



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2024年10月通訊

你

行

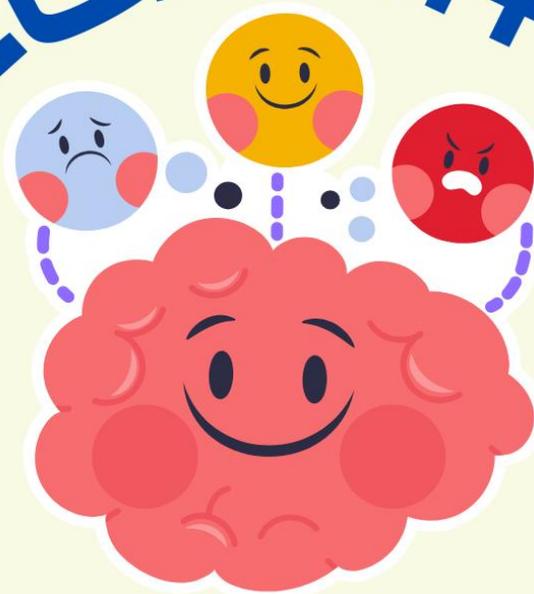
10

與

同

載

關注世界精神衛生



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

電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

每年十月十日為「世界精神衛生日」

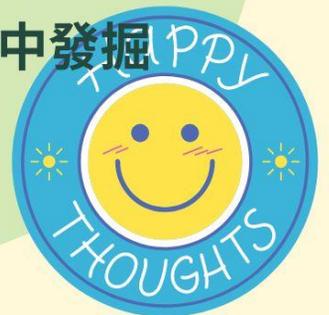
快樂人生

大家都希望擁有快樂的人生。有些人以為必須要身體健康才會稱得上幸福快樂。然而，心理學家對於健康與快樂關係的研究，有以下的發現：

- 身體健康固然可令人快樂，但快樂也可以令人身體變得健康。
- 快樂的人較不快樂的人更能夠保持健康和獨立自理能力。
- 快樂的人對身體痛楚的承受力較高。即使面對病痛纏擾，他們感受痛楚的程度會比不快樂的人低。
- 正如壓力會讓人體免疫力下降，愉快的情緒則可增強免疫力，抵抗疾病。

幸福快樂雖是人皆向往，但不少人卻認為難以實現。事實上，幸福不是從天而降的禮物，而是靠自己逐步努力得來的結果。如要滋養幸福快樂的人生，我們可以從日常生活中著手，每天尋找生活中快樂和愉悅的感覺，培養對人生的滿足感，及在生活中發掘意義並實踐自己的人生價值。

資料來源：香港特別行政區衛生署長者健康服務



秋天到

此湯水選用秋季當造的南瓜和栗子，增加湯水的香甜味，並以腰果代替肉類煲湯，素食人士也可食用，既高纖又能增加蛋白質攝取。



南瓜栗子腰果粟米湯

營養分析：(1人分量，連湯渣計)

熱量 (千卡路里)	203
碳水化合物 (克)	29
蛋白質 (克)	6
脂肪 (克)	8
纖維素 (克)	3.4
鈉質 (毫克)	155



材料：(4人分量)

1. 南瓜	1斤4兩 (800克)
2. 粟米(大)	1條 (約232克)
3. 栗子(去殼去皮)	8粒 (約80克)
4. 腰果	1兩半 (60克)
5. 清水	6碗
6. 鹽	¼茶匙

製法：

1. 南瓜去皮、去瓢，洗淨切厚件備用。
2. 粟米去衣，洗淨切段備用。
3. 栗子及腰果洗淨備用。
4. 用猛火煲滾清水，放入所有材料。
5. 待再滾起，轉慢火煲約1½小時，最後下鹽調味即可。

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 南瓜及栗子均是秋季當造蔬菜。南瓜含豐富胡蘿蔔素，屬於脂溶性維生素，因此加入腰果一起烹調及進食，其脂肪可有助吸收胡蘿蔔素。
- ✓ 腰果屬果仁類，能提供蛋白質、維生素E，同時亦含豐富脂肪，建議適量進食。煲湯後果仁變得較臃身，更適合長者食用。

