



保良局  
PO LEUNG KUK

# 劉漢宣紀念長幼天地

2023年8月通訊

本月專題

慎防詐騙



地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18-19號

傳真：3998 4551

電話：3998 4550 / 37017800 (電話錄音)

電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

# 慎防詐騙 小貼士

各位老友記，近年社會詐騙個案愈趨普遍  
今一期月訊為大家整合了有關慎防詐騙的  
公眾教育資訊。大家一起參考看看！😊

## 常見詐騙例子

### 假冒政府部門

(衛生署, 社會福利署, 入境署等等)

騙徒假冒社署發出釣魚短訊，內附連結前往假網站，以套取市民的個人資料及網上銀行登入憑證作不法用途。有關假冒網頁的設計十分粗糙，雖然頁面上方載有社署圖片，但日期樣式是台灣地區常用寫法，以及政府網站地址結尾不同，只要小心留意不難辨別真偽。



## 猜猜我是誰

GUESS  
WHAT!

騙徒假扮受害人的親屬、朋友或業務夥伴致電受害人，訛稱自己有財政困難，需要現金應急，要求受害人把款項存入或轉賬至騙徒提供的銀行戶口內。騙徒大多利用假/被盜身份證人士資料開設銀行戶口。



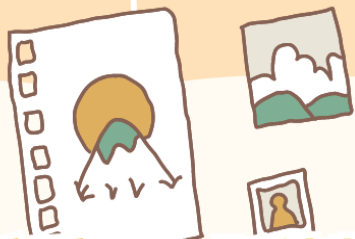
## 中獎訊息

有人收到自來的短訊、電話、郵件或電郵信息，聲稱他中了抽獎活動，可獲得超市禮券或其他獎品。受害人受獎項吸引，回應訊息並與騙徒聯絡。騙徒採取拖延策略，聲稱獎項存於一些有信譽的銀行/財務機構/政府機構。其後，受害人受說服通過數間銀行及/或匯款代理公司，匯款到海外不同的銀行戶口或不明來歷的人/收款者作為行政費。





# 投資騙局



投資要審慎，亦要提防受騙。騙徒覬覦你的退休積蓄，會以投資為名行騙。不幸受騙，你就可能會失去用以支持退休生活的血汗錢。



## 保健品騙案

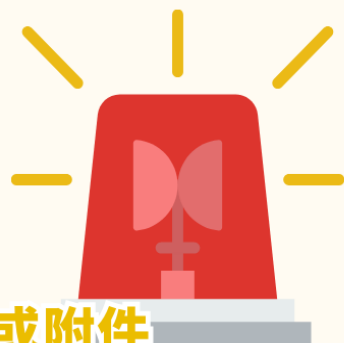


騙徒會用“健康講座”的名義，餌誘宣傳給免費參與健康講座的長者送禮物，最後再推銷一堆高價但誇大功效的保健品。騙徒會噓寒問暖，與長者建立關係，表面上關心他們身體，實際是釣魚心態，誘使長者長期購買訛稱有不同功效的高價保健品。



## 防止詐騙小貼士

1. [+852] 字頭的來電可能是詐騙電話
2. 提防回報高得不切實際的投資計劃
3. 不要輕信陌生來電，電郵，或短訊內容
4. 聯絡相關機構查證
5. 切勿隨意披露任何個人資料
6. 切勿開啟可以電子郵件或短信內的連結或附件
7. 留意帳戶登入的紀錄
8. 不時更換帳戶的密碼
9. 提醒親友小心詐騙



如有懷疑，  
應立即報警。

參考資料：香港個人資料私隱專員公署，投委會

實習社工：黃雪盈 鄭詩敏

保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 控糖有道： 坐式運動工作坊

日期：2023年8月7、14、21、28日(星期一)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：中心多功能活動室

內容：以輕鬆的音樂，教授坐式控糖運動

費用：10元/4節

對象：中心會員

名額：8位

負責職員：黎先生

報名：致電39984550 或 親身到中心報名



# 保良局賣旗日 義工招募



日期：2023年8月16日(星期三)

