



保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年4月通訊



地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18-19號  
電話：3998 4550 / 37017800 (電話錄音)

傳真：3998 4551

電郵：[kcfjc@poleungkuk.org.hk](mailto:kcfjc@poleungkuk.org.hk)

# 港式茶餐廳文化

茶餐廳，又名冰室，是一種起源於香港的食肆，提供港式西餐及部分中式食品，是香港及澳門的平民化餐飲場所。



▲位於香港仔東勝道的漁利泰茶餐廳申領了首個茶餐廳牌照，是全港首家茶餐廳。

▼位於屯門新墟的強記士多冰室，現已結業。



圖片來源：香港舊照片 (<http://bit.ly/1iCPQMS>)、西環的黃金歲月 (<http://bit.ly/1oyR83m>)

## 港式茶餐廳的歷史：

早年香港只有西餐廳提供西式食物，收費昂貴。第二次世界大戰後，香港人受西式飲食風俗影響日甚，冰室開始提供廉價的仿西式食物。當時主要提供咖啡、奶茶、紅豆冰、三文治、多士等小食，但絕不賣飯。部分設有麵包工場，生產菠蘿包、蛋撻等。冰室提供的食品種類逐漸增加，開始結合西菜館和餐室的模式，演變成為今天的茶餐廳，提供簡易中國菜及歐美食物，較大規模的會供應晚飯小菜。





# 港式茶餐廳文化(續)

▼餐廳內設有水吧，負責快餐及飲品。門外必設麵包櫃，陳列各種西式麵包、糕點。



▲推門而入，中央大多放置玻璃圓桌，選單就壓在玻璃底下、兩旁必有卡座、牆上掛貼著具特色的手寫餐牌。



香港茶餐廳的落單暗語，獨特之處，處處體現混雜性及文化。

奶茶是港式茶餐廳中，最具標誌性的飲品。但其實當中仍有很多懷舊又特別的飲品：▼



滾水蛋



滾水蛋



哈咕



黑牛



牛肉茶



茶餐廳的傳統早晨套餐火腿通粉配煎蛋/奄列、多士和奶茶。▶

圖片來源：am730、星島頭條、OpenRice、維基百科、頭條日報

## 港式茶餐廳的特色：

港式茶餐廳予人「快捷、便宜、大眾化、公共場所、在地(貼地)」印象，這種獨特的飲食文化，成為了香港一大特色。茶餐廳的食品價格通常比傳統西餐廳便宜。常餐、快餐和套餐會包括飲品，而清水或熱茶一般都是免費供應。不過，由於近年通貨膨脹，很多設在商業區的茶餐廳，在租金上升及工資提高的經營壓力下，食物的價格亦伴隨增加。

資料來源：維基百科(茶餐廳)、久拾(茶餐廳之味)



# 老牌港式快餐店

## 葵涌食口福的最後時光

圖片及資料來源：都市流行(老牌港式快餐店 葵涌食口福的最後時光)

老牌港式快餐店在香港買少見少，最近，屹立于葵涌石籬近半世紀的老牌港式快餐店「食口福」，亦於門外張貼告示宣佈退休，營業至2023年1月18日，於1月19日正式榮休結業。



快餐店的告示上的卡通人物，是1982西班牙世界盃的吉祥物——納蘭吉托(Naranjito)，一個擬人化的橙。

### 保留了八十年代的復古裝潢

七、八十年代，從外國傳入的快餐店大受當時的香港人歡迎。當年的快餐店設計多仿效美式風格，裝潢會以紅、綠、橙、黃等鮮豔搶眼的顏色為主，格調復古又懷舊。於1979年開業的「食口福」，也是其中一間保留了八十年代裝潢的港式快餐店。



### 懷舊玻璃磚牆。



水吧的懷舊燈箱，仍然存放著當年的食物圖示，保留「先付款、後取餐」的購買方式。

具美式風格的黃綠色大字招牌。



鑲死在地上的紅、綠色膠座椅和紅黃藍綠的假天花。

### 後記：

有特色且有質素的懷舊老店買少見少，每間老店都代表著昔日的香港，充滿著舊時代的氣息和文化。踏進其中，看到依舊穿著花花恤衫制服的員工，恍如回到了八十年代的香港一樣。編者亦是從小便吃食口福的街坊，那舊舊但富有人情味的氣氛，是連鎖店和現代茶餐廳不能給予的。雖然感到唏噓和可惜，未能再嚐那大雞脾的滋味，但相比起因疫情、生意差而被迫結業，現在光榮結業可是十分風光。如大家都有一些常光顧的老店、老事物，老土一點也要說，要好好珍惜，即使有天如食口福結業，懷緬時也無悔、感恩和喜悅。

