



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2026年10月通訊

精神健康日



改善心理健康應對技巧

本月主題：心靈的陪伴者

許欣馨姑娘(社工)

每年10月10日是「世界精神健康日」提醒我們關注精神健康，亦讓社會更加重視不同人士在情緒和心理上的需要。對長者而言，踏入人生不同階段，生活亦會出現不少轉變，例如退休、伴侶離世、身體機能改變，甚至由照顧家人變成需要別人照顧。這些轉變有時會令人感到失落、無奈或孤單，因此，除了關心身體健康，我們也應該多留意自己的情緒和精神狀態。

維持精神健康，可以從生活中的小事開始。保持規律的作息和適量運動，培養一些自己喜歡的興趣，都是照顧自己的方法。平日也可以多走出家門，參與中心或社區活動，和朋友、鄰居打個招呼。對一些獨居長者來說，建立固定的生活習慣和社交活動尤其重要，因為有了期待，也能讓每天的生活多一點內容。

如果有一段時間覺得心情不好，或者遇到一些自己難以處理的事情，也不用覺得「自己捱過去就算」。可以先找一個信任的人說說自己的感受；如果問題持續或影響日常生活，亦可以向社工等專業人士尋求協助。求助並不代表自己不夠堅強，而是知道在有需要的時候，可以讓別人陪自己一起面對。

在世界精神健康日，我們關心的不只是有沒有精神疾病，更希望大家都可以多留意自己和身邊人的生活。對長者來說，有時一句問候、一個電話，或者陪伴參加一次中心活動，已經可以帶來一點支持。對照顧者來說，讓自己有時間休息，也同樣重要。當我們願意多聽一點、多關心一點，也許就能及早發現身邊人的需要。

人生不可能每天都是順利的，精神健康也不是要求自己時刻保持開心。當生活遇到轉變或感到疲累時，知道有人願意聽自己說，也知道有需要時可以尋求幫助，就是一份很重要的支持。讓我們從關心自己開始，也多關心身邊的人，彼此陪伴，讓晚年的生活多一點連結、多一點理解，也多一份安心。

社區資訊

2026/27年度 季節性流感疫苗接種計劃

新一季的流感疫苗接種計劃已於 2026 年 9 月 17 日正式展開。疫苗可預防疾病科學委員會建議十月至十一月為最適合的接種時間。由於接種後需要 **兩星期** 才能產生足夠抗體，建議大家在流感高峰期來臨前及早打針。以下為大家整理了今年的「打針懶人包」，記得分享給身邊的銀髮朋友！

合資格群組（免費或獲資助接種流感疫苗）：

- 50歲或以上的人士
- 定期覆診的長期病患人士

接種地點：

- 公立醫院
- 已登記參與【疫苗資助計劃】家庭醫生及私家診所
- 地區康健中心

18歲或以上的接種者必須登記醫健通

打針前後注意須知：

打針前：

- 過敏申報
- 長期藥物申報

打針時及打針後：

- 加壓止血至少2分鐘
- 打針後坐下休息15-30分鐘，確定沒有不適才離開
- 針口紅腫輕微發燒或疲倦屬正常，通常2至3天內自然消退。如有持續不適請立即求醫。

查詢
Enquiry

2125 2125

社區資訊

健康心靈先導計劃

Healthy Mind Pilot Project

由2024年8月起開始服務

- 由政府資助的「健康心靈先導計劃」於二零二四年八月開始，試行為油尖旺地區康健中心、屯門地區康健中心及東區地區康健中心的會員提供免費精神健康評估。
- 經初步評估後被認為有精神健康需要的市民將獲轉介至非政府機構作進一步評估和跟進，讓他們及早獲得適切的支援。

計劃內容

- 服務對象：18歲或以上，受情緒困擾的中心會員。
- 服務模式：親身、電話或網上面談
- 初步評估：在健康風險評估時同步進行簡單問卷篩查焦慮或抑鬱風險。
- 支援與轉介：輕度至中度個案獲安排低密度心理治療；高風險個案則轉介至專業機構或精神健康綜合社區中心。

