1230-1400 水墨畫班(第四節)(11月) 1600-1715長者學苑 棉紡會中學-中文班	0930-1030 護士站 1430-1600 鈎織工作坊(第三節) 1530-1645長者學苑 棉紡會中學-健康舞班	
24	25	26	27
 <i>Merry Christmas</i>			

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
	1	2
	1330-1500 愉快小手作(第一節)	1500-1615 兒童創意畫(第四節)
7	8	9
	1330-1500 愉快小手作(第二節) <i>1420-1520長者學苑</i> <i>獅子會中學-人人藝術家</i>	1430-1600 兒童創意畫(第一節)
14	15	16
	1000-1100 「童」「理」報佳音 1100-1230蔡繼有·您·渡聖誕 <i>1420-1520長者學苑</i> <i>獅子會中學-人人藝術家</i> 1430-1600童·耆·友聚賀聖誕	
21	22	23
	1000-1130 12月例會 1330-1500 愉快小手作(第三節) 	
28	29	30
1000-1100 衛生署講座 	1330-1500 愉快小手作(第四節) 	0930-1030 長幼理髮廳 1430-1600 兒童創意畫(第二節) 

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12月5日(二)及30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

愛笑瑜伽

日期: 12月4、11、18日及1月8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: \$10

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: 12月5、12、19日及1月2日(星期二)

時間: 下午2:30 - 4:00 地點: 中心鏡房

對象: 中心會員 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)



長·幼活動資訊

長幼扭氣球班

日期：12月6、13日、1月3及10日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

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(福利工作人員)

兒童創意畫班

日期：12月9、30日、1月6日及13日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心鏡房

對象：K2-小五小童

名額：5名

費用：會員\$160/4堂 \$40/堂；非會員\$200/4堂 \$50/堂

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

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：12月1、8、22及29日(星期五)

時間：下午1:30 - 3:00

地點：中心鏡房

對象：K2-小六小童及長者

名額：10名

費用：\$20

導師：洪玉珍

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

長·幼活動資訊

「童」「理」報佳音

內容：循道衛理聯合教會亞斯理幼稚園幼兒園的學童到訪中心，與各位長者齊報佳音，更有魔術表現環節，預祝聖誕平安喜樂

日期：12月15日(星期五)

地點：中心鏡房

時間：上午10:00 - 11:00

名額：20名

對象：區內小童及長者

費用：\$10

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)、蘇承恩(社工)

蔡繼有·您·渡聖誕

內容：由保良局蔡繼有學校之高中生，準備不同的活動、遊戲和禮物，與本中心會員一起耍樂，期望各位有個溫暖的聖誕節

日期：12月15日(星期五)

地點：中心鏡房

時間：上午11:00 - 12:30

名額：20名

對象：中心會員

費用：\$10

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

童·耆·友聚賀聖誕

內容：由社工設計小遊戲和團體活動，並備有抽獎環節，與「里」「友」聚，歡渡冬日

日期：12月15日(星期五)

地點：中心鏡房

時間：下午2:30 - 4:00

名額：20名

對象：中心會員

費用：\$20

負責職員：蘇承恩(社工)

長·幼活動資訊

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：12月19日(星期三)
時間：上午9:30 - 10:30 地點：中心鏡房
對象：長者 名額：10名
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)

12月例會

內容：簡介1月活動及分享長者相關的最新生活及健康資訊
日期：12月22日(星期五)
時間：上午10:00 - 11:30 地點：中心鏡房
對象：長者 名額：30名
費用：全免 負責職員：蘇承恩(社工)

衛生署講座

主題：排便可以好輕鬆
日期：12月28日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00 地點：中心鏡房
對象：長者 名額：20名
費用：全免
講者：衛生署護士 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

創藝同行－唱歌班

日期：12月7、14、21&28日
時間：下午1:30 - 2:30
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)

創藝同行－繪畫班

日期：12月5、12&19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)

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  黃			
⌋3  紅			
▼8 ▼8 ▲8 ▲8  黑			
SW 西南 SE 東南 NE 東北 NW 西北			



總「友」您鼓勵



如對本中心服務或員工感到滿意，期望表達欣賞、肯定或鼓勵；或有任何意見或建議，可填妥以下回條並交回本中心。您的鼓勵和意見有助我們持續改善及提升服務質素，臻於美善，多謝。

意見反映

歡迎您對本中心服務及員工表示欣賞和肯定，或提出其他意見，填妥後可親身交回、郵寄或傳真至本中心。請留下聯絡資料，以便跟進及回覆，感謝。

姓名：

聯絡電話：

捐款支持

本人_____ (善長姓名) 為會員/護老者，現樂意透過以下方式捐款予貴中心，以表支持：

☐ 劃線支票，金額：港幣_____

支票抬頭請註明「保良局」，並寄回本中心。

☐ 親臨本中心以現金進行捐款

負責人
中心主任
魏宇玲

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)



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