



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2024年11月通訊

感恩有您 同行十載

2024

主任
的話

宣長10周年-感恩有您

感恩能有份見證宣長踏入第10個年頭，在過去的10年歲月裡，感激有您們：每一位會員、義工和同事，有賴每一位會員的支持和鼓勵；每一位義工的付出和耕耘；還有每一位同事的熱誠和愛心，才能成就今天的宣長，宣長即將踏入下一個十年，繼續需要您們的並肩同行，讓社區內的長幼得到更多關愛！願我們一同努力！

宣長10歲生日快樂

宣長不經不覺快10歲喇，很高興可以與各位會員一起見證這開心的時刻，若大家想向中心表達祝福及恭賀的說話，歡迎大家到中心搵編者(梁姑娘)，我會輯錄大家的祝福及心意，在11月30日嘉年華會播放出來，我等你們呀！中心見！

編者
的話

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

健康資訊

骨質疏鬆症

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。

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

- 長者
- 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
- 體型瘦小
- 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
- 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；男性的睪丸素過低；內分泌失調病症，如甲狀腺機能亢進
- 服用藥物：長期服用高劑量類固醇藥物。



預防骨質疏鬆症

均衡飲食
衡常運動



參考來源：香港特別行政區衛生署長者健康服務





構建關愛共融社會

• 照顧長者

- 增加「廣東院舍照顧服務計劃」的覆蓋範圍，分擔參與長者的醫療費用
- 增加「長者院舍照顧服務券計劃」服務券總數兩成
- 推出試驗計劃，資助綜援受助長者入住指定在粵院舍

• 支援照顧者，擴展「地區服務及關愛隊伍—支援長者及照顧者計劃」至全港十八區，主動接觸和識別有需要住戶

• 增加「綜合社區康復中心」服務名額及加強個案管理服務，支援殘疾人士

• 增設多一間少數族裔人士支援服務中心提供傳譯及翻譯服務；加強支援非華語學生的中文學習和家長協助

• 增加資助獨立幼兒中心日間照顧及「鄰里支援幼兒照顧計劃」的服務名額，支援在職家長

• 恆常化「關愛隊」，並增加下一期的資助金額五成

• 改革僱員再培訓局，提升至面向整體勞動人口，提供技能為本的培訓課程和策略

• 檢討破產欠薪保障基金、落實法定最低工資「一年一檢」、修訂「連續性合約」規定，加強保障僱員

• 持續評估社會對減廢回收的看法和參與度，明年中向立法

宣長十周年

會員心聲



本人杜志勤在退休前是替政府的博物館做陳列模型及無線電台做道具有數十年的時間。退休後，我很難適應這個大轉變，而有幸加入保良局這個大家庭後，使我人生的里程卑寫上了新的一頁。

於多年前跟隨前中心職員麥生及一班兄弟姊妹去老人院及多間幼稚園扮小丑、魔術及唱歌給他們欣賞等，使他們笑逐顏開，也教小朋友寫畫、為保良局賣旗等義工服務，盡一點綿力回饋社會，使我晚年放出了繽紛的晚霞，真的不枉此生了。可算是瀟灑走一回，改變了我對人生的價值觀。





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

首先祝宣長十週年快樂。手指一算，我在保良局劉漢宣紀念長幼中心成為會員已有六年，見證著各中心主任、福利工作員及社工的離任而感到依依不捨。現在認識了中心主任、福利工作員及社工已有一段日子，大家都成為中心裡大家庭的成員。

我一直在社區有參與義工服務，為特別有需要照顧的輪椅長者為他們陪診。而我在宣長認識了一班義工老友記，覺得大家都有一種緣分、有共同理念、同一目標，就是以一個關愛的行動，服務有需要的人。我曾探訪獨居長者，現在在中心服務飯堂的老友記，參與老有所為的計劃，經過培訓後在中心及好幫手（葵涌邨）帶領活動服務他人，稍後會探訪院舍等。希望各位義工老友記，繼續實踐愛的行動，以生命影響生命，而人生無幾多個十年，能有緣份服務大家真感到榮幸。希望多些會員加入我們的義工隊伍，不斷學習新事物又可認識新的朋友，真有意思呢。希望日後在中心可以與大家見面傾談，謝謝大家。

邱婉儀

2024年10月15日

服務質素標準 6
計劃評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

保良局劉漢宣紀念長幼天地

10周年活動

安多FUN嘉年華

Happy

2024年11月30日(六)

