



保良局劉漢宣紀念長幼天地

2019年4月通訊



認識冠心病



冠狀動脈心臟病（簡稱**冠心病**）

是心臟病中最常見的一種

現時心臟病是僅次於癌症的香港第二號殺手



冠心病的成因

供應心臟的氧氣及營養的冠狀動脈
脂肪堆積導致血管變窄或甚至閉塞，
就形成了冠狀動脈心臟病



常見病徵



患者容易疲倦和氣促，
感覺吸唔到空氣



胸口痛或胸口緊翳
有時伴有氣促或呼吸困難



足踝及腿部亦會腫大

預防方法



戒煙及戒酒



減少進食高膽固醇
和高脂肪(尤其是飽和脂肪
及反式脂肪)的食物



經常做體能活動
保持適當的體重和腰圍

3月例會時間

2019年4月18日(四)

0001-0300號
會員證號碼
早上10:00-11:00

0301號以後
會員證號碼
下午2:00-3:00

地址：新界葵涌邨合葵樓地下
1-4及18-19號

電話：3998 4550 / 37017800

傳真：3998 4551

電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

中心偶到活動

聲波震盪儀介紹

內容：透過高頻率、低幅度的全身振動刺激原理，強化人體骨骼、提昇肌肉功能、改善血液循環、減輕背痛、有助預防及改善骨質疏鬆。

地點：中心活動室

時間：中心開放時間

備註：使用前請先向職員查詢



數碼天地

內容：歡迎會員於中心開放時間借用數碼天地的平板電腦。

時間：中心開放時間

地點：中心活動室



中心卡拉OK 借用

人數：2至4人(歡迎自組隊)

借用時間：逢星期一至六

第一節：上午 9:30至11:00

第二節：下午 2:30至4:00

備註：請使用中心影碟，如人數眾多需要抽籤



自助運動天地

內容：內有不同的康體儀器供會員使用，例如單車機、拉手繩

日期：逢星期一至六

時間：中心開放時間

地點：中心活動室



自助健康閣

內容：自助健康閣，鼓勵會員每天關注自己的身體狀況。

日期：逢星期一至六

時間：中心開放時間

地點：中心活動室

備註：逢周一上午會有中心義工協助長者測量血壓



長者學苑活動

長者學苑 - 健康舞班

日期：4月8,15,29日及5月6日(一)

時間：下午4:00 - 5:15

地點：綿紡會中學133室

名額：20人 費用：\$10

長者學苑 - 中文普通話班

日期：5月10,17,24日(五)

時間：下午4:00 - 5:15

地點：綿紡會中學332室

名額：20名 費用：\$10



特別介紹

中電有營飯堂 與機械人齊做運動(1)

內容：中電義工到訪中心，與中心長者及機械人一齊做運動

日期：4月6日(六)

時間：上午9:30至13:00

名額：30人 費用：\$12(飯堂費用)



**需為中心飯堂會員

1-4月生日會(2)

內容：誠邀大家來中心共同慶祝1-4月生日，當日有小食，遊戲等精彩環節，與大家歡度生日

日期：4月23日(二)

時間：下午2:30至4:00

名額：30人

費用：免費



電飯煲日式芝士蛋糕班(3)

內容：一同製作電飯煲日式芝士蛋糕

日期：4月29日(一)

時間：下午2:00 - 4:00

名額：8人

費用：免費



鮮果糯米糍製作班補堂(4)

內容：一同製作鮮果糯米糍

日期：4月10日(三)

時間：下午2:00 - 4:00

名額：10人

費用：免費 (備注：只供二月已報名糯米糍但未能安排上堂的會員報名)



特別介紹

耆青小丑2018-2019年度魔術訓練

內容：專業導師教授舞台表演魔術,學員畢業後需到不同院舍義演。

日期：4月4,11,18(月會)及25日(四)

時間：早上9:30-11:30

名額：15名

地點：本中心



長幼齊識「碳」

布偶訓練：

內容：招募義工學習手偶話劇表演，於4月在不同的幼稚園表演。

日期：4月4,11,及18日(四)

