



保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

## 內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

**合資格對象：**

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

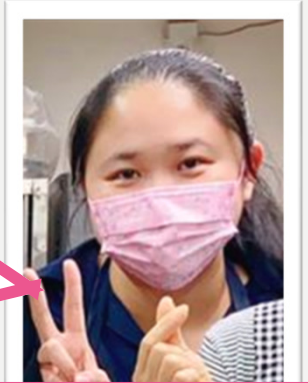
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1)使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

**合資格對象：**

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

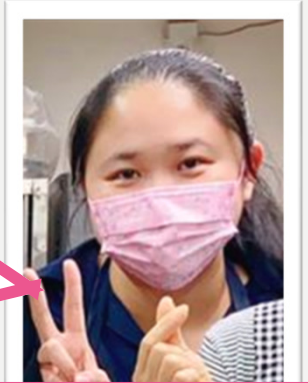
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

**合資格對象：**

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

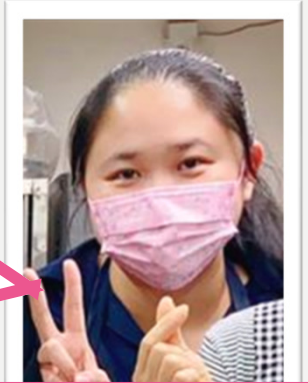
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

*Happy*  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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)

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日, 5月4日, 5月11日,  
5月18日, 5月25日 (逢星期四, 共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

## 合資格對象：

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

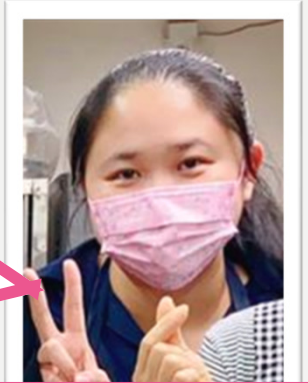
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

*Happy*  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

## 合資格對象：

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

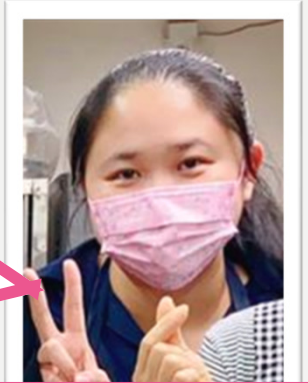
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介 



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550

(參考圖片)

# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1)使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

## 合資格對象：

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

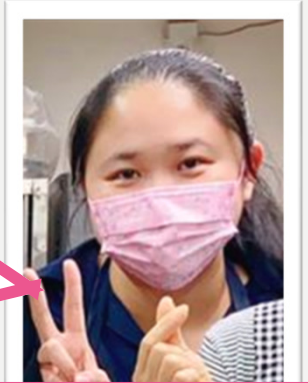
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

## 合資格對象：

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

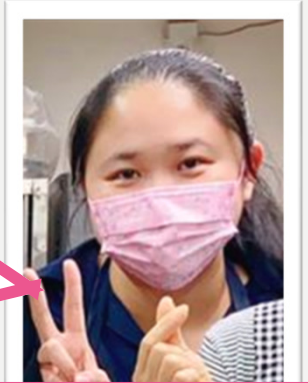
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親：

*Happy*  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

## 內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

**合資格對象：**

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

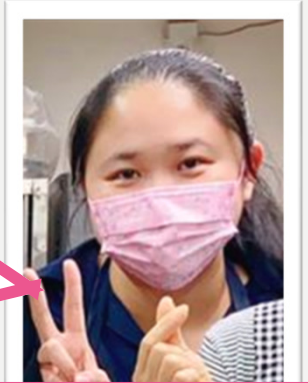
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1)使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

## 合資格對象：

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

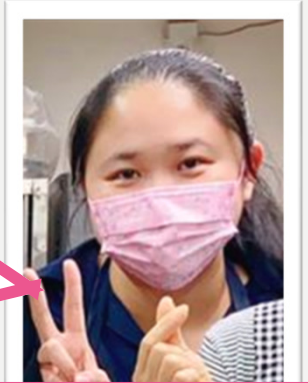
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