時間：上午8:00 - 11:00

內容：協助中心於葵興地鐵站及葵涌邨賣旗

善款用途：為保良局以下服務籌募經費 - 安老服務、教育服務、醫療服務、兒童及青少年服務、康復服務

招募對象：

- 中心義工
- 有興趣成為義工之會員或社區人士

名額：10位

查詢/報名：親臨中心 或 致電39984550  
與中心職員聯絡



信德X保良局

# 擁抱健康計劃

「擁抱健康」計劃的目的在於為貧困長者安排全身檢查，辨識他們的健康問題，提供適切治療，儘早改善健康狀況。

## 日期及時間

### 第一輪

身體檢查日期 2023年9月12日上午

領取報告日期 2023年9月20日11:30

### 第二輪

身體檢查日期 2023年10月24日上午

領取報告日期 2023年11月1日09:15



## 其他詳情



**地點:** 尖沙嘴時代醫療服務中心

**內容:** 由時代醫療服務中心為參加者做一次價值一千元的身體檢查 (包括胸肺 X光、驗血糖、血脂、大小便常規及量度身高、體重、維生指標)。

**名額:** 每輪10人(額滿即止，先到先得)

**費用:** 免費

### 備註

- 計劃對象為中心會員及社區人士(領取綜援/長者生活津貼優先)；
- 參加者需為從未參與「擁抱健康計劃」的人士
- 參加者需出席活動前簡介會(日期待定)
- 有興趣參與者，請帶同身份證親臨到中心向職員登記報名
- 如有查詢，可致電39984550與職員聯絡

保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 耆樂藝術坊

## 活動內容

透過藝術活動(包括布袋塗鴉、刮刮畫、拼貼畫等)以及作品分享，建立彼此關係。促進溝通並認識朋友，一起渡過愉快的時光。

詳情如下：

日期：3/8, 5/8, 9/8 (共三節)

時間：14:30-15:30

對象：60歲以上會員

費用：\$10

地點：中心飯堂

名額：15名

負責職員：實習社工鄭姑娘



保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 隨時見親朋

智能手機・應用程式教學活動

教導會員使用不同的手機通訊軟件及其功能，增加會員與朋友、家人聯絡的次數。

對象：60歲或以上之中心會員  
(與家人、朋友溝通有需要的會員優先)

日期：31/7、1/8、4/8

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：中心鏡房/飯堂

費用：\$10

名額：15

負責職員：黃姑娘(實習社工)

WhatsApp



WeChat



# 長者活動資訊



## 長幼理髮廳

保良局劉漢宣紀念長幼天地

內容:由專業髮型師替各位會員理髮

對象:本會會員、本區基層家庭幼童

日期:2023年8月7日(一)及8月26日(六) 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:陳姑娘

查詢電話:3998 4550

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



## 入門水彩畫班(2023年8月)

日期: 8月4、11、18、25日(星期五)

時間: 上午10:00-11:00 地點: 中心鏡房

名額: 8位

負責職員: 陳姑娘

對象: 中心會員 及非會員

費用: \$120/4堂(會員) \$200/4堂(非會員)

## 烹飪班(2023年8月)

日期: 8月10、17、24、31日(星期四)

時間: 下午2:30 - 4:00 地點: 中心鏡房

名額: 6位

負責職員: 賴姑娘

對象: 中心會員

費用: \$120/4堂

內容: 製作水果酥、杏仁刺蝟曲奇、雜果撻、檸檬撻

## 鉤織工坊(2023年8月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：8月8、15、22、29日

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心鏡房

名額：15名 費用：\$20



## 水墨畫班(2023年8月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：8月7、14、21、28日

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：\$160



## 護士站(2023年8月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：8月23日(三)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心鏡房

負責職員：護士王姑娘

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8月)

### [婦女健康行多步]

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：8月22日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：20名 費用：免費