時間：1:00-1:30 / 1:30-2:00 /
2:00-2:30 / 2:30-3:00 /
3:00-3:30

(系統編排 不設自選)

地點：本中心

對象：中心會員

名額：200人

費用：\$30

負責職員：梁美慧 社工

請親臨本中心報名 不設代報及電話報名



2024 年11月

星期日	星期一	星期二	星期三
3	4	5	6
 <p>15:45-17:00 長者學苑健康舞班 10:00-11:00 愛笑瑜珈(10月第四節) 12:30-14:00 水墨畫班 (第三節) 14:30-15:30老有所為</p>		<p>14 : 30-16 : 00 鈎織班 (補29/10)</p>	<p>13 : 30-15 : 00 愉快小手作 (第一節)</p>
10	11	12	13
<p>15 : 45-17 : 00 長者學苑-健康舞班 09 : 30-10 : 30長幼理髮廳</p> <p>10:00-11:00 愛笑瑜珈(第一節) 12:30-14:00 水墨畫班 (第四節)</p>			<p>9:30-10:30 護士站 13 : 30-15 : 00 愉快小手作 (第二節)</p>
17	18	19	20
<p>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)</p>			<p>10:00-11:00 11月例會 13 : 30-15 : 00 愉快小手作 (第三節)</p>
24	25	26	27
<p>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)</p>	<p>10 : 00-11 : 00 衛生署講座</p> 	<p>14 : 00-16 : 00 香港大學流感針(個別長者) 13 : 30-15 : 00 愉快小手作 (第四節)</p> 	

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
	1	2
	16 : 00-17 : 15 長者學苑-中文班 16 : 30-17 : 30 中學英文輔導班	
7	8	9
	16 : 00-17 : 15 長者學苑-中文班 16 : 30-17 : 30 中學英文輔導班	
14	15	16
	16 : 00-17 : 15 長者學苑-中文班 16 : 30-17 : 30 中學英文輔導班	
21	22	23
	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
28	29	30
14 : 30-16 : 30 香港牙科檢查 (個別長者)	16 : 00-17 : 15 長者學苑-中文班 16 : 30-17 : 30 中學英文輔導班	13 : 00-15 : 30 10周年活動 安多FUN嘉年華

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。



保良局

劉漢宣紀念長幼天地

2024「老有所為活動計劃」頒獎典禮 小型聚會(Youtube直播)

日期：2024年11月13日(星期三)

時間：下午2:30-4:30

地點：日間中心大廳

對象：本年度老有所為活動計劃義工

名額：30人

費用：全免

內容：一同參與一年一度的「老有所為活動計劃」頒獎典禮，適逢中華人民共和國成立七十五周年，頒獎典禮會特別安排慶祝國慶元素和抽獎環節，節目內容豐富，一同分享國慶的喜悅。

負責職員：牛姑娘(社工)

長·幼活動資訊

長幼理髮廳

日期：11月11，23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

愛笑瑜伽

日期：11月11，18，25日和12月2日（星期一）
時間：上午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)

中學英文輔導班

內容：輔助中學生以應對文憑試，提升其應試技巧。
日期：11月1，8，15，22，29日（星期五）
時間：下午4:30 - 5:30 地點：中心鏡房
對象：中一至中五會員 名額：5名
費用：\$130/堂 \$650/5堂
負責職員：葉柏亨(福利工作人員)

長·幼活動資訊

10周年安多FUN嘉年華

內容：與參加者一起玩攤位遊戲並品嚐特色小吃。

日期：11月30日(星期六)

時間：下午1:00 - 3:30

地點：中心鏡房

對象：會員

名額：200名

費用：\$30

負責職員：梁美慧 社工

衛生署講座

主題：認識冠心病

日期：11月26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(福利工作員)

愉快小手作

日期：11月6，13，20，27日(星期三)

時間：下午1:30 - 3:00

地點：中心鏡房

對象：會員

名額：10名

費用：\$20

負責職員：陳麗萍(福利工作員)

水墨畫班

日期：11月18，25日和12月2，9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：11月13日(星期三)

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)

11月例會

內容：簡介12月活動及分享最新生活及健康資訊

日期：11月20日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00 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			
L3  Red 紅			
 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)



編制人：梁美慧 督印人：魏宇玲
製作日期：2024年10月 印製數量：80份



掃描二維碼
參閱電子版月訊