

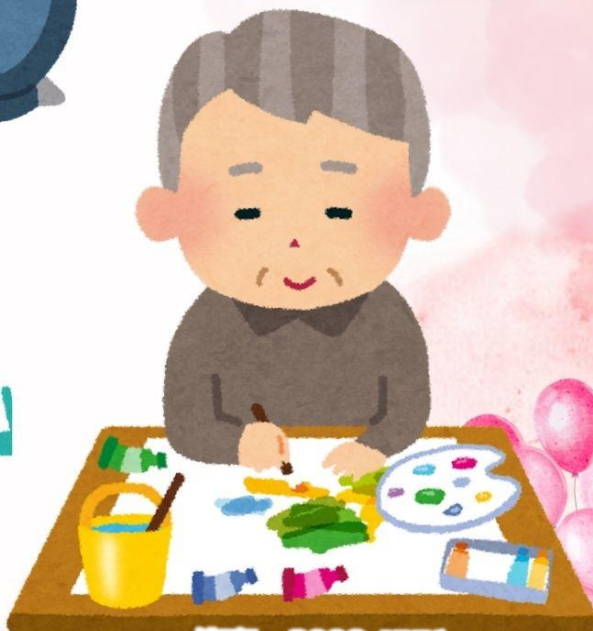


保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2026年7月通訊

藝術與長者



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

本月主題：藝術讓長者心靈更健康

余錦茵姑娘(社工)

根據世界衛生組織 (WHO) 指出，全球已有超過三千項研究證實，藝術活動對精神健康有顯著的正面影響。隨著年齡增長，身體機能或許會逐漸退化，但我們的心靈依然可以保持活力，而藝術正是一帖溫柔而有效的良藥。

藝術的形式多樣，無論是繪畫、書法、音樂、舞蹈、戲劇，甚至是園藝和手工藝，都能激發我們的創造力與想像力。參與這些活動，不僅能讓我們的生活更有趣味，更能幫助我們表達情感、釋放壓力，減輕孤獨與焦慮感。

許多研究顯示，長者參與藝術活動後，情緒更穩定，睡眠品質改善，甚至記憶力與認知功能也有所提升。舉例來說，長者透過繪畫，將內心的回憶與感受表達出來，獲得深層的療癒。

藝術不需要技巧高超，更不需要完美。重要的是過程中的投入與享受。即使只是用彩筆隨意塗鴉，或是哼唱一首老歌，都能讓我們的心靈得到滋養。這種自我表達的過程，能讓我們更了解自己，也更容易與他人建立連結。



資料來源：
世界衛生組織2019



醫護常識：防暑消暑全攻略

嚴雅歡姑娘(護士)

⚠ 長者屬中暑高危族（風險比年輕人高3倍，症狀也更嚴重！），主要原因：

◆ 排汗能力下降 → 散熱較慢

◆ 慢性病（如高血壓 / 糖尿病 / 心臟病）→ 影響調節

◆ 口渴感遲鈍 → 易隱性脫水

◆ 藥物（如降血壓藥 / 利尿藥）→ 影響排汗

熱疾病四階段

輕微 ↓ 嚴重	熱疾病名稱	可能症狀	成因說明
	熱痙攣	小腿/腹部劇烈抽筋 	大量出汗導致水分與鹽分流失，肌肉電解質不平衡。
	熱暈厥	突然頭暈、皮膚濕冷 	血管擴張導致血壓暫時下降，腦部血液灌流不足。
	熱衰竭	極度疲倦、頭痛、噁心 	長時間曝露於高溫下，因大量排汗造成嚴重的脫水與電解質流失。
	中暑	40°C高燒、神志不清、無汗 	體溫調節中樞失控，熱量完全無法散發。 最嚴重的緊急醫療狀況