特別注意事項：

- ✓ 糖尿餐：南瓜、粟米及栗子均含豐富醣質，建議每餐最多飲一碗，並與½湯匙飯(½份醣質)交換。如進食湯渣，每兩件雞蛋大小的南瓜、或兩粒栗子、或1/3條粟米，各須與1湯匙飯(1份醣質)交換。
- ✓ 低脂肪/低膽固醇餐：腰果用量減半。



衛生署

衛生署長者健康服務
網站：www.elderly.gov.hk
長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務

社會福利資訊

主辦機構：

 葵青安全社區及健康城市協會
KWAI TSING SAFE COMMUNITY AND HEALTHY CITY ASSOCIATION

捐助機構：

 香港賽馬會慈善信託基金

賽馬會

葵青社區牙科服務計劃

(服務對象為60歲或以上長者及低收入人士)

電話預約：2436 3363

收費：每項30元



網上預約



服務詳情

推行日期：2024年3月至2026年12月

對象：居住於葵青區內的低收入人士（包括：60歲或以上長者、綜援計劃受助人或領取全額/半額學生資助書簿津貼計劃、鼓勵就業交通津貼、在職家庭津貼）

費用：每項服務30元（每人最多只可接受兩項服務）

地點：葵青區

計劃簡介

葵青安全社區及健康城市協會於2024至2026年度為葵青區內長者及有需要人士提供流動牙科服務，以支援低收入人士獲得基礎牙齒治療以及專業意見。

預約方法

1. 致電2436 3363報名
2. 掃描二維碼網上預約

計劃內容

- 口腔檢查
- 洗牙服務
- 簡單補牙服務
- 口腔健康及護理指導



保良局
PO LEUNG KUK



SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND
李國賢長者基金



香港城市大學
City University of Hong Kong



聖方濟各大學
Saint Francis University
• CIHE-CBCC



護老藍圖
CAREGIVER MODEL
SUPPORT

護老藍圖護老者

支援計劃 2.0

護老者個案及小組服務

計劃模式

護老者支援模式
(CSM)及「再走一步」
護老同行賦權
心理教育小組
(PP-E)

服務理念

本計劃由李國賢基金會贊助，保良局與香港城市大學及聖方濟各大學合辦，計劃為不同類別的有需要護老者提供以護老者為本的持續性支援服務

計劃對象

21歲或以上非受薪之
護老者(照顧60歲
或以上之體弱
長者)

計劃時期

2023年12月
至
2025年12月
期間

服務內容

- 因應護老者需要透過個案(跟進6個月)或小組(參與8節)提供支援
- 社工專業跟進及緊密支援，陪著你一起面對照顧日常
- 參加者需要參與全數節數及填寫跟進問卷，完成後可獲津貼作鼓勵
- 完成計劃後，可繼續接受單位的護老者支援服務

如有興趣了解此計劃， 歡迎與保良局職員聯絡查詢

保良局盧邱玉霜耆暉中心(油尖旺區)

☎ 2782 0220

保良局曹金霖夫人耆暉中心(青衣區)

☎ 2433 7300

保良局劉陳小寶長者地區中心(觀塘東區)

☎ 2177 6299

保良局劉陳小寶耆暉中心(觀塘西區)

☎ 2796 1129

保良局屯門改善家居及社區照顧服務(屯門區)

☎ 3956 8482

保良局葵青改善家居及社區照顧服務(葵青區)

☎ 2614 2911

保良局溫林美賢耆暉中心(九龍城區)

☎ 2897 6608

保良局莊啟程耆暉中心(將軍澳區)

☎ 2997 0206



義工心聲

各位親愛的會員，大家好，我叫張應枝，許多人都會叫我「應枝」，我已退休十多年，我退休前是在一間公司任文職兼公司揸匙人達18年之久。我有三個兒女及一名男孫，他今年已12歲。子女長大成人後，各自有他們的家庭，我就喜歡做義工。

