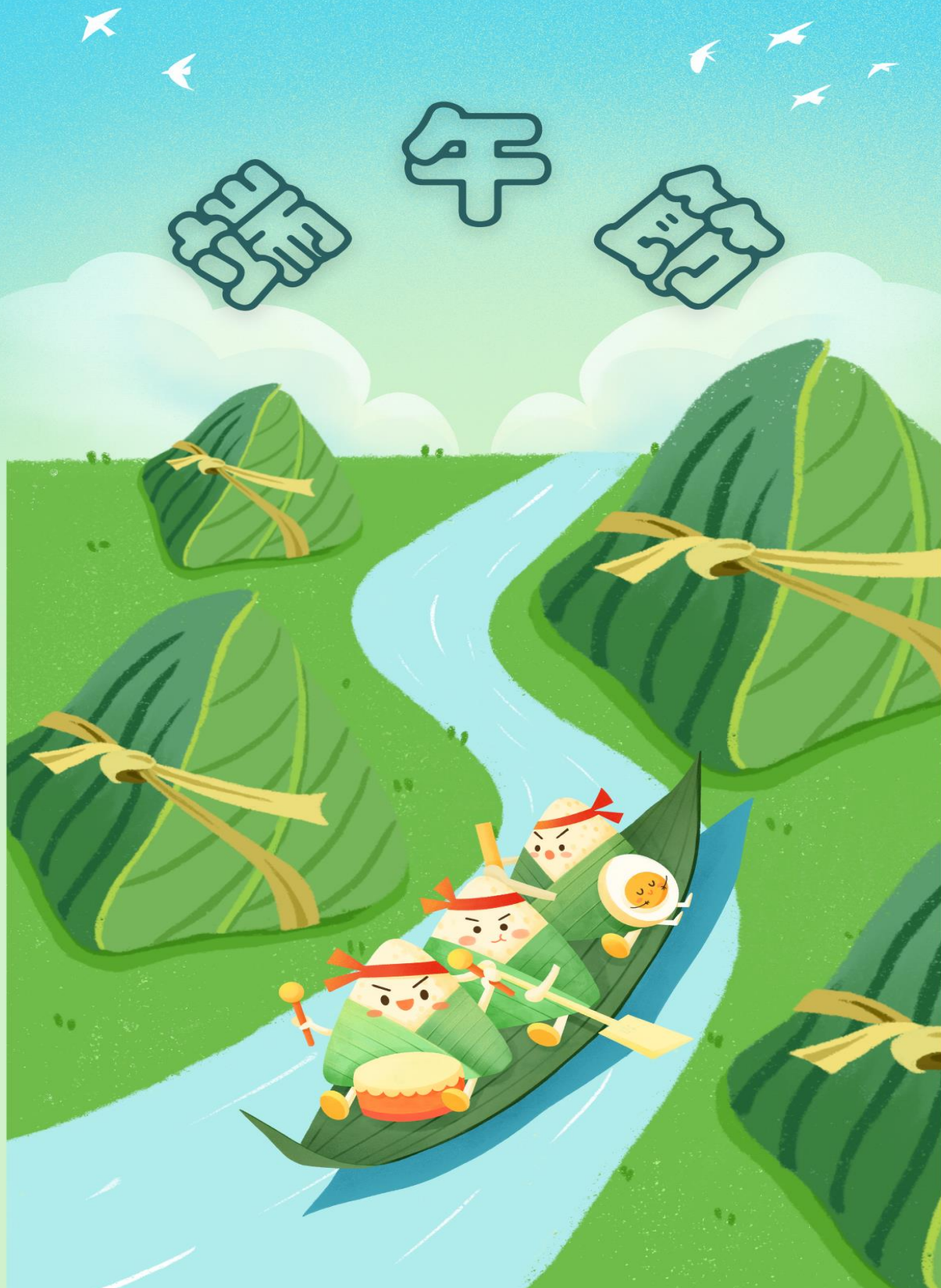




保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2025年5月通訊

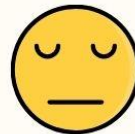


地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18-19號
電話：3998 4550

傳真：3998 4551
電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk



駕馭情緒



憤怒是一種情緒的自然表達，它本身並無對錯之分，可是因憤怒而引起的行為反應則有對與錯、理性與非理性的分別，持續的怨憤會嚴重影響身心和社交發展，甚至危害家庭及社會的和諧。雖然憤怒難以完全避免，但我們可以選擇以較合理的方式來表達它。歸根究底，每個人都有責任好好地管理自己的情緒。

動怒時的身心反應

生理變化：肌肉拉緊、心跳及呼吸急速、血壓急升、出汗等。

心理變化：情緒漸漸失控，不知所措、思想混亂，難以清晰地評估實況，以致對人與事的偏激看法或誤解變得更深，或因覺得受到傷害而不自覺地作出攻擊性的行為等。

經常動怒的不良後果

身體健康：容易動怒的人罹患心臟病、高膽固醇、中風、高血壓的機會較高。其睡眠質素較差，對痛楚的感覺亦較強烈。倘若以酗酒、吸煙和暴飲暴食來紓緩情緒，身體便會承受沈重的代價，影響健康及壽命。

