



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2025年6月通訊

雙親節

天下父母辛苦了

祝大家雙親節快樂



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



第1組・閃星星 | 促進頸膊及腰骨活動



反斗星

⌚ 指天篤地頭側側
左右維持10秒



扭扭星

⌚ 上轉下轉手唔轉
左右維持10秒



彈彈星

⌚ 提腿壓膝腰扭轉
左右做10次

第2組・我要高飛 | 改善及強化肩膊和胸骨



大麻雀

⌚ 挺胸屈翅齊飛上
重複做2次



啄木鳥

⌚ 側腰屈臂齊打圈
左右做10次



花蝴蝶

⌚ 雙手按枕挺挺腰
每次維持10秒

第3組・挑戰星 | 鍛鍊腰骨及盤骨



彈彈星

⌚ 小腿垂直向前壓
左右維持15秒



旋轉星

⌚ 張手轉身壓前腳
左右維持15秒



三角星

⌚ 橫步頂膝單屈翅
每次維持15秒

「長者社區照顧服務」計劃服務簡介

參加長者資格：

在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並正在「資助長期護理服務中央輪候冊」（中央輪候冊）輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者均可申請。

如何申請進行「安老服務統一評估」：

長者或家屬可向區內的服務單位提出申請進行「安老服務統一評估」，以居住於葵涌邨的長者或家屬為例，可向以下服務單位求助，當值社工會初步評估長者的需要及身體狀況，如合資格，會進一步為長者申請進行「安老服務統一評估」：

- (1) 循道衛理亞斯理社會服務處長者鄰舍中心
地址：新界葵涌大窩口上角街一號 / 新界葵涌葵涌邨曉葵樓地下13-15號
電話：2420 1073/2274 3400
- (2) 西葵涌綜合家庭服務中心
地址：新界葵涌興芳路166-174號葵興政府合署7樓
電話：2421 4281
- (3) 仁濟醫院醫務社會服務部 / 瑪嘉烈醫院醫務社會服務部 / 瑪嘉烈醫院荔景大樓 / 葵涌醫院 (適用於長者住院期間提出申請)

「錢跟人走」：長者可按個人需要，使用社區券選擇合適的社區照顧服務。

「能者多付」：長者及同住家人負擔能力越低，政府的資助越多。

多元化的服務選擇：長者可於一個曆月，向不多於2間認可服務單位，選擇社區券面值內的服務項目及服務組合。

服務範圍：

與現時的資助長者日間護理中心及改善家居及社區照顧服務相若。服務內容包括復康運動(例如：物理治療、職業治療等)、護理服務(例如：量血壓、傷口護理等)、個人照顧(例如：餵食、洗澡等)、家居服務、護送服務、膳食服務、到戶看顧、到戶照顧者培訓及家居環境安全評估及改善建議。另外，部份認可服務單位亦提供住宿暫託服務、言語治療服務、軟餐(附加於日間中心服務/膳食服務)及租用輔助科技產品。

申請方法：

社署會向在中央輪候冊上的合資格長者發出邀請信，邀請他們參與計劃。合資格的長者可於社署網頁下載申請表格或透過「長者服務券資訊系統」遞交申請。長者服務券資訊系統網址：<https://vise.swd.gov.hk>

保良局好幫手(葵涌邨)是其中一間認可服務單位，
如有查詢，歡迎聯絡本中心聯絡。



「長者牙科服務資助」項目

內容

符合資格的長者可獲免費鑲配活動假牙及／或其他牙科診療服務，包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙、X光檢查、移除牙橋或牙冠和根管治療（杜牙根）。



受惠對象

- 最近連續三個月正領取「長者生活津貼」的長者；或
正接受社會福利署津助的「綜合家居照顧服務」或「改善家居及社區照顧服務」及繳付第一級別或第二級別收費的長者，而又並非綜合社會保障援助受助人；
- 從未受惠於關愛基金「長者牙科服務資助」項目的長者；或
75歲或以上於五年前或更早之前在項目下曾接受牙科服務的長者（只適用於「第二次服務申請人」）；

- 從未受惠於衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾；及
- 獲評估為需要並適合接受鑲配活動假牙及／或其他牙科診療服務。

申請方法

- 正領取「長者生活津貼」的長者須親身前往參與本項目的地區服務單位申請。**長者於辦理申請手續時，須出示香港身份證正本、最近連續三個月經由銀行戶口每月存入「長者生活津貼」金額的文件（銀行存摺或銀行月結單等），以及載有住址的文件。**
- 正使用長者家居照顧服務的合資格長者，請聯絡所屬服務隊安排申請。