有效預防熱疾病

💧 補水最重要 ◆ 每日6-8杯水 (1500-2000ml) ◆ 每小時少量飲水 (未渴都要飲) ✗ 酒精、咖啡、濃茶 ➡ 利尿 ✗ 汽水、高糖飲品 / 過凍飲品	🏠 環境降溫貼士 ◆ 室溫：25-27°C ◆ 開窗通風 + 風扇 / 開冷氣 ◆ 拉窗簾防曬 冷氣加風扇一起用，其實更省電	👤 夏日活動守則 ◆ 最佳時間：早上7-10時 / 下午5-7時 ✗ 中午12-3時 / 高溫警告時段 ◆ 適合運動：散步、伸展、太極 ◆ 穿淺色、寬鬆、戴帽
🚗 出門防暑三寶 ◆ 大水樽（定時補水） ◆ 防曬用品（帽、傘、外套） ◆ 降溫工具（風扇、濕紙巾）	🍽 清爽飲食建議 ◆ 西瓜、青瓜、冬瓜、番茄 ◆ 綠豆湯、椰子水 腸胃弱者避免寒涼食物過多	🏠 居家抗熱三不要 ✗ 忍熱不開冷氣 ✗ 直接睡地或猛吹風扇 ✗ 全身汗立即沖冷水涼
📞 急救口訣：移 ➡ 移到陰涼處 鬆 ➡ 鬆開衣物 抹 ➡ 濕毛巾降溫 飲 ➡ 清醒才補水 醫 🚑 嚴重即送院	⚙ 防暑經絡操 第一式：輕拍後頸最突出骨頭下方的大椎穴（散體熱） 第二式：按揉手肘關節外側橫紋盡頭處的曲池穴（清熱瀉火） 第三式：雙手掌互相用力摩擦至發熱，摩擦手心正中的勞宮穴（清心除煩）	

