



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2025年9月通訊

認知障礙

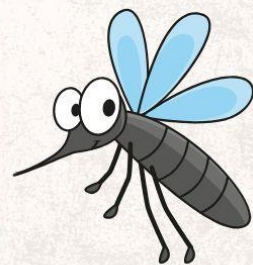


地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18-19號
電話：3998 4550

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



預防蚊患



夏天外遊除了要提防中暑，都要提防蚊蟲！世界衛生組織（WHO）同時發出警報，提醒各國提前準備、避免基孔肯雅熱疫情大規模擴散。港人近年常到的廣東佛山都出現大規模「基孔肯雅熱」感染情況，截至7月21日，順德、南海、禪城、三水四區累計通報確診病例達2,658例！



預防方法：



噴上蚊怕水



避免積水



穿着淺色長袖衣褲

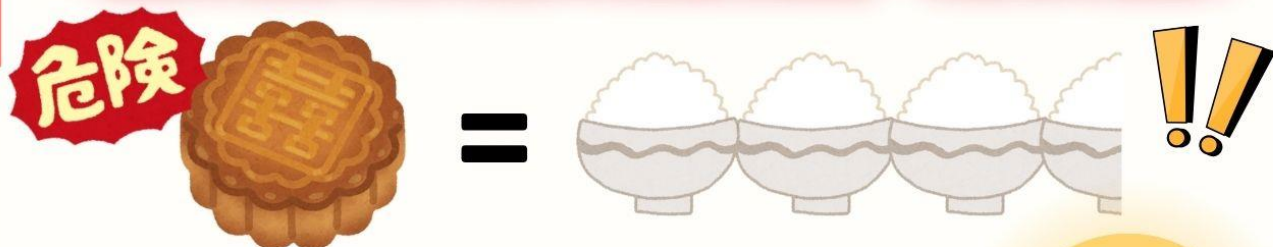


妥善存放食物

資料來源：Yahoo 新聞25/7/2025

月餅不再危險：輕鬆吃出健康

一個雙黃蓮蓉月餅所提供的熱量已超過一頓正餐的需要！



月餅如何吃得健康？

- 每次進食 = 不多於1/8個雙黃蓮蓉月餅
- 不要過量進食，控制進食分量
- 搭配無糖茶或水，取代含糖飲料
- 將月餅安排在白天食用，有較多時間活動，有助於消耗熱量。
- 避免空腹吃月餅，可先吃些固體蛋白質(如水煮蛋)或高纖蔬菜，有助於穩定血糖和增加飽足感。
- 享用月餅後，可以進行約30分鐘的快走運動，幫助消耗熱量。

在中秋佳節，月餅是慶祝的重要象徵
讓這份傳統美味成為健康生活的一部分。

祝大家中秋快樂，健康常伴！



保良局劉漢宣紀念長幼天地

2025年 流感疫苗注射

日期：10月15日 (三)

時間：11:15-12:30

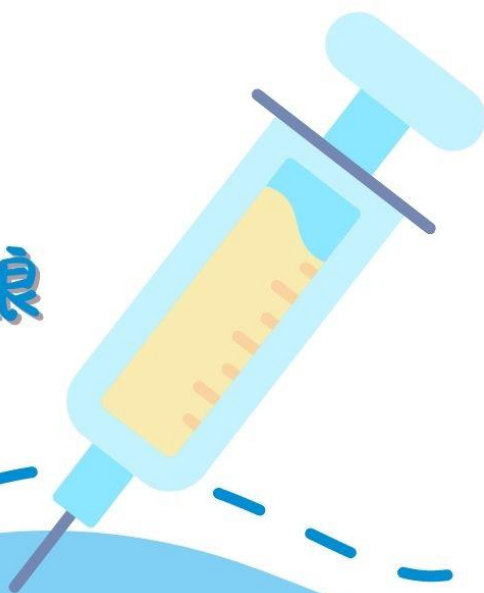
地點：本中心

對象：65歲或以上本中心會員

名額：30

費用：免費

負責職員：蕭姑娘



職員介紹



余錦茵

哈囉哈囉，我是余姑娘呀!

是劉漢宣紀念長幼天地及保良局好幫手(葵涌邨)的社工，好高興認識大家。

我一直都在長者服務裡工作，在長者身上，我看見一個又一個為自己及家人拼搏的故事，他們那份堅毅、迎難而上的精神使我感動不已。儘管年事高，依然見到他們仍有很多可能性。

日後，我會有很多時間與你們見面，就比個機會我認識大家、了解你們的需要，共建一個稱心自在的生活氛圍啦!