我在中心做義工已有7-8年了。我覺得做義工很開心，因為能夠幫助別人，自己也感到開心滿足。現在，我是中心「中電飯堂」的義工，當服務使用者來到飯堂時，我職責是派飯給他們。記得初時派飯時，曾給予服務使用者怪責，當時真的感到很不開心，認為自己做義工也付出了，還要給他人責怪。然而，當自己反思過後，也感到自己可以再做好一點，不論是工作還是做義工，都可以把事情做得更好，其實做飯堂義工也不簡單呢，我們需要用心去觀察別人的需要，主動幫助他們。

現在，當我派飯給服務使用者的時候，他們會說聲“唔該”。當派生果時，他們會說聲“謝謝”。做義工使人內心感到開心，人開心就感到有活力、有青春、不會老，做義工真好。

服務質素標準 5 人力資源

張應枝

2024年9月2日

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。



宣長10周年相片大募集

收集相片日期：30/9-15/10/2024

內容：為慶祝宣長成立**10**周年，中心現徵求有關宣長的舊相片，包括中心舊面貌、活動花絮等。收集的相片會作中心佈置用途，藉此讓大家一同細味美好回憶，見證宣長成長的歷程。

對象：中心會員

費用：全免

遞交相片要求：

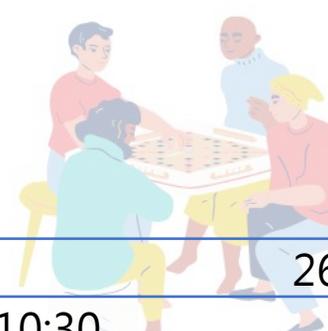
1. 遞交相片時，必須註明攝影年份、地點、活動內容
2. 每人遞交相片數量不限
3. 可遞交實體相片或透過Whatsapp 5999 1355遞交
4. 凡獲選的相片，不限數量，該參加者均會獲得宣長**10**周年紀念品一份。

請踴躍參與

2024年10月

星期日	星期一	星期二	星期三
		1	2
		國慶節	
6	7	8	9
09:30-10:30 長幼理髮廳 10:00-11:00 愛笑瑜珈(9月第四節)	14:30-16:00 鈎織班(第一節)	14:00-15:30 愉快小手作(第一節)	14:00-15:30 愉快小手作(第二節)
13	14	15	16
15:45-17:00 長者學苑-健康舞班 10:00-11:00 愛笑瑜珈(第一節) 12:30-14:00 水墨畫班(9月第四節)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第二節)	10:00-13:00 流感疫苗注射 14:00-15:30 愉快小手作(第三節)	
20	21	22	23
15:45-17:00 長者學苑-健康舞班 10:00-11:00 愛笑瑜珈(第二節) 12:30-14:00 水墨畫班(第一節)	09:30-10:30 護士站 14:30-16:00 鈎織班(第三節)	10:00-11:30 10月例會 14:00-15:30 愉快小手作(第四節)	
27	28	29	30
15:45-17:00 長者學苑-健康舞班 10:00-11:00 愛笑瑜珈(第三節) 12:30-14:00 水墨畫班(第二節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)	09:30-11:00 凝住美好回憶·永生 花框創作 14:00-16:00 香港大學流感針	

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
3	4	5
14:30-16:00 「擁抱我心情」護老者表達藝術治療小組	16:30-17:30 中學英文輔導班	15:00-16:15 童畫同藝(第一節)
10	11	12
14:30-16:00 「擁抱我心情」護老者表達藝術治療小組	重陽節	15:00-16:15 童畫同藝(第二節) 16:30-17:30 中學英文輔導班
17	18	19
14:30-16:00 「擁抱我心情」護老者表達藝術治療小組	16:00-17:15 長者學苑-中文班 14:00-15:30 賽馬會牙科保健講座	15:00-16:15 童畫同藝(第三節) 
24	25	26
14:30-16:00 「擁抱我心情」護老者表達藝術治療小組	16:00-17:15 長者學苑-中文班 16:30-17:30 中學英文輔導班	09:30-10:30 長幼理髮廳 15:00-16:15 童畫同藝(第四節)
31		
		

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。

流感疫苗注射服務

採用四價流感疫苗 由護士注射

日期：10月16日(星期三) 早上10:00-下午1:00

地點：本中心 費用：免費 名額：30

對象：50歲或以上會員

2024/2025年度 疫苗牌子: Abbott Influvac Tetra (HK-66197)

