



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2024年1月通訊



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

2023年回顧

過去三年，受疫情影響，整個社會都變得死氣沉沉；隨疫情過去，宣佈復常，大家終於可以「除罩相見」，展露真摯美麗的笑容。

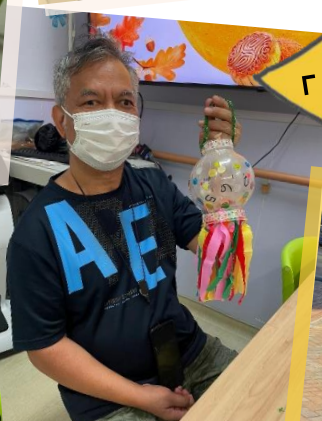
本中心服務亦隨之陸續恢復，過去一年，不論有否受疫情影響，中心抱著永不放棄的精神，在有限的空間和條件下舉辦活動，就讓我們一起回顧去年的活動，看看在相片中能否找到你的臉孔，又有否勾起你當時的快樂回憶~

節日活動

復活節 「綻放生命」同樂日



「耆」「童」月滿慶中秋



2023年回顧

童·耆·聖誕活動



義工活動

嘉諾撒聖心學校 安老探訪



中銀地區安老探訪



2023年回顧

班組活動



嘻嘻哈哈「耆」想曲



園藝小組



《攝·錄人生》生命教育小組



2023年回顧

和諧粉彩



告別疫情_正向畫出好心情



禪繞畫



2023年回顧

快樂奇兵



坐式運動班



耆樂藝術坊



2023年回顧

扭氣球班



兒童繪畫班



長幼烹飪班



2023年回顧

單次活動

長幼理髮廳



保良局全港賣旗日



2023年回顧



導盲犬.耆樂三人行 -
參觀導盲犬服務中心



星級導師分享



2024年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三
	1	2	3
		1430-1600 鈎織班(第四節)	1400-1500 扭氣球(第三節)
7	8	9	10
	0930-1030 長幼理髮廳 1000-1100 愛笑瑜珈(第四節) 1230-1400 水墨畫班(第四節)補18/12	1430-1600 鈎織班(第一節)	1400-1500 扭氣球(第四節)
14	15	16	17
	1000-1100 愛笑瑜珈(第一節) 1230-1400 水墨畫班(第一節)	1000-1100 衛生署講座 1430-1600 鈎織班(第二節)	1400-1500 扭氣球(第一節)
21	22	23	24
	1000-1100 愛笑瑜珈(第二節) 1230-1400 水墨畫班(第二節)	1430-1600 鈎織班(第三節)	0930-1030 護士站 1400-1500 扭氣球(第二節)
28	29	30	31
	1000-1100 愛笑瑜珈(第三節) 1230-1400 水墨畫班(第三節)	1430-1600 鈎織班(第四節)	1400-1500 扭氣球(第三節)

活動一覽表

星期四			星期五			星期六		
4			5			6		
			1330-1500 愉快小手作(第一節)			1430-1600 兒童創意畫班(第三節)		
11			12			13		
			1330-1500 愉快小手作(第二節)			1430-1600 兒童創意畫班(第四節)		
18			19			20		
			1330-1500 愉快小手作(第三節)			1000-1130 獅子會中學 八段錦初階班 1430-1600 兒童創意畫班(第一節)		
25			26			27		
			1000-1130 1月例會暨義工嘉許禮 1330-1500 愉快小手作(第四節)			1000-1130 獅子會中學 八段錦初階班 0930-1030 長幼理髮廳 1430-1600 兒童創意畫班(第二節)		

2024年公眾假期及節氣

節日	日期
一月一日	1月1日
農曆年初一	2月10日
農曆年初三	2月12日
農曆年初四	2月13日
耶穌受難節	3月29日
耶穌受難節翌日	3月30日
復活節星期一	4月1日
清明節	4月4日
勞動節	5月1日

節氣	日期
小寒	1月6日
大寒	1月20日
立春	2月4日
立夏	5月5日

節日	日期
佛誕	5月15日
端午節	6月10日
香港特別行政區 成立紀念日	7月1日
中秋節翌日	9月18日
國慶日	10月1日
重陽節	10月11日
聖誕節	12月25日
聖誕節翌日	12月26日

