



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2025年8月通訊

家居防火



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



家居防火



- 1) 在沙發或椅子上吸煙時必須使用煙灰盅。
- 2) 電視及收音機後應預留充足空間，以供散發機內的熱力。
- 3) 避免電器負荷過重，不應在同一插座上使用多於一個萬能蘇。
- 4) 烹飪時，爐火必須有人看守。
- 5) 定期將雪櫃插頭拔開，清除馬達及壓縮機部分的塵埃。
- 6) 切勿將暖爐置近窗簾、床、沙發或椅子。
- 7) 使用香薰爐燃點香薰油，必須保持空氣流通。



火警時應怎麼辦



- 1) 若居住的單位失火，叫喚單位內所有人離開，離開時關上所有門。抵達安全地點時，致電999求助。
- 2) 若決定離開大廈，不要使用升降機。打開最接近樓梯的門。確保那裡沒有煙才好使用樓梯離開大廈。
- 3) 若走下樓梯時發現有煙，盡快離開梯間。
- 4) 無論身在何處，假如遇上濃煙，應在煙之下爬行。
- 5) 若留在單位內，應盡量阻止濃煙滲入單位，例如用膠紙密封門周圍的罅隙，並把濕毛巾放在門底。
- 6) 在窗戶上懸掛被單，告訴救援人員你身處位置。
- 7) 如火警已響起一段時間，切勿嘗試離開單位，應留在原處直至獲救或獲通知離開為止。

慢性疾病共同治理先導計劃



目的



- 提供便捷的糖尿病及高血壓篩查服務，以及提供血脂檢查
- 為計劃參加者度身訂造健康管理方案，控制慢性疾病風險因素
- 及早預防慢性疾病及減少相關併發症
- 實踐「一人一家庭醫生」理念



參加資格

- 45歲或以上香港居民
- 沒有已被確診患有糖尿病或高血壓
- 已登記加入「電子健康紀錄互通系統」，並成為地區康健中心／站的會員

資料來源：GovHK香港政府一站通

<https://eform.cefs.gov.hk/form/hhb002/tc/>

那沙漠中的水(上)

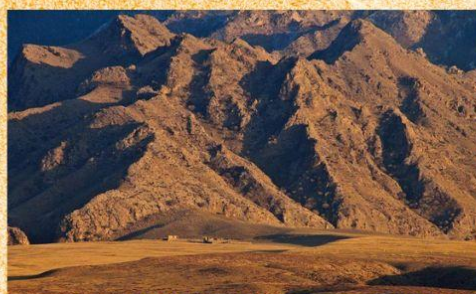
梁鎧鵬撰

飛機在深圳機場起飛後的第四個小時，窗外清晰的大片黃土地掠過視線，我終於來到了向往已久的西夏地——寧夏。

二零二五年六月中旬，剛出機場后，位處於沙漠周遭的寧夏并未給我帶來預期中的熱浪，相反，微涼的清風徐徐撲滿我的臉，心中的忐忑平靜下來，原來寧夏，也意指寧靜的夏天。

寧夏在炎熱的西北地區能夠偏安一隅，得益于其西北方的一條著名山脈——賀蘭山。我們一行人在闖過賀蘭山的時心中一直響起數百年前岳飛的聲音；“駕長車，踏破賀蘭山缺。壯志飢餐胡虜肉，笑談渴飲匈奴血。待從頭，收拾舊山河，朝天闕。”這句話一再被我們無意念起，亦為進入沙漠增添了一絲蒼涼。

一部2006年的豐田越野車載著我們進入了無垠的沙漠，一路疾馳，沙漠沒有道路，想要征服它唯有長年累月的經驗，司機師傅單手持方向盤，巧妙地利用各種沙堆飄移卸力，時而仿若九十度垂直衝坡，時而猛踩油門捲起大片黃沙滾滾。在其後的十多天中，我們都是以這樣的方式進入沙漠進行考古研究工作。