精神健康：動怒過後所出現的負面情緒可能更難於處理，如內疚、慚愧、孤獨、傷心、擔心被報覆和被杯葛等等。長遠來說，將忿恨和敵意長期埋藏心里，容易誘發抑鬱症。

人際關係：經常動怒者與伴侶、子女及親友的關係會較差，容易被疏遠，陷入孤立無援的境地。倘若憤怒時喪失理智，更可能造成無可挽救的悲劇，例如傷人以至命案，往往涉及事主在怒火之中不自覺地觸犯的。

1. 紅燈一亮，怒而不動

先停一停、想一想，可嘗試深呼吸令自己放鬆，重覆向自己說「冷靜」，提醒自己切勿魯莽，有需要時可暫時離開現場，這樣可緩和情緒，騰出空間來調整思緒。

2. 打開心扉：要盡快處理不安的情緒以減少積怨，學習用發怒以外的方式來表達不滿，可嘗試跟別人表白感受，讓他們知道你覺得受到傷害。

3. 思想重整，理性再現

避免誇大事情的嚴重性，不要以單一的角度看事物，減少「一定」、「應該」的想法，客觀地分析事件之來龍去脈，認清問題，想出解決問題的方法及選出合適的方案，然後付諸實行。

4. 心境輕鬆，人生美滿

充足睡眠與休息、恒常運動、善用餘暇、自我鬆弛練習、和親友傾訴、保持微笑和積極思想，都有助保持心境平靜、減少發怒。

香港好去處

5.10 (六)全港戲院日
票價劃一\$30

預計會觀賞.....

圖片及資料來源：百老匯院線網頁



主演：古天樂、游學修、袁澧林、潘燦良、蘇悅弦



Marval系列



馬麗、惠英紅主演

還有很多精彩的電影，等待大家觀賞。觀賞後，歡迎與梁姑娘分享你的感受。





保良局劉漢宣紀念長幼天地



新界葵涌邨合葵樓1-4及18-19號



39984550

義工招募

招募對象

有志服務長者的社區人士



不定期協助推行不同活動（如：嘉年華會、烹飪、攤位遊戲、社區探訪等）



恆常協助中心派發早/午/晚餐

服務時間：早**9:00-10:00** /
午**10:30-12:30** / 晚**3:30-4:30**



6月至**12**月份參與義工訓練、舉行節日性活動及探訪社區及院舍的長者

有興趣者請聯絡本中心職員登記，社工會安排作簡單面見。



服務質素標準12：知情的選擇
尊重服務使用者的知情選擇權利。



雲南；香格里拉



陝西；華山



各位朋友！你地好啊！！我是你們的新朋友！我中文名叫梁鎧鵬，英文名字叫 *Holiday*。你們可以叫我鎧鵬亦可以直呼我的英文名字！

不要看我長得有點成熟。但其實我今年才剛剛步入二十歲～目前我正就讀於香港理工大學的中國歷史與文化系。

而我的中學正正是來自於我們所在的社區—循道衛理聯合教會李惠利中學。我其實並非土生土長的香港人，但我對葵盛東/西、葵涌邨這片社區擁有獨特的歸屬感，因為我在這裡度過了難忘的六年中學生涯。雖然從二零二二年中學即將畢業之際至今；移居慈雲山已三年，但我每次回到這片社區都總能想起我在這裡遇到過的所有人。所以，對於回到這裡工作，我感到十分欣喜與珍惜。

大家可能對我所就讀的學科感到不熟悉，我的主要學習內容包括對中國各地文化與近代史進行研究。雖然我的歲數看上去還很稚嫩，但我已經親身走過且探訪過全中國 2/3 的省份；囊括雲南、貴州諸如這些印象中較為偏遠的山區，所以大家如果有什麼關於中國文化民俗之類的問題或話題都歡迎可以找我聊聊！

但上面說到，我並非香港土生土長的人，那我是來自於哪裡的呢？相信跟在讀著這篇文章的大多數人一樣，我也是來自廣東的；我來自廣東省雲浮市新興縣新城鎮，即粵西的一個小鎮。我在那個曾經鋪滿稻田與山丘的鄉村小鎮生長了十二年。在這個小鎮裡，走出過最出名的兩個名字應份是“禪宗六祖”與“溫氏集團”的頭銜。在我的家鄉亦有大量的特色美食，比如可能是全國最正宗最美味的“石磨腸粉”，又或者是回口甘香且口感纖細的“欖角炒米粉”。諸如此類新興美食，皆是本人力薦！希望大家有機會可以來我的家鄉好好遊玩！

文章篇幅有限，想說的話又太多。

無妨，話在後頭，期待與你們相處的時間。

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。

長者學苑課程

智進步

日期：5月15，22，29日 及 6月5，12日 (星期四)

時間：上午9:00-11:00 (共5堂)