時間：下午2:00-5:00

名額：12名

費用：免費



身心伸展小組 A 班(5)

日期: 4月9,16,23及30 日(二)

時間 上午10:00 - 10:30

名額: 6人 費用: \$20

地點: 中心鏡房

參加者只能選擇報其中1節

身心伸展小組 B 班(6)

內容：透過伸長了解自己身體結構

日期: 4月9,16,23及30 日(二)

時間 上午10:30 - 11:00

名額: 6人 費用: \$20

地點: 中心鏡房



運動、健康系列

布藍達舞室(7) U3A活動

內容：長者義工教授健康舞，
隨著節拍跳出健康生活

日期：4月1,8,15,22及29日(一)學習班

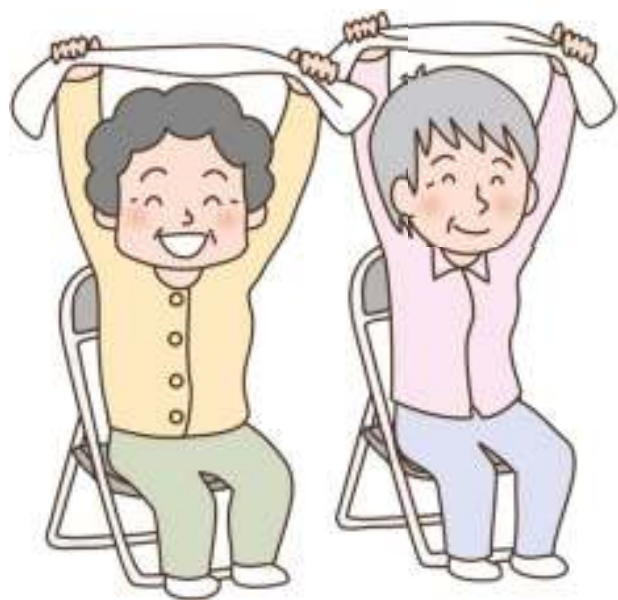
時間：上午10:00 - 11:00

名額：12人

費用：\$10

日期：4月3,17及24日(三)溫習班

時間：下午2:30 至3:30



痛症伸展緩痛小組(8)

內容：利用伸展舒緩及減少痛楚

日期：4月3,10,及17日(三)

時間：上午9:30 - 10:00

名額：8人

對象：有腰背痛症的長者

費用：\$10

備註：參加者需自行攜帶瑜伽墊

徒手健體班(9)

內容：利用自身體重及簡單動作
訓練下肢

日期：4月5 及12日(五)

時間：上午9:30 - 10:00

名額：12人

對象：下肢乏力的長者

費用：\$10



衛生署健康講座(10)

護士站(11)

認識冠心病

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：4月2日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：30人

費用：免費



內容：由中心護士為長者量度血壓，血糖，作藥物查詢

日期：4月16日(二)

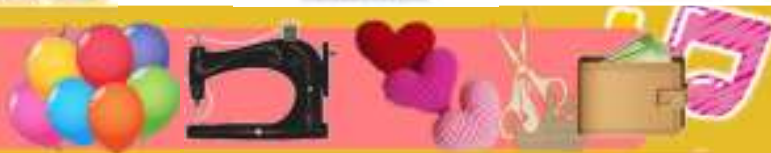
時間：上午10:00 - 11:00

名額：30人

費用：\$10



手工藝及休閒系列



珍妮扭波班(12) U3A活動

內容：教授扭出有趣造型汽球

日期：4月17及24日(三)

時間：上午11:30 - 1:00

名額：10人 費用：\$20

義工手作小組(13)

內容：為中心義賣製作義賣成品

日期：4月1,8,15,22及29日(一)

時間：下午2:00 - 4:00

名額：10名 費用：免費

勾織工坊(14) U3A活動

內容：教授製作勾織公仔

日期：4月3,10,17及24日(三)

時間：下午2:00 - 4:00

名額：8名

費用：免費(請自備材料)

手作皮革義賣班(15)

