



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2024年6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

父親節快樂

父親節日期 是每年6月的第三個星期日

父親節 (Father' s Day) 起源於美國，是一位貼心的女兒為了紀念和感恩父親所推動設立的，故事要從西元1900年代的美國講起～

西元1909年，有一位住在美國華盛頓州的杜德夫人，她在參加完教會的母親節禮拜活動後，突然想到：

「為什麼世界上有紀念母親的母親節，卻沒有一個紀念父親的日子呢？」

終於在1972年時，由當時的美國總統尼克森頒布文件，正式將每年6月的第三個星期日訂為美國的父親節，這天也同時成為了美國的國定紀念日之一！



HAPPY
FATHERS
♥ DAY ♥

環保小知識



廚餘 FOOD WASTE

智能廚餘回收計劃 (公共屋邨)
Smart Food Waste Recycling Programme
(Public Rental Housing)

回收步驟

How to Recycle

- 1 先分類
Separate Out
分揀出可回收廚餘

過多水分 X



湯/粥/飲品

過硬物料 X



貝殼/蟹蓋/榴槤殼/
粟米芯/椰青/芒果核

過大物料 X



豬筒骨/斧頭扒骨

其他 X



枝葉/雜草/切花/
節日植物/藥物等



不接受

生、熟、吃剩或變壞食物都可回收！

穀物 ✓



米飯/粉麵/麵粉/
麵包/燕麥

蔬果 ✓



水果/蔬菜/菇類/
豆類及其製品
(包括皮/核/種子)

肉類 ✓



豬肉/牛肉/海產/
家禽及其製品
(包括內臟/魚鱗/小骨頭*)

*長度
不超過
1枝牙籤

殘渣 ✓



茶葉渣/湯渣/
咖啡渣/中藥渣

其他 ✓



乳製品/醬料
甜品/堅果/寵物食品



可回收

環保小知識



廚餘 FOOD WASTE

智能廚餘回收計劃 (公共屋邨)
Smart Food Waste Recycling Programme
(Public Rental Housing)

回收步驟

How to Recycle

2 暫儲存 Store it Up

善用「可重用器皿」

- 使用篩子及可重用器皿瀝乾水分和盛載廚餘

Use "Sieve and Re-usable Containers" to drain off excess liquid and contain food waste

- 避免用膠袋盛載廚餘，以免影響回收過程

Avoid containing food waste with plastic bags to prevent affecting recycling process

- 如有需要，可暫時冷藏廚餘以減少氣味

Refrigerate food waste temporarily to reduce odour if needed



3 儲積分 Earn the Points

使用智能廚餘機



環保小知識

現時在114個公共屋邨設有「智能廚餘機」

地區	屋邨	詳細位置
葵青	葵盛西邨	第五座、第六座、第八座、第九座
	大窩口邨	富平樓、富碧樓、富強樓、富德樓、富賢樓、富貴樓
	葵芳邨	葵泰樓、葵明樓、葵健樓、葵信樓、葵仁樓
	葵翠邨	碧翠樓
	葵聯邨	聯喜樓、聯欣樓、聯逸樓
	長康邨	康富樓, 康和樓, 康泰樓, 康祥樓, 康豐樓, 康美樓, 康順樓
荃灣	福來邨	永樂樓、永昌樓、永嘉樓
	寶石大廈	第三座

綠綠賞積分

GREENS\$

單位 Unit	回收物* Recyclables*	綠綠賞積分 GREENS\$
每公斤 Per kilogram	紙張 Paper	10
	金屬 Metals	10
	膠樽 Plastic Bottles	80
	其他塑膠 Other Plastics	10
	玻璃樽 Glass Bottles	20
	小型電器 Small Electrical Appliances	10
每件 Per piece	慳電膽及光管 Fluorescent Lamps and Tubes	10
	充電電池 Rechargeable Batteries	10
	紙包飲品盒 Beverage Cartons	10
	四電一腦 Regulated Electrical Equipment	10



