



保良局

PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2025年1月通訊

感恩2024



繼續加油

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

# 高血壓

## 什麼是高血壓？

血壓是心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。通常量度壓力是以毫米水銀柱（**MMHG**）為單位，心臟收縮時的壓力稱為「收縮壓」或「上壓」，心臟舒張時的壓力稱為「舒張壓」或「下壓」。高血壓是指上壓持續地處於或高於**140 MMHG**，或下壓持續地處於或高於**90 MMHG**。

## 高血壓的成因

高血壓的成因絕大部分（百分之九十）屬「原發性」，即原因不明，一般與以下所描述的風險因素有關。

百分之十屬「繼發性」，即由其他疾病或身體變化所引起，例如腎病、內分泌失調等。

高血壓的風險因素：吸煙 / 過重及肥胖 / 缺少運動 / 飲食中攝取過多鹽分 / 過量飲酒 / 年齡增長 / 家族中有直系親屬患有高血壓。

## 病徵

高血壓一般沒有病徵，只是經醫生檢查時發現，甚至出現併發症後才察覺血壓太高或引致暈眩、視線不清、頭痛、面部潮紅及疲倦等病徵

## 併發症

若高血壓沒有適當的治療或控制不理想，會引至併發症，包括心臟衰竭、冠心病、中風、腎衰竭等。因此，控制不理想的高血壓是無聲殺手。及早診斷和治療可以防止或延緩併發症。

## 定期量度血壓

由於大部份患者沒有明顯病徵，因此建議成年人應定期量度血壓：

## 理想血壓

血壓分類	血壓水平 (mmHg)		建議
	收縮壓	舒張壓	
理想血壓	低於120	低於80	兩年內再次檢查 (75歲以上的人士，每年檢查一次)
正常血壓	120-129	80-84	每年檢查一次
正常高值血壓	130-139	85-89	六個月檢查一次
高血壓	140或以上	90或以上	盡快約見你的家庭醫生聽取建議

醫生可根據有關過往血壓度數、有否其他心血管疾病風險因素或有否目標器官疾病等而調整覆診相隔時間。此外，醫生在聽取病人的病歷及作詳細身體檢查後，會為有需要的病人安排其他檢查，例如血液檢驗、尿液檢驗、心電圖、胸肺 X 光照片檢查及眼底檢查，以找出高血壓的成因及併發症等。

## 控制高血壓

要有效控制高血壓及預防併發症，患者需與醫生充份合作及自我監察，並注意生活上的調適：

✿按醫生指示服藥及定期覆診✿自我定期監察血壓✿實踐健康生活模式✿停止吸煙✿保持理想體重及腰圍✿養成健康飲食習慣：飲食要以清淡為主，少吃鹽、豉油及醃製食物；多進食蔬菜水果要有適量及持之以恆的運動。每次進行至少**10**分鐘中等強度的帶氧體能活動，例如緩步跑、步行、太極、游泳等，以達至每周累積最少**150**分鐘的目標。如果進行高強度的帶氧運動，則每周累積最少**75**分鐘。如有心血管疾病的風險，請先徵詢醫護人員的意見。✿不飲酒✿管理壓力、保持心境開朗。

資料來源：衛生署長者健康服務



## 照顧者支援熱線 182 183

電話：	182 183
傳真：	3102 0920
通訊地址：	香港上環普仁街十二號黃鳳翎紀念大樓六字樓 (轉交照顧者支援專線辦事處)
服務時間：	24小時 (星期一至日，包括公眾假期)
Facebook：	<a href="https://www.facebook.com/CarerHotline/">https://www.facebook.com/CarerHotline/</a>
電郵：	<a href="mailto:carer-hotline@tungwah.org.hk">carer-hotline@tungwah.org.hk</a>
網址：	<a href="https://carerhotline.tungwahcsd.org">https://carerhotline.tungwahcsd.org</a>
所屬地區：	全港



