



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2024年5月通訊

Happy Mother's Day



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

母親節快樂

母親節日期 是每年5月的第二個星期日

康乃馨的意涵，
包括溫馨的祝福、慈祥、不求代價的母愛、寬容、母親之花、濃郁的親情、親情思念、傷心與懊悔、偉大

花語：驕傲、慈善和美



摺出愛意顯心思

1 橫豎對摺上痕跡，打開

2 對摺

3 對摺

4 用剪刀剪開

5 用剪刀剪成鋸齒狀

6 A 向前面摺
B 向背面摺

7 準備好綠色的紙

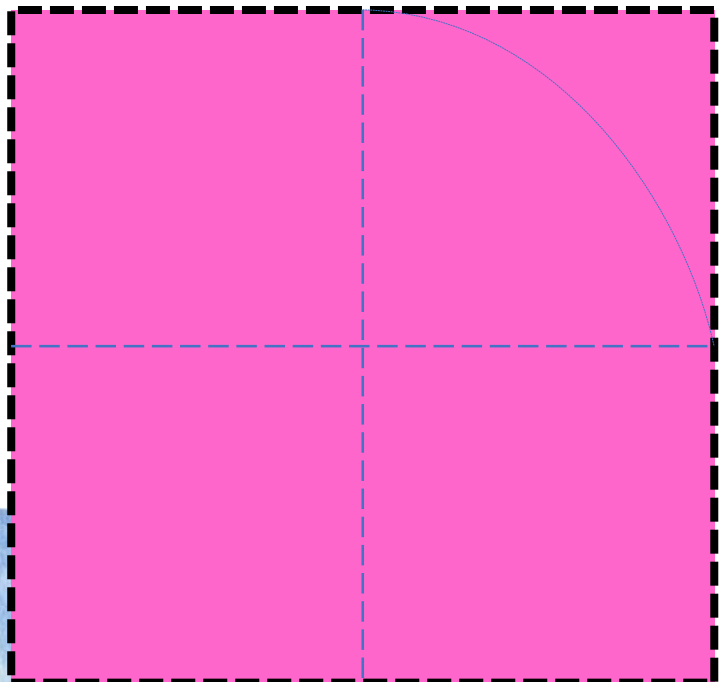
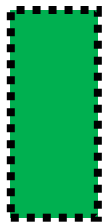
8 在虛線上摺

9

膠水

康乃馨

制作，圖案：新宮文明



資源分類和回收資訊

Source Separation and Recycling Information



<p>紙張 Paper</p> <p>除雜質・勿濕水 Remove non-paper materials • Keep dry</p>	<p>金屬 Metals</p> <p>清空・沖洗・晾乾 Empty • Rinse • Air dry</p>	<p>膠樽 Plastic Bottles</p> <p>清空・沖洗・晾乾 Empty • Rinse • Air dry</p>	<p>其他塑膠 Other Plastics</p> <p>清潔・晾乾 Clean • Air dry</p>	<p>玻璃樽 Glass Bottles</p> <p>清空・沖洗・晾乾 Empty • Rinse • Air dry</p>
<p>✓ 可回收 YES</p> <p>報紙 Newspaper</p> <p>辦公室紙 Office paper</p> <p>紙皮 Cardboards</p> <p>書刊 Books & magazines</p> <p>✗ 不接受 NO</p> <p>廁紙・餐巾和抹手紙 Toilet paper, tissue & hand towels</p> <p>熱感紙 Thermal paper</p> <p>含有塑膠成分的紙張 Plastic-coated paper</p> <p>相片 Photographs</p>	<p>✓ 可回收 YES</p> <p>鐵罐 Iron cans</p> <p>全金屬 煮食用具 Metal cookwares</p> <p>鋁罐 Aluminium cans</p> <p>其他金屬 Other metals</p> <p>✗ 不接受 NO</p> <p>壓縮氣體罐 Aerosol cans</p> <p>化學品容器 Chemical containers</p> <p>琺瑯鑄鐵鍋 Enamelled cast iron pots</p> <p>易潔鍋 Non-stick pans</p>	<p>✓ 可回收 YES</p> <p>飲品樽 Beverage bottles</p> <p>個人護理用品樽 Personal care bottles</p> <p>清潔液樽 Cleansing product bottles</p> <p>✗ 不接受 NO</p> <p>藥品樽 Medicine bottles</p> <p>化學品樽 Chemical bottles</p>	<p>✓ 可回收 YES</p> <p>膠袋 Plastic bags</p> <p>包裝物料 Packaging materials</p> <p>即棄餐具 Disposable tablewares</p> <p>光碟 CDs / DVDs</p> <p>✗ 不接受 NO</p> <p>橡膠 Rubber</p> <p>矽膠 Silicone rubber</p> <p>複合物料 Composite materials</p>	<p>✓ 可回收 YES</p> <p>飲品樽 Beverage bottles</p> <p>醬料樽 Sauce bottles</p> <p>食品樽 Food bottles</p> <p>✗ 不接受 NO</p> <p>煮食容器/餐具 Cookware or dinnerware</p> <p>魚缸 Fish tanks</p> <p>水晶/瓷器 Crystal or ceramic</p> <p>玻璃窗/其他建築物料 Window glass or other construction materials</p> <p>玻璃家具/鏡 Glass furniture or mirrors</p> <p>化妝品/化學品容器 Containers of cosmetics or chemicals</p>