賀蘭山



騰格里沙漠



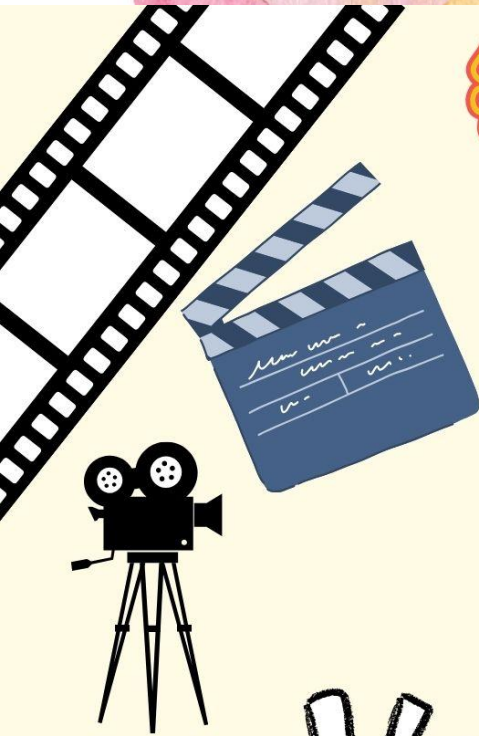
手把羊肉



羊肉火鍋

肉肉肉，除了肉還是肉，這個地方仿佛與碳水化合物與世隔絕，每日的早午晚餐都離不開鮮美的灘羊肉。羊肉火鍋，羊雜湯，羊肉抓飯，手把羊肉，烤羊排，肥而不膩，香而不燥，肉奶香氣在唇齒流連每一道都無比美味，而我們也心甘情願的接受了頓頓羊肉的事實，我們心知離開了這個地方，大概率不會再吃上品質這麼好的羊肉。

每月爆谷



觀後感：



圖片來源：互聯網

《愉快動物餅大電影》一故事中講述一群動物餅乾希望為大家帶來歡樂，從而組成一個偶像團體，以優美的歌聲和震撼的表演而廣為人知。他們在完成一次世界巡迴演出後回到家時，才發現整個城市已被棉花糖大軍包圍😄。棉花糖們想盡一切辦法令其他零食受到封印，好讓棉花糖們能獨大。。。。。

雖然這是一套卡通片，但情節依然十分緊湊，在餅乾與棉花糖戰鬥時偶有驚險及溫情的場面。其中表達動物餅是帶給人歡樂，並可以用愛去化解仇敵；動物餅「獅兄」用他軟脰脰的身驅攬住敵人，以軟脰脰身體的愛去溶化了敵人，好笑之餘也能感受到動物餅的可愛及純真。😊

然而，在動物餅的世界都有互相嫉妒的時候。Pegasus飛馬不但唱歌非常悅耳，更能翱翔天際，在台上的魅力非凡；而作為隊長的獅兄感到不是味兒，認為自己的地位受到威脅。可是，在Pegasus遇危難的時候，獅兄堅持要拯救她。在面對困難中，餅乾們都沒有嫉妒，只有單一而純粹想拯救同伴的心。作為觀眾，看到這一刻感到莫名的感動。

電影故事情節起伏得宜，在場的大小朋友都看得非常開懷。大家不妨用90分鐘的時間enjoy可愛動人的動物餅大電影，非常值得。

支持香港電影業，你我出一份力。

社工梁美慧



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。



保良局劉漢宣紀念長幼天地

牙科講座

日期：2025年8月14日（星期四）

時間：上午10:00-11:00

對象：中心會員

人數：25人

地點：本中心

收費：\$20

講師：牙科醫生

內容：鑲牙和口腔護理

出席講座可獲得小禮物一份



2025 年 8 月

星期日	星期一	星期二	星期三
3	4	5	6
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(第二期1) 14:30-16:00 黏出愛心·義賣傳情(四)		
10	11	12	13
10:00-11:00 愛笑瑜珈(第一節) 12:30-14:00 水墨畫班(第三節)	10:00-11:00 初階探索手機班(第一堂) 11:30-12:45 宣長唱歌班 (2) 13:15-14:14 悠遊智慧手機班 14:30-16:00 黏出愛心·義賣傳情(五)		
17	18	19	20
10:00-11:00 愛笑瑜珈(第二節)	10:00-11:00 初階探索手機班(第二堂) 11:30-12:45 宣長唱歌班 (3) 13:15-14:15 悠遊智慧手機班 14:30-16:00 黏出愛心·義賣傳情(六)		
24/31	25	26	27
10:00-11:00 愛笑瑜珈(第三節) 12:30-14:00 水墨畫班(第四節)	10 : 00-11 : 00 衛生署講座 11:30-12:45 宣長唱歌班 (4) 13:15-14:15 悠遊智慧手機班	10:00-11:00 例會	