**合資格對象：**

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

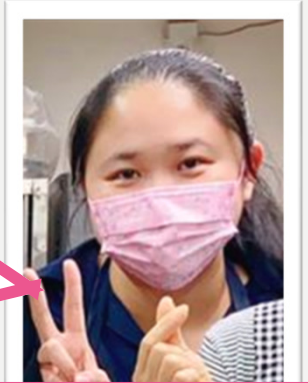
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

## 內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房或飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

**合資格對象：**

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

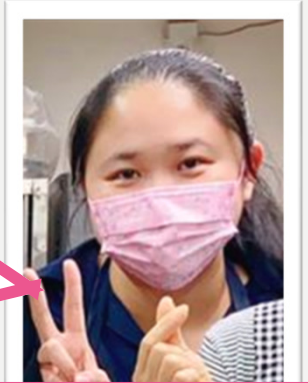
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親：

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

## 內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

**合資格對象：**

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

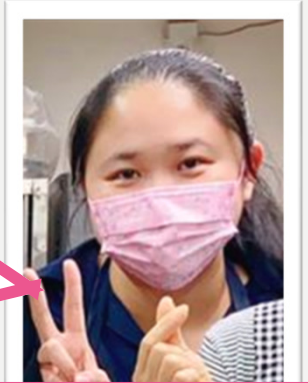
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介 



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

## 合資格對象：

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

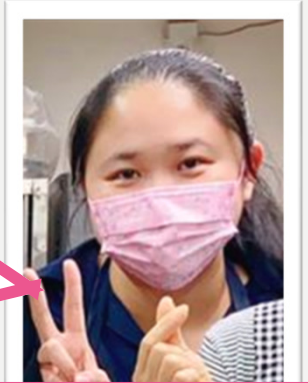
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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)

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

## 合資格對象：

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

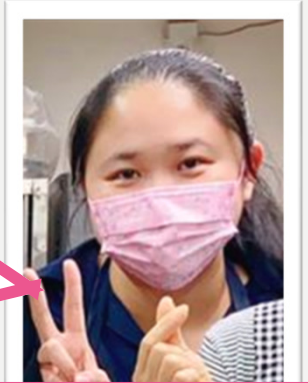
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

# 高血壓患者備忘錄

## 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

## 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



## 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地



祝願天下母親：

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀

日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：中心鏡房

名額及費用：會員6名, \$10

負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙

內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。

配合特定主題的討論和

分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。

日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)

時間：下午3:00 – 4:00

地點：中心鏡房

名額及費用：男會員6名, \$10

負責人：實習社工 葉生



## Rummikub動動腦(2023年5月)

內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。

日期/時間：中心開放時間內

地點：中心鏡房 或 飯堂位置

名額：12名

費用：免費

備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請預先向職員查詢。

2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。



## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

## 合資格對象：

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

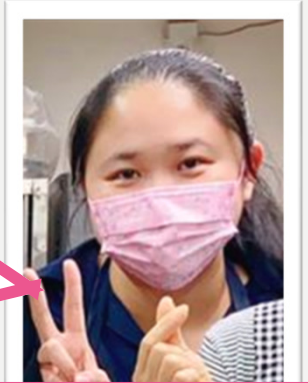
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

**合資格對象：**

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日, 5月4日, 5月11日,  
5月18日, 5月25日 (逢星期四, 共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

## 內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房或飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

## 合資格對象：

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

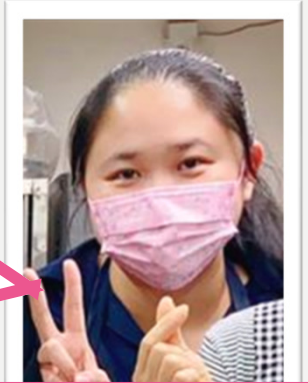
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1) 使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

## 合資格對象：

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

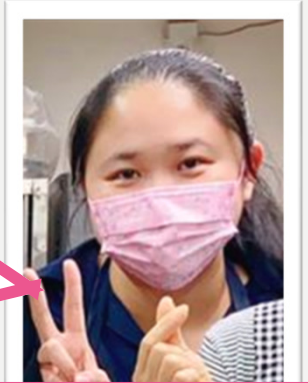
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1)使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

