



保良局

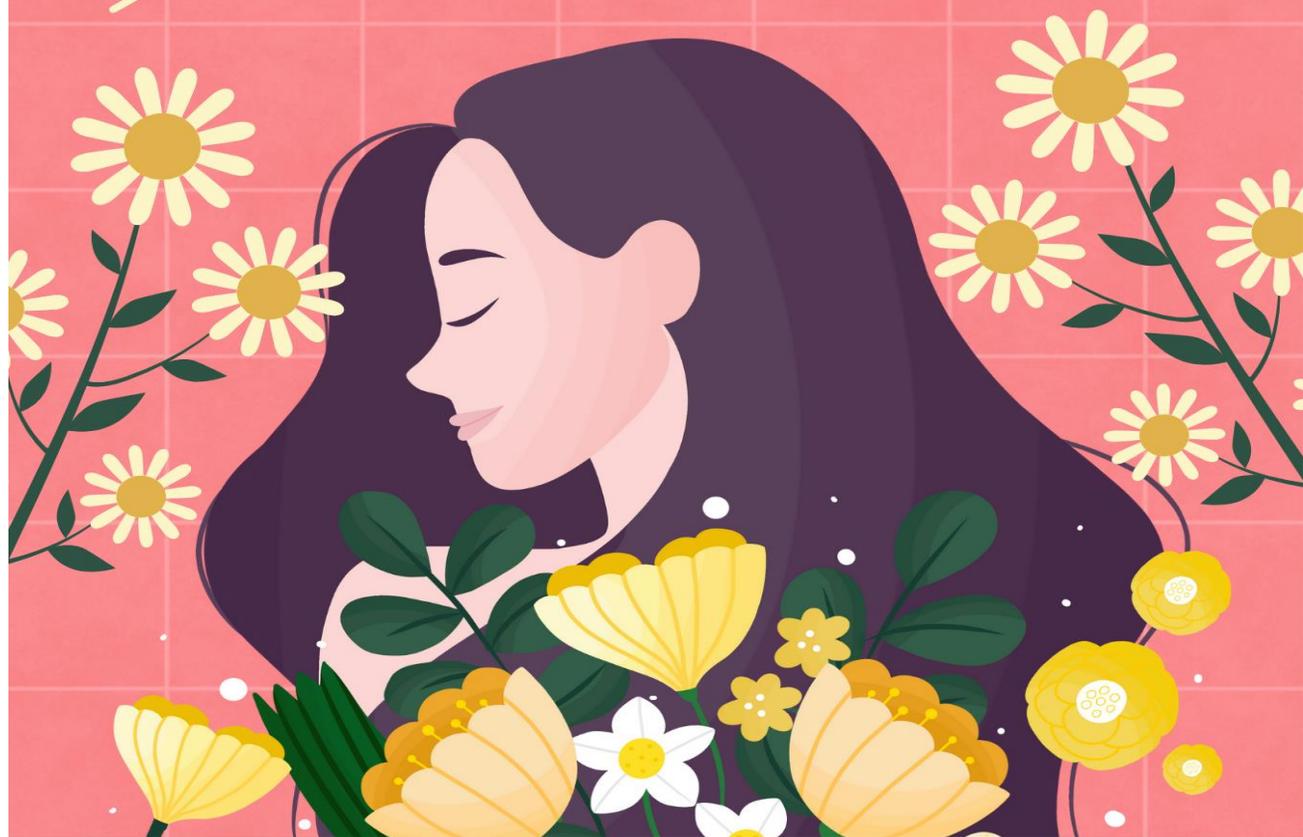
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2025年3月通訊

Happy
Women's
Day

婦女節



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

二十四節氣的驚蟄是春天節氣，註冊中醫陳熾琚表示，此時天氣逐漸變暖，降雨量增加，惟天氣時暖時冷，身體容易產生濕氣，令人體產生濕邪，而冬天身體適應了寒冷天氣，當處於潮濕和相對溫暖的環境，身體會感到疲累不適。從中醫角度認為，春季是肝的季節，這段時期肝旺而脾弱，最重要是祛濕和補脾，同時清肝，保持心情開朗。陳熾琚講解三個紓緩春困小貼士，以及介紹一款健脾湯水，疏肝活血。

陳皮芡實茯苓田七瘦肉湯

材料

瘦肉	100克	芡實	10克
陳皮	2片	茯苓	10克
蜜棗	2粒	薑	2片
田七	2片	鹽	適量
薏苡仁	10克		

功效

健脾利水，疏肝活血



食譜提供：註冊中醫陳熾琚



紓緩春困三貼士

1. 多喝水幫助身體排毒
2. 適量喝薑茶
3. 多做運動出汗

資料來源：註冊中醫陳熾琚



小太陽

作詞：鄭國江 作曲：顧嘉輝

演唱：路家敏

太陽像朵大紅花 在那東方天邊掛
圓圓面兒害羞像紅霞 只是笑不說話

太陽像個大南瓜 在那高高天空掛
照得滿山歡樂融融 草兒發嫩牙

大嘴巴 笑哈哈 落了也要往上爬
敬他 愛他 我把心願交給他

太陽倦了便回家 夜裡休息少驚怕
明晨月兒落旭日 重來依舊往上爬

離別的話



各位親愛的會員，我是社工牛姑娘，很感恩過去1年多能在宣長和大家相識相知，尤其感恩、難忘的是可以和義工們一同完成老有所為活動計劃，義工們助人的熱誠、無私的付出和個個身懷絕技，都令我深深感動，讓我期待將來能像大家一樣，能將所學、所長貢獻，用心服務身邊的人，在神給我的一隅中發亮。

