



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2023年2月通訊



1

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



元宵節快樂！

元宵節（也稱為上元節）是農曆新年後的第一個月圓之夜，象徵著春天的到來，亦表示農曆新年的結束，在這天家家戶戶會一起吃湯圓、賞花燈和猜燈謎，讓大家可以一同歡度這個喜慶節日，慶賀新春的延續

猜猜燈謎：

元宵節當天會掛起各種花燈、彩燈後，人們會把一些腦筋急轉彎之類的問題寫到紙上，讓人們來「猜燈謎」，不僅非常有趣，謎語也象徵著啟發智慧且迎合節日氣氛，成為元宵節不可或缺的娛樂節目。

燈謎(一): 白白一片似雪花，落下水裏不見(猜食物)

燈謎(二): 大的分兩段，小的分三段，總共算一算，
四七二十八段(猜器官)

燈謎(三): 四四方方一塊布，嘴和鼻子都蓋住，兩
根帶子耳上掛，不怕風沙不怕土唱(猜一物)

燈謎(四): 稀奇稀奇真稀奇，拿人鼻子當馬騎(猜一物)



中國有元宵節，西洋有情人節

2月14號就是西洋情人節(Valentine`s Day)了，經過千百年的流傳，以及商人們的宣傳，大眾逐漸只記得要在這天送鮮花和巧克力，順便來場浪漫的燭光晚餐。而玫瑰花更是情人節不可少的，大家知不知道不同數量的寓意呢？

朵數

寓意

- | | |
|------|-------------------|
| 1朵 | 我的心中只有你！ |
| 2朵 | 這世界只有我倆！ |
| 3朵 | 我愛你！ |
| 4朵 | 至死不渝！ |
| 5朵 | 由衷欣賞！ |
| 6朵 | 互敬，互愛，互諒！ |
| 7朵 | 我偷偷地愛著你！ |
| 8朵 | 感謝你的關扶持及鼓勵！ |
| 9朵 | 長久！ |
| 10朵 | 十全十美 無懈可擊！ |
| 11朵 | 最愛 只在乎你一人！ |
| 12朵 | 對你的愛與日俱增！ |
| 99朵 | 天長地久 FOREVER！ |
| 100朵 | 百分之百的愛 100% LOVE！ |
| 101朵 | 最.....最愛！ |
| 365朵 | 天天想你！ |
| 999朵 | 天長地久！ |



長者社區照顧服務券試驗計劃

保良局好幫手(葵涌邨)

服務宗旨及目標

本中心提供混合模式服務，長者可以按個人需要，自由選擇服務組合並同時獲得「日間照護服務」及「家居照顧服務」。以「居家安老、長幼共融」為目標，發揮長幼共融精神及多元化潛能。藉多元小組和活動，推動長者積極參與達至活躍晚年，讓長者「居家安老」。