節氣	日期
小暑	7月6日
大暑	7月22日
立秋	8月7日
立冬	11月7日
冬至	12月21日

資料來源：
香港天文台 – 2024 (甲辰-肖龍)
年公曆與農曆日期對照表

資料來源：香港政府一站通 –
2024年公眾假期

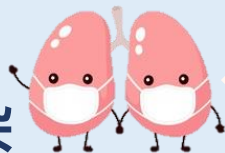
職員資訊



福利工作員
林慧思姑娘

各位街坊大家好，我是新到職的福利工作員林慧思，大家可以稱呼我林姑娘或直接叫我阿思都可以，很高興加入保良局劉漢宣紀念長幼天地及葵涌邨好幫手的大家庭，亦好榮幸能認識大家，為各街坊服務，日後請大家多多指教，亦祝福大家健康快樂。

健康資訊 - 肺炎支原體感染



近日內地及本港肺炎支原體感染個案急升，單計港大深圳醫院每月就有近1,000宗。隨着天氣轉涼，呼吸道疾病入院的病人人數亦會增加。踏入冬季遭受流感、新冠及多種與呼吸道相關的疾病夾擊，疫情雖過，但仍不要掉以輕心，時刻留意身體狀況，如有不適，便盡早求醫。

病原體

在全年任何時間皆會發生，約每 3 至 7 年便可能出現一次社區性爆發。

病徵

可引致急性呼吸道感染。大部分受到感染的患者會出現輕微上呼吸道感染症狀，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、疲倦及頭痛等，只有5 至 10 %的患者會患上非典型肺炎。

傳播途徑

主要透過患者咳嗽或打噴嚏時所產生的飛沫在人與人之間傳播。亦可透過直接接觸患者的鼻喉分泌物傳播，或接觸剛染有患者分泌物的物件而間接傳播。

長·幼活動資訊

長幼理髮廳

保良局劉漢宣紀念長幼天地

內容:由專業髮型師替各位會員理髮

對象:本會會員、本區基層家庭幼童

日期: 2024年1月8日(一)及27日(六) 0930-1030

收費:\$15/位

名額:15位, 先報先得

報名方法:親身或致電到本中心

負責職員:陳姑娘

查詢電話:3998 4550

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

愉快小手作

內容:學習製作捲紙花、賀卡等不同類型的小手作

日期: 1月5、12、19及26日(星期五)

時間: 下午1:30 - 3:00

地點: 中心鏡房

對象: K2-小六小童及長者

名額: 10名

費用: \$20

導師: 洪玉珍

負責職員: 陳麗萍(福利工作人員)

鉤織工作坊

日期: 1月9、16、23及30日(星期二)

時間: 下午2:30 - 4:00

地點: 中心鏡房

對象: 中心會員

名額: 15名

費用: \$20

導師: 鄧惠玲

負責職員: 陳麗萍(福利工作人員)

長·幼活動資訊

愛笑瑜伽

日期：1月15、22、29日及2月5日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00 地點：中心鏡房

對象：中心會員 名額：8名

費用：\$10

導師：羅潤金

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

水墨畫班

日期：1月15、22、29日及2月5日(星期一)

時間：下午12:30 - 2:00 地點：中心鏡房

對象：中心會員 名額：10名

費用：\$160

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

長幼扭氣球班

日期：1月17、24日、31日及2月7日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00 地點：中心鏡房

對象：K2-小五小童及長者 名額：6名

費用：會員\$40/4堂 \$10/堂；非會員\$80/4堂 \$20/堂

導師：莫捷

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

衛生署講座

主題：「郁」得健康

日期：1月16日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00 地點：中心鏡房

對象：長者 名額：20名

費用：全免

講者：衛生署護士

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

長·幼活動資訊

兒童創意畫班

日期：1月20、27日、2月3日及24日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心鏡房

對象：K2-小五小童

名額：5名

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

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

護士站

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：1月24日(星期三)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心鏡房

對象：長者

名額：10名

費用：量血壓，藥物查詢 - \$15；驗血糖，藥物查詢 - \$20

負責職員：蘇姑娘(護士)

1月例會

內容：簡介2月活動及分享長者相關的最新生活及健康資訊

日期：1月26日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心鏡房

對象：長者

名額：30名

費用：全免

負責職員：蘇承恩(社工)

長者學苑

長者學苑 - 八段錦初階班 (獅子會中學)

日期：1月20、27日、2月3及24日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：南座自修室

對象：長者

名額：20名

費用：全免

負責職員：(福利工作人員)