因為家庭和個人發展的需要，牛姑娘要和大家道別了，盼望在不同崗位上，能繼續服務有需要的長者和家庭，延續宣長關愛社區，義工們「施比受更為有福」的精神！

最後祝福大家常常喜樂，生活康壯有活力，恩典常在！

相信說再見，一定有機會「再見」！

服務質素標準10 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

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。



快樂音韻

內容:唱歌可以促進社交，增強人際關係，建立友誼，同時可以釋放壓力，提升心情

日期: 3月28日 (星期五)

時間: 下午2:00-3:30

對象: 中心會員

費用: \$10

地點: 中心鏡房

名額: 15人

負責職員: 蕭吉蒂 (福利工作員)

備註: 所唱之歌曲需在YouTube找到，每首歌曲限時5分鐘，不可自攜帶唱片。



兒童黏土樂園

日期: 3月8, 22, 29日 (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\$120/3堂,\$50/堂

非會員: \$150/3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

悠遊智慧手機班

日期：3月7,14,21日 (星期五)

時間：下午2:00-3:00

費用：\$10

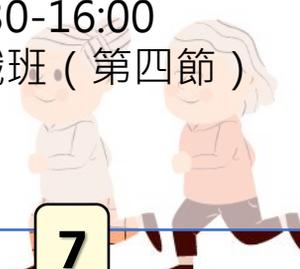
地點：中心鏡房

名額：5人

負責職員：葉柏亨(福利工作員)

內容：教長者日常使用手機的技巧並回答疑問

2025 年 3 月

星期日	星期一	星期二	星期三
2	3	4	5
 09:30-10:30 長幼理髮廳 10:00-11:00 愛笑瑜珈(第一節)		14:30-16:00 鈎織班 (第一節)	9:20-11:00 扭氣球(第三節) 13:30-15:00 愉快小手作 (第一節)
9	10	11	12
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第二節) 12:30-14:00 水墨畫班(第三節)	14:30-16:00 鈎織班 (第二節) 	9:20-11:00 扭氣球(第四節) 13:30-15:00 愉快小手作 (第二節)
16	17	18	19
	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 (第三節)	09:30-10:30 護士站 13:30-15:00 愉快小手作 (第三節)
23	24 / 31	25	26
	10:00-11:00(24/3) 愛笑瑜珈(第四節) 15:45-17:00 (24/3,31/3) 健康舞班(長者學苑)	10:00-11:00 衛生署講座 14:30-16:00 鈎織班 (第四節) 	

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
		1
		14:00-15:30 中學英文補習習班 14:30-15:45 兒童黏土樂園
6	7	8
16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂 (第三節)	14:00-15:00 悠遊智慧手機班(第一節)	14:00-15:30 中學英文輔導班 14:30-15:45 兒童黏土樂園(第一節)
13	14	15
16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂 (第四節)	14:00-15:00 悠遊智慧手機班(第二節)	14:00-15:00 中學英文輔導班
20	21	22
	14:00-15:00 悠遊智慧手機班(第三節)	14:30-15:45 兒童黏土樂園(第二節)
27	28	29
	14:00-15:30 快樂音韻 15:45-17:00 中文班(長者學苑)	09:30-10:30 長幼理髮廳 14:00-15:30 中學英文輔導班 14:30-15:45 兒童黏土樂園(第三節)

長幼活動資訊

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(福利工作人員)

長幼理髮廳

日期：3月3日(星期一) 及 3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

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

愛笑瑜伽

日期：3月3，10，17，24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)

長幼活動資訊

鈎織班

日期：3月4，11，18及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)

愉快小手作

日期：3月5，12，19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：\$15/3堂 負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

悠遊智慧手機班

內容：教長者日常使用手機的技巧，並解答長者對於手機的問題

日期：3月7，14及21日（星期五）
時間：下午2:00-3:00 地點：中心鏡房
對象：中心會員 名額：5名
費用：\$10 負責職員：葉柏亨(福利工作人員)

兒童黏土樂園

日期：3月8，22日及29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\$120/3堂, \$50/堂 非會員：\$150/3堂, \$60/堂
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：3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)

衛生署講座

主題：長者常見眼疾及護眼之道

日期：3月25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)

快樂音韻

內容：唱歌可以促進社交，增強人際關係，建立友誼，同時可以釋放壓力，提升心情

日期：3月28日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心鏡房

對象：中心會員

名額：15名

費用：\$10

負責職員：蕭吉蒂(福利工作人員)

備註：所唱之歌曲需在YouTube找到，每首歌曲限時5分鐘，不可自攜唱片。

長幼活動資訊

長者學苑 – 健康舞班

日期：3月24，31日，4月7，28日和5月12，19，26日
及6月2日(星期一)

時間：下午3:45-5:00

地點：棉紡會中學133室

對象：中心會員

名額：30名

費用：免費

負責職員：蕭吉蒂(福利工作人員)

長者學苑 – 中文班

日期：3月28日，4月11，25日和5月2，9，16，23及
30日(星期五)

時間：下午3:45-5:00

地點：棉紡會中學103室

對象：中心會員

名額：30名

費用：免費

負責職員：蕭吉蒂(福利工作人員)

3月例會

內容：簡介4月活動及分享最新生活及健康資訊

日期：4月2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			



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2月 印製數量：80份

掃描二維碼
參閱電子版月訊