服務對象

「長者社區照顧服務券」持有者

服務包括

日間中心服務

個人護理	體適能運動（運動小組）
醫護服務	社交及康樂服務（小組/興趣活動）
復康運動	照顧者支援（護理訓練等）

家居為本服務

- 到戶看顧
- 家居清潔服務
- 護送陪診服務
- 送飯及軟餐服務

家居照顧服務

- 到戶復康訓練
- 到戶護理及照顧服務
- 到戶照顧培訓
- 家居環境安全評估及改善建議

專業人士支援服務

物理治療師、職業治療師、言語治療師、護士及社工

如對服務有任何查詢，歡迎致電39984550與社工聯絡。

復康運動



護理服務



個人照顧



新員工到職

各位會員：

大家好，我係新入職的福利工作員-賴姑娘。好開心有機會在中心工作，和大家認識。平常我喜歡做下手工、整下野食，希望有機會同大家交流下，期待日後和大家相處嘅日子。



新年食得健康小貼士

2023農曆新年

宜：控制飲食，食得健康

忌：暴飲暴食，高鹽高糖高脂肪

1. 糕點分量要注意

注意糖份！

年糕和馬蹄糕的**糖分較高**，要注意食用份量(特別是糖尿病患者)，要避免攝取過多糖份而引發**高血糖**。

注意熱量！

蘿蔔糕和芋頭糕的糖分相對較低，但用上臘腸、臘肉作材料，**脂肪和鹽分**含量較高，需要減重和**高血壓**人士應少食。

至醒小錦囊：

1. 避免以糕當正餐，以避免攝取過多熱量。
2. 製作糕點的時候可以以『蒸』代替『煎』，避免攝取過多油份。



新年食得健康小貼士

2. 健康全盒

一般全盒都會有不同種類的糖果，朱古力或賀年涼果如糖蓮子糖冬瓜等，這些食物都含有大量糖份，所以農曆新年期間，要避免攝取過多糖份，以影響體重管理/ 血糖穩定。

至醒小錦囊：

1. 以果仁、瓜子代替一般全盒內的糖果和涼果，製作「健康全盒」。

由於果仁、瓜子含有不飽和脂肪酸，對**心血管健康**有益，長者一般可以進食的**2湯匙**分量的果仁，以維持心血管健康。

****注意要選擇沒有添加鹽分或糖分的瓜子和果仁，以 避免攝取過多鹽分和糖分。**



新年食得健康小貼士

3. 盆菜

盆菜含有不同醬汁和高脂高鹽的食物，盆菜底層的食物，如蓮藕和蘿蔔等容易吸收過多醬汁，容易令我們不小心攝取很多脂肪、鹽份和熱量，不利於體重管理和心血管健康。

至醒小錦囊：

1. 可以在加熱前先倒去部分醬汁，注入清水，以**稀釋**醬汁和減少鹽分攝取
2. **少食多滋味**，可以多人一起分享少人數的份量，避免進食過量食物
3. 食盆菜的時候可以配搭穀物類，例如飯或米粉，以增加飽腹感控制食量
4. 忌用醬汁拌飯



八段錦初階班(2023年2月)

內容：教導八段錦的健身功法。

日期：2月4、11日(六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：獅子會中學

名額：20人

費用：免費



如何與青少年相處工作坊 (2023年2月)

內容：教導與青少年日常相處。

日期：2月4、11日(六)

時間：上午11:30 - 12:30

地點：獅子會中學

名額：20名

費用：免費



Rummikub動動腦(2023年2月)

內容：骨牌遊戲，讓長者多動動腦動動手。

日期：2月1、8、15、22日(三)

時間：下午14:30 - 16:00

地點：中心鏡房

名額：12名

費用：免費



鉤織工坊(2023年2月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧
日期：2月6、13、20、27日(一)
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(2023年2-3月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。
日期：2月13、20、27日及3月6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



護士站(2023年2月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢
日期：1月13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



衛生署講座(2023年2月)[認識消化不良]

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識
日期：2月21日(二)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心鏡房
名額：10名 費用：免費



2月例會

內容：介紹中心2月活動
日期：2月24日(五)
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

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

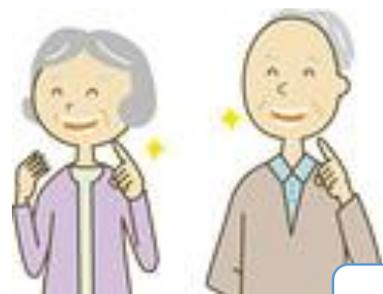
- ✓ 65歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ✓ 已失去全部或部分牙齒，願意接受資助項目的牙科服務診療；
- ✓ 以獲指定牙醫，適合接受鑲活動假牙
- ✓ 移除牙橋或牙冠及杜牙根
- ✓ 75歲或以上於5年前或更早以前，在項目下曾接受牙科服務的長者，提供第二次免費鑲配活動假牙及相關診療服務。

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
中心護士
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)