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
	1	2
	13:30-15:00 愉快小手作 (一)	中電活動 閃耀人生由我創 09:30-10:30
7	8	9
14:30-15:30 電競狂歡 B 16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂(一)	13:30-15:00 愉快小手作 (二) 14:00-15:30 夏日小廚神(2)	10:30-12:00 「玩」住學收納 14:30-15:45 假日小畫家魔法營(一)
14	15	16
10:00-11:00 牙科講座 14:00-15:30 夏日小廚神(3) 16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂(二)	09:30-10:30 護士站 14:30-15:45 假日黏土樂翻天	10:30-12:00 「玩」住學收納 14:30-15:45 假日小畫家魔法營(二)
21	22	23
14:00-15:30 夏日小廚神(1) 16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂(三)	10:00-3:00 愛心反斗小奇兵 13:30-15:00 愉快小手作 (三)	10:30-12:00 「玩」住學收納 14:30-15:45 假日小畫家魔法營(三)
28	29	30
10:00-11:00 初階探索手機班(第三堂) 16:15-17:15 逢筆SUN揮書法堂(四)	13:30-15:00 愉快小手作 (四)	09:30-10:30 長幼理髮廳 14:30-15:45 假日小畫家魔法營(四)

長幼活動資訊

水墨畫班

日期：7月28日及8月4, 11, 25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

地點：本中心

名額：12名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

愉快小手作

日期：8月1, 8, 22, 29日（星期五）

時間：下午1:30 - 3:00

對象：中心會員

費用：\$20

導師：洪玉珍女士

地點：日間中心

名額：10名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

宣長唱歌班(第二期)

內容：參加者一起學習唱歌，享受唱歌的樂趣。

日期：8月5日至9月23日(逢星期二) 共8堂

時間：上午11:30-中午12:45

對象：中心會員

名額：15名

導師：胡炳游先生

地點：中心鏡房

費用：\$50

負責職員：梁美慧(社工)

長幼活動資訊

愛笑瑜伽

日期：8月11, 18, 25日及9月1日（星期一）

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

費用：\$10

導師：羅潤金女士

地點：中心飯堂

名額：8名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

初階探索手機班

日期：8月12, 19日(星期二) 及
8月28日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

對象：中心會員

費用：\$10

地點：中心鏡房

名額：5名

負責職員：葉柏亨(福利工作人員)

護士站

內容：由中心護士為長者量血糖，作藥物查詢。

日期：8月15日(星期五)

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：精明使用長者醫療券

日期：8月26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)

長幼活動資訊

長幼理髮廳

日期：8月30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：10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

逢筆SUN揮書法堂-兒童初階

日期：8月7，14，21，28日(星期四)

時間：下午4:15 - 5:15

對象：5歲或以上兒童

費用：\$80/4堂

導師：莫慶榮先生

地點：中心鏡房

名額：6名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

電競狂歡B

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。

日期：8月7日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

對象：中心會員

名額：5位

地點：中心鏡房

費用：\$20

備註：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)

長幼活動資訊

8月例會

內 容：簡介9月活動及分享最新生活及健康資訊

日 期：8月27日(星期三)

時 間：上午10:00 - 11:00

對 象：中心會員

費 用：全免

地 點：本中心

名 額：70名

負責職員：梁美慧(社工)

有興趣者請聯絡
中心職員登記作面見

義工招募

招募對象

有志服務長者的社區人士



中電飯堂義工服務



桌遊義工：學習不同的桌上遊戲後與
陪伴長者一同桌遊



烹飪班活動義工：協助處理食材、
分發物資、在烹調過程中協助長者
使用烹調工具 及看顧長者



不定期協助活動：如：社區探訪、嘉年華
會等

服務質素標準13：尊重個人私隱

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

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8月之會員，請於2025年8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8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7月 印製數量：80份



掃描二維碼
參閱電子版月訊