



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2025年11月通訊

香港長者日

香港社會服務聯會自1979年開始，為推動敬愛長者文化及促進公眾關懷長者需要，發動各安老服務機構於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」活動。至1993年，政府確認其重要性，將之定名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。



資料來源：香港社會服務聯會

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

預防長者受虐

虐待行為可能只發生一次或重複發生，或是短暫或是長時間發生。而且，無論長者是否覺得受虐待，虐待行為本身可能已足以構成虐待長者。即使施虐者不是蓄意傷害長者，若其行為對長者造成傷害，也可構成虐待長者。

精神虐待



危害或損害長者心理健康的行為及／或態度，例如羞辱、喝罵、孤立、令長者長期陷於恐懼中、侵犯長者私隱，及在不必要的情況下限制長者的活動範圍或活動自由等。



例如：

長者經常被嘲諷、喝罵、不理睬、恐嚇、挑剔或嫌棄

長者經常被隔離，不能與家人、孫兒、朋友等接觸

長者日間被逼離家或留在房間、不准使用家中的設施或共用的地方

精神虐待通常與其他形式的虐待行為同時出現，也可能會逐漸惡化而演變成身體虐待。

長者情緒及行為出現下列情況：

- 非常被動
- 常表現得驚惶失措
- 害怕照顧者
- 避免與人接觸
- 有抑鬱傾向
- 情緒波動
- 企圖自殺
- 歇斯底里

A logo with the words "GIVE SUPPORT" in a stylized, hand-drawn font. "GIVE" is in blue and "SUPPORT" is in black. There is a red heart to the left of "GIVE" and a green heart to the right of "GIVE". A yellow underline is under "SUPPORT".

以上所列的行為或跡象，並非一定是虐待長者的證據，但當這些表徵出現時，大家應提高警覺，多關注長者的情況，如有需要，應盡快向有關專業人士（例如社工、醫護人員、警察等）尋求協助。

資料來源：香港特別行政區政府衛生署長者健康服務

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_living/prevention_of_elder_abuse.html



社會福利署
Social Welfare Department



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

老有所為日

每年11月
第1個星期四



掃描二維碼瀏覽
「老有所為活動計劃」
Facebook及Instagram專頁



義工心聲

在一場突如其來的疫情，公司停擺，令到我這個每日埋首工作的上班族，都要在職場退下來了。偶然下得知「保良局劉漢宣紀念長幼天地」有一項名為“老有所為心悅大使”的音樂治療義工計劃，我便報名參加，希望多學習，充實自己的人生。

整項活動由社工梁姑娘及中心同事安排帶領，並有音樂治療師教導我們學習如何用音樂與長者溝通和互動。

經過數次排練後，我們開始進行院舍探訪，為長者表演，並利用樂器進行活動，包括唱歌和與長者聊天等。也許他們日常生活枯燥乏味，有一群有心人到訪，並一齊唱歌、玩樂器及聊天，真是令到他們開心雀躍笑不停呢！

過程中我看到一張張的笑臉，活動完結時，那種不捨的眼神，使我很感受到被關愛的重要，感恩自己有機會及有能力去關愛別人。

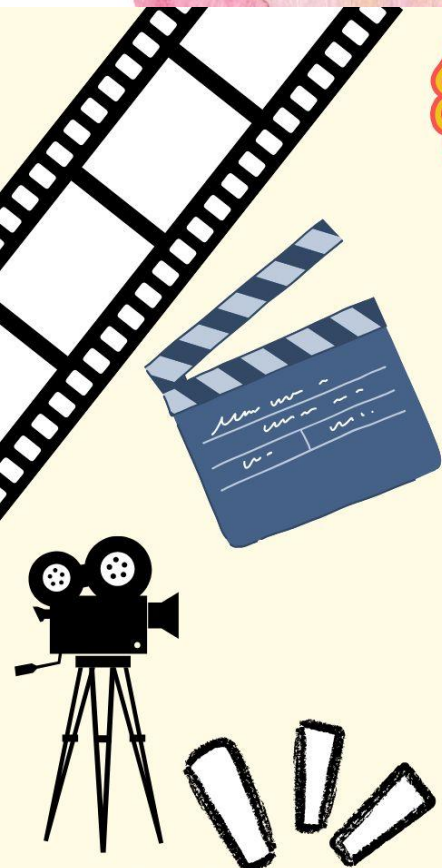
此次的體驗真是難忘，讓我留下美好的回憶💛，也深深體會到「施比受更為有福」的道理！



張新容

2025年10月7日

每月爆谷



圖片來源：互聯網

觀後感：

麥浚龍身兼監製、編劇、執導及演出，金城武、劉青雲、古天樂、梁家輝和高圓圓等合力主演，由籌備到拍攝再經後期製作歷時逾10年，耗資四億元的《風林火山》，電影上畫後在網絡上不難看到不少負評，但我就是想看看這麼多大卡士演出，也想看看導演花的心機，雖然都擔心未必明白戲的內龍去脈，但仍很期待去欣賞這部電影。