<p>小型電器 Small Electrical Appliances</p> <p>整理電線・輕放 Tidy up cables • Handle with care</p>	<p>慳電膽及光管 Fluorescent Lamps & Tubes</p> <p>善用新燈管/燈膽的包裝盒裝好 Place in the packaging of the new tubes or lamps</p>	<p>四電一腦 Regulated Electrical Equipment (REE)</p> <p>整理電線 Tidy up cables</p>	<p>充電電池 Rechargeable Batteries</p> <p>以皺紋膠紙遮蓋金屬端 Cover the metal terminals with masking tape</p>	<p>紙包飲品盒 Beverage Cartons</p> <p>剪開及沖洗・去除塑膠部分 Cut & rinse • Remove plastic parts</p>
<p>✓ 可回收 YES</p> <p>吹風機 Hair dryer</p> <p>熨斗 Iron</p> <p>電風扇 Electric fan</p> <p>電熱水瓶 Electric kettle</p> <p>電熨斗 Steam iron</p> <p>電熱水壺 Electric hot water dispenser</p> <p>一般小型家用電器 (如電風扇、吸塵機、一般燈具、電熨機、數碼相機、智能手機) General household appliances (e.g. Hair dryers, vacuum cleaners, lamp sets, electric ovens, digital cameras, mobile phones)</p> <p>✗ 不接受 NO</p> <p>鎢絲燈泡 Incandescent lamps</p>	<p>✓ 可回收 YES</p> <p>慳電膽 Compact fluorescent lamps</p> <p>高強度氣鎢 放電燈 High-intensity discharge lamps</p> <p>所有鎢光燈管 Fluorescent tubes (All types)</p> <p>✗ 不接受 NO</p>	<p>✓ 可回收 YES</p> <p>免費上門回收服務 T: 2676 8888 Free door-to-door collection service</p> <p>空調機 Air-conditioners</p> <p>雪櫃 Refrigerators</p> <p>電視機 Televisions</p> <p>電腦 Computers</p> <p>顯示器 Monitors</p> <p>打印機 Printers</p> <p>掃描器 Scanners</p> <p>洗衣機 Washing machines</p>	<p>✓ 可回收 YES</p> <p>便攜式充電電池 Portable rechargeable batteries</p> <p>✗ 不接受 NO</p> <p>一次性電池 Single use batteries</p> <p>汽車鉛酸電池 Vehicle lead acid batteries</p>	<p>✓ 可回收 YES</p> <p>紙碟 Paper plates</p> <p>鋁箔盒 Aluminium foil cartons</p> <p>紙杯 Paper cups</p> <p>牛奶盒 Milk cartons</p>

環保小知識

綠在區區

「綠在區區」是一個服務全港的社區回收網絡：

1. 回收環保站 – 全港現時已有11個投入服務，提供環保教育和回收支援服務的區域回收樞紐

港島

綠在東區	保良局	筲箕灣愛信道30號	2778 2330
綠在灣仔	香港灣仔區各界協會有限公司	灣仔運盛街6號	2811 1567

九龍

綠在觀塘	基督教家庭服務中心	九龍灣常怡道27號	2776 5700
綠在深水埗	保良局	深水埗通州街339號	2522 4388

新界

綠在離島	離島婦聯有限公司	大嶼山東涌松滿路1號	2499 2308
綠在葵青	新生精神康復會	青衣担杆山路12號	3905 4840
綠在西貢	基督教家庭服務中心	將軍澳寶琳里3號	2727 7330
綠在沙田	基督教家庭服務中心	石門安平街10號	2285 9433
綠在大埔	匡智會	大埔大華街25號	3614 0598
綠在屯門	仁愛堂有限公司	屯門屯義街9號	2496 4288
綠在元朗	匡智會	天水圍天華路65號	2617 0117