如有查詢，請聯絡本中心職員

服務質素標準13：尊重私人財產權利

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

每月爆谷



圖片來源：互聯網



觀後感：

在香港電影節以優惠價\$30元1張戲票，觀賞了《雷霆特攻隊》電影。

電影節奏明快，打鬥場面也乾淨利落。主角之一「哨兵」BOB，因家庭背景複雜和濫藥，無法得到愛，最終成為人體實驗者，被心中的陰暗面「虛無」所佔據，失去了自我，他甚至將「虛無」擴大，吞噬周圍的人...就在這時，與她有著相似不快經歷的伊蓮娜、寒冬戰士、紅色守衛者、美國特工和鬼魅出現，支持和接納了他，最終拯救BOB。這讓他獲得了勇氣和力量，勇敢面對過去的傷痛和陰暗，成為真正的英雄。

我們過去或許曾犯過錯，或有做得不好的時候；這些經歷可能讓我們感到沮喪、失望和無助，自我形象亦會因此變得十分負面。然而，若我們能夠獲得他人的關心、聆聽、鼓勵和接納，我們便更容易重新開始，重建自信。當我們接納他人時，這種包容和理解不但有助於他人的成長，還能增強我們的同理心，讓我們更理解他人的感受和處境。當我們遇到挑戰時，我們有更大的能力去盛載及面對。

希望大家身邊都有像伊蓮娜和寒冬戰士等人，在別人有需要的時候支持及接納他人。

社工 梁美慧姑娘

電影欣賞

破地獄 THE LAST DANCE



在5月20日，與日間中心長者一同欣賞一齣生命教育的電影 - 「破地獄」，觀看後，長者對電影內容有不少的深刻印象及反思，特別在Hello文(許冠文飾演)離世後，由他的子女一同為他進行破地獄，打破以往只能由男士進行破地獄儀式的傳統思想，更修補了Hello文與女兒(衛詩雅飾演)及兄妹的關係，情景十分感人，令人慟容。另外，道生(由黃子華飾演)對於太太懷孕有不少的憂慮，認為他們夫婦已經年紀不少，小朋友出世已經不由得他們去選擇，還要讓他們去承受兩個包伏，他感到過不了自己。長者表示這也反映出現時有很多中年夫婦生育，或會引起家庭及社會問題等。

不同的人看這片的重點或有不同，編者欣賞這電影兩次都有不同的感受。然而，電影陳茂賢導演曾在一個電影分享會中表示，破地獄的「破」字，是衝破的意思。每個人都有自己的問題，我們要先發現自己的問題，再尋找方法去衝破。他希望每位觀眾在離開戲院之際都能破除自己的地獄，放下一些執念，讓自己得以釋懷。

我們又有這些執念嗎？讓我們試著突破這些執念，尋求方法去面對，不使在短暫的人生中留下遺憾。

社工 梁美慧姑娘



在北平的日子——梁鎧鵬撰

二零二四年十二月十八日，年關將至，我轉乘了兩趟飛機后，來到了北平首都機場。下飛機時，光景早已從凍的未曾盡興的南國轉映到完全過火的刺骨風場。凌晨一點踏出機場大樓，我一個人乘坐著計程車前往東城區的一家學生公寓。



翌日，從東城到海淀，到達了北京大學，見完相約的教授后，我開始獨自在海淀區騎行。北大校園內的湖被零下的氣溫裹上汎光的霜衣，在這裏呆著格外寒冷，蘆葦蕩為我擋下些許的吹風。我每一步都迫切地想要找到陽光，北京的日光就是如此，陽光哪裏都有，但是那天的陽光最為和煦。一百年前，新文化運動在這個地方轟轟烈烈地展開，胡適在這裏發表了著名的<文學改良芻議>，白話文因而流行至今。那時候，北平最溫暖最值得追尋的陽光就是誕生於北京大學內部的《新青年》日報與建立新中國的理想；陽光哪裏都有，但北京的陽光最有沉澱的香氣。

在隨身聽內播放Eddie Higgins的《北京的日光》，騎出北大西門，下午三點才騎到圓明園，還來得及入園。海淀區實在太大太大，尤其是圓明園公園，從東到西差不多要騎上八公里。