獎賞兌換表

GIFT REDEMPTION LIST



綠綠賞積分 GREENS\$	獎賞物 A Gift items A	或 or	獎賞物 B Gift items B
150	印尼撈麵 Indonesian Noodle		幼鹽 (450克) Table Salt (450g)
250	快熟通心粉 Quick Serve Macaroni		紙包裝豆奶 (250毫升) Soya Bean Milk (250ml)
300	卷裝廁紙 Soft Toilet Roll		上湯伊麵 Superior Soup Instant Noodle
350	即食麵 Instant Noodle		即食米粉 Instant Rice Vermicelli
400	廚房抹紙 Bamboo Kitchen Towel		穀物棒 Cereal Bar
450	梳打餅 Soda Cracker		砂糖 (450克) Granulated Sugar (450g)
500	上海麵 Shanghai Noodle		車仔拉麵 Ramen
1000	即沖燕麥飲品 Instant Oats Drink		頂級香米 (1公斤) Premium Fragrant Rice (1kg)
2000	環保手挽袋 Eco Hanging Bag		芥花籽油 (900毫升) Canola Oil (900ml)
25	回收大步走問答卡 Q&A Card		
150	種子鉛筆 Sprout Pencil		肥料 (100克) Compost (100g)
200	大嘍鬼/慳BB襟章 Big Waster / Greeny Badge		大嘍鬼拼圖 (25塊) Big Waster Puzzle (25 pieces)
350	大嘍鬼棉質毛巾 Big Waster Cotton Towel		大嘍鬼拼圖 (100塊) Big Waster Puzzle (100 pieces)
2000	基本版回收大步走 (棋盤、棋子及40張問答卡) Card Game - Basic Pack		加強版回收大步走 (80張問答卡) Card Game - Additional Pack @ Q&A cards

□ 日常獎賞 Basic Gifts

■ 精品獎賞 Special Gifts

職員資訊

大家好，如果有來中心的會員，應該有見過我，我叫KITTY或者蕭姑娘，有幸成為中心職員。期望大家多來中心與我見面傾計！！



福利工作人員
蕭吉蒂

SQS

「服務質素標準 1 – 服務資料」

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

如服務使用者就「服務質素標準」有任何意見，歡迎向中心職員聯絡。

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	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。

心 有您

2024年6月5日(星期三)

下午2點00至3點00 對象:中心會員

收費:\$20 名額:15人 中心鏡房

在輕鬆開心的氣氛下一同製作粽子，學習包製傳統粽子的事前準備工作，及包製粽子的技巧，感受佳節的樂趣，同時帶走應節而又美味的製成品。

請自備環保袋或膠袋 活動完成後粽需回家自行烹調才可食用



我是小廚神

雙親節蛋糕

MASTER CHEF

2024年6月15日

- 時間：上午10:30 - 12:15
- 地點：中心
- 對象：兒童及青少年會員
優先參加
- 名額：6位
- 費用：\$70
- 內容：
 - 一同製作雙親節蛋糕~朱古力蛋糕。
 - 每位參加者可完成6吋朱古力脆脆慕絲蛋糕一個帶回家
 - 每位參加者可獲禮物一份
 - 6歲以下參加者需由家長陪同



保良局劉漢宣紀念長幼天地

3998 4550

2024年6月

星期日	星期一	星期二	星期三
2	3	4	5
<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>0930-1130 耆樂助護義工培訓</p> <p>14:00-15:00 扭氣球(第一節)(待改期)</p> <p>14:30-15:30 心粽有您</p>	
9	10	11	12
		<p>0930-1130 耆樂助護義工培訓</p> <p>1430-1600 鈎織工作坊(第二節)</p>	<p>14:00-15:00 扭氣球(第二節)</p>
16	17	18	19
<p>1000-1100 愛笑瑜珈(第二節)</p> <p>1230-1400 水墨畫班(第二節)</p>	<p>0915-1200 耆樂助護義工培訓</p> <p>1430-1600 鈎織工作坊(第三節)</p>	<p>1000-1130 6月例會</p> <p>14:00-15:00 扭氣球(第三節)</p> <p>1630-1730 小學英文補習班</p>	
23	24	25	26
<p>1000-1100 愛笑瑜珈(第三節)</p> <p>1230-1400 水墨畫班(第三節)</p>	<p>0915-1200 耆樂助護義工培訓</p> <p>1430-1600 鈎織工作坊(第四節)</p>	<p>14:00-15:00 扭氣球(第四節)</p> <p>1630-1730 小學英文補習班</p>	
30			

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
		1
		1245-1415 功課輔導班(補5月4日) 14:30-16:00 兒童創意畫(補5月4日)
6	7	8
1630-1730 ABC小園地	13:30-15:00 愉快小手作(第三節) 1630-1730 中學英文輔導班	1245-1415 功課輔導班(第一節)
13	14	15
1630-1730 ABC小園地	13:30-15:00 愉快小手作(第四節) 1630-1730 中學英文輔導班	10:30-12:15 我是小廚神 1245-1415 功課輔導班(第二節) 1630-1730 中學英文輔導班
20	21	22
1630-1730 ABC小園地	09:30-10:30 護士站 1630-1730 中學英文輔導班	1030-1230 中電義工探訪 1245-1415 功課輔導班(第三節) 1630-1730 中學英文輔導班
27	28	29
1630-1730 ABC小園地	1630-1730 中學英文輔導班	09:30-10:30 長幼理髮廳 1245-1415 功課輔導班(第四節) 1630-1730 中學英文輔導班