📞 天文台天氣查詢：1878 200

📞 衛生署長者健康熱線：2121 8080

七一回歸.社區優惠

🎁 免費

西九文化區M+指定展覽



香港故宮文化博物館所有專題展覽



🏃 康文署



包括: 羽毛球場、網球場、
籃球場、壁球場、乒乓球枱、
草地滾球場、健身室、高爾夫球設施、
公眾游泳池及水上活動中心艇隻等

🚀 科學館及太空館的常設展覽



✱ 港鐵

7萬1千張
免費單程車票



✈ 機場快綫



11歲以下小童**免費**，
60歲或以上市民和學生**半價**

🚗 市民

連續三日
免費乘搭
電車



🚢 海上交通

七一當日
市民**免費**乘搭
多條渡輪航線



社區福利資訊



有陪診服務嗎？

有沒有暫託服務？

患癌長者 家屬照護懶人包

護老者壓力調適要點
支援資源一覽



賽馬會656
照顧者好幫搜
Jockey Club 656 Carer Hub

幫你PLAN#公私營護老服務

護老者防騙要知！

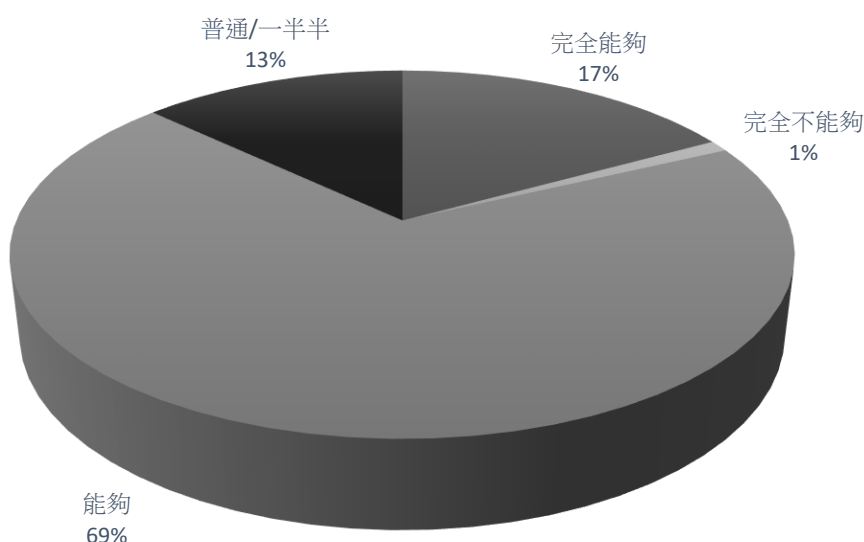


2025-2026年度 會員諮詢及問卷結果總結

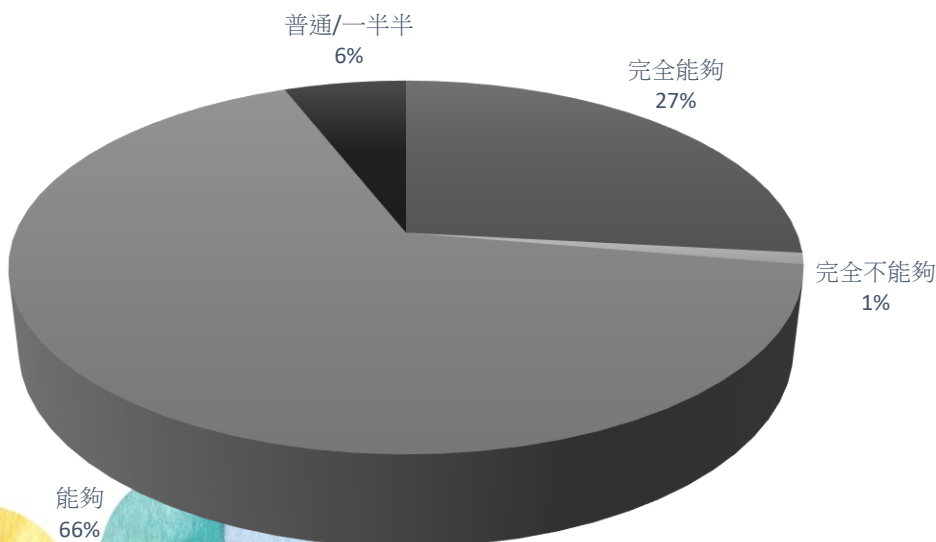