環保小知識

2. 回收便利點 – 現時全港共有40個，設於舊區鄰近居民，大部份在營業時間後設有夜間自助回收服務

新界

綠在二陂坊	荃灣發展促進會	荃灣河背街71號地舖	6572 5562 (T/W)
綠在大窩口	基督教家庭服務中心	葵涌大窩口邨富華樓地下6號	6332 8345 (TWH)
綠在青衣	荃灣發展促進會有限公司	港鐵青衣站TSY208號舖 (U2層東涌綫大堂)	84932393 (T/W)
綠在葵芳	基督教家庭服務中心	葵涌葵芳邨葵安樓地下13號	9354 6512 (KF)
綠在路德圍	新生創意有限公司	荃灣青山公路—荃灣段423-427號地下2號舖	9886 9323 (T/W)

3. 回收流動點 – 每週定時定點運作的回收街站

綠在區區回收流動點時間表 | 葵青區 GREEN@COMMUNITY Recycling Spots | Kwai Tsing District

逢星期日 Sunday	逢星期一 Monday	逢星期二 Tuesday	逢星期三 Wednesday	逢星期四 Thursday	逢星期五 Friday	逢星期六 Saturday
----------------	----------------	-----------------	-------------------	------------------	----------------	------------------

1

2

3

4

1 10:00 — 13:00
葵涌大窩口道與大廈街交界
大窩口商場對出行人路
Pavement outside Tai Wo Hau Shopping Centre, at junction of Tai Wo Hau Road and Tai Ha Street, Kwai Chung



2 14:30 — 17:30
葵青葵興路葵涌中心對出行人路
Pavement outside Kwai Chung Centre, Kwai Hing Road, Kwai Tsing



3 14:30 — 17:30
青衣翠怡花園翠怡商場對出
楓樹窩路行人路
Pavement of Fung Shue Wo Road outside Greenfield Shopping Arcade, Greenfield Garden, Tsing Yi



4 14:30 — 17:30
葵青新葵芳花園好爵中心對出
葵義路行人路
Pavement of Kwai Yi Road outside Ho Chuck Centre, New Kwai Fong Gardens, Kwai Tsing



職員資訊

大家好，我是兼職社工梁美慧姑娘，請讓我作簡單的自我介紹吧。我曾經在長者鄰舍中心及院舍裡工作，接觸很多不同的老友記，現在能夠加入宣長，真是開心。我會努力認識大家，舉辦不同的活動，與大家一同學習及歡樂，期待在中心及活動中見面，在此祝福大家生活愉快、身體健康。



社工
梁美慧姑娘

社工有話兒

我很喜歡咖啡的香氣，很令人感到放鬆及自癒。你呢？你喜歡用什麼方法放鬆身心？有機會大家分享吧。

梁姑娘



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。



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

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5月

星期日	星期一	星期二	星期三
			1
5	6	7	8
 <p>1330-1645 健康舞(棉紡會)</p> <p>0930-1030 長幼理髮廳</p> <p>1000-1100 愛笑瑜珈(第一節)</p> <p>1230-1400 水墨畫班(第一節)</p>	<p>1600-1715 中文班(棉紡會)</p> <p>1000-1100 衛生署講座</p> <p>1430-1600 鈎織工作坊(第一節)</p>	<p>14:00-15:00 扭氣球(第三節)</p>	
12	13	14	15
<p>1330-1645 健康舞(棉紡會)</p> <p>1000-1100 愛笑瑜珈(第二節)</p> <p>1230-1400 水墨畫班(第二節)</p>	<p>1600-1715 中文班(棉紡會)</p> <p>1430-1600 鈎織工作坊(第二節)</p> 		
19	20	21	22
<p>1330-1645 健康舞(棉紡會)</p> <p>1000-1100 愛笑瑜珈(第三節)</p> <p>1230-1400 水墨畫班(第三節)</p>	<p>1600-1715 中文班(棉紡會)</p> <p>1430-1600 鈎織工作坊(第三節)</p>	<p>0930-1030 護士站</p> <p>14:00-15:00 扭氣球(第四節)</p>	
26	27	28	29
<p>1330-1645 健康舞(棉紡會)</p> <p>1000-1100 愛笑瑜珈(第四節)</p> <p>1230-1400 水墨畫班(第四節)</p>	<p>1600-1715 中文班(棉紡會)</p> <p>1430-1600 鈎織工作坊(第四節)</p>	<p>1000-1130 5月例會</p> 	

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
2	3	4
1630-1730 ABC小園地	1330-1500 愉快小手作(第二節) 1630-1730 中學DSE英文輔導班	1000-1100 長幼「英」要識 1300-1430功課輔導班 1630-1730小學英文班
9	10	11
1630-1730 ABC小園地	1330-1500 愉快小手作(第三節) 1630-1730 中學DSE英文輔導班	1300-1530 雙親情懷顯心意
16	17	18
1630-1730 ABC小園地	1330-1500 愉快小手作(第四節) 1630-1730 中學DSE英文輔導班	1000-1100 長幼「英」要識 1300-1430功課輔導班 1630-1730小學英文班
23	24	25
	1330-1500 愉快小手作(第一節)	0930-1030長幼理髮廳 1030-1230中電義工探訪 1300-1430功課輔導班
30	31	
1630-1730 ABC小園地	1330-1500 愉快小手作(第二節) 1630-1730 中學DSE英文輔導班	