## 合資格對象：

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

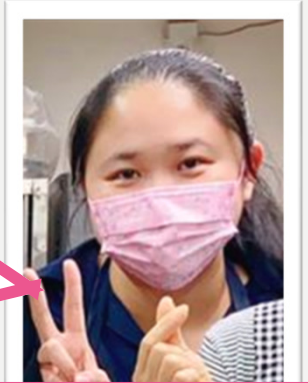
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

*Happy*  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16





保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月通訊

本月專題

本地好去處推介



(網絡圖片)



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

1

# 本地好去處推介

疫情穩定，相信各位老友記都開始可以周圍去遊玩。今一期月訊為大家搜羅了幾個本地好去處，大家不妨參考一下。



## 青嶼幹線觀景台

搭車可能經過得多，但真真正正觀賞青馬大橋及汀九橋的景色各位老友記又有沒有試過？

位於青衣島西北面的青嶼幹線觀景台可看到西面的青嶼幹線和北面的汀九橋壯麗全景。觀景台的設施包括一個平台、青馬大橋和汀九橋的組件戶外展覽，以及青嶼幹線訪客中心。中心內陳列了有關興建青嶼幹線及汀九橋的資料，包括短片、圖畫、照片和模型等。



(網絡圖片)

交通：在青衣港鐵站 A1 出口的公共運輸交匯處，乘搭 308M 號小巴



(網絡圖片)

## 佐治五世紀念公園

佐治五世紀念公園位於西營盤地鐵站 B1 出口方向，是富有香港本土歷史及英倫風的歷史公園。

很多電影拍攝都會挑選這公園為拍攝景點，各位老友記有興趣都可以來打卡拍照啊！

交通：西營盤地鐵站 B1 出口

## 鎮海樓公園



(網絡圖片)

位於淺水灣泳灘旁邊的鎮海樓公園，齊集多位神佛雕像，包括海龍王、天后、彌勒佛等，設計繽紛奪目。附近亦有廟宇，可供善信祭拜。當然，旁邊的淺水灣海景亦不容錯過啊！

交通：在中環交易廣場巴士總站上車，乘搭 6, 6A, 6X, 66, 260號巴士

## 南豐紗廠

逾半世紀的南豐紗廠經過活化翻新後，現時成為推動保育及本土創意文化的集中地。其中靠近出入口的位置有一條壁畫街，合共有六副由六位本地藝術家創作的壁畫。喜歡藝術及拍照的長者們不要錯過啊！



(網絡圖片)



交通 - 免費穿梭巴士服務  
上車地點：荃灣政府合署對面  
(近荃灣港鐵站A11 出口)

服務時間 (每二十分鐘一班)

星期一至四 8:30 - 11:30 ; 12:00 - 14:00 ; 17:30 - 19:30  
星期五至日及公眾假期 8:30 - 21:30

## 城門水塘郊野公園

園內草木茂盛，在水塘前有昔日的圍村及有風水林，樹木品種多達70多種。水塘以西的大城石澗兩旁，長滿多種植物，包括數十年前的首次發現品種「葛量洪茶」，極為罕有。

交通：在葵涌邨公共運輸交匯處，乘搭40X巴士，於可風中學落車，再沿城門道進入水塘。



(網絡圖片)

參考資料：明愛《香港十大旅行景點 愛有約·長者遊玩好去處》

民政事務署《香港自遊樂在18區》網頁

香港旅遊發展局網頁

實習社工：黎朗言 葉育全

# 生命號計劃

生命教育生命號五感人生體驗計劃由保良局及華永會合辦，藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念，鼓勵青年人疏導心中糾結，理順內在情緒和掙扎。

歡迎讚好計劃Facebook及Instagram專頁，以了解更多正向訊息及活動花絮，讓大家了解生命號最新動向！



Instagram專頁



Facebook專頁



# 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:5月8日 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

## 保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 「和」你相聚 正向藝術小組

日期 : 2023年4月27日,5月4日,5月11日,  
5月18日,5月25日(逢星期四,共五節)