北京的夜色總是像催命似的在下午五點到來，我在北京呆了半月，幾乎每天都在夕陽黑夜交接就匆忙回家，吃一頓羊蠍子火鍋，或是吃一頓灸子烤肉，然後早早回到公寓內睡下。調幾個凌晨四點的鬧鐘，獨自在宵禁冷清的地安門大街騎行，這樣才能趕上最新鮮熱乎的包子跟炒肝，豆汁焦圈羊雜湯。

什刹海公園的凌晨六點，破開冰層在湖裏冬泳的北京老大爺令人觀止，而我，在走過數不盡的胡同，繞過大大小小的四合院后來到了公園的西邊，繼續等待北京的日出。

單是風景的游覽不會是旅行的意義，北京的日子遠不止如此。北京的特別令我難以言喻，直到我離開北京那天，我開始清楚地意識到北京一直留在了二零零八年的夏天，也可以說是留在了以往任何一年；一九二零？一九四五？總歸絕不是今天，總歸是一座屬於過去的城市，而我喜歡留在過去的日子，捕捉往日的陽光，這就是我在北平的日子。





保良局劉漢宣紀念長幼天地



社會福利署
Social Welfare Department



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



新界葵涌邨合葵樓1-4及18-19號



39984550

心悅傳情之旅 心悅大使 義工招募

招募對象

已登記成為本中心義工及有志服務長者的社區人士



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



收費：全免



名額：16

培訓內容



- 學習與長者溝通技巧、帶領活動及探訪技巧
- 由護士教授如認知障礙症患者的溝通技巧及如何正確使用助行工具
- 由音樂治療師講解音樂治療的理念和如何應用於患有認知障礙症及體弱長者
- 體驗音樂律動活動



培訓日期



18/6、25/6、2/7、16/7、
30/7(逢三) 及 12/7 (六)

時間：下午2:00-3:30

堂數：6堂

地點：中心活動室

服務實踐時段：2025年8
月中旬至2025年12月

義工服務內容：為體弱及
知障礙症長者提供活動、
社區及院舍探訪

參加者須參與義工服務最少4次

有興趣者請聯絡本中
心職員登記，社工會
安排作簡單面見。

負責職員
梁姑娘(社工)





保良局劉漢宣紀念長幼天地

親恩滿載同樂聚

日期：2025年6月13日（星期五）

時間：下午1:30-2:45(每節15分鐘)

對象：中心會員

名額：每節20人,共100人

地點：本中心

收費：\$30

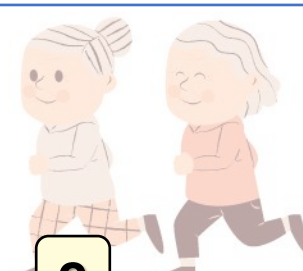
負責職員：賴姑娘

內容：於中心參與攤位遊戲,一起慶祝雙親節,活動後可獲禮物1份。

參加者按報名時段參與活動,時段由系統安排,不可自選

請依時出席

2025 年 6 月

星期日	星期一	星期二	星期三
1	2	3	4
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第三節) 15:45-17:00 長者學苑-健康舞班 12:30-14:00 水墨畫班(第一節)	11:30-12:45 宣長唱歌班(第四節)	9:30-11:00 扭氣球(第二節) 13:30-15:00 愉快小手作(補7/5)
8	9	10	11
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第四節) 12:30-14:00 水墨畫班(第二節)	11:30-12:45 宣長唱歌班(第五節)	9:30-11:00 扭氣球(第三節) 13:30-15:00 愉快小手作 (第一節)
15	16	17	18
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第一節) 12:30-14:00 水墨畫班(第三節)	11:30-12:45 宣長唱歌班(第六節) 	9:30-11:00 扭氣球(第四節) 13:30-15:00 愉快小手作 (第二節) 14:00-15:30 老有所為之心悅大使 (第一節)
22	23	24	25
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第二節) 12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	10:00-11:00 衛生署講座(預防家居意外) 11 : 30-12 : 45 宣長唱歌班(第七節)	10:00-11:00 例會 13:30-15:00 愉快小手作 (第三節) 14:00-15:30 老有所為之心悅大使 (第二節)
29	30		
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第三節)		

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
5	6	7
9:00-11:00 長者學苑-智進步 14:00-15:00 悠遊智慧手機班(第一節) 16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂 (第一節)		12:45-14:15 課外加油站(第一堂)
12	13	14
9:00-11:00 長者學苑-智進步 16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂 (第二節)	13:30-14:45 親恩滿載同樂聚	10:00-11:30 體適能運動日 12:45-14:15 課外加油站(第二堂) 14:30-15:45 兒童黏土樂園(第一節)
19	20	21
09:30-10:30 護士站 14:00-15:00 悠遊智慧手機班(第二節) 16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂 (第三節)		12:45-14:15 課外加油站(第三堂) 14:30-15:45 兒童黏土樂園(第二節)
26	27	28
14:00-15:00 悠遊智慧手機班(第三節) 16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂 (第四節)		09:30-10:30 長幼理髮廳 12:45-14:15 課外加油站(第四堂)