中心自本年2月起向會員派發問卷：
『長者對服務的滿意程度及長者網絡支援調查』
截至5月，共收到100份合格問卷回覆，
總結如下：

中心提供的資料，能否令你認識長者服務？

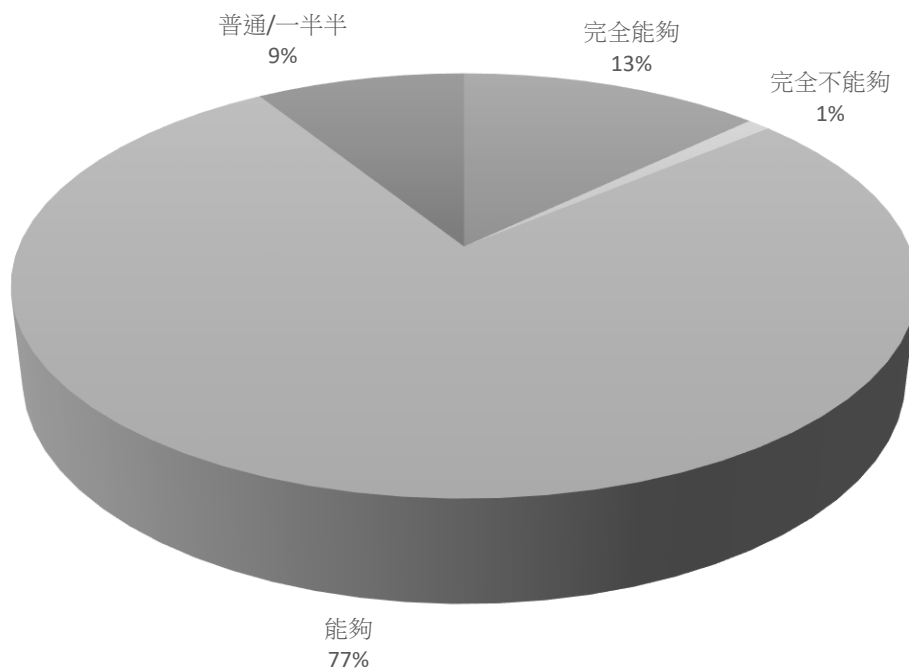


參加中心的活動後，能否令你心境變得開心左？

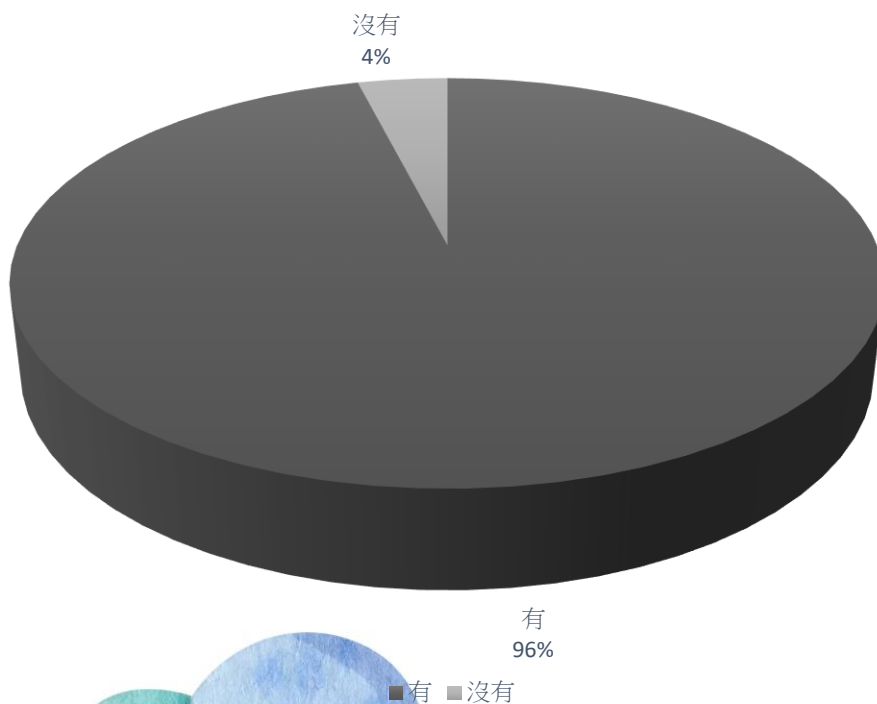


2025-2026年度 會員諮詢及問卷結果總結

中心提供的服務，能否滿足你的需要？

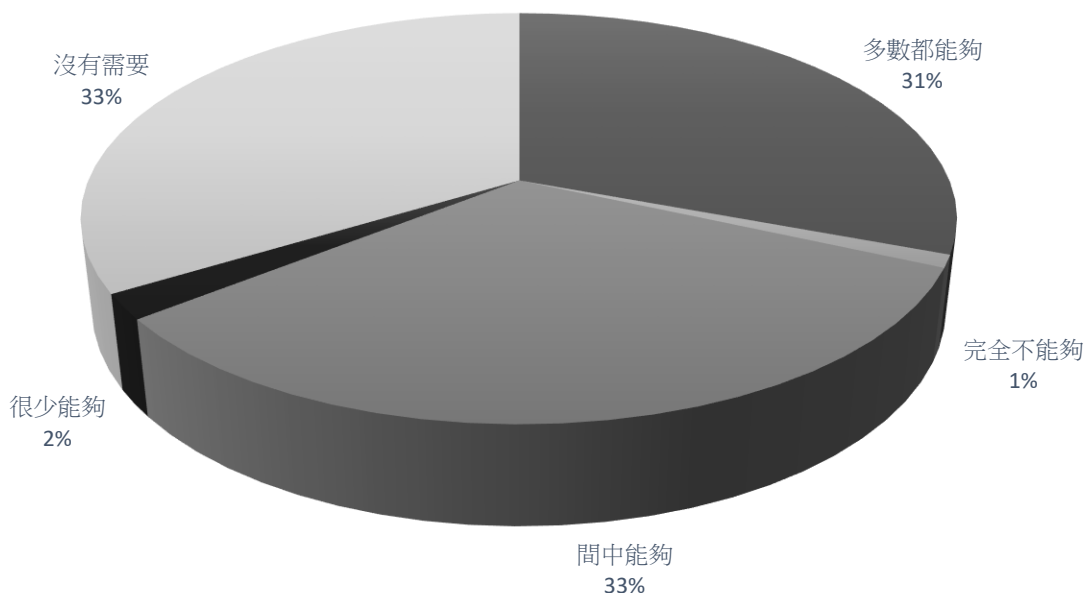


你有沒有在中心認識多左朋友？

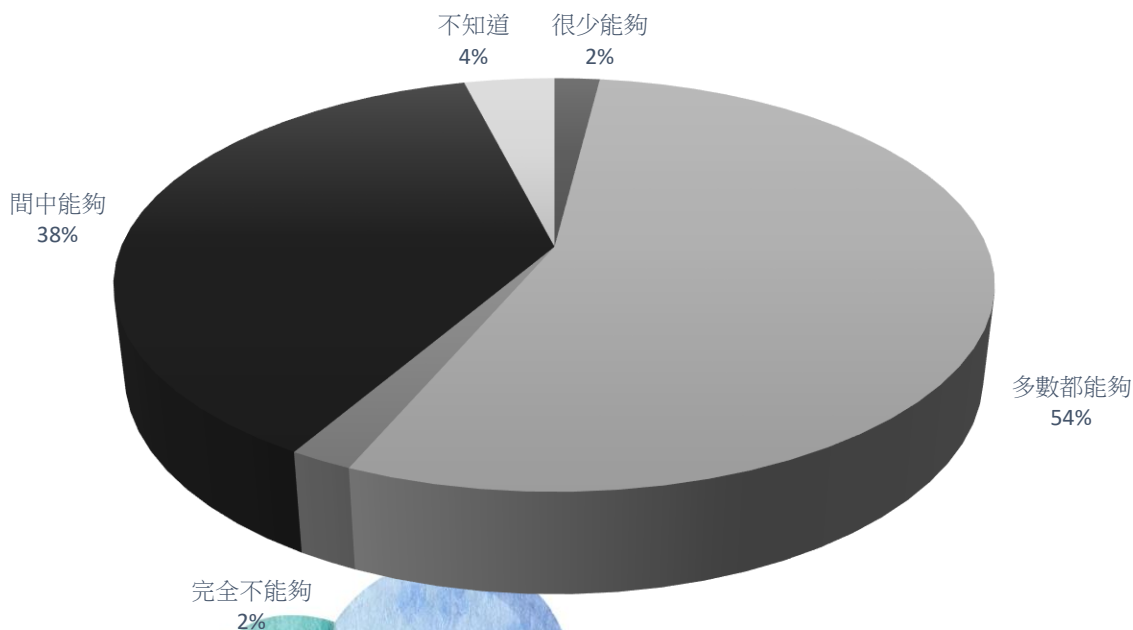


2025-2026年度 會員諮詢及問卷結果總結

在有需要時，你能不能夠搵到在中心認識的朋友幫忙？



在有需要時，你能不能夠透過中心搵到資源(如適合的服務、求助資料)幫忙？





保良局劉漢宣紀念長幼天地

《回歸廿九》Sing生不息

七 一 回 歸 慈 善 點 唱

<參與方式>

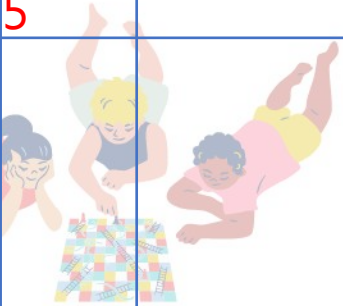
捐款\$50或以上：點歌一首

捐款100或以上：點歌一首+抽獎機會一次