## 8月例會

內容：介紹中心9月活動

日期：8月23日(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心鏡房

名額：無限制 費用：免費



# 兒童活動資訊

## 兒童繪畫A班(2023年7-8月)

內容：教導初學畫畫的小朋友利用不同繪畫媒介及技術，如木顏色、拼貼等，學習基本構圖、色彩運用、冷暖色系、漸變色等上色技巧，從而培養兒童對藝術的興趣。

日期：7月22、29日; 8月5、12日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

對象：4-6歲小童

地點：中心鏡房

負責職員: 黎SIR

名額：6名 費用：會員\$160 /4節 非會員\$240/4節

備註：參加者需要帶備基本文具、木顏色及A4 size畫簿上課



## 兒童繪畫B班(2023年7-8月)

內容：教導初學畫畫的小朋友利用不同繪畫媒介及技術，如木顏色、拼貼等，學習基本構圖、色彩運用、冷暖色系、漸變色等上色技巧，從而培養兒童對藝術的興趣。

日期：7月22、29日; 8月5、12日

時間：下午3:30 - 4:30

對象：7-10歲小童

地點：中心鏡房

負責職員: 黎SIR

名額：8名 費用：會員\$160 /4節 非會員\$240/4節

備註：參加者需要帶備基本文具、木顏色及A4 size畫簿上課



# 親子活動資訊

## 親子烹飪班(2023年8月)

日期：8月11、18、25日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心鏡房

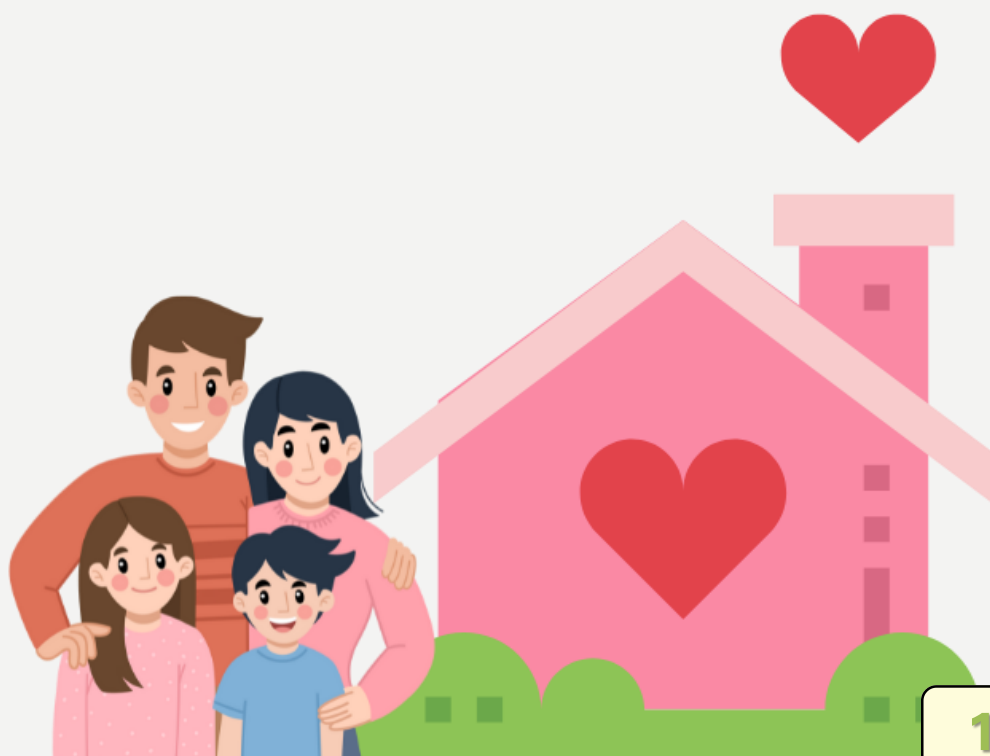
負責職員: 賴姑娘

名額：4對親子

對象：4 - 10歲小童及其家長

費用：會員:\$150/3堂 非會員:\$190/3堂

內容：製作水果酥、杏仁刺蝟曲奇、雜果撻



# 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，我即將告別現時的工作崗位。短短3個月在中心工作，好高興認識到大家，多謝大家，大家保重。

福利工作員 孫苑蔚姑娘



時間過得很快，差不多十一個星期的實習準備結束了，很高興在這段期間能夠與各位聊天、玩牌。這個實習我感到很充實，未來有機會再見! 保重。

實習社工 黃雪盈

不知不覺就已經實習了兩個月了，我的實習期將要結束，很開心與大家相處，留下了寶貴的回憶，讓我獲益良多，我會用心記住，謝謝大家。亦祝大家身體健康，開開心心。



實習社工 鄭詩敏

# 骨質疏鬆症你要知

骨質疏鬆症是一種骨骼新陳代謝的病症。患者的骨質密度減少，令骨骼結構變得脆弱，因而容易導致骨折；造成痛楚及引發其他併發症，減低患者的自我照顧能力。

## 骨質疏鬆症有什麼病徵：

骨質疏鬆症本身並沒有任何病徵，若感到痛楚，一般都是由於骨折所致。最常見的骨折部位包括股骨、脊椎及前臂骨。患者或因輕微碰撞，或因跌倒而股骨骨折，脊椎骨即使沒有任何碰撞也會漸漸塌陷，令背部變得彎曲，形成駝背及變得矮小，部分患者亦會出現背痛的情況。

## 誰是高危一族？

1. 長者
2. 女性：女性患病率比男性高，一般在停經後，因雌激素停止分泌所致
3. 體型瘦小
4. 家族中有骨質疏鬆症患者
  - 不良的生活習慣，例如吸煙、長期攝取鈣質不足、缺乏維生素D、過量飲用含咖啡因飲品，例如咖啡、濃茶、過量攝取鈉質(鹽分)、缺乏負重運動、酗酒
5. 疾病，例如
  - 女性的雌激素不足，例如因化療、電療或手術而提早停經、男性的睪丸系統低下、內分泌失調病症，如甲狀腺機能亢進
6. 服用藥物：長期服用高劑量類固醇藥物。



## 骨質疏鬆症可否預防？

正常的骨質增長需要攝取足夠的鈣質和維生素D，及作適量的負重運動。由於骨質須在年輕時奠定基礎，所以預防骨質疏鬆症，一生都要注重適當飲食和運動。

## 患上骨質疏鬆症應怎麼辦？

即使已證實患上骨質疏鬆症，亦可透過上述的飲食和運動習慣，減慢骨質流失的速度。醫生會因應個別的情況而建議患者服用治療藥物，例如二磷酸類藥物、選擇性雌激素受體調節劑、降鈣素/降血鈣素、副甲狀腺素、鋇及維生素D、鈣質補充劑等。