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。

長幼活動資訊

逢筆SUN揮書法堂-兒童初階

日期：6月5，12，19，26日(星期四)

時間：下午4:15 - 5:15

對象：5歲或以上兒童

費用：\$100/4堂

導師：莫慶榮

地點：中心鏡房

名額：8名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

課外加油站

日期：6月7，14，21日及28日(星期六)

時間：下午12:45 - 2:15

對象：初小學生

費用：\$180/4堂

地點：中心鏡房

名額：4名

負責職員：梁美慧(社工)

兒童黏土樂園

日期：6月14，21日(星期六)

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

堂

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

地點：中心鏡房

名額：8名

非會員：\$100/2堂, \$60/

長幼活動資訊

愉快小手作

日期：6月11，18，25日（星期三）

時間：下午1:30 - 3:00

對象：中心會員

費用：\$20

導師：洪玉珍

地點：日間中心

名額：10名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

水墨畫班

日期：6月2，9，16，23日（星期一）

時間：下午12:30 - 2:00

對象：中心會員

費用：\$180

導師：黎景笙

地點：中心飯堂

名額：10名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

愛笑瑜伽

日期：6月16，23，30日及7月7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：中心飯堂

名額：10名

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：6月5，19及26日（星期四）

時間：下午2:00-3:00

對象：中心會員

費用：\$10

備注：只招收曾報名手機班會員

地點：中心鏡房

名額：5名

負責職員：葉柏亨(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：6月19日(星期四)

時 間：上午9:30 - 10:30

對 象：中心會員

費 用：驗血糖，藥物查詢 \$20

地 點：中心鏡房

名 額：10名

負責職員：蘇姑娘(護士)

衛生署講座

主 題：預防家居意外

日 期：6月24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：20名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

長幼理髮廳

日 期：6月28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

名 額：15名

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

6月例會

內 容：簡介7月活動及分享最新生活及健康資訊

日 期：6月25日(星期三)

時 間：上午10:00 - 11:00

對 象：中心會員

費 用：全免

地 點：中心鏡房

名 額：70名

負責職員：梁美慧(社工)

長幼活動資訊- 義工活動

體適能運動日

目 的：活動由中國香港體適能總會的健體導師帶領義工進行運動，以培養持續的運動習慣，實現健康生活。

日 期：6月14日(星期六)

時 間：早上10:00-11:30

對 象：*中心義工會員

費 用：全免

地 點：中心鏡房

名 額：12名

負責職員：梁美慧(社工)

*備 註：金、銀、銅卡義工可優先報名，剩餘名額會在2/6(一)開放給所有義工會員

保良局賣旗日

目 的：籌款目的為幫助保良局多元化的服務發展，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。

日 期：7月23日(星期三)

集合時間：上午08:00

賣旗地點：葵興港鐵站

對 象：中心會員

費 用：全免

集合地點：中心鏡房

名 額：10名

負責職員：梁美慧(社工)

院舍探訪義工招募

如有興趣，可向梁姑娘報名！

日期：6月30日(星期一)

時間：下午1時15分至3時30分

集合地點：本中心鏡房

探訪地點：廣福護老院(葵興)有限公司

招募人數：5人

活動內容：與院舍長者互相認識，進行遊戲，並一起製作「打氣卡」！

此活動由保良局安老院舍外展專業服務隊(荃灣及葵青)與本中心合辦

院舍探訪義工招募

如有興趣，可向梁姑娘報名！

日期：7月14日(星期一)

時間：下午1時15分至3時30分

集合地點：本中心鏡房

探訪地點：嘉寶護老院

人數：5人

活動內容：與院舍長者互相認識，進行遊戲，並一起製作「打氣卡」！

此活動由保良局安老院舍外展專業服務隊(荃灣及葵青)與本中心合辦

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4月之會員，請於2025年4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4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  黃			
⌇3  紅			
▼8 ▼8 ▲8 ▲8  黑			
SW 西南 SE 東南 NE 東北 NW 西北 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5月

印製數量：80份



掃描二維碼
參閱電子版月訊