### 簡史

由社會福利署委聘東華三院營辦的照顧者支援專線已於二零二三年九月二十六日投入運作

### 服務目標

為照顧者提供即時輔導和支援，協助照顧者舒緩照顧壓力；並透過提供合適的服務資訊和轉介，減輕照顧者的照顧負擔，提升其照顧能力及強化社區支援網絡

### 服務對象

護老者、殘疾人士/精神復元人士的照顧者



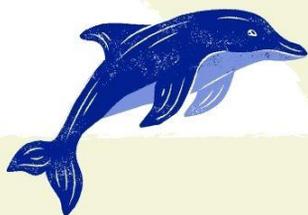
## 服務內容

- 24小時由專業社工接聽
- 提供社區資訊或轉介服務
- 提供即時情緒輔導、危機評估及介入
- 為有經濟困難的照顧者提供前往暫託服務的交通津貼
- 為有緊急需要的長者或殘疾人士評估及配對合適的暫託服務/外展服務

資料來源：

東華三院

<https://www.tungwahcsd.org/tc/our-services/youth-and-family-services/family-and-child-welfare-services/HCSS/introduction>



# 香港好去處

# OCEAN

# PARK



海洋公園



全日暢玩優惠門票：成人門票港幣\$428；小童門票港幣\$239

門票有效期：由即日起至**2025年2月16日**（休園日除外）

樂悠咭持有人 (60-64歲)

港幣\$100

香港居民  
生日免費入場

領取傷殘津貼  
免費入場

以上資料，以官方網站資料為準  
香港海洋公園網頁<https://www.oceanpark.com.hk/tc>



# 聖誕節誰是主角

聖誕節即將來到，大家知道聖誕節的主角是誰嗎？就是主耶穌基督♥

根據希臘文的意思，主耶穌名字的意義是耶和華成為了我們的救恩，主耶穌也有另一個稱呼，就是「以馬內利」，意即神與我們同在！因此，聖誕節之所以是普天同慶的日子，原因是記念耶穌基督降生，祂拯救人脫離罪惡、黑暗的轄制，將真正的自由、平安、喜樂、光明和滿了盼望的人生帶給人！

盼望大家在要來的聖誕節假期中，無論是外出看燈飾，與家人、朋友相聚，或者互相送贈聖誕禮物，均感受到主耶穌基督而來的平安、喜樂和滿滿的愛！

分享：社工牛姑娘

服務質素標準8  
法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

# 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. 會員須親身報名，並出示**有效會員證**。
3. 15歲或以下的會員可由家長代為報名，但必須出示該會員的有效會員證；每次家長只能協助一名會員。
4. 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。
5. 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）。
6. 有名額限制的活動會以「**先到先得**」形式進行報名。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 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。
12. 除活動註明外，不可帶同非參加者出席活動。
13. 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。
14. 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。

# 2025 年 1 月

星期日	星期一	星期二	星期三
			1
5	6	7	8
 09:30-10:30 長幼理髮廳 10:00-11:00 愛笑瑜珈 (第一節) 12:30-14:00 水墨畫班 (第二節)		14:30-16:00 鈎織班 (第三節)	09:30-11:00 扭氣球 (第三節) 13:30-15:00 愉快小手作 (第二節)
12	13	14	15
10:00-11:00 愛笑瑜珈 (第二節) 12:30-14:00 水墨畫班 (第三節)	09:30-10:30 護士站 14:30-16:00 鈎織班 (第四節) 	09:30-11:00 扭氣球 (第四節) 13:30-15:00 愉快小手作 (第三節)	
19	20	21	22
10:00-11:00 愛笑瑜珈(第三節) 12:30-14:00 水墨畫班 (第四節)	14:30-16:00 鈎織班 (第一節)	10:00-11:00 例會 13:30-15:00 愉快小手作 (第四節)	
26	27	28	29
10:00-11:00 愛笑瑜珈(第四節)	10:00-11:00 衛生署講座(四季健康食譜) 		

# 活動一覽表

星期四	星期五	星期六
2	3	4
		14:00-15:00 中學英文輔導班
9	10	11
	10:00-11:00 蛇來運轉必得福(長者班)	14:00-15:00 中學英文輔導班
16	17	18
14:30-15:30 和諧粉彩之大吉大利		10:30-11:30 運轉乾坤迎新春(1) 14:00-15:00 中學英文輔導班 14:30-15:45 蛇來運轉必得福(兒童班)
23	24	25
	10:45-11:45 2025蔡繼有與你賀新春	09:30-10:30 長幼理髮廳 14:00-15:00 中學英文輔導班
30	31	
		