對象：中心會員

地點：棉紡會中學417室

名額：25人

費用：全免

負責職員：蕭吉蒂(福利工作員)



課程內容：

- 教授下載應用程式流程及注意事項
- 教授智能電話各項返定功能
- 認識政府APP，例如：智方便、政府APP站通、政府通知你、Tellme @1823 及消閒一站通等等
- 初步認識 [智方便] 功能及概念

2025 年 5 月

星期日	星期一	星期二	星期三
4	5	6	7
	佛誕		13:30-15:00 愉快小手作 (第二節)
11	12	13	14
	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 長者學苑-健康舞班	11 : 30-12 : 45 宣長唱歌班(第一節) 	9:30-11:00 扭氣球(第一節) 13:30-15:00 愉快小手作 (第三節)
18	19	20	21
	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 長者學苑-健康舞班	11 : 30-12 : 45 宣長唱歌班(第二節)	13:30-15:00 愉快小手作 (第四節)
25	26	27	28
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第二節) 15:45-17:00 長者學苑-健康舞班	10:00-11:00 衛生署講座 (膽固醇睇真D) 11 : 30-12 : 45 宣長唱歌班(第三節) 	10:00-11:00 5月例會 

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
1	2	3
勞動節	15:45-17:00 長者學苑-中文班	12:45-14:15 課外加油站(第一堂) 14:30-15:45 兒童黏土樂園(一)
8	9	10
12:00-13:00 長幼理髮廳	15:45-17:00 長者學苑-中文班	12:45-14:15 課外加油站(第二堂)
15	16	17
9:00-11:00 長者學苑-智進步 09:30-10:30 護士站 16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂 (第二節)	15:45-17:00 長者學苑-中文班	12:45-14:15 課外加油站(第二堂) 14:30-15:45 兒童黏土樂園(二)
22	23	24
9:00-11:00 長者學苑-智進步 16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂 (第三節)	15:45-17:00 長者學苑-中文班	09:30-10:30 長幼理髮廳 12:45-14:15 課外加油站(第三堂)
29	30	31
9:00-11:00 長者學苑-智進步 13:30-15:00 品味廚房 16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂 (第四節)	15:45-17:00 長者學苑-中文班	端午節

長幼活動資訊

逢筆SUN揮書法堂-兒童初階

日期：4月17日及5月15，22，29日(星期四)

時間：下午4:15 - 5:15

對象：5歲或以上兒童

地點：中心鏡房

費用：\$100/4堂

名額：8名

導師：莫慶榮

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

課外加油站

日期：5月3，10，17日及24日(星期六)

時間：下午12:45 - 2:15

地點：中心鏡房

對象：初小學生

名額：4名

費用：\$180/4堂

負責職員：梁美慧(社工)

兒童黏土樂園

日期：5月3，17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)

長幼理髮廳

日期：5月8日(星期四) 及 5月24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

長幼活動資訊

愉快小手作

日期：4月30日及5月7，14，21日（星期三）

時間：下午1:30 - 3:00

地點：日間中心

費用：\$20

導師：洪玉珍

對象：中心會員

名額：10名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

愛笑瑜伽

日期：5月19，26日及6月2，9日（星期一）

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

費用：\$10

導師：羅潤金

地點：中心鏡房

名額：8名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

扭氣球

日期：5月14日及6月4，11，18日（星期三）

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心鏡房

費用：\$40

導師：莫捷

對象：中心會員

名額：10名

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：5月15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)

衛生署講座

主 題：膽固醇睇真D

日 期：5月27日(星期二)

時 間：上午10:00 - 11:00

對 象：中心會員

地 點：中心鏡房

費 用：全免

名額：20名

講 者：衛生署護士

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

品味廚房

內容：教授綠豆糕及水晶糰做法

日 期：5月29日(星期四)

時 間：下午1:30 - 3:00

對 象：中心會員

地 點：中心鏡房

費 用：\$50

名額：6名

負責職員：賴佩怡(福利工作人員)

長幼活動資訊

5月例會

內容：簡介6月活動及分享最新生活及健康資訊

日期：5月28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)

宣長唱歌班(第一期)

內容：參加者一起學習唱歌，享受唱歌的樂趣，並在最後的一個課堂，到日間中心展示所學的成果。

日期：5月13日至7月22日(逢星期二)共10堂

時間：上午11:30-中午12:45

地點：中心鏡房 對象：中心會員

名額：15名 費用：\$20/10堂

備註：1. 表演日日期：22/7(二)；課堂時間：11:30-1:15

(包括課堂及表演時間) 2. 參加者必須出席表演日活動)

導師：胡炳游先生

負責職員：梁美慧(社工)

長者學苑－智進步

內容：認識政府App

日期：5月15，22，29日及6月5，12日(星期四)

時間：上午9:00-11:00 地點：棉紡會中學417室

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  黃			
⌋3  紅			
▼8 ▼8 ▲8 ▲8  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4月 印製數量：80份



掃描二維碼
參閱電子版月訊