內容：製作義賣皮革成品

日期：4月5,12及19日(五)

時間：下午2:00 - 4:00

名額：12名 費用：免費

布藝車縫班(16)

內容：教授車縫製作技巧

日期：4月3,10,17及24日(三)

時間：上午10:00至12:00

名額：4名

費用：\$20(參加者需自備材料)



日常生活ABC(17)

內容：學習日常會話及詞彙
提高英語表達能力

日期：4月12, 19及26日(五)

時間：下午3:00 - 4:00

名額：6人 費用：\$50

SingSing唱樂會(18)



內容：參加者輪流分享、獻唱自己喜愛的歌曲，與眾同樂

日期：4月9日(二)

時間：下午2:00 - 4:00

費用：免費 名額：15人

智能電話應用班(初階、進階)(19,20)

初階(19)：

內容：教授智能電話基本使用

日期：4月2及30日(二)

時間：下午2:30 至 4:00

名額：6人 費用：\$20

留意：參加者需自備手提電話及眼鏡

進階(20)：

內容：教授進階電話應用

日期：4月25日(四)

時間：下午2:30 至 4:00

名額：10人 費用：\$10

義工活動

華永生命號活動

內容：協助生命號活動，開設攤位遊戲

日期：4月4日(四)

時間：中午12:30-下午3:00

集合及活動地：廣東道官立小學

對象：小五學生

地址：尖沙咀廣東道178號

名額：8位

陪老義工(飲茶)登記

內容：登記成為陪老義工

每月一次陪同護老院長者到商場飲茶協助部分長者夾/剪碎食物

備注：參加者需接受院舍提供推輪椅訓練及剪碎餐技巧訓練

亞斯理賣旗日

日期：4月20日(六)

時段：上午9:00-12:00

時間：賣旗時間為2小時

名額：20名

備注：活動當日於循道衛理亞斯理社會服務處索取及交還旗袋



預約辦理申請 - 關愛基金 「長者牙科服務資助」

本中心只接受預約
辦理申請

計劃內容：

為65歲或以上正領取「長者生活津貼」長者免費鑲活動假牙，目的為經濟上有困難但沒有申領綜合社會保障援助的長者提供牙科診療服務協助

內容：由中心職員為長者辦理填表事宜

地點：本中心

時間：請以電話或親臨中心預約辦理，不接受即場辦理

對象：65歲以上合資格人士

費用：免費

「長者電話支援服務系統」計劃

目的： 1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

①每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局 劉漢宣紀念長幼天地 撥出，每日定時慰問你的情況。請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

②中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動



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11:00 - 12:00
晚 4:00 - 5:00

飯堂地點：有營飯堂

如有查詢，請與麥生聯絡。



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

飯堂地點：有營飯堂

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期一、二、三

時間：上午9:30至11:30

下午2:00至4:30

地點：中心正門接待處

備註：帶備長者咭或會員証

如有任何查詢，請親臨本中心或與麥生聯絡

	飯餐時段		飯餐內容	價錢
早餐	上午9:00-9:30		穀類早餐	\$4
午餐	中午	11:30-12:00 12:00 -12:30	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
晚餐	下午	4:45-5:15 5:15 -5:45	兩款餸菜、白飯及生果	\$12

注意事項

* 提提大家！留意會員証上之有效期，請於一個月
前到中心辦理續會事宜，如有效期為2019年3月31
日之會員，請於2019年4月1日或之後到中心辦理。

電子簽到使用

1 出示會員證



2 紅光對準條碼

3 「咁」完成簽到



入會事項



長者會員

-50歲或以上
-\$21/年

家庭會員

-2人或以上家庭
-\$50/年

安排：1.) 親臨本中心
2.) 會員年費
3.) 帶備相片 2 張
4.) 身份證明文件
5.) 住址證明文件

暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	開放	取消	開放	取消
1號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3號風球/紅雨	✓		✓			✓
8號風球/黑雨		✓		✓		✓

服務時間：星期一至六 上午9:00—下午5:00(星期日及公眾假期休息)