📍 屯門地區康健中心

Tuen Mun
District Health Centre

計劃查詢電話 ☎ 2187 2137

📍 港島東區地區康健中心

Eastern
District Health Centre

計劃查詢電話 ☎ 5468 9920

📍 油尖旺地區康健中心

Yau Tsim Mong
District Health Centre

計劃查詢電話 ☎ 5468 9920

長者跆拳道班

日期：2026年10月7、14、21、28日（星期三）

時間：14:30-15:30

對象：中心會員

名額：5人

地點：本中心

收費：\$20

負責職員：許欣馨姑娘



兒童跆拳道班

日期：2026年10月7、14、21、28日（星期三）

時間：16:00-17:00（A班）

17:00-18:00（B班）

對象：兒童

名額：5人

地點：本中心

收費：全期4堂共\$400，可逐堂收費\$100一堂

負責職員：蕭吉蒂姑娘



保良局劉漢宣紀念長幼天地



嘖嘖青春妝一番



宣長將踏入12週年，今年更有新嘗試，有一班長者及青少年參與中心舉行的變妝比賽。大家想欣賞變妝角色!! 想一同投票選出「最佳造型王」!! 便要參加以下活動，投下你神聖的一票

日期：2026年10月31日（星期六）

時間：14:15-15:15(每節15分鐘)

對象：中心會員

名額：80人

地點：本中心

收費：\$30

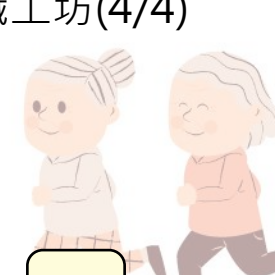
負責職員：賴姑娘

**內容：於中心參與攤位遊戲、變妝比賽
投票、★活動後可獲禮物一份。**

- ▲ 參加時段由電腦系統自動安排
- ▲ 請參加者帶會員證依時出席
- ▲ 請憑有效會員證親身到中心繳費報名



2026 年10月

星期日	星期一	星期二	星期三
4	5	6	7
	12:30-14:00 水墨畫班(3/4)	14:30-16:00 鈎織工坊(1/4)	9:30-10:30 護士站 14:30-15:30 長者跆拳道(1/4) 16:00-17:00 兒童跆拳道班A(1/4) 17:00-18:00 兒童跆拳道B(1/4)
11	12	13	14
	12:30-14:00 水墨畫班(4/4)	10:00-11:00 衛生署講座：認識抑鬱症 14:30-16:00 鈎織工坊(2/4)	14:30-15:30 長者跆拳道(2/4) 16:00-17:00 兒童跆拳道班A(2/4) 17:00-18:00 兒童跆拳道B(2/4)
18	19	20	21
	重陽節翌日	9:30-10:30 「封」存寄秋日 14:30-16:00 鈎織工坊(3/4)	14:30-15:30 長者跆拳道(3/4) 16:00-17:00 兒童跆拳道班A(3/4) 17:00-18:00 兒童跆拳道B(3/4)
25		26	27
	12:30-14:00 水墨畫班(1/4)	14:30-16:00 鈎織工坊(4/4)	10:00-11:00 例會 14:30-15:30 長者跆拳道(1/4) 16:00-17:00 兒童跆拳道班A(1/4) 17:00-18:00 兒童跆拳道B(1/4)
			

