



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2024年8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 電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

認識長者安全

長者身體機能退化（如：視力、肌肉力量及平衡力衰退），令他們較難察覺四周環境的危險，更容易遇到意外受傷。

根據2018年衛生署非故意損傷統計調查指出，跌倒是65歲或以上人士最常見導致非故意損傷事件的主要原因，佔所有原因的74.5%。其他原因包括扭傷、撞傷和利器致傷。

故此，長者及護老者須居安思危，注意安全。

常用物品應放在伸手可及之處，即肩至腰的位置，以方便提取；將不常用但輕便的物品，放在較高的地方，較重的放在低位的地方。

預防跌倒

1. 清除環境中的障礙物。
2. 採用特定安全措施，包括：保持光線充足、安裝防滑地墊、佩戴緊急召援系統、使用扶手和穩固的腳踏。
3. 切勿站在摺椅上攀高取物。
4. 存放物品時，常用物品應放在伸手可及之處，即肩膀至腰的位置，方便提取；將不常用但輕便的物品，放在較高的地方，不常用及較重的物品則放在較低的地方，以策安全。
5. 需要時，可使用長柄夾取高位或低位並且較輕的物件。





長者衣履的選擇

1. 衣服以輕便稱身為佳。褲不宜過長，以免絆倒。
2. 鞋要配有防滑設計及底部有坑紋。室內不宜赤腳行走，外出不宜穿著拖鞋或涼鞋。

家務處理

盡量把衣服於室內晾曬，或用拉繩式的晾衫架，會比用晾衫竹較安全。

慎防火警、燒傷及燙傷

1. 煮食時，煲柄、水煲咀要向牆邊，而且避免放近檯邊，以免碰倒打翻。打開煲蓋時，要小心被蒸氣燙傷。應用隔熱手套或毛巾拿取熱東西。
2. 從微波爐取出加熱後的飲品，要小心放置到安全地方，等待冷卻到適合的溫度才飲用。
3. 若氣力不夠，不應拿滿載的滾油、滾水、熱湯等。
4. 煲水時，用會響的煲以便提醒關火，預防煲乾而不知。
5. 沐浴時，先開凍水，再慢慢放熱水調校水溫。
6. 出外前要確保煮食爐和電器已關掉。
7. 燃點香燭或燒衣時，要留意火種完全熄滅才離開。
8. 易燃物品如報紙、火水或壓縮式噴劑(殺蟲水、清潔噴霧)等，切勿放近火爐。
9. 切勿將煮食爐或香燭放近易燃的家具或窗簾。



留意天氣的變化

1. 每天收看天氣報告，留意天氣變化。
2. 在夏天，要保持室內空氣流通，穿上通爽的衣物，飲用足夠的流質飲品，包括清水、清茶和清湯，每天6 – 8 杯。避免在烈日下暴曬過久，以防中暑。
3. 氣溫驟降時，要穿上足夠的禦寒衣物，例如：圍巾、帽子等。
4. 在冬天，身體需要的熱量較多，長者須進食熱量豐富並且溫暖的食物，以保持體溫。
5. 家中要儲存一些方便而熱量高的食物（如：餅乾、粉、麵等），以備不時之需。
6. 保持室內溫暖，使用暖爐、電毯時要注意安全，慎防火警。使用舊式氣體電熱水爐時要保持空氣流通。
7. 保持適量運動，每週做2天或以上中等至劇烈負荷的強化肌肉活動和3天或以上平衡訓練，可預防跌倒，促進血液循環及產生熱能。
8. 天氣有顯著變化時，體弱及長期病患者更應加倍小心，感到不適時，可聯絡親友或鄰舍，尋求協助。

『施比受更為有福』這句說話，在當義工後很能體會到當中的意思。曾探望體弱及身體殘缺的人士，他們面上顯得全無表情，對我的反應也十分冷淡及感到懷疑，但經過關心、慰問及開解他們，漸漸地得到他們的信任，他們願意分享自己的心聲，更能釋放他們的心結，真的很感動呢。而在探訪弱能及弱智人士時，經過互動了解及溝通，真的好似成為朋友般，探訪完離開時，大家都有不捨感覺，拉着手，帶著淚告別，真的感慨萬千，對我也十分難忘，真的很希望可以再有機會探望他們，及祝福他們身體健康，生活愉快。

此外，我也參加了保良局手偶戲劇班，也覺得很有意義。劇情主題與環保訊息有關。我們在多間幼兒中心及幼稚園中演出，令小朋友開心之餘，更讓他們學懂怎樣節約能源的知識，例如減食肉類能減排二氧化碳，減少環境污染。這些環保訊息若能從幼年時做起，地球就有救了，更讓他們培養出環保的品德。