長·幼活動資訊

心有您

目的：在輕鬆開心的氣氛下一同製作粽子，學習包製傳統粽子的事前準備工作，及包紮粽子的技巧，感受佳節的樂趣，同時帶走應節而又美味的製成品。

日期：6月5日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

對象：中心會員

費用：\$20

負責職員：梁美慧(社工)

地點：中心鏡房

名額：15名

備註：請自備環保袋或膠袋

參加者需要回家自行煮熟粽子。

愛笑瑜伽

日期：6月3、17、24及7月8日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

費用：\$10

導師：羅潤金

地點：中心鏡房

名額：8名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

鈎織工作坊

日期：6月4、11、18及25日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

對象：中心會員

費用：\$20

導師：鄧惠玲

地點：中心鏡房

名額：15名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

衛生署講座

主題：睡眠健康

日期：6月4日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：長者會員

費用：全免

講者：衛生署護士

地點：中心鏡房

名額：20名

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：6月3及29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：6月3、17、24及7月8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：6月21日(星期五)
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)

6月例會

內容：簡介7月活動及分享最新生活及健康資訊
日期：6月19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)



SUMMER
PARTY

暑假

提早暑假 投奔初夏
精彩活動等緊您

嚟啦

SUMMER ACTIVITY EARLY BIRD

現凡於2024年6月29日前報名暑期活動或小組，
可獲早鳥禮物一份，
可自選下列禮物一份(四選一)(不設退換)，
多報多送，送完即止。



1



2

(四選一)



3



4

KIDS SUMMER PREVIEW

黏土樂園

\$70

- 2024年7月18日(四)
- 下午2:30-4:00
- 用黏土製成不同造型，可以訓練手部肌肉及腦部創意。
- 活動適合4歲或以上兒童參與
- 報名及出席之參加者可獲禮物一份

英語烹飪班

\$70

- 2024年7月19日(五)
- 下午2:30-4:00
- 一邊認識英語，一邊製作美味PIZZA及迷你水果芭菲。
- *6歲以下參加者需由家長陪同
- 報名及出席之參加者可獲禮物一份

\$70

夏日小廚神

- 2024年8月8日(四)
- 下午2:30-4:00
- 一同製作迷你雙色泡芙及芝士春卷。
- 6歲以下參加者需由家長陪同
- 報名及出席之參加者可獲禮物一份

蝶古巴特拼貼工作坊

- 2024年8月16日(五)
- 上午10:30-11:30
- 利用餐巾紙上的圖案和拼貼技巧，裝飾在布袋及拉鏈小袋上。
- 在拼貼過程中發揮創意，配搭不同圖案，製作屬於自己獨特的作品
- 6歲以下參加者需由家長陪同
- 報名及出席之參加者可獲禮物一份

\$60

LET'S JOIN US!

KIDS SUMMER PREVIEW

童畫同藝

- 2024年7月6,13,20及27日(六)
- 下午2:30-4:00
- 教導學生運用手部肌肉控制畫作的線條和製作手工，透過一些好玩的輔助畫具完成畫作或藝術品
- 適合K2-小五

\$160/4堂



幸福掛環

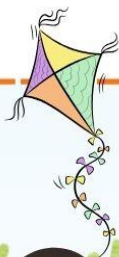
- 2024年8月22日(四)
- 下午2:30-3:30
- 透過編織，提升專注力，訓練大小肌肉，可以放鬆心情，暫時放下學習壓力
- 6歲以下參加者需由家長陪同
- 報名及出席之參加者可獲禮物一份

\$60

科學我都得

- 2024年8月15日(四)
- 下午3:30-4:45
- 透過簡單的科學小手工，讓參加者能夠享受製作樂趣以及了解科學的生活小常識。
- 7歲以下參加者需由家長陪同

\$60



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：6月6、13、20及27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)

功課輔導班

日期：6月8、15、22及29日(星期六)

時間：12:45 - 14:15

地點：中心鏡房/日間中心

對象：K1-小五小童

名額：6名

費用：\$180/4堂

負責職員：葉柏亨(福利工作人員)

小學英文班

日期：6月19及26日(星期三)

時間：下午4:30 - 5:30

地點：中心鏡房/日間中心

對象：小三-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)

中學英文輔導班

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：6月7、14、21及28日(星期五)

6月15、22及29日(星期六)

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：\$130/1堂/ \$910/7堂

負責職員：葉柏亨(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

非賣品 編制人：何諾瑤 督印人：魏宇玲