保良局劉漢宣紀念長幼天地

# 蛇來運轉必得福

日期：1月10日（星期五）（長者班）

1月18日（星期六）（兒童班）

時間：10:00-11:00（長者班）

14:30-15:45（兒童班）

對象：5歲或以上中心會員

費用：\$40（1節）

名額：8人

負責職員：陳麗萍姑娘



完成作品可獲  
豐富禮物一份

透過粘土創作福牌，鍛煉手，眼，腦的協調，並增強空間立體感和培養藝術興趣，提升對藝術的審美，提高自信心及肯定自己。

## 和諧粉彩之大吉大利

日期：1月16日（星期四）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心鏡房 名額：8人

對象：中心會員 收費：\$20

負責職員：蕭吉蒂姑娘



\*完成活動後可獲禮物一份

# 運轉乾坤迎新春(1)

內容：學習製作利是封吊飾，參加者可獲迎春小禮物一份

日期：1月18日(星期六)

時間：上午10:30 - 11:30 地點：中心鏡房

對象：中心會員 名額：8人

費用：\$ 20

負責職員：賴佩怡姑娘

\*中心將提供環保利是封，參加者亦可自備利是封18個

## 2025

## 蔡繼有與你賀新春

內容：保良局蔡繼有學生到中心探望長者，一起玩遊戲迎接新春，享受節日的歡樂。

日期：1月24日(星期五)

時間：上午10:45 - 11:45 地點：中心鏡房

對象：中心會員 名額：30人

費用：\$ 20

負責職員：梁美慧社工

恭祝大家新年快樂

# 迎新春活動

(每會員只可報以下1個活動)

## 蛇來運轉必得福

內容：透過粘土創作福牌，鍛煉手，眼，腦的協調，並增強空間立體感和培養藝術興趣，提升對藝術的審美，提高自信心及肯定自己。

日期及時間：1月10日(星期五) 10:00 - 11:00 (長者班)

1月18日(星期六) 14:30 - 15:45 (兒童班)

對象：5歲或以上中心會員 名額：8人

費用：\$40 (1節) 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

## 和諧粉彩之大吉大利

內容：參加者透過和諧粉彩畫，放下生活壓力，同時提升自信心，完成後可獲迎春小禮物一份。

日期：1月16日(星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心鏡房

對象：中心會員

名額：8人

費用：\$20

負責職員：蕭吉蒂(福利工作人員)

## 運轉乾坤迎新春(1)

內容：學習製作利是封吊飾，參加者可獲迎春小禮物一份

日期：1月18日(星期六)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心鏡房

對象：中心會員

名額：8人

費用：\$20

負責職員：蕭吉蒂(福利工作人員)

\*中心將提供環保利是封，參加者亦可自備利是封18個

## 2025蔡繼有與你賀新春

內容：保良局蔡繼有學生到中心探望長者，一起玩遊戲迎接新春，享受節日的歡樂。

日期：1月24日(星期五)

時間：上午10:45 - 11:45

地點：中心鏡房

對象：中心會員

名額：30人

費用：\$20

負責職員：梁美慧(社工)

# 長·幼活動資訊

## 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：中心會員 名額：10名  
費用：\$20/4堂 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

## 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

## 愛笑瑜伽

日期：1月6，13，20，27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 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

## 長幼理髮廳

日期：1月6，25日（星期一及星期六）  
時間：上午9:30 - 10:30 地點：中心鏡房  
對象：中心會員 名額：15名  
費用：\$20 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

# 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：1月14日(星期二)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心鏡房

對象：中心會員

名額：10名

費用：驗血糖，藥物查詢 \$ 20

負責職員：蘇姑娘(護士)

## 鈎織班

日期：1月21日和2月11，18，25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：10名

費用：\$20

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

## 1月例會

內容：簡介2月活動及分享最新生活及健康資訊

日期：1月22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)

## 衛生署講座

主題：四季健康食譜

日期：1月28日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

對象：中心會員

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)

## 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](mailto: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12月 印製數量：90份

掃描二維碼  
參閱電子版月訊