時間 : 上午10:00 - 11:00

地點 : 中心多功能活動室

內容 : 和諧粉彩藝術體驗 及 分享人生點滴

費用 : \$10/位

對象 : 中心會員

名額 : 6位

負責職員 : 實習社工 黎先生

報名/查詢 : 親身報名 或 致電中心 3998 4550



# 保良局劉漢宣紀念長幼天地



合辦：  
山無陵

Mount

山無陵為一家設計和製作公司，願景是透過與人們建立良好關係，連繫人們並充權，通過不同的接觸點創造新穎的想法。

山無棱角，人與自然和諧共生。期望為各位會員留下倩影，和大家一起走到最後。

內容:拍攝證件相

日期:5/5/2023

時間:3:00-4:30pm

收費:\$10/8張

名額:20位

負責職員:蘇承恩先生

(實習社工)

備註:相片於一星期後派發

報名方法:致電3998 4550或親身到本中心，先報先得



# 活動資訊

## 和你相聚：正向藝術小組



內容：和諧粉彩藝術體驗及分享人生點滴，建立正向價值觀  
日期：4月27日、5月4日、11日、18日、25日(逢星期四)  
時間：上午10:00 – 11:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：會員6名, \$10 負責人：實習社工 黎生

## 手機程式樂逍遙



內容：學習使用不同類型手機應用程式  
(包括遊戲、健康、長者資訊、  
交通、知識問答)。  
配合特定主題的討論和  
分享環節，讓組員互相認識，擴闊社交圈子。  
日期：5月4日(四)、11日(四)、18日(四)、22日(一)、25日(四)  
時間：下午3:00 – 4:00 地點：中心鏡房  
名額及費用：男會員6名, \$10 負責人：實習社工 葉生

## Rummikub動動腦(2023年5月)



內容：骨牌遊戲借用，讓長者多動動腦動動手。  
日期/時間：中心開放時間內  
地點：中心鏡房 或 飯堂位置  
名額：12名  
費用：免費  
備註：1)使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定，請  
預先向職員查詢。  
2) 會員需要帶備會員證借用遊戲。

## 鉤織工坊(2023年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：5月9、16、23、30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5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：5月8、15、22、29日(一)

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$160



## 護士站(2023年5月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：5月24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5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：5月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 5月例會

內容：介紹中心5月活動

日期：5月19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





# 中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



**本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃**

**合資格對象：**

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

**本中心名額：150 名(中心會員優先，額滿即止)**

\*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記  
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本 (需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

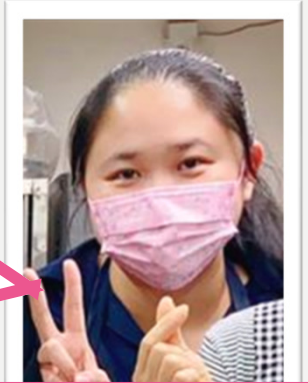
\*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月-12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

\*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

# 職員資訊



各位會員，雖然在中心嘅時間唔長，但好高興認識到大家。離職後，我有時間會返嚟中心教下班，到時再見大家！



福利工作人員 賴佩怡



實習社工 黎朗言

各位老友記大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工黎生，英文名Ostin，各位老友記可以叫我「啊田」。好高興可以認識到大家，我們的實習期將會到六月二日完成，這段時間還請大家多多指教。

