



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局劉漢宣紀念長幼天地

2019年7月通訊

## 申請長期護理服務知多D



1

長者身體狀況日差  
自我照顧能力及/或家人照顧能力未及應付，  
擔心日後的照顧安排。

2

### 申請長期護理服務

長者及家人向醫務社會服務部、所屬地區的綜合家庭服務中心  
或長者地區中心/長者鄰舍中心的負責工作人員提出申請長期護理服務。

3

### 長者接受統一評估

進行初步甄別，並按需要轉介長者接受統一評估。  
評估員透過家訪及會面為長者進行評估。



4

### 正式申請服務/排隊(長期護理服務中央輪候冊)

評估顯示有護理需要(即身體機能中度或以上程度缺損)的長者，  
可申請合適的資助長期護理服務，被評估為適合接受住宿的長者於輪候冊上登  
記，開始輪候院舍。

長期護理服務服務分為以下2類  
社區照顧服務及住宿照顧服務  
(現時長者可被評估為同時適合兩方)

### 社區照顧服務

- 1.綜合家居照顧服務
- 2.改善家居及社區照顧服務
- 3.長者日間護理中心 / 單位



### 住宿照顧服務

- 1.護理安老院
- 2.護養院



資料來源：[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/)

### 7月例會時間

2019年7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](mailto: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



### 體適能教練資諮詢

內容：體適能教練資諮詢

日期：逢星期一至五

時間：上午9:30至10:00

歡迎各會員踴躍參與。



### 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



## 長者學苑活動

### 長者學苑-健康舞班(溫習班)(1)

日期：7月8,15,22及29日(一)

時間：下午4:00至5:00

名額：14名 費用：免費

備註：只接受長者學苑-健康舞班學生參與班組於中心進行



# 特別介紹

## 中電有營飯堂 認知遊戲日(2)

內容：中電義工到訪中心，與中心長者  
一同玩認知遊戲，然後返回中心用膳

日期：7月27日(六)

時間：上午10:15至12:30

名額：30人 費用：\$12(飯堂費用)



\*\*需為中心飯堂會員

## 營養師健康飲食講座(3)

內容：由專業營養師講解健康飲食

日期：7月23日(二)

時間：上午10:00至11:00

名額：40人 費用：免費



## 耆青小丑訓練7月份(默劇)

日期：1.) 4/7/2019(四) (鏡房)

2.) 11/7/2019(四) (鏡房)

3.) 18/7/2019(四) (例會)(K房)

4.) 25/7/2019(四) (鏡房)

時間：早上9:30-11:30

訓練主題：「默劇」(小丑訓練)

活動內容：專業導師教授「默劇」、沉默表演技巧及學習用身體表達。

名額：12名 費用：免費



如欲了解更多活動詳情，可掃描旁邊的QR CODE 登入耆青小丑Facebook了解更多



# 特別介紹

## 長幼齊識「碳」

長幼齊識「碳」- 布偶訓練(6月)

日期：1.) 4/7/2019(四) (鏡房)  
2.) 11/7/2019(四) (鏡房)  
3.) 18/7/2019(四) (例會)(K房)  
4.) 25/7/2019(四) (鏡房)

時間：下午3:30-5:00

名額：12名 費用：免費

歡迎各會員踴躍參與



如欲了解更多活動詳情，可掃描旁邊的QR CODE 登入長幼齊識碳 Facebook了解更多

## 運動、系列



### 身心伸展小組 A 班(4)

內容：透過伸長了解自己身體結構

日期：7月2,16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(5)

內容：透過伸長了解自己身體結構

日期：7月2,16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



## 週(6)

內容：

培養大家持續運動的習慣，中心會播放不同主題的運動影片，例如防跌、伸展、健康舞等，訓練強健體魄。

日期：逢星期一至四、六

時間：上午9:30至10:00，

名額：不限

費用：免費

備註：如有心臟病及哮喘，請報名時先通知職員。



| 星期一      | 星期二 | 星期三            | 星期四       | 星期六       |
|----------|-----|----------------|-----------|-----------|
| 椅子<br>瑜伽 | 易筋棒 | Switch<br>