



保良局

PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2024年12月通訊



地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18-19號
電話：3998 4550

傳真：3998 4551
電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

為冬季來臨作準備

- 適當加衣，穿戴帽、手套和襪等禦寒衣物，但避免穿得過分臃腫，妨礙血液循環。
- 多進食熱量高的食物，例如飯和麵。每天吃足夠餐數，食物營養亦要均衡。
- 避免外出或逗留在寒冷環境過久。
- 適度運動，以暖和身體。
- 慢性疾病患者在天氣驟降時需注意身體狀況，如有不適，應盡早求醫。

資料來源：GovHK香港政府一站通

這款湯水選用時令西洋菜，加入羅漢果及紅蘿蔔增加清甜味道。飲用湯水時連同湯渣進食，更有效攝取纖維素。使用瘦肉取代豬骨，可減少湯水的脂肪含量。



西洋菜紅蘿蔔羅漢果瘦肉湯

營養分析：(1人分量，連湯渣計)

熱量 (千卡路里)	161
碳水化合物 (克)	6
蛋白質 (克)	20
脂肪 (克)	7
纖維素 (克)	2.0
鈉質 (毫克)	274



材料：(4人分量)

1. 西洋菜 1斤 (640克)
2. 紅蘿蔔 6兩 (240克)
3. 羅漢果 ½個 (約12克)
4. 瘦肉 ½斤 (320克)
5. 薑 2-3片
6. 清水 6碗
7. 鹽 ¼茶匙

製法：

1. 西洋菜切去根部，以鹽水浸45分鐘，再以流動水洗淨，切段備用。
2. 紅蘿蔔洗淨去皮，切件備用。
3. 羅漢果洗淨，切開小塊備用。
4. 瘦肉洗淨，出水備用。
5. 煲內加入清水，放入薑片用猛火煲滾，再放入其他材料。
6. 待再滾起，轉慢火煲約1 ½小時，最後下鹽調味即可。

營養 / 烹調小貼士：

- ✓ 西洋菜是冬季當造蔬菜。由於西洋菜容易有菜蟲，可先用鹽水浸泡、沖洗乾淨及食用前徹底煮熟。
- ✓ 瘦肉含豐富蛋白質，煲臄後更適合長者食用，也可選用豬腱代替瘦肉。

特別餐注意事項：

- ✓ 糖尿餐：紅蘿蔔含豐富醣質，建議每餐最多飲一碗。進食一人分量須與½湯匙飯(½份醣質)交換。



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

MOVIE



圖片來源：互聯網

觀後感：

近日欣賞了一部電影 - 《焚城》，《焚城》是一齣講述危險物質洩漏的災難片，電影中有很多爆破場面，視覺效果非常逼真。電影內容更涉及不同的情感，有父女之情、母子之情、愛情、同事間手足之情等，當中有很多場面、情節，都值得觀眾反思。筆者其中最深刻印象是消防員如何不顧一切去救人，這捨己精神真令人佩服及尊敬。在劇情裡，演員謝君豪飾演消防總隊目。他在拯救香港時，其中一句對白說了：「其實真係不需要計劃咁多 (大概這句台詞)。」這句對白讓我有些反思，我們很多時都會為人生為未來計劃很多，例如如何投資，如何賺得更多；如何進修，在工作上更上一層樓；計劃何時旅行、計劃婚後多久生小朋友等。其實並不是不要去計劃，而是真的不需要計劃太多，因為生命不由我們控制。我們應積極著重此時此刻，珍惜活好每天，向所愛的人表達關愛，才能讓每一天都充滿意義。

各位老友記，你們平日有睇早場嗎？部份戲院有首場長者優惠，門票為**25**元一張，大家有興趣不妨揀選自己喜歡的電影，除支持香港電影業外，並可以在電影中尋找到樂趣！

義工心聲

我很高興能夠成為長者義工，其實每次活動前，我地一眾義工都需要構思.溝通.磨合.最終合作去完成每個活動！其實整個過程當中我覺得自己需要不斷地進步，要學習溝通.聆聽.包容和接納！

最令我感到溫暖的就是每次我地每次活動時，公公婆婆們都會積極地參與，不時地顯露出佢地真摯的笑容，最後活動完結了，還會捉緊我手，說一些祝福的話，還會話我知佢今日真係很開心，問我們幾時還會再來探望佢地！

我覺得做義工是很有意義和感動的事！

劉瑞華

2024年11月12日

服務質素標準 7
財政管理

服務單位實施政策及程序，以確保有效的
財政管理。



保良局劉漢宣紀念長幼天地

10周年活動

安多FUN嘉年華



溫馨提示

2024年11月30日(六)

