



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2025年4月通訊

Happy Easter

復活節快樂



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

正所謂食得是福，能夠將美食吞下，實在能滿足口腹之樂，但一些長者往往在吞食的過程中遇到困難，不能安全及有效地將食物由口腔送到胃部，取得足夠的營養及水分。因此，這個普遍的現象絕對不容忽視以防出現嚴重後果。

吞嚥困難的症狀和後果

- 進食或飲水時出現咳嗽或噎到
- 須吞嚥數次才能吞下食物
- 半夜常因咳嗽而醒來
- 食物倒流入鼻
- 食物殘留在口腔內，令口腔發出異味（口氣）
- 因口部肌肉控制減弱而引致流口水
- 明顯的另類補償方式：長者因進食時吞嚥困難而改變進食習慣；例如：多食粥或較脛的食物，或進食米飯時加入湯或開水一齊吃。
- 進食時食物好像卡在食道 — 「不上不下」
- 食物回流
- 吸入性肺炎
- 氣管阻塞
- 營養不良及脫水（體重下降，皮膚乾燥）

引致吞嚥問題的原因：

- 患有慢性疾病如：中風、帕金森病、認知障礙症等
- 進食時太急速
- 配戴不合適的假牙以致咀嚼食物出現困難
- 食物太硬、太大、太滑或太黏較難吞嚥
- 進食時坐姿不正確，躺著進食比較容易噎著
- 進食時分心，精神不集中

健康進食貼士：

不同的長者可能有不同程度的吞嚥問題，因此，長者應由醫護人員評估及提供改善建議

- 避免在精神混亂時進食，例如：剛睡醒時
- 減少進食時的環境滋擾，令精神更集中
- 選擇適合長者口部功能的食物質地，例如糊狀食物、全黏的（較濃厚的忌廉湯）或半黏的（較濃厚的果汁）流質食物。
- 使用合適的食具進食或餵飼，例如較小型的湯匙、粗柄匙、筷子輔助器等
- 保持良好的進食姿勢，維持坐姿正確，不宜躺著進食，進食時切忌將頭仰後
- 強化口部肌肉運動能提高咀嚼能力，可向物理治療師、職業治療師、言語治療師或其他醫護人員查詢
- 選取高營養食物以攝取足夠的養分

資料來源：衛生署長者健康服務

申請資格：

- 年滿65歲或以上；
- 已成為香港居民最少七年，以及在緊接申請日期前已連續居港最少一年（在該年內如離港不超過90天，亦視為符合連續居港一年的規定）；
- 申報資產及入息的水平沒有超過規定限額(見下表)；及不得同時領取公共福利金計劃下的高齡津貼/傷殘津貼或綜合社會保障援助。



入息及資產限額如下：

		單身人士 ⁽¹⁾	夫婦 ⁽²⁾
長者生活津貼	每月總入息 (由2025年2月1日起生效)	\$10,770	\$16,440
	資產總值 (由2025年2月1日起生效)	\$406,000	\$616,000

「入息」包括工資、手工業或生意上的入息等(包括薪金、工資、每月收到的佣金或獎金，以及從自僱所得的每月入息)、退休金／長俸、從收租所得的淨收益，以及從年金計劃所得的固定年金⁽³⁾。家庭成員或親友的金錢援助，以及在安老按揭計劃（只適用於以自住物業作抵押的安老按揭計劃）及保單逆按計劃下每月所獲得的款項則不包括在內，但款項中未動用而累積為儲蓄/現金的部分，會被視作「資產」計算。

