



保良局

PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2025年2月通訊

**HAPPY
CHINESE
NEW YEAR**



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

保良局劉漢宣紀念長幼天地
仝人恭賀新禧

五福臨門



魏主任

幸福快樂

金蛇送福

天天開心



何姑娘

福澤綿綿



陳姑娘

身體健康



賴姑娘



牛姑娘



梁姑娘

龍馬精神



蕭姑娘

大吉大利



林姑娘



中心消息



大家好！我係新入職的何姑娘 (Luna)。好高興加入宣長大家庭；) 我鍾意唱歌，而且會負責中心新的合唱團活動，十分期待與大家見面，有緣一同歡唱！

歲晚防騙小錦囊



喜慶洋洋迎新春

內容：一同參與賀年攤位遊戲，一齊感受歡樂氣氛。

日期：2025年1月27日(星期一)年廿八

時間：2:00-2:30 / 2:30-3:00

(系統編排 不設自選)

地點：本中心

對象：1948年或以前出生，獨居、雙老同住及缺乏家人支援的會員

名額：每節30人

費用：\$20

負責職員：牛姑娘(社工)

2

新年快樂

恭賀新禧



保良局
PO LEUNG KUK

避免長車短搭 節約公帑 共建和諧社會

什麼是長車短搭？

長車短搭是指乘坐長途巴士或其他交通工具，但只在短途下車，導致政府補貼的浪費。



為什麼要避免長車短搭？

節約資源

合理使用交通優惠，減少不必要浪費。

造福他人

節省資金
造福更多人。

社會責任

每個人都有責任合理使用公共資源，共同維護社會和諧。

如何避免長車短搭？

選擇合適的交通工具

短途出行時，選擇短途巴士或其他更經濟的交通方式。

合理規劃路線

提前規劃好出行路線，避免不必要的長途乘車。

例子：65歲或以上人士由葵涌邨乘荃灣

路線	原價車資	政府補貼車資
930巴士	\$19.6	\$17.6
43巴士	\$5.2	\$3.2

您的小小舉動，
能夠帶來大大的改變！



義工心聲



大家好，我係GRACE，最初來到中心是協助擔任「中電飯堂」的義工，但在一次機緣巧合下，我參加了中心的老有所為義工計劃。在過程中，得到牛姑娘和梁姑娘的鼓勵，我嘗試了幾個人生的第一次，包括與幾位組員一起策劃並帶領遊戲、唱歌和做手工的活動。在活動中，有時只能用眼神進行溝通，效果異常合拍，回想起來也讓我感到十分回味。

此外，我還到訪了院舍探望長者，與他們一起做手工和玩遊戲，並與幾位可愛的長者互相交流，聆聽他們的人生逸事，令我獲益良多。我非常感恩能成為義工，深信「施比受更為有福」。



GRACE

2025年1月6日

服務質素標準9 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



春

新春特備快閃節目



春

內容：在指定時間內尋找“金豬”，向中心財神同事換領小禮物。每人限換1次

日期：**2025年2月1日(星期六，年初四)**

時間：下午**2:00-3:00**

地點：本中心

收費：全免

對象：**50名會員**

負責職員：**蕭姑娘(福利工作員)**

**不用報名 活動當天
請帶備有效會員證即場參加
名額有限，先到先得**



葵涌邨社區活動 新春元宵慶團圓

2025年2月12日(星期二)

時間：早上10:00-10:30 / 10:30-11:00

地點：循道衛理亞斯理社會服務處

地址：葵涌邨上角街1號 亞斯理園

(戶外露天空地 及 室內偶到區)

活動內容：猜燈謎，攤位遊戲、表演等

對象：本中心會員(如在其他機構已參加者，則不接受報名)

費用：全免

每段時間名額：25人

(系統偏排，不設自選)

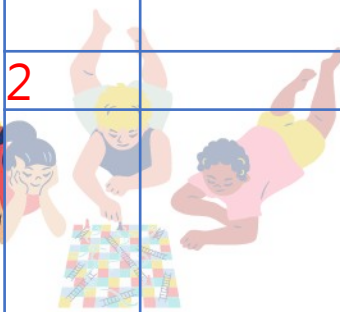
負責職員：梁姑娘(社工)

