



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2025年7月通訊

SUMMER Beach

投奔暑假 迎接初夏



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

預防中暑



資料來源：衛生署長者健康服務

中暑症狀

輕微：

頭痛、頭暈、嘔吐、面色蒼白、心跳加速、冒冷汗

嚴重：

全身痙攣、昏迷、甚至死亡

高風險人士：

長者、長期病患者及戶外工作人士



預防方法



穿著寬鬆、通爽、棉質的淺色衣物。



如身體狀況可以，應每天飲用最少八杯水，如在室外，更應增加每半小時一次，避免以酒精、濃茶或咖啡作飲品。



保持室內空氣流通及清爽。



避免長期在戶外曝曬及進行劇烈活動，出外帶備太陽傘及闊邊帽

中暑處理

1. 立即把患者搬到遮蔭的地方，並供可用電風扇或冷氣協助搨涼。



1. 以濕毛巾替患者抹身，協助散熱。

2. 如患者清醒，應給予大量清涼飲品，補充流失的水分。



3. 如患者出現昏迷或神志不清，就應盡快送院治理。



「為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃」 （「護老者津貼計劃」）

符合資格的護老者可每月獲發**\$3,000**津貼

目的

社會福利署為低收入家庭護老者發放生活津貼，以補貼其生活開支，並讓有長期護理需要的長者可在護老者的協助下，得到更適切的照顧及繼續在熟悉的社區安老。

申請資格

護老者申請資格

- 須為香港居民及居於香港
- 與被照顧的長者沒有任何僱傭關係
- 每月提供至少80小時給一位被照顧的長者，若超過一名被照顧的長者，須提供合共不少於120小時的照顧時數；
- 沒有領取綜援、長津、傷殘津貼、低收入殘疾人士照顧者津貼
- 屬低收入家庭

被照顧的長者資格要求

- 須為香港居民及居於香港，及
- 正在輪候長期護理服務(即社區照顧服務及/或院舍照顧服務)

查詢/申請方法



- 護老者可以直接聯絡被照顧的長者的負責社工
- 社署照顧者津貼組提交申請
- 社署照顧者津貼組地址：灣仔愛群道44號戴麟趾夫人訓練中心4樓404室
聯絡方法：3468 5636

資料來源：社會福利署

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/allowanceforcarersoftheelderly/

在烟臺的日子 - 梁鎧鵬撰

年初在北京呆了半月后，我繼而向南走，朝著回家的方向走去。於是我從北京出發，借道天津，繞過長城的盡頭山海關，來到了慕名已久的山東烟臺。



我來到這個城市的時候已經是一月初了，這裏的海白天會被漫天的白雪鋪蓋，海岸綫堆滿積雪，入眼盡是蒼茫一片。這讓我想起奧斯卡獲獎電影“海邊的曼徹斯特”中的場景。北方的冬天，太陽總是走的匆忙，烟臺有一個區沒有高樓大廈，大多數都是平房，平房建築群裏住滿了香氣彌漫的蒼蠅館子。我每天在夜色降臨后都會來平房區裏尋找美味。

烟臺最好吃的美食莫過於東海獨產的海腸撈飯，鮮美的紅燒澆頭配合脆脆的海腸，新鮮的海腸是不會有腥味的，糯跟脆這組反義詞在海腸撈飯中碰撞。偶爾我也會吃上一頓魷魚餃子，搭配上蓬萊小麵的清爽跟香濃的海鮮疙瘩湯，是本地人最喜歡的晚餐搭配。當然更簡單的晚餐也可以是叫上一盤烟臺爛子，這是用地瓜粉製成的特色小吃，外皮煎至焦香酥脆，內裏軟糯彈牙，澆上蝦油跟麻醬蒜汁，充滿了老烟臺的傳統風味。



這個城市沒有夜生活，非常安靜，回到三十四樓的民宿中，等待新一天起床後的，短暫在烟臺放晴又夾帶些許朦朧的清晨海景。這就是我在烟臺的日子。



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耆老



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

招募中

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

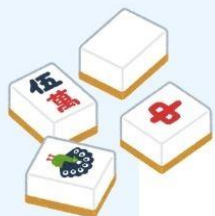
義工服務內容：為體弱及
知障礙症長者提供活動、
社區及院舍探訪

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)





玩牌陪伴 義工計劃



簡介：麻將及魔力橋的特性涵蓋多種腦部活動和認知元素，包括組織數字和圖案的能力、短期記憶力、專注力、分析、判斷能力、心算能力、反應速度以及手眼協調。此外，在玩牌過程中，玩家會進行交流，保持社交活動，這有助於提升長者的心情。

計劃目的：

是培訓義工如何教授長者玩麻將及棋藝活動，以幫助體弱長者增強認知能力。



培訓日期：2/7(三)及5/7(六)

時間：早上9:30-10:30

對象：有耐性及愛心去陪伴、教導體弱長者打麻將及其他棋藝(青少年及長者會員)

名額：4位

地點：中心鏡房

收費：全免

負責職員：梁美慧(社工)

保良局賣旗日 PO LEUNG KUK FLAG DAY

23.7.2025 星期三 Wednesday
全港各區 Territory-wide

*** 信實開創 希愛永傳 ***

INSPIRED BY CREATIVITY AND INTEGRITY
LED BY HOPE AND LOVING LEGACY

賣旗簡介會2025

16/7/25(三)