申請資格驗算

GovHK 香港政府一站通

https://www.ssof.swd.gov.hk/eForm-check/SSAEligibility/Start?lang=zh_HK

申請方法

辦事處

地址

電話號碼／傳真號碼／電郵地址

中葵涌
社會保障辦事處

葵涌興芳路166-174號
葵興政府合署 8 樓

電話： 2422 2502
傳真： 3622 1580
電郵： kwccfueng@swd.gov.hk

東葵涌
社會保障辦事處

葵涌興芳路 166-174 號
葵興政府合署 5 樓

電話： 2421 1028
傳真： 2487 2689
電郵： kwccfueng@swd.gov.hk

南葵涌
社會保障辦事處

青衣長發邨敬發樓地下101室

電話： 2429 2614
傳真： 2494 7354
電郵： kwcsfueng@swd.gov.hk

西葵涌
社會保障辦事處

葵涌興芳路166-174號
葵興政府合署8樓

電話： 2422 9510
傳真： 2423 2819
電郵： kwcwfueng@swd.gov.hk

MOVIE



圖片來源：互聯網

觀後感：

《高空殺機》是一部緊張刺激的動作驚悚片，故事圍繞著一名警員的艱難任務。影片開始時，這名警員被指派押送一名污點證人，目的是讓他在紐約出庭作證，揭發一宗震撼全國的家族犯罪案件。

在飛往紐約的航程中，警員發現飛機的機師實際上是犯罪家族派來的刺客，目的是暗殺污點證人。隨著飛機在高空中翱翔，情勢愈發緊張。機內三名乘客（警員、污點證人和機師）面臨生死考驗，必須在這個狹窄的空間中展開一場激烈的鬥爭。

影片特別有一幕，在污點證人似乎臨死之際，他向警員表達自己對過去所做錯事的懺悔。他曾以為只做了一點點壞事並無所謂，但如今他明白，這些選擇的後果遠比想像中嚴重。在面臨生命即將結束的時刻，他希望警員能向他的母親傳達，自己這次做了一件好事。

曾聽說「人之將死，其言也善」，人在面對離世時，會表達出最真摯的情感。其實不單止臨離世的人，我們在面對臨離世的人，特別是自己所愛的人，我們都會道出平時不會道出的說話來，希望可以讓對方知道我的心意。然而，有時我們未必有機會向至愛正式道別，我們需要珍惜今天，愛要及時。

社工 梁姑娘



鄧妙意(右三)

我覺得保良局舉辦Mind Music這活動對長者非常好。這讓我增長了見識，並有機會上台表演，感覺真是非常開心和有成就感。如今，這份喜悅依然在我心中，我感恩能在這個年紀仍然保持衝勁和活力。

趙緒英(右二)

我這個年紀能夠同大家一起參加跳舞及唱歌活動感到好開心。也多謝職員付出心機及時間教導我們，但感到自己做得並不太完美，希望下次可以再做得更好。

尹佩英(右一)

我覺得參與活動十分開心，感到大家很齊心、落力去排練歌曲。在表演當日，大家都能記熟歌詞及動作，真的沒有白廢大家的努力，多謝梁姑娘為我們設計歌曲動作，陳姑娘及牛姑娘為我們做助教，真的非常感恩，希望日後可以再次參與類似活動。

杜志勤(左一)

當我們表演完畢時，看見台下七百人的歡呼聲非常震撼，響遍宇宙!!!啊!不辜負幕後培訓我們及籌劃的功臣們!!!
台上一分鐘，台下十年功!

邱婉儀(左三)

很高興參加Mind Music活動，感覺自己這個年紀，還可以有活力動起來，完全投入音樂演唱會，感覺在年輕人的世界裡，好夢幻😊其他長者也表示活動沒有提供食物都無問題，最緊要開心有得玩。今次Mind Music仲開心，有其他會員同我都希望下次再有音樂會活動
**多謝保良局🙏🙏

賴美琴(左二)

我感到參與這個活動十分開心，因為可以在眾多人面前表演，真是第一次呢。能夠參加跳舞表演，可以穿著這美麗、漂亮的舞衣，也得到別人的稱讚，感到很難忘。此外，是次活動可以鼓勵長者多外出參與活動，十分有意義呢。

服務質素標準11 評估服務使用者需要

服務單位運用有計劃的方法評估和滿足服務使用者的需要。



保良局劉漢宣紀念長幼天地

玩轉復活節

日期：2025年4月25日(五)

時間：下午2:00-3:20 (10分鐘一節)