實習社工 - 蘇承恩

要注意! 喵~

# 預防糖尿病

## 遵守飲食 3 大原則

控制熱量攝取才能有效  
預防糖尿病發生

### ★ 均衡 ★

膳食纖維



每日 3 蔬 2 果補  
充膳食纖維

進食順序

菜→肉→飯



優質蛋白質



豆魚蛋肉類吃足  
每餐一掌心

### ★ 少糖 ★



選擇原型食物



控制精製糖攝取



開水取代含糖飲料

### ★ 少油 ★



✗ 加工、油炸食品



選擇瘦肉



植物性油脂為優先



低油烹調

圖片來源: Heho - Health & hope

肥胖及不良的飲食習慣是患上糖尿病的其中兩大風險因素。其實不少糖尿病徵初現的人，他們早就患病好幾年，但因為病徵未現而疏忽，如果能早在血糖『責界』或糖尿病前期時就好好控制飲食，定能減輕病情，甚至可助你遠離糖尿病。

- ✓ 遵循「三低一高」飲食原則 - 包括低糖、低脂、低鈉和高纖維。
- ✓ 避免過量進食，小食多餐，減少餐後血糖高的機會
- ✓ 多選擇低升糖指數的食物，例如全穀物、黃豆、扁豆類、奇異果、蘋果等。低升糖食物內的碳水化合物會相對高升糖食物消化及吸收較緩慢，令血糖升幅相對較輕微。
- ✓ 多選用蒸、焗、滾、燉、炆等烹調方法。



# 財政預算案2023

## 派糖



### • #1. 派發消費券

今年計劃會再向每名合資格的18歲或以上永久性居民及新來港人士分兩期發放總額 [5,000元電子消費券](#)。

### • #2. 差餉寬減

為減輕市民的經濟壓力，會推行以下一次性紓緩措施：

寬減2022 / 23課稅年度百分之百的薪俸稅和個人入息課稅，上限為6,000元

寬減2023 / 24年度首兩季的差餉，住宅物業以每戶每季1,000元為上限。

### • #3. 公共交通費用補貼

將「公共交通費用補貼計劃」下的臨時特別措施延長6個月至今年10月底，為市民每月超出200元的實際公共交通開支提供三分之一的補貼，以每月500元為上限。

### • #4. 電費補貼

為每個合資格電力住宅用戶戶口提供1,000元的電費補貼，涉及約29億元。現行

向此等戶口提供每月50元的電費紓緩金計劃，將延長至2025年年底。

### • #5. 綜援/長者生活津貼/傷殘津貼等

向領取社會保障金額的合資格人士，發放金額相當於半個月的綜合社會保障援助（綜援）標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼。

### • #6. 子女免稅額

由2023 / 24課稅年度起，增加子女基本免稅額及子女出生課稅年度的額外免稅額，由現時的十二萬元增至十三萬元

### • #7. 優化醫療券

預告，按政府於去年底推出《基層醫療健康藍圖》推出的「慢性疾病共同治理先導計劃」和優化長者醫療券措施，政府會在今年第三季公布詳情。

### • #8. 支援長者

年第三季把「長者社區照顧服務券試驗計劃」恆常化；亦會於未來五年新增十六間長者鄰舍中心，並於今年第四季擴展全數二百多間長者地區中心和長者鄰舍中心的服務範圍，涵蓋退休生活規劃和樂齡科技推廣。

醫院管理局的「離院長者綜合支援計劃」為有較高風險的離院長者提供六至八個星期的支援服務，包括復康運動、膳食服務和家居環境安全評估及改善建議

# 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:24/3下午1:30-3:00,13/4上午9:30-10:30

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:蘇承恩先生(實習社工)、孫碧琪姑娘

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

## 心靈綠洲-園藝活動(1)

內容:透過不同園藝活動紓解壓力,

活動將製作4款園藝作品

~水苔球

~植物拓染

~浮游花筆

~多肉植物組合盆栽

日期:4月6日(四)、4月14日(五)

時間:下午2:00-3:45

地點:中心

名額:6人

費用:\$50



# 告別疫情 正向「畫」出好心情

共你暢談疫情間的苦與樂，

學習簡易禪繞畫，令自己生活更快樂

日期：28/3, 4/4, 11/4, 18/4(星期二)  
26/4(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

名額：8位中心會員

備註：參加者能夠揸筆

費用：\$20

負責職員：實習社工黃姑娘





一年之計在於春，呢幾年疫情少外出，疲倦、記性差？  
 四月份中心會舉辦一系列**與在職青年互動的工作坊**，  
 由不同背景的年轻人分享一些改善情緒，調理身體的樂活主題

日期、時間	活動內容
4月15日(星期六) 上午10:00-11:00 	<p><b>①眼睛想旅行</b>                      邀請香港中文大學畢業生與長者交流，以風景秀麗的相片，分享一人遊歷世界的趣事及遇到的困難，增廣見聞</p>
4月21日(星期五) 下午2:15-3:15 	<p><b>②一口養生「茶」</b>                      中國人喜歡飲茶，即「品茗」，品茗需耐心、靜心，以達致減壓。活動會介紹綠茶，花茶的功效，並學習放慢生活</p>
4月22日(星期六) 上午9:45-11:00	<p><b>③中醫有營</b>                      邀請年輕中醫與長者講述疫後身心注意事項，提升自我照顧能力</p>