活動報名及參加須知

1. **所有活動**請於中心開放時間內**親臨**接待處報名/繳費，額滿則會截止報名。**不設電話預留名額**。
2. 會員報名時，須出示**有效會員證**。
3. 會員繳交款項時，請與職員當面**點算金額**，中心亦會即時列**印收據予會員**。
4. 所有收費小組/活動**一經繳費**，費用**恕不退回**。（因天雨關係或特別情況取消活動除外）。
5. 有名額限制的活動會以「**先到先得**」形式進行報名
6. 抽籤活動：負責職員會於指定日期進行抽籤，並致電通知中籤者。如會員沒有收到負責職員的電話通知，則表示未能中籤，本中心恕不另行通知。
7. 被抽中之會員需於**指定時段**內到中心登記，否則名額會由後備名單上的參加者補上。
8. 如會員成功報名後而未能出席活動，請於活動前盡快通知負責職員，如無故缺席活動而沒有通知中心兩次，中心有可能暫停該會員下次參與活動的權利。
9. 會員需親身出席已確認報名的活動，**不可自行轉讓**予其他會員或替代。
10. 活動舉行期間，本中心有機會拍攝活動相片，日後用於機構刊物、網頁、中心播放或作服務推廣之用。如會員不願意被拍攝或不同意相片用途，請於報名時或即時向活動負責職員提出。
11. 除活動註明外，不可帶同非參加者出席活動。
12. 有關活動的詳細內容及報名細則，以**中心最後公佈為準**。中心亦會保留修改任何活動細則的權利，請會員留意最新公布。
13. 若想接收到本中心的資訊，首先請儲存中心電話(59991355)，然後**Whatsapp**通知本中心想接收月訊。完成以上步驟，中心便會將您加入到廣播名單，日後便可接收到本中心的資訊。

**如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡
了解更多詳情。**

中電有『營』飯堂 - 飯堂義工招募

計劃目的：推廣義工服務，宣揚關愛精神

服務內容：協助中心派發早/午/晚餐

服務時間：早9:00 - 10:00 午11:00 - 12:30

晚4:00 - 5:30

飯堂地點：有營飯堂 如有查詢，請與陳姑娘聯絡。

CLP 中電 中電有『營』飯堂

計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居、雙老或有需要的社區人士

服務內容：提供早、午、晚餐，憑「飯票」用膳

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期二

時間：9:30-13:00及14:00至17:00

地點：中心正門接待處

如有任何查詢，請親臨本中心或與陳姑娘聯絡

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

入會 / 續會事項

關於入會: (會籍有效期由入會日起計1年內有效)

個人會籍: 50歲或以上 年費\$21

家庭會籍: 2人或以上家庭 年費\$50

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

所需文件:

1.身份證 2.住址證明文件 3.帶備半身正面近照1張 4.會員年費

關於續會:

請會員留意會員証上之**有效期**，並於到期**當月**到中心辦理續會，如有效期為2023年12月31日之會員，請於2023年12月內到中心辦理。



保良局劉漢宣紀念長幼天地

會員証 (個人)

姓名: 常歡笑

會員號碼: 2250-01234

有效期: 2023/12/31



如欲接收中心
WhatsApp
廣播訊息



步驟

1

儲存中心

手提電話號碼

59991355

步驟

2

以WhatsApp

通知中心

想接收訊息



如有疑問，歡迎向中心職員查詢。

暴風雨訊號下服務安排

天文台惡劣天氣訊號	中心服務	室內服務 / 活動	戶外服務 / 活動
T1  Amber 黃			
⌇3  Red 紅			
▼8 ▼8 ▲8 ▲8  Black 黑 SW 西南 SE 東南 NE 東北 NW 西北			



總「友」您鼓勵



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

意見反映

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

姓名：

聯絡電話：

捐款支持

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

☐ 劃線支票，金額：港幣_____

支票抬頭請註明「保良局」，並寄回本中心。

☐ 親臨本中心以現金進行捐款

負責人
中心主任
魏宇玲

電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk
地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18-19號
網址：<https://www.poleungkuk.org.hk/>

電話
39984550
傳真
39984551

中心開放時間：
星期一至六 上午9:00-下午5:00
(星期日及公眾假期休息)



掃描二維碼
參閱電子版月訊

非賣品 編制人：蘇承恩 督印人：魏宇玲