



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2024年7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



夏日炎炎慎防中暑

什麼是中暑？

人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。

熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

誰人較易中暑？

嬰兒及小童、長者、孕婦、長期病如心臟病或高血壓患者、戶外／體力勞動者和過胖人士均較易中暑。



預防措施



經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：

- 穿着淺色和通爽的衣物，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- 帶備並補充足夠的水，以防脫水。
- 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
- 避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
- 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。
- 在室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
- 不應留在停泊的汽車內。
- 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。



職員資訊

大家好！我係宏恩基督教學院的實習社工，大家可以稱呼我謝姑娘或直接叫我家慧都可以，很高興有幸在中心實習直到8月份，黎緊都會開小組，期望大家多多參與也多來中心與我見面傾計！！請各位多多指！



謝家慧
實習學生

SQS

服務質素標準 2 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

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。

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7月

星期日	星期一	星期二	星期三
	1	2	3
			09:30-11:30 耆樂助護義工培訓 14:00-15:00 扭氣球(第一節)
7	8	9	10
09:30-10:30 長幼理髮廳 10:00-11:00 愛笑瑜珈(第四節) 12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班(第一節)	09:30-11:30 耆樂助護義工培訓 14:00-15:00 扭氣球(第二節)	
14	15	16	17
9:00-10:30 棉紡中學 長幼音樂活動 10:00-11:00 愛笑瑜珈(第一節) 12:30-14:00 水墨畫班(第一節)	14:30-16:00 鈎織工作坊(第二節)	09:30-10:30 護士站 14:00-15:00 扭氣球(第三節) 14:00-15:00 耆樂繽紛星期三	
21	22	23	24
10:00-11:00 愛笑瑜珈(第二節) 12:30-14:00 水墨畫班(第二節)	14:30-16:00 鈎織班(第三節)	10:00-11:30 7月例會 14:00-15:00 扭氣球(第四節)	
28	29	30	31
10:00-11:00 愛笑瑜珈(第三節) 12:30-14:00 水墨畫班(第三節)	14:30-16:00 鈎織班(第四節)		

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
4	5	6
	09:30-10:30 昔彩繽紛	14:30-16:00 童畫童藝(第一節)
11	12	13
09:45-10:45 棉紡會中醫健康講座(本中心)	09:30-10:30 昔彩繽紛	14:30-16:00 童畫童藝(第二節)
18	19	20
14:30-16:00 黏土樂園	09:30-10:30 昔彩繽紛 14:30-16:00 英語烹飪班 16:15-17:15 童你扭波波(第一節)	14:30-16:00 童畫童藝(第三節)
25	26	27
	09:30-10:30 昔彩繽紛 16:15-17:15 童你扭波波(第二節)	09:30-10:30 長幼理髮廳 14:30-16:00 童畫童藝(第四節)



耆樂繽紛星期三

2024年7月17日

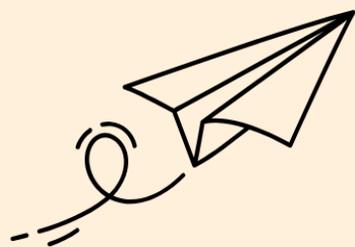
時間：下午2:30-3:30

透過一同遊戲

與長者歡度愉快的下午

名額：16人

收費：\$20



負責職員 梁姑娘



音彩繽紛



唱談舊事，輕鬆茶聚，欣賞自己



6月28・7月5・12・19及26日(逢星期五)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心鏡房

名額：8名

費用：\$10

負責職員：謝家慧(實習社工)

保良局劉漢宣紀念長幼天地

長者學苑

長者學苑－長幼音樂活動(棉紡會中學)

日期：7月15日(星期一)

時間：上午09:00-10:30

對象：長者

費用：全免

地點：學校禮堂

名額：30名

負責職員：蕭姑娘(福利工作人員)

長者學苑－痛症穴位按一按(棉紡會中學)

日期：7月11日(星期四)

時間：上午09:45-10:45

對象：長者

費用：全免

地點：本中心

名額：20名

負責職員：蕭姑娘(福利工作人員)

GOOD NEWS

為鼓勵長幼共融，現暑期活動預留少量名額供長者會員參與，6月29日前報名同享早鳥禮物。



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

長·幼活動資訊

愛笑瑜伽

日期：7月15、22、29及8月5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)

鈎織工作坊

日期：7月9、16、23及30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)

扭氣球班

日期：7月3、10、17及24日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00 地點：中心鏡房

對象：中心會員 名額：15名

費用：\$20

導師：莫捷

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

衛生署講座

主題：認識肝炎

日期：7月9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：7月8及27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

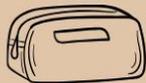
日期：7月15、22、29及8月5日(星期一)
時間：下午12:30 - 2:00 地點：中心鏡房
對象：長者會員 名額：12名
費用：\$180 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

護士站

內容：由中心護士為長者量血糖，作藥物查詢
日期：7月17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)

7月例會

內容：簡介8月活動及分享最新生活及健康資訊
日期：7月24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)



蝶古巴特

拼貼工作坊



2024年8月16日(五)

上午10:30-11:30

收費\$60

名額8人

負責職員賴姑娘

- 利用餐巾紙上的圖案和拼貼技巧，裝飾在布袋及拉鍊小袋上，
- 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
- 報名及出席之參加者可獲禮物一份

保良局劉漢宣紀念長幼天地

幸福掛環



2024年8月22日(四)

下午 2:30-3:30

名額：8名

收費：\$50

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

報名及出席之參加者可獲禮物一份

負責職員 蕭姑娘

保良局劉漢宣紀念長幼天地

童畫同藝



日期: 7月6、13、20及27日

對象: K2-P5小童 \$160 4堂

時間: 下午2:30 - 4:00

與學生一起用好玩的輔助畫具完成畫作或藝術品，令作畫過程變得更加有趣，培養學生美感及專注力。

負責職員 陳姑娘



兒童青少年專區

FUN!
CHILDREN
YOUTH

保良局劉漢宣紀念長幼天地

學童優惠

kinghealth

不設試穿及退換

白球鞋 \$200 一對

SIZE: 25-32

如有興趣請到中心訂購
需提早預訂

訂購時間約一星期

(ABK-23001)



(LBN-775)



(LCK-8329)



黑皮鞋(女) \$200 一對

黑皮鞋(男) \$250/\$280 一對

SIZE: 24-30

SIZE: 25-30 / 30-37

兒童專區
只限會員

童你扭波波

內容：教授不同的扭氣球技巧，製作不同成品，從而提升兒童自信心及訓練小手肌，透過製作不同造型的氣球達到培養美感，過程中培養興趣

日期：7月19、26、8月9及16日(星期五)

時間：下午4:15 - 5:15

地點：中心鏡房

對象：4-12歲

名額：8名

費用：\$40/4堂

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			
⌊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