此外，骨質疏鬆症患者在日常生活中要提高警覺，慎防跌倒，以減低骨折的機會。例如：注意家居安全、過馬路要小心、穿防滑的鞋子、避免服用令人暈眩的藥物、改善視力障礙等。

# 中電有『營』飯堂 - 飯堂義工招募

計劃目的：推廣義工服務，宣揚關愛精神

服務內容：協助中心派發早/午/晚餐

服務時間：早9:00 - 10:00 午11:00 - 12:30

晚 4:00 - 5:30

飯堂地點：有營飯堂 如有查詢，請與陳姑娘聯絡。



CLP 中電

中電有『營』飯堂

計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居、雙老或 有需要的社區人士

服務內容：提供早、午、晚餐，憑「飯票」用膳

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期二

時間：9:30-13:00及14:00至17:00

地點：中心正門接待處

如有任何查詢，請親臨本中心或與陳姑娘聯絡

| 飯餐時段 |                     | 飯餐內容       | 價錢   |
|------|---------------------|------------|------|
| 早餐   | 中午<br>9:15 - 9:45   | 各類中式早點     | \$4  |
| 午餐   | 中午<br>11:20 - 12:20 | 兩款餸菜、白飯及湯  | \$12 |
| 晚餐   | 下午<br>4:20 - 5:20   | 兩款餸菜、白飯及生果 | \$12 |

保良局劉漢宣紀念長幼天地

2023年8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                                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                | 14:30-15:30<br>隨時見親朋 | 15:30-16:30<br>(補課)控糖有道:坐式運動<br>工作坊             | 14:30-15:30<br>耆藝工作坊                                    | 10:00-11:00<br>入門水彩畫班(第一節)<br>14:30-15:30<br>隨時見親朋         | 14:30-15:30<br>耆藝工作坊<br>14:30-15:30<br>兒童繪畫A班<br>1530-1630<br>兒童繪畫B班 |
| 6   | 09:30-10:30<br>長幼理髮廳<br>12:30-14:00<br>水墨畫班(第一節)<br>15:00-16:00<br>控糖有道:坐式運動工作 | 7                    | 13:15-14:00 回味時光機<br>14:30-16:00<br>鈎織班(第一節)    | 14:30-15:30<br>耆藝工作坊                                    | 10:00-11:00<br>入門水彩畫班(第二節)<br>14:30-16:00<br>親子烹飪班(2)(第一節) | 14:30-15:30<br>兒童繪畫A班<br>1530-1630<br>兒童繪畫B班                         |
| 13  | 12:30-14:00<br>水墨畫班(第二節)<br>15:00-16:00<br>控糖有道:坐式運動工作                         | 14                   | 14:30-16:00 鈎織班<br>(第二節)                        | 08:00-11:00<br>保良局賣旗日<br>13:30-15:00<br>園藝班(CCSV)(宣長鏡房) | 10:00-11:00<br>烹飪班(第二節)                                    | 10:00-11:00<br>入門水彩畫班(第三節)<br>14:30-16:00<br>親子烹飪班(2)(第二節)           |
| 20  | 12:30-14:00<br>水墨畫班(第三節)<br>15:00-16:00<br>控糖有道:坐式運動工作                         | 21                   | 10:00-11:00<br>衛生署講座<br>14:30-16:00<br>鈎織班(第三節) | 09:30-10:30<br>護士站<br>14:30-16:00<br>8月例會               | 10:00-11:00<br>烹飪班(第三節)                                    | 10:00-11:00<br>入門水彩畫班(第四節)<br>14:30-16:00<br>親子烹飪班(2)(第三節)           |
| 27  | 12:30-14:00<br>水墨畫班(第四節)<br>15:00-16:00<br>控糖有道:坐式運動工作                         | 28                   | 14:30-16:00<br>鈎織班(第四節)                         | 13:30-15:00<br>園藝班(CCSV)(宣長鏡房)                          | 10:00-11:00<br>烹飪班(第四節)                                    |                                                                      |

# 入會 / 續會事項

關於入會: (會籍有效期由入會日起計1年內有效)

個人會籍: 50歲或以上 年費\$21

家庭會籍: 2人或以上家庭 年費\$50

## 入會手續:

有意入會人士請於辦公時間內致電 3998 4550和中心職員預約辦理入會手續

所需文件:

1. 身份證
2. 住址證明文件
3. 帶備半身正面近照1張
4. 會員年費

## 關於續會:

請會員留意會員証上之**有效期**，並於到期**當月**到中心辦理續會，如有效期為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