地點：中心

對象：中心有效會員

名額：每節10人，共80人

費用：\$20

內容：於中心參與攤位遊戲，一同慶祝復活節

負責職員：賴姑娘

*完成活動可獲得禮物一份

*參加者按報名時段參與活動，時段由系統安排，不可自選

敬請依時出席



逢筆SUN揮書法堂-兒童初階

日期：4月17日及5月8，15，29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：莫慶榮

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：4月12，26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

2025 年 4 月

星期日	星期一	星期二	星期三
		1	2
			10：00-11：00 3月份例會 13：30-15：00 愉快小手作（第一節）
6	7	8	9
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第一節) 12：30-14：00 水墨畫班（第一節） 15:45-17:00 健康舞班(長者學苑)	10:00-11:00 健康講座(便秘)	9:30-11:00 扭氣球(第一節) 13:30-15:00 愉快小手作(第二節)
13	14	15	16
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第二節)		9:30-11:00 扭氣球(第二節) 13:30-15:00 愉快小手作(第三節)
20	21	22	23
	復活節假期		9:30-11:00 扭氣球(第三節) 13:30-15:00 愉快小手作(第四節)
27	28	29	30
	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(長者學苑)	10:00-11:00 衛生署講座 	10:00-11:00 4月份例會 14:00-15:30 扭氣球(第四節) 

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
3	4	5
	清明節假期	14:30-15:45 兒童黏土樂園(補29/3) 14 : 00-15 : 30 中學英文補習班
10	11	12
	14 : 00-15 : 30 快樂音韻 15:45-17:00 中文班(長者學苑)	14:30-15:45 兒童黏土樂園(第一節) 14 : 00-15 : 30 中學英文補習班
17	18	19
16 : 15-17 : 15 逢筆SUN揮書法堂 (一)	耶穌受難節假期	耶穌受難節假期
24	25	26
9 : 30-10 : 30 護士站	14 : 00-15 : 20 玩轉復活節 16 : 00-17 : 00 復活節小奇兵 15 : 45-17:00 中文班(長者學苑)	09:30-10:30 長幼理髮廳 14:30-15:45 兒童黏土樂園(第二節)

長幼活動資訊

復活節小奇兵

日期：4月25日(星期五)

時間：下午4:00 - 5:00 (20分鐘一節)

對象：K2-小六兒童 名額：每節10位，共30位

費用：\$20 地點：中心

負責職員：賴佩怡(福利工作員)

*參加時段由系統安排，不可自選，請依時出席

扭氣球

日期及時間：4月9，16，23日(星期三上午9:30 - 11:00)

日期及時間：4月30日(星期三下午14:00 - 15:30)

地點：中心鏡房 對象：中心會員 名額：10名

費用：\$40 導師：莫捷

負責職員：陳麗萍(福利工作員)

逢筆SUN揮書法堂-兒童初階

日期：4月17及5月8，15，29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：莫慶榮

負責職員：陳麗萍(福利工作員)

兒童黏土樂園

日期：4月12，26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

導師及負責職員：陳麗萍(福利工作員)

長幼活動資訊

水墨畫班

日期：4月7，28日和5月12，19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 導師：黎景笙
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：4月11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：唱卡拉OK，所唱之歌曲需在YouTube找到

護士站

內容：由中心護士為長者量血糖，作藥物查詢。
日期：4月24日(星期四)
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)

愛笑瑜伽

日期：4月7，14，28日及5月12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)

長幼活動資訊

4月例會

內容：簡介5月活動及分享最新生活及健康資訊
日期：4月30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：長者簡易保健運動
日期：4月29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)

愉快小手作

日期：4月2, 9, 16及23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 導師：洪玉珍
負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

長幼理髮廳

日期：4月26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

長者學苑活動資訊

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日
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(福利工作員)

長者學苑-健康講座

主題：便秘(腸胃問題)

日期：4月8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：25名

費用：全免

負責職員：蕭吉蒂(福利工作員)

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3月 印製數量：80份



掃描二維碼
參閱電子版月訊