捐款\$500或以上：點歌一首+抽獎機會一次
+[活動優先報名咭]一張

點唱活動已圓滿結束
中心再次感謝
各位善長的愛心捐助

2026 年 7 月

星期日	星期一	星期二	星期三
			1
			香港特別行政區 成立紀念日
5	6	7	8
		09:45-10:45 中醫講座：預防中風及 中風後處理 14:30-16:00 鈎織工坊(1/4)	09:30-10:30 護士站
12	13	14	15
	10:00-11:00 愛笑瑜珈(4/4) 12:30-14:00 水墨畫班(3/4)	10:00-11:00 衛生署講座(退化性膝關節 炎：日常生活篇) 14:15-15:15 賣旗活動簡介會 14:30-16:00 鈎織工坊(2/4)	14:30-15:30 與耆黏黏樂
19	20	21	22
	12:30-14:00 水墨畫班(4/4)	14:30-16:00 鈎織工坊(3/4)	08:00-11:00 保良局賣旗日
26	27	28	29
	12:30-14:00 水墨畫班(1/4) 14:00-15:30 暑期班： <芬蘭木棋>親子樂(1/2)	10:00-11:30 暑期班：氣球小魔術師 14:30-16:00 鈎織工坊(4/4)	10:00-11:00 例會 