備註：

1. 疫苗注射人士必須攜帶身份證明
2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人, 不適合注射



保良局

劉漢宣紀念長幼天地

凝住美好回憶 · 永生花框創作

透過活動，讓長者揀選自己喜愛的花材一同創作永生花框，引導長者反思和分享生命中一些值得保存的美好回憶，藉此增加長者的正面情緒，強化內在資源。

日期：2024年10月30日(星期三)

時間：早上9:30-11:00

地點：本中心活動室

對象：中心會員 名額：20人

費用：\$20

負責職員：牛姑娘(社工)

長·幼活動資訊

童畫同藝

內容：透過一些好玩的輔助畫具完成畫作或藝術品，從而令過程變得更加有趣。提升對藝術的審美，在過程中培養對藝術的興趣以及創作能力，提高自信心及肯定自己。

日期：10月5，12，19，26日（星期六）

時間：下午3:00 - 4:15 地點：中心鏡房

對象：K2-小學5年級 名額：6名

費用：\$160/4堂 \$50/1堂 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

長幼理髮廳

日期：10月7，26日（星期一及星期六）

時間：上午9:30 - 10:30 地點：中心鏡房

對象：本會會員 名額：15名

費用：\$15 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

備註：1. 使用服務前，請先清洗頭髮，確保衛生整潔
2. 剪髮不設特定造型，以整潔及清爽為主

鉤織班

日期：10月8，15，22，29日（星期二）

時間：下午2:30 - 4:00 地點：中心鏡房

對象：長者會員 名額：15名

費用：\$20 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

愛笑瑜伽

日期：10月14，21，28日和11月4日（星期一）

時間：下午10:00 - 11:00 地點：中心鏡房

對象：長者會員 名額：8名

費用：\$10 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

長·幼活動資訊

衛生署講座

主題：如何處理焦慮

日期：10月15日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00 地點：中心鏡房

對象：長者會員 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)

賽馬會葵青社區牙科服務計劃 - 牙科保健講座

日期：10月18日(星期五)

時間：下午2:00-3:30 地點：中心活動室

對象：中心會員 名額：30人 費用：免費

內容：由香港中文大學健康學系專業人員講解正確刷牙及使用牙刷、牙縫刷的技巧，並講解有助健齒的飲食模式，藉此提升參加者護理牙齒的知識，講座同時介紹社區資源，登記參與相關的牙科服務計劃。

負責職員：牛泳賢姑娘(社工)

愉快小手作

日期：10月2，9，16，23日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:30 地點：中心鏡房

對象：會員 名額：10名

費用：\$20 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

水墨畫班

日期：10月21，28日和11月4，11日(星期一)

時間：下午12:30 - 2:00 地點：中心鏡房

對象：長者會員 名額：12名

費用：\$180 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

長·幼活動資訊

護士站

內容：由中心護士為長者量血糖，作藥物查詢

日期：10月22日(星期二)

時間：上午9:30 - 10:30 地點：中心鏡房

對象：長者會員 名額：10名

費用：驗血糖，藥物查詢 \$20

負責職員：蘇姑娘(護士)

10月例會

內容：簡介11月活動及分享最新生活及健康資訊

日期：10月23日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:30 地點：中心鏡房

對象：中心會員 名額：70名

費用：全免

負責職員：梁美慧(社工)

長者學苑 - 健康舞班

日期：10月14，21，28日，11月4，11，18，25日
及12月2日(逢星期一)

時間：下午3:45 - 5:00 地點：棉紡會中學133室

對象：長者會員 名額：30名

費用：免費 負責職員：蕭吉蒂(福利工作人員)

長者學苑 - 中文班

日期：10月18，25日，11月1，8，15，22，29日
及12月13日(逢星期五)

時間：下午4:00 - 5:15 地點：棉紡會中學417室

對象：長者會員 名額：30名

費用：免費 負責職員：蕭吉蒂(福利工作人員)

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			



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

編制人：梁美慧 督印人：魏宇玲
製作日期：2024年9月 印製數量：80份