早晨！我是七月初剛加入的高姑娘，可以叫我Bella！非常高興能在這裡與大家見面！

在這裏工作，我感受到大家的關懷和支持，讓我倍感溫暖。非常感謝各位的幫助，我期待能與大家一起努力，為長者們提供更好的服務，亦希望能在這裡透過畫畫來與大家分享美好。

希望未來能與大家一起創造更多美好的回憶！謝謝大家！



高榕靖



保良局劉漢宣紀念長幼天地



牙科講座



日期：2025年9月4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

出席講座可獲得禮物一份

名額有限，先到先得

原定日期8月14日
因黑雨改期
尚餘少量名額
已報名者無需再報名

活動期間職員可能會在過程中拍攝錄影&拍照，如不願意出鏡者請預早告知。所有紀錄之照片及影像版權均為本中心所擁有，有機會作宣傳&刊登用途，恕不另行通知



活動報名及參加須知

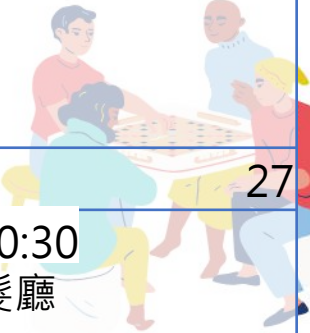
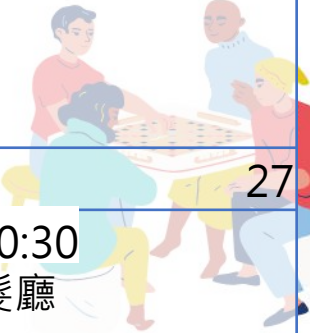
1. 所有活動請於中心開放時間內親臨接待處報名/繳費，額滿則會截止報名。不設電話預留名額。
2. 會員須親身報名，並出示有效會員證。
3. 15歲或以下的會員可由家長代為報名，但必須出示該會員的有效會員證；每次家長只能協助一名會員。
4. 會員繳交款項時，請與職員當面點算金額，中心亦會即時列印收據予會員。
5. 所有收費小組/活動一經繳費，費用恕不退回。（因天雨關係或特別情況取消活動除外）。
6. 有名額限制的活動會以「先到先得」形式進行報名。
7. 抽籤活動：負責職員會於指定日期進行抽籤，並致電通知中籤者。如會員沒有收到負責職員的電話通知，則表示未能中籤，本中心恕不另行通知。
8. 被抽中之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 9 月

星期日	星期一	星期二	星期三
	1	2	3
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第四節) 12:30-14:00 水墨畫班(第一節) 14:00-15:00 初階手機班	11:30-12:45 宣長唱歌班(第二期)5 14:30-16:00 鉤織工坊(一)	09:30-11:30 星期三電影欣賞
7	8	9	10
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第一節) 12:30-14:00 水墨畫班(第二節) 14:00-15:00 初階手機班	11:30-12:45 宣長唱歌班(第二期)6	
14	15	16	17
		11:30-12:45 宣長唱歌班(第二期)7 14:30-16:00 鉤織工坊(二)	10:00-11:00 例會 14:00-15:00 悠遊手機班
21	22	23	24
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(第二節) 12:30-14:00 水墨畫班(第三節) 14:00-15:00 初階手機班	11:30-12:45 宣長唱歌班(第二期)8 14:30-16:00 鉤織工坊(三)	
28	29	30	
	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(第二期)補 14:30-16:00 鉤織工坊(四)	

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
4	5	6
10:00-11:00 香港大學牙科講座 14:00-15:00 悠遊手機班		
11	12	13
14:00-15:00 悠遊手機班	09:30-10:30 護士站 	
18	19	20
		
25	26	27
內部發展日	內部發展日	09:30-10:30 長幼理髮廳 
		

長幼活動資訊

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

地點：中心鏡房

名額：15名

費用：\$50

導師：胡炳游先生

負責職員：梁美慧(社工)

水墨畫班

日期：9月1, 8, 22, 29日(星期一)

時間：中午12:30 - 2:00

對象：中心會員

地點：本中心

費用：\$180

名額：12名

導師：黎景笙女士

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

初階探索手機班

日期：9月1, 8, 22日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

對象：中心會員

地點：中心鏡房

費用：\$10

名額：5名

負責職員：葉柏亨(福利工作人員)

長幼活動資訊

鉤織工紡

日期：9月2，16，23，30日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

對象：中心會員

費用：\$20

導師：鄧惠玲女士

地點：本中心

名額：10名

負責職員：陳麗萍(福利工作人員)

星期三電影欣賞

日期：9月3日(星期三)

時間：上午9:30-11:30

對象：中心會員

地點：本中心

名額：15位

費用：\$10

內容：一齊食住爆谷欣賞電影「九龍寨城之圍城」

負責職員：梁美慧(社工)



愛笑瑜伽

日期：9月8，22，29日及10月6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：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：9月12日(星期五)

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)

9月例會

內 容：簡介10月活動及分享最新生活及健康資訊

日 期：9月17日(星期三)

時 間：上午10:00 - 11:00

地 點：本中心

對 象：中心會員

名 額：70名

費 用：全免

負責職員：梁美慧(社工)

長幼理髮廳

日 期：9月27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：10名

費 用：\$20

負責職員：陳麗萍(福利工作員)

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

衛生署講座

主 題：改善記憶

日 期：9月30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)

老有所為活動計劃 心悅傳情之旅

活動
預告

「明月共賞」中秋節慶祝活動

日期：10/9/2025(三)

地點：華豐護老院

時間：2:30-3:30

活動預備日：3/9(三)及8/9(一)

時間：2:00-3:00

地點：本中心

暖暖中秋探訪日

日期：13/9/2025(六)

時間：09:15-12:00

集合地點：本中心

探訪地點：區內

共聚團圓慶中秋

日期：15/9/2025(一)

時間：10:00-11:00

地點：保良局好幫手(葵涌邨)

活動預備日：10/9/2025

時間：4:00-5:00

地點：本中心



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8月 印製數量：80份



掃描二維碼
參閱電子版月訊