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
1	2	3
國慶日	14:00-14:30 國慶中秋抽獎	14:30-15:30 小畫家大夢想(3/3)
8	9	10
10:00-10:30 八段錦(義工活動) 11:30-12:45 樂在歌中(1/4)	9:30-12:00 悅己容妝工作坊 14:00-16:00 流感疫苗注射日	14:30-15:30 小畫家大夢想(1/2)
15	16	17
10:00-10:30 八段錦(義工活動) 11:30-12:45 樂在歌中(2/4)		14:30-15:30 小畫家大夢想(2/2)
22	23	24
10:00-10:30 八段錦(義工活動) 11:30-12:45 樂在歌中(3/4)		9:30-10:30 長幼理髮廳
29	30	31
10:00-10:30 八段錦(義工活動) 11:30-12:45 樂在歌中(3/4)		14:30-15:15 嘖嘖耆耆妝一番嘉年華

長幼活動資訊

水墨畫班

日期：10月26日及 11月2、9、16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：\$200

名額：12名

導師：黎景笙女士

負責職員：陳麗萍姑娘(福利工作人員)

鉤織工坊

日期：10月6、13、20、27日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

對象：中心會員

地點：本中心

費用：\$20

名額：10名

導師：鄧惠玲女士

負責職員：陳麗萍姑娘(福利工作人員)

樂在歌中

主題：由胡老師教授唱歌技巧，一起享受唱歌樂趣

日期：10月8、15、22、29日(星期四)

時間：上午11:30 - 12:45

對象：中心會員

地點：中心鏡房

費用：\$20

名額：10名

導師：胡炳游先生

負責職員：蕭吉蒂姑娘(福利工作人員)

「封」存寄秋日

日期：10月20日(星期二)

時間：上午9:30 - 10:30

對象：中心會員

地點：中心鏡房

費用：\$30

名額：6名

負責職員：陳麗萍姑娘(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：10月7日(星期三)

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(驗血糖、藥物查詢) 負責職員：嚴雅歡姑娘(護士)

衛生署講座

主題：認識抑鬱症

日期：10月13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：30名

講者：衛生署職員

負責職員：陳麗萍姑娘(福利工作人員)

日期：10月24日(星期六)

時間：上午9:30 - 10:30

對象：中心會員

地點：中心鏡房

費用：\$20

名額：10名

負責職員：陳麗萍姑娘(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

10月例會

內容：簡介11月活動及分享最新生活及健康資訊

日期：10月28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：許欣馨姑娘(社工)

長幼活動資訊

小畫家大夢想

日期：10月10、17日(星期六)

時間：下午2:30 – 3:30 對象：5-8歲兒童

名額：6名

地點：中心鏡房

負責職員：陳麗萍姑娘(福利工作員)

費用：會員(全期兩堂共\$80；可逐堂收費，\$40/堂)

兒童跆拳道班A

日期：10月7、14、21、28日(星期三)

時間：下午4:00 – 5:00 對象：兒童

名額：6名

地點：中心鏡房

負責職員：蕭姑娘(福利工作員)

費用：會員及非會員

(全期四堂共\$400；可逐堂收費，\$100/堂)

兒童跆拳道班B

日期：10月7、14、21、28日(星期三)

時間：下午5:00 – 6:00 對象：兒童

名額：6名

地點：中心鏡房

負責職員：蕭姑娘(福利工作員)

費用：會員及非會員

(全期四堂共\$400；可逐堂收費，\$100/堂)

圖您在一戲：兒童專區

日期：11月28日及12月19日(星期六)

時間：下午2:30 – 3:45 對象：兒童

名額：6名

地點：中心鏡房

負責職員：余錦茵姑娘(社工)

費用：會員及非會員(兩堂共\$20；可逐堂收費，\$10/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。**

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.半身正面近照1張 4.會員年費\$21

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2026年6月之會員，請於2026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)

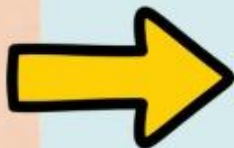
姓名：常歡笑

會員號碼：2250-01234

有效期：2026年6月



如欲接收中心
WhatsApp
公告信息
請掃右邊二維碼



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：陳麗萍 督印人：魏宇玲
製作日期：2026年9月 印製數量：70份



掃描二維碼
參閱電子版月訊