9:30-10:30

請已報名的義工出席簡介會

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 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三
	6月30日	1	2
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第三節) 12:30-14:00 水墨畫班(第一節)	特區成立日假期	9:30-11:00 扭氣球(第一節) 9:30-10:30 玩牌陪伴義工(第一節) 13:30-15:00 愉快小手作(第一節)
6	7		8
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第四節) 12:30-14:00 水墨畫班(第二節)		9:30-11:00 扭氣球(第二節) 13:30-15:00 愉快小手作 (第二節)
13	14	15	16
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第一節) 12:30-14:00 水墨畫班(第三節)	9:00-10:30 長幼共融音樂會(長者 學苑-棉紡會中學)	9:30-10:30 賣旗簡介會 13:30-15:00 愉快小手作 (第三節)
20	21	22	23
	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(正視肩膊 痛)	08:45-09:15 賣旗活動日
27	28	29	30
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第三節)		10:00-11:00 例會

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
3	4	5
16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂 (第一節)	10:30-11:30 初階探索手機班(第一節) 14:00-15:00 悠遊智慧手機班(第一節) 15:30-17:00 黏出愛心·義賣傳情(一)	09:30-10:30 玩牌陪伴義工(第二節) 14:30-15:45 兒童黏土樂園(第二節) 14:00-15:30 中學英文輔導班
10	11	12
16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂 (第二節)	10:30-11:30 初階探索手機班(第二節) 14:00-15:00 悠遊智慧手機班(第二節) 15:30-17:00 黏出愛心·義賣傳情(二)	14:00-15:30 中學英文輔導班
17	18	19
09:30-10:30 護士站 14:30-15:30 電競狂歡 16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂 (第三節)	10:30-11:30 初階探索手機班(第三節) 14:00-15:00 悠遊智慧手機班(第三節) 15:30-17:00 黏出愛心·義賣傳情(三)	14:00-15:30 中學英文輔導班
24	25	26
14:00-15:30 夏日小廚神(1) 16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂 (第四節)		09:30-10:30 長幼理髮廳 14:00-15:30 中學英文輔導班
31		
14:30-15:45 小畫家大夢想		

長者活動

水墨畫班

日期：6月30日及7月7，14，21日(星期一)
時間：下午12:30 - 2:00
對象：中心會員
費用：\$180
導師：黎景笙女士
負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

地點：中心飯堂
名額：10名

扭氣球

日期：7月2，9日(星期三)
時間：上午9:30 - 11:00
對象：中心會員
費用：\$20/2堂
導師：莫捷女士
負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

地點：中心鏡房
名額：4名

愉快小手作

日期：7月2，9，16日(星期三)
時間：下午1:30 - 3:00
對象：中心會員
費用：\$15
導師：洪玉珍女士
負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

地點：日間中心
名額：10名

長者活動

初階探索手機班

日期：7月4，11，18日(星期五)
時間：上午10:30 - 11:30
對象：中心會員
地點：中心鏡房
名額：5名
費用：\$10 負責職員：葉柏亨(福利工作員)

悠遊智慧手機班

日期：7月4，11，18日(星期五)
時間：下午2:00-3:00
對象：中心會員
地點：中心鏡房
名額：5名
費用：\$10 負責職員：葉柏亨(福利工作員)
備註：只接受6月份已報名手機班會員參加

愛笑瑜伽

日期：7月14，21，28日及8月4日(星期一)
時間：上午10:00 - 11:00
對象：中心會員
地點：中心飯堂
名額：10名
費用：\$10
導師：羅潤金女士
負責職員：陳麗萍(福利工作員)

長者活動

護士站

內 容：由中心護士為長者量血糖，作藥物查詢。

日 期：7月17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：正視肩膊痛

日 期：7月22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：衛生署姑娘

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

7月例會

內 容：簡介8月活動及分享最新生活及健康資訊

日 期：7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)

義工活動

黏出愛心・義賣傳情

日 期：7月4，11，18日 (星期五，下午3：30-5：00)

8月5，12，19日 (星期二，下午2：30-4：00)

對 象：中心會員

名 額：4名

地 點：中心鏡房

費 用：免費

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

*有相關黏土製作經驗優先

長幼活動

長幼理髮廳

日期：7月26日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

對象：中心會員

地點：中心鏡房

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

電競狂歡A

日期：7月17日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

對象：中心會員

地點：中心

名額：6位

費用：\$20(會員)

內容：透過玩SWITCH促進社交互動，增進會員之間的友情，同時可以認識新朋友，一起渡過歡樂時光，學會輸贏不重要，彼此互相鼓勵及欣賞。

*報名及出席之參加者可獲禮物一份

負責職員：蕭吉蒂(福利工作人員)

長者學苑

長幼音樂會(長者學苑)

日期：7月15日(星期二)

集合時間：上午9:00-10:30

集合地點：棉紡會中學禮堂

對象：中心會員

費用：全免

名額：人數不限

負責職員：蕭吉蒂(福利工作人員)

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2025年6月之會員，請於2025年6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6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  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6月 印製數量：80份



掃描二維碼
參閱電子版月訊