我非常喜歡藝術創作，亦都將會推行一個關於和諧粉彩體驗的情緒小組。有興趣的老友記不要錯過啊！

平常大家有空，亦歡迎你們來找我聊聊天，中心見。

對我的樣子，會不會有點印象呢？由3月底開始，其實已經陸續和大家見面了。無錯，我就是個子長得高的實習社工葉先生，亦可以叫我做「高佬全」，這樣可能會比較易記。

我很喜歡和老友記談天說地，特別想聽你們分享話當年的故事，所以會好好珍惜今次相聚的緣分。稍後我亦會在中心舉辦小組，希望能共同創造開心的回憶啊！



實習社工 葉育全

## 高血壓患者備忘錄

### 高血壓的徵狀

- 高血壓患者都會有以下情形，包括血管變得厚和硬及心臟工作過勞。
- 高血壓本身大部分沒有自覺徵狀，小部分會有頭痛、頭暈、疲倦等。

### 高血壓的危險性

- 如果高血壓沒有被控制和加以治療，將會導致以下的併發症：
  - 心臟衰竭
  - 冠心病
  - 腎衰竭
  - 中風
- 所以未被控制的高血壓是無聲殺手，定期覆診和有效的治療可以防止或延緩併發症，避免不必要的死亡。



### 高血壓患者須知

- 不要暴飲暴食，保持理想體重。吃適量澱粉質食物，如粥、粉、麵、飯、麵包、薯仔等。少吃糖類食物，如糖果、甜餅、雪糕、甜品等。
- 飲食要以清淡為主，少吃太鹹的食物如鹹魚、腐乳、鹹蛋、豆豉、蝦醬、話梅、榨菜等。
- 少吃脂肪及高膽固醇食物，如豬油、油條、奶油、豬腦、鵪鶉蛋、魷魚、墨魚等。
- 不要以為患了高血壓便不宜運動，其實適量的運動有助降低血壓，可請教你的醫生有關運動的事宜。

## 服降血壓藥須知

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作。有一些患者由於對藥物認識不足，又或聽了旁人意見，沒有按照醫生的指示服藥，結果不僅血壓無法下降，還可能誘發其他毛病。高血壓患者服藥必須注意以下幾點：

### 要堅持服藥

遵照醫生指示定時定量服藥，盡可能在每日相同時間服藥。如果你忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量。但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應該依時服食下一劑量，切勿服雙倍的藥量。此外，不要一旦沒有了症狀或血壓降至正常時，便自行停止服藥，這是非常危險的。因為突然停藥可出現「反跳現象」，使血壓急速回升，嚴重者可導致抽搐或昏迷。

### 要有耐性服藥

因為每個人對每種藥的反應不同，而且每個人的最適宜劑量也有不同，醫生也需要試用一段時間以選擇最合適的藥物與最佳劑量。在這方面，患者要有耐心與醫生充份合作。

### 不要心急於求成

切忌一開始就要求用高效降壓藥，或在服藥過程中擅自增加藥量，企圖儘快將血壓降至正常。因為血壓迅速降低將會使心和腎血流量減少，誘發心絞痛和腎功能衰退。所以，降血壓只能小幅度慢速進行。

認識你所服藥物的名稱及劑量，往見任何醫生時，要帶同你正在服食的藥物或服藥名單以供參考。

服藥時不可與酒精類飲品同服，因為這會令你眩暈或昏倒。

未經你的醫生同意，不要服食其他藥物。

藥物存量應於足夠數天之用。切勿到最後一刻才配藥。要配備足夠藥物，以供出外旅遊之用。

向醫生查詢藥物可能引起的副作用，例如頭痛，乾涸，疲勞，眩暈等。

資料來源：衛生署



## 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	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

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年5月 活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
			10:00-11:00 《攝·鏡·人生》生命教育小組 15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	10:00-11:00 《攝·鏡·人生》 生命教育小組 15:00-16:30 窩心攝影	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30-10:30 長幼理髮廳 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	14:30-16:00 鈎織班(第一節) 1530-1645 健康舞班(棉紡會中學)	15:30-16:45 伸展運動班(棉紡會中學)	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
14	15	16	17	18	19	20
	12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 16:00-17:15 中文班(棉紡會中學)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節) 15:30-16:45 健康舞班(棉紡會中學)		10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
21	22	23	24	25	26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	09:30-10:30 護士站	10:00-11:00 和你相聚： 正向藝術小組 15:00-16:00 手機程式樂逍遙小組		
28	29	30	31			
	12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)				



保良局劉漢宣紀念長幼天地

祝願天下母親:

Happy  
MOTHER'S DAY

母親節快樂



## 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/>

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)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16