1. 已報名參加者請攜同活動收據及個人有效會員證親身參加活動
2. 請根據收據所報的活動時間，依時出席活動
3. 每位參加者完成活動後除了均可獲得一份福袋外；另外劉氏後人也會送出一份禮物包給每位參加者



請親臨本中心報名 不設代報及電話報名

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。

2024 年12月

星期日	星期一	星期二	星期三
1	2	3	4
	09:30-10:30 長幼理髮廳 10:00-11:00 愛笑瑜珈(11月第四節) 12:30-14:00 水墨畫班 (11月第三節) 15:45-17:00 長者學苑健康舞班		09:30-11:00 扭氣球 (第一節) 13:30-15:00 愉快小手作 (補13/11)
8	9	10	11
	10:00-11:00 愛笑瑜珈 (第一節) 12:30-14:00 水墨畫班 (11月第四節)	09:30-10:30 護士站 14:30-16:00 鈎織班 (第一節)	09:30-11:00 扭氣球 (第二節) 13:30-15:00 愉快小手作 (第一節)
15	16	17	18
	10:00-11:00 愛笑瑜珈 (第二節) 12:30-14:00 水墨畫班 (第一節)	14:30-16:00 鈎織班 (第二節)	10:00-11:00 12月例會
22	23	24	25
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第三節)		
29	30	31	
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第四節)	10:00-11:00 衛生署講座	

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
5	6	7
	16:30-17:30 中學英文輔導班	09:30-10:30 為自己加油- 聖誕祝福花束製作
12	13	14
	16:00-17:15 長者學苑-中文班	14:30-15:45 彩繪俄羅斯套娃 (第一節)
19	20	21
	10:45-11:45 《蔡繼有》與你開心過聖誕	14:30-15:45 彩繪俄羅斯套娃 (第二節)
26	27	28
		09:30-10:30 長幼理髮廳



Christmas

ACTIVITIES

中電特別活動

為自己加油-聖誕祝福花束製作

內容：讓長者一邊製作聖誕花束，一邊分享一件感恩事情及對新一年的展望。

日期：12月7日(星期六)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心活動室

對象：會員(必須11月份有購買飯票人士) 名額：16人

費用：\$20

負責職員：梁美慧社工

彩繪俄羅斯套娃-聖誕輯

內容：參加者嘗試在曲面物件上畫畫，提升對藝術的審美，在過程中培養對藝術的興趣以及耐性，提高自信心及肯定自己。並借此活動與參加者歡度聖誕節。

日期：12月14, 21日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:45

地點：中心鏡房

對象：會員

名額：6名

費用：\$60/2堂

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

《蔡繼有》與你開心過聖誕

內容：與保良局蔡繼有學生，一同長幼同樂慶祝聖誕節

日期：12月20日(星期五)

時間：上午10:45 - 11:45

地點：中心鏡房

對象：會員

名額：30人

費用：\$20

負責職員：梁美慧社工

長·幼活動資訊

長幼理髮廳

日期：12月2，28日（星期一及星期六）
時間：上午9:30 - 10:30 地點：中心鏡房
對象：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：12月9，16，23，30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)

鈎織班

日期：12月10，17日和1月7，14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：10名
費用：\$20 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：12月10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)

扭氣球

內容：教授不同的扭氣球技巧，製作不同成品，從而提升個人自信心及訓練小手肌，過程中培養興趣。

日期：12月11，18日和1月8，15日(星期三)

時間：上午9:30 - 11:00 地點：中心鏡房

對象：會員 名額：20名

費用：\$40/4堂 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

備注：收生足4人或以上才開班

愉快小手作

日期：12月11日和1月8，15，22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：\$20/4堂 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

長·幼活動資訊

12月例會

內容：簡介1月活動及分享最新生活及健康資訊
日期：12月18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)

水墨畫班

日期：12月16日和1月6，13，20日(星期一)
時間：上午12:30 - 14:00 地點：中心鏡房
對象：長者會員 名額：12名
費用：\$ 180/4堂 負責職員：梁美慧(社工)

衛生署講座

主題：低溫症
日期：12月31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)

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10:30 - 12:30
晚3:30 - 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	上午	9:15 - 9:45	各類中式早點	\$5
午餐	中午	11:20 - 12:20	兩款餸菜、白飯及湯	\$14
晚餐	下午	4:20 - 5:20	兩款餸菜、白飯及生果	\$14

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			
 8 8 8 8 SW 西南 SE 東南 NE 東北 NW 西北 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/

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)



電話
39984550
傳真
39984551

編制人：梁美慧 督印人：魏宇玲
製作日期：2024年11月 印製數量：250份

掃描二維碼
參閱電子版月訊