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 2 月

星期日	星期一	星期二	星期三
2	3	4	5
			09:30-11:00 扭氣球 (第一節) 13:30-15:00 愉快小手作 (第一節)
9	10	11	12
	12:30-14:00 水墨畫班 (第一節)	14:30-16:00 鈎織班 (第二節) 	09:30-11:00 扭氣球 (第二節) 10:00-11:00 新春元宵慶團圓 13:30-15:00 愉快小手作 (第二節)
16	17	18	19
	12:30-14:00 水墨畫班 (第二節)	14:30-16:00 鈎織班 (第三節)	09:30-10:30 護士站 13:30-15:00 愉快小手作 (第三節)
23	24	25	26
		10:00-11:00 衛生署講座(癌症小百科) 14:30-16:00 鈎織班 (第四節)	10:00-11:00 例會 13:30-15:00 愉快小手作 (第四節) 

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
		1
		14:00-15:00 快閃節目
6	7	8
16 : 15-17 : 15 逢筆SUN揮書法堂 (第一堂)		14:00-15:00 中學英文輔導班
13	14	15
16 : 15-17 : 15 逢筆SUN揮書法堂 (第二堂)		14:00-15:00 中學英文輔導班 14 : 30-15 : 45 兒童黏土樂園 (第一節)
20	21	22
		09:30-10:30 長幼理髮廳 14:00-15:00 中學英文輔導班 14 : 30-15 : 45 兒童黏土樂園 (第一節)
27	28	

逢筆SUN揮書法堂-兒童初階

日期：2月6, 13日, 3月6, 13日 (四)

時間：下午4: 15-5: 15

名額：8位

費用：\$100/4堂

對象：5歲或以上兒童

導師：莫慶樂 負責職員：陳姑娘

中心提供文房四寶，請自備圍裙和袖套

內容：教導兒童認識書法，學會握毛筆，並學習初階書法，鍛煉手部小肌肉，提高專注力和培養對中國傳統藝術的認知。

兒童黏土樂園

日期：2月15, 22日 (六)

時間：下午2: 30-3: 45

對象：5歲或以上兒童

費用：會員\$80/2堂,\$50/堂

地點：中心鏡房

名額：8名

非會員：\$100/2堂,\$60/堂

內容：透過黏土製作藝術作品，鍛煉手，眼，腦協調，鍛煉手部小肌肉並增強空間立體感和培養藝術興趣。

負責職員：陳麗萍(福利工作員)

中心提供粘土材料，請自備圍裙和袖套

長幼活動資訊

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)

長幼理髮廳

日期：2月22日（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

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：2月5，12日和3月5，12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)

備註：收生足4人或以上才開班

愉快小手作

日期：2月5，12，19，26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)

長幼活動資訊

衛生署講座

主題：癌症小百科

日期：2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：衛生署護士

地點：中心鏡房

名額：20名

負責職員：陳麗萍(福利工作員)

逢筆SUN揮書法堂-兒童初階 (2025年2-3月)

日期：2月6，13日和3月6，13日(星期四)

時間：下午4：15-5：15

地點：中心鏡房

對象：5歲或以上兒童

名額：8名

費用：\$100/4堂

導師：莫慶堯

負責職員：陳麗萍(福利工作員)

水墨畫班

日期：2月10，17日和3月10，17日(星期一)

時間：中午12:30 - 14:00

地點：中心鏡房

對象：長者會員

名額：12名

費用：\$180/4堂

負責職員：陳麗萍(福利工作員)

長幼活動資訊

兒童黏土樂園 (2025年2月)

日期：2月15, 22日(星期六)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心鏡房

對象：5歲或以上兒童

名額：8名

費用：會員\$80/2堂, \$50/堂

非會員：\$100/2堂, \$60/堂

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：2月19日(星期三)

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)

2月例會

內容：簡介3月活動及分享最新生活及健康資訊

日期：2月26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)

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 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1月 印製數量：150份



掃描二維碼
參閱電子版月訊