名額:15個，歡迎查詢及報名  
 費用：\$10 (已包括3個活動)  
 地點: 中心鏡房  
 負責職員：實習社工黃姑娘  
 參加者完成整個計劃會獲禮品一份



## 水墨漫畫班II(2023年4月)

內容：用水為基礎，以墨化開的特性為變。

日期：4月15、22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



## 心靈雞湯和諧粉彩工作坊

### (2023年4月)

內容：運用手指頭作畫，可以紓緩情緒。

日期：4月15、22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4月)

內容：骨牌遊戲，讓長者多動動腦動動手。

日期：4月13、20、27日(四)

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4月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧  
日期：4月4、11、18、25日(二)  
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4月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。  
日期：4月3、11、17、24日(一)  
時間：中午12:30 - 下午2:00  
地點：中心鏡房  
名額：8名 費用：\$150



## 護士站(2023年4月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢  
日期：4月19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



## 衛生署講座(2023年4月)

### [安全使用藥物]

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識  
日期：4月25日(二)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：中心鏡房  
名額：10名 費用：免費



## 4月例會

內容：介紹中心4月活動  
日期：4月21日(五)  
時間：上午10:00 - 11:30  
地點：中心鏡房  
名額：無限制 費用：免費



# 職員資訊



護士王秀珍

大家好，我係新入職中心的護士姑娘王秀珍。雖然服務安老院舍已多年，從事日間中心工作還是首次，我會細心聆聽大家的意見，盡我所能服務大家。

大家好！我係馮生，不經不覺已在中心半年了，有一個消息要同大家宣佈，大家見到這段說話，我已經不在中心工作，我在3月20日正式離職，希望有緣份再見到大家，好開心可以同大家玩活動，一齊談天，祝大家身體健康，生活愉快，有緣一定再見大家。



福利工作人員馮俊軒





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

#### 家居服務

到戶看顧  
家居清潔服務  
護送陪診服務  
送飯服務

#### 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

#### 參加者資格

長者必須在資助長期護理服務中央輪候冊上，經社署的安老服務統一評估機制下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務；及未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務。

#### 復康運動



#### 護理服務



#### 個人照顧

如對服務有任何查詢，歡迎致電39984550與職員聯絡。

# 慎防細菌抗藥性正確使用抗生素

## ❖ 抗生素是什麼？

- 抗生素是治療細菌感染的有效藥物。不同種類的抗生素，只適用於治療不同類別的細菌感染；而且當抗生素處方作治療某種細菌感染時，它可能同時殺死身體內的正常細菌，導致增加耐藥性細菌感染的風險。因此，我們在服用抗生素前必須先諮詢醫生，且在服用期間加強個人衛生，以防出現細菌耐藥性。

## ❖ 抗藥性細菌會影響我們嗎？

- 會，因為耐藥性細菌感染難於醫治。現時，抗藥性細菌已對大眾的健康造成嚴重威脅。

## ❖ 抗生素能治療細菌感染，卻又會殺死我們體內的正常細菌，增加感染耐藥性細菌的風險。那麼，需要服用抗生素時，應怎樣保護自己，才可避免耐藥性細菌的產生和感染呢？

- 不恰當和不合理地使用抗生素，會助長耐藥性細菌的出現和傳播。所以，當我們須要使用抗生素時，必須嚴格遵從以下各點：
  - ✓ 只使用經由醫生處方的抗生素
  - ✓ 遵從醫護人員的指示使用抗生素
  - ✓ 切勿與他人共用抗生素
  - ✓ 在使用抗生素期間，應加強注意衛生，保護自己和家人的健康之餘，亦可防止細菌傳播：
    - ✓ 保持雙手清潔食物須徹底煮熟，方可進食；食水須經煮沸，才可飲用
    - ✓ 所有傷口都必須消毒及蓋好
    - ✓ 如有咳嗽、打噴嚏、流鼻水或喉嚨痛等呼吸道感染徵狀，請戴上口罩
    - ✓ 有傳染病徵狀的幼童，應盡量減少接觸其他兒童

- 如欲獲得更多健康資訊，
- 請瀏覽衛生防護中心網站[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)
- 或致電衛生署24小時健康教育熱線28330111
- 資料來源：[https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e\\_health\\_topics/2761.html](https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/2761.html)



# 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 - 12:00

晚 4:00 - 5:00

飯堂地點：有營飯堂 如有查詢，請與孫姑娘聯絡。



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：上午9:15-12:30及下午2:00至5:00

地點：中心正門接待處

如有任何查詢，請親臨本中心或與孫姑娘聯絡

飯餐時段		飯餐內容	價錢
早餐	上午 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

# 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:

有意入會人士請於星期五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

## 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  
魏宇玲

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/>

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)

電話  
39984550  
傳真  
39984551



非賣品

督印人: 魏宇玲

16