光是看到以1:1去製作銅鑼灣鬧市場景就已經感到值回票價，真的花了很多心思去拍攝，拍得非常迫真；加上爆破場面，刺激之餘，視覺效果更讓人印象深刻。影片中持續下著雪，拍攝手法唯美，感到是導演給予觀眾的MESSAGE，正如導演曾接受訪問表示：「一個藝術作品會隨着觀眾的年紀經歷成長，在不同的時候會有不同的感受。」

我也希望可以再看多一次這電影，再細看多一點電影裡的細節，好好再作品嚐。

支持香港電影的你，也一起以行動支持吧。

社工 梁美慧

保良局慈善獎券



保良局慈善獎券 《愛心獻保良》地區籌款2025 PLK Charity Raffle cum Territory-wide Fund-raising Campaign



銷售日期 Sale Period
28.9-20.11.2025

抽獎日期 Drawing Date
21.11.2025 星期五



全港愛心義捐日 Charity Bazaars Day
12.10.2025 星期日

中獎號碼於2025年11月27日刊登在星島日報、英文虎報及上載於保良局網頁內

獎券抽獎日期 11月21日(五)

多謝支持!

\$10



No. 342821

信實開創 希愛永傳
INSPIRED BY CREATIVITY AND INTEGRITY
LED BY HOPE AND LOVING LEGACY

保良局慈善獎券 2025 PO LEUNG KUK CHARITY RAFFLE

有創新·有愛心·保良局Well Done!

銷售日期 Sale Period
28.9-20.11.2025
抽獎日期 Draw Date
21.11.2025 星期五



保良局聯誼會幼稚園暨幼兒中心 聯辦場小學作品 Drawing by Miss Lai Wai Kai Po Leung Kuk Choi Kai Yau Kindergarten-cum-Nursery 得獎作品設計 (共二款) The award-winning design (Two in total)

獎券活動牌照號碼
Lottery Licence No.:
4955



籌募各項服務發展經費
Raise funds for the development of diversified services



鑽石贊助 Diamond Sponsor

保良局副主席林永毅先生
Mr. Louis S.N. LAM, Vice Chairman of Po Leung Kuk



保良局總幹事陳思強先生
Mr. Simon S.W. CHAN, Director of Po Leung Kuk

保良局總理(2014-20)顧東華先生
Mr. William T.W. KOO, Director of Po Leung Kuk 2014-20

金贊助 Gold Sponsor



新投資先生
Mr. Michael KWONG

中獎號碼於2025年11月27日刊登在星島日報、英文虎報及上載於保良局網頁內。
Draw result will be published in The Standard and Tung Tao Daily on 27th November, 2025 and uploaded on the Po Leung Kuk's website.

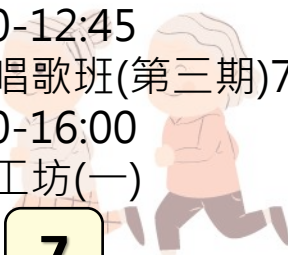
www.poleungkuk.org.hk/raffle/2025

活動報名及參加須知

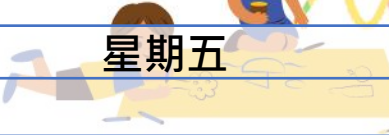
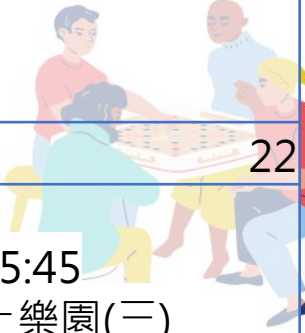
1. 所有活動請於中心開放時間內親臨接待處報名/繳費，額滿則會截止報名。不設電話預留名額。
2. 會員須親身報名，並出示有效會員證。
3. 15歲或以下的會員可由家長代為報名，但必須出示該會員的有效會員證；每次家長只能協助一名會員。
4. 會員繳交款項時，請與職員當面點算金額，中心亦會即時列印收據予會員。
5. 所有收費小組/活動一經繳費，費用恕不退回。（因天雨關係或特別情況取消活動除外）。
6. 有名額限制的活動會以「先到先得」形式進行報名。
7. 抽籤活動：負責職員會於指定日期進行抽籤，並致電通知中籤者。如會員沒有收到負責職員的電話通知，則表示未能中籤，本中心恕不另行通知。
8. 被抽中之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11月