活動一覽表

星期四	星期五	星期六
2	3	4
		14:30-15:30 兒童黏土樂園(4/4)
9	10	11
11:30-12:45 樂在歌中(1/4) 16:00-17:00 逢筆SUN揮書法堂(2/4)		09:10-12:00 中電特別活動
16	17	18
11:30-12:45 樂在歌中(2/4) 16:00-17:00 逢筆SUN揮書法堂(3/4)	11:30-12:45 樂在歌中(3/4)	
23	24	25
10:00-11:00 暑期班：逢筆SUN揮書法堂 -兒童初階 14:00-15:15 暑期班：和諧粉彩(A) 16:00-17:00 逢筆SUN揮書法堂(4/4)	14:00-15:30 暑期班：小廚神樂園(1)	09:30-10:30 長幼理髮廳
30	31	
11:30-12:45 樂在歌中(4/4)	14:00-15:30 暑期班：小廚神樂園(2)	

保良局劉漢宣紀念長幼天地

匯聚星光，閃耀人生

保良局Shine On

保良局賣旗日 招募賣旗義工

招募中心會員擔任賣旗活動義工，透過身體力行參與公益，不僅為保良局籌募資源，更以實際行動傳遞關愛與責任，照亮身邊有需要的人。

賣旗日期：7月22日(星期三)

賣旗集合時間：上午8:00

集合地點：中心鏡房

賣旗地點：葵興港鐵站

賣旗時間：上午8:00-11:00之間一至兩小時

名額：10名

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：余錦茵姑娘(社工)

備註：

參加者必須出席<義工簡介會>

7月14日(星期二)下午2:15-3:15





**「義工的雙手，
能托起他人的笑容」**

誠邀加入義工行列!!

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

《服務單位標準5：人力資源》

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、
發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

長幼活動資訊

逢筆SUN揮書法堂

日期：6月25日及7月9、16、23日(星期四)

時間：下午4:00 - 5:00

對象：中心會員

地點：本中心

費用：\$100

名額：6名

導師：莫慶榮先生

負責職員：陳麗萍姑娘(福利工作人員)

鉤織工坊

日期：7月7、14、21、28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：12名(舊生優先報名)

導師：鄧惠玲女士

負責職員：陳麗萍姑娘(福利工作人員)

保良局暨棉紡會長者學苑



中醫講座 預防中風及中風後處理

日期：7月7日(星期二)

時間：早上9:45-10:45

地點：劉漢宜紀念長幼天地活動室

名額：30

費用：全免

對象：中心會員

負責同事：余姑娘(註冊社工)

長幼活動資訊

與耆黏黏樂

日期：7月15日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

對象：中心會員

地點：本中心

費用：\$20

名額：6名

負責職員：陳麗萍姑娘(福利工作人員)

水墨畫班

日期：7月27日及8月3、10、17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(舊生優先報名)

導師：黎景笙女士

負責職員：陳麗萍姑娘(福利工作人員)

長幼理髮廳

日期：7月25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：10名

費用：\$20

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

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：7月8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)

樂在歌中

主題：由胡老師教授唱歌技巧，一起在享受唱歌樂趣

日期：7月9、16、30日(星期四)及7月17日(星期五)

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)

衛生署講座

主題：退化性膝關節炎：日常生活篇

日期：7月14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)

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29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：余錦茵姑娘(社工)

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5月之會員，請於2026年5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5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：余錦茵 督印人：魏宇玲
製作日期：2026年6月 印製數量：70份



掃描二維碼
參閱電子版月訊