慶榮

S Q S

服務質素標準 3 運作及活動紀錄

本中心單位存備服務運作和活動的最新準確紀錄。

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

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8月

星期日	星期一	星期二	星期三
4	5	6	7
 10:00-11:00 愛笑瑜珈(第四節) 12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	09:30-10:30 長幼理髮廳 1000-1100 衛生署講座	14:00-15:00 扭氣球(第一節) 15:30-17:00 童畫同藝(第一節)	
11	12	13	14
10:00-11:00 愛笑瑜珈(第一節) 12:30-14:00 水墨畫班(第一節)		0900-1000 戶外賣旗 14:00-15:00 扭氣球(第二節) 15:30-17:00 童畫同藝(第二節)	
18	19	20	21
10:00-11:00 愛笑瑜珈(第二節) 12:30-14:00 水墨畫班(第二節)	09:30-10:30 護士站 14:30-16:00 認知障礙的相關的診 斷及藥物治療 (網上講座)	1000-1130 9月例會 14:00-15:00 扭氣球(第三節) 15:30-17:00 童畫同藝(第三節)	
25	26	27	28
10:00-11:00 愛笑瑜珈(第三節) 12:30-14:00 水墨畫班(第三節)		14:00-15:00 扭氣球(第四節) 15:30-17:00 童畫同藝(第四節)	

活動一覽表



星期四	星期五	星期六
1	2	3
8	9	10
14:30-16:00 迷你雙色泡芙	14:00-15:30 健康之道：夏季食療 及穴位按摩 16:15-17:15 童你扭波波(第三節)	
15	16	17
15 : 30-17 : 00 科學我都得	16:15-17:15 童你扭波波(第四節)	
22	23	24
14:30-15:30 幸福掛環		09:30-10:30 長幼理髮廳
29	30	31
		0930-1230 中電義工探訪 (愛生命留住生命姿彩)

保良局劉漢宣紀念長幼天地

以人為本 眾心行善
8.14賣旗日



日期：2024年8月14日（星期三）

時間：上午7時至12時30分

地點：葵青區 對象：中心會員

名額：10 費用：免費

內容：今年8月14日（星期三）於全港各區舉行賣旗日，保良局與香港人同行146年，承傳「保赤安良」的理念，為社會各階層人士提供適切援助。

負責職員：社工梁姑娘



保良局
劉漢宣紀念長幼天地

CLP 中電



愛生命 留住生命姿彩

透過活動，讓長者揀選自己喜愛的花材一同創作永生花框，引導長者反思和分享生命中一些值得保存的美好回憶，強化長者的正面經歷，提升生活的滿足感。

2024年8月31日

時間：早上9:30 - 10:30

地點：本中心活動室

對象：中電飯堂會員

名額：16人 費用：\$30

(只限2024年7月及8月曾購買中電飯堂長者)

負責職員：社工梁姑娘

認知障礙的相關的診斷及藥物治療 網上講座



DR. TAM YAT HUNG 譚一鴻醫生
香港大學公共衛生學院名譽臨床助理教授、
公共衛生顧問和思邈健康醫務總監

日期：2024年8月20日(星期二)

時間：1430-1600 (1.5小時)

地點：中心飯堂(電視直播)

長·幼活動資訊

愛笑瑜伽

日期：8月12、19、26及9月2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)

扭氣球班

日期：8月7、14、21及28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：排便可以好輕鬆

日期：8月6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)

健康之道：夏季食療及穴位按摩

內容：由香港浸會大學中醫藥博士潘文慧小姐講解夏季保健的食療湯水，及示範相關的穴位按摩法，讓參加者學習簡單、實用的保健知識，有助促進身體健康。

日期：8月9日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:30 地點：中心鏡房

對象：長者會員 名額：20名

費用：\$10 負責職員：社工牛姑娘

長·幼活動資訊

長幼理髮廳

日期：8月6及24日(星期二及星期六)
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：8月12、19、26及9月2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：8月20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)

9月例會

內容：簡介9月活動及分享最新生活及健康資訊
日期：8月21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)



兒童青少年專區

CHILDREN YOUTH

保良局劉漢宣紀念長幼天地

學童優惠

兒童專區

kinghealth

不設試穿及退換

只限會員

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



童畫童藝

內容：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，從而令過程變得更加有趣。

日期：8月7、14、21及28日(星期三)

時間：下午3:30 - 5:00

地點：中心鏡房

對象：K2-小學5年級

名額：6名

費用：\$160/4堂 \$50/1堂

負責職員：陳麗萍(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 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)



非賣品 編制人: 何諾瑤 督印人: 魏宇玲
更新日期: 2024年7月 印製數量: 70份



掃描二維碼
參閱電子版月訊