星期日	星期一	星期二	星期三
2	3	4	5
 10:00-11:00 愛笑瑜珈(第四節) 12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 15:45-17:00 健康舞班(棉紡)	11:30-12:45 宣長唱歌班(第三期)4 14:30-16:00 鈎織工坊(四)	09:30-11:30 星期三電影欣賞	
9	10	11	12
10:00-11:00 愛笑瑜珈(第一節) 12:30-14:00 水墨畫班(第四節) 15:45-17:00 健康舞班(棉紡)	11:30-12:45 宣長唱歌班(第三期)5 	9:30-10:30 護士站	
16	17	18	19
10:00-11:00 愛笑瑜珈(第二節) 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 15:45-17:00 健康舞班(棉紡)	11:30-12:45 宣長唱歌班(第三期)6 14:30-16:00 鈎織工坊(補堂23/9)		
23/30	24	25	26
 10:00-11:00 愛笑瑜珈(第三節) 12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 15:45-17:00 健康舞班(棉紡)	10 : 00-11 : 00 衛生署講座 11:30-12:45 宣長唱歌班(第三期)7 14:30-16:00 鈎織工坊(一) 	10:00-11:00 例會 	

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
		
		1
6	7	8
	15:45-17:00 中文班(棉紡)	14:30-15:45 兒童黏土樂園(一)
13	14	15
	13:30-15:00 愉快小手作(三) 15:45-17:00 中文班(棉紡)	14:30-15:45 兒童黏土樂園(二)
20	21	22
		 14:30-15:45 兒童黏土樂園(三)
27	28	29
	13:30-15:00 愉快小手作(一) 15:45-17:00 中文班(棉紡)	09:30-10:30 長幼理髮廳

長幼活動資訊

宣長唱歌班(第三期)

內容：參加者一起學習唱歌，享受唱歌的樂趣。

日期：10月14日至12月2日(逢星期二) 共8堂

時間：上午11:30-中午12:45

對象：中心會員

地點：本中心

名額：15名

費用：\$50

導師：胡炳游先生

負責職員：梁美慧(社工)

星期三電影欣賞

內容：一同欣賞第32屆香港電影金像獎上榮獲最佳電影、最佳導演、最佳男主角等獎項的《寒戰》。

日期：11月5日(星期三)

時間：早上9:30-11:30
(9:20入場)

對象：中心會員

地點：本中心

費用：\$10

名額：12名

負責職員：梁美慧社工



大家食住爆谷同飲野
一齊欣賞電影

愛笑瑜伽

日期：11月10、17、24日及12月1日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

地點：本中心

費用：\$10

名額：10名

導師：羅潤金女士

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

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：11月12日(星期三)

時 間：上午9:30 - 10:30

地 點：本中心

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)

水墨畫班

日 期：11月17、24日及12月1、8日(星期一)

時 間：中午12:30 - 2:00

對 象：中心會員

地 點：本中心

費 用：\$180

名 額：12名

導 師：黎景笙女士

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

鈎織工坊

日 期：11月25日及12月2、9、23日(星期二)

時 間：下午2:30 - 4:00

對 象：中心會員

地 點：本中心

費 用：\$20

名 額：10名

導 師：鄧惠玲女士

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

長幼活動資訊

衛生署講座

主題：認識糖尿病

日期：11月25日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

費用：全免

講者：衛生署姑娘

地點：中心鏡房

名額：30名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

11月例會

內容：簡介12月活動及分享最新生活及健康資訊

日期：11月26日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

費用：全免

地點：本中心

名額：70名

負責職員：梁美慧(社工)

兒童黏土樂園

日期：11月8, 15, 22日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:45

對象：K2-小六兒童

費用：會員\$120/3堂

名額：6名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

地點：中心鏡房

非會員\$150/3堂

長幼理髮廳

日期：11月29日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心鏡房

對象：中心會員

費用：\$20

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

愉快小手作

日期：11月28日及12月5、12、19日（星期五）

時間：中午1:30 - 3:00

對象：中心會員

費用：\$20

導師：洪玉珍女士

地點：日間中心

名額：10名

負責職員：陳麗萍（福利工作人員）

長者學苑活動

長者學苑-中文班

日期：10月24，31日，11月7、14、28日（星期五）
12月5日及 2026年1月16、23日

時間：下午3:45 - 5:00

對象：中心會員

地點：棉紡會中學103室

費用：全免

名額：30名

負責職員：蕭吉蒂（福利工作人員）

長者學苑-健康舞班

日期：11月3、10、17、24日，12月1、15日（星期一）
及 2026年1月19、26

日時間：下午3:45 - 5:00

對象：中心會員

地點：棉紡會中學133室

費用：全免

名額：20名

負責職員：蕭吉蒂（福利工作人員）

服務質素標準 14 – 私隱與保密

- * 中心已制定保障服務使用者個人私隱政策。
- * 中心確保服務使用者的個人資料保密。

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2025年10月之會員，請於2025年10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: 2025年10月



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/>

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：2025年10月 印製數量：80份



掃描二維碼
參閱電子版月訊