長·幼活動資訊

保良局劉漢宣紀念長幼天地

雙親情懷 顯心意

攤位遊戲

日期:2024年5月11日(星期六) 地點: 中心

對象:中心有效會員 名額: 180人

費用:\$30 負責職員:梁美慧社工

活動時間: 下午1:00-下午3:30

由於5個時節均由系統安排

不可自選時節

如有不便之處 敬請見諒



完成活動可獲得
福袋一個

雙親情懷顯心意

日期: 5月11日(星期六)

時間: 下午1:00 - 3:30

對象: 中心會員

費用: \$30

備註: 參加者請自攜大環保袋出席活動

負責職員: 梁美慧(社工)

地點: 中心

名額: 180名

重點推薦
名額有限
報名從速

長·幼活動資訊

愛笑瑜伽

日期：5月6、13、20及27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)

愉快小手作

內容：學習製作不同類型的手工藝

日期：5月24、31日及6月7及14日(星期五)

時間：下午1:30 - 3:00 地點：中心鏡房

對象：K2-小六小童及長者會員 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：5月7、14、21及28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)

衛生署講座

主題：膽固醇睇真D

日期：5月7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)

長·幼活動資訊

長幼理髮廳

日期：5月6及25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

水墨畫班

日期：5月6、13、20及27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)

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：5月22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：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)

6月例會

內容：簡介6月活動及分享長者相關的最新生活及健康資訊
日期：5月29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：30名
費用：全免 負責職員：梁美慧(社工)

兒童青少年專區

CHILDREN YOUTH

FUN!

ABC小園地

內容：以講故事及課堂活動提升小朋友對英文的興趣
日期：5月2、9、16及30日(星期四)
時間：下午4:30 - 5:30 地點：中心鏡房/日間中心
對象：小一 - 小六小童 名額：5名
費用：\$80/1堂 \$320/4堂 負責職員：葉柏亨(福利工作人員)

長幼「英」要識

內容：以講故事、角色扮演及遊戲的形式傳授英語知識
日期：5月4及18日(星期六)
時間：上午10:00 - 11:00 地點：中心鏡房/日間中心
對象：K1-K3小童 名額：6名
費用：\$20/1堂 \$40/2堂 負責職員：葉柏亨(福利工作人員)

功課輔導班

日期：5月4、18及25日(星期六)
時間：下午1:00 - 2:30 地點：中心鏡房/日間中心
對象：K1-小五小童 名額：6名
費用：\$135/3堂 負責職員：葉柏亨(福利工作人員)

小學英文班

日期：5月4及18日(星期六)
時間：下午4:30 - 5:30 地點：中心鏡房/日間中心
對象：小四-小六小童 名額：4名
費用：\$40/1堂 \$80/2堂 負責職員：葉柏亨(福利工作人員)

兒童青少年專區

CHILDREN YOUTH

FUN!

中學DSE英文輔導班

內容：教授卷一至卷四的基本知識，以past paper結合教科書形式，解釋題型，分享應試技巧

日期：5月3、10、17及31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：\$520/4堂 負責職員：葉柏亨(福利工作員)

兒童及青少年活動時間表

星期四	星期五	星期六
1630-1730 2 ABC小園地	1630-1730 3 中學DSE輔導班	1000-1100 長幼「英」要識 1300-1430 功課輔導班 1430-1600 兒童創意班 (補堂) 1630-1730 ENG小學
1630-1730 9 ABC小園地	1630-1730 10 中學DSE輔導班	11 雙親情懷顯心意
1630-1730 16 ABC小園地	1630-1730 17 中學DSE輔導班	1000-1100 長幼「英」要識 1300-1430 功課輔導班 1630-1730 ENG小學
23	24	1300-1430 功課輔導班
1630-1730 30 ABC小園地	1630-1730 31 中學DSE輔導班	

保良局劉漢宣紀念長幼天地

義工招募

你會否想結識朋友？

你會否想充實自己？

如果你有志參與義務工作服務社區，歡迎你到本中心登記成為會員，我們有不同的義工課堂及服務讓大家一起參與，不要錯過呀！

請立即登記成為義工

有興趣者，歡迎到本中心登記，登記後，我們會有職員聯絡你。

義工培訓

探訪長者

認知活動及訓練

協助飯堂服務

義工聚會

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

非賣品 編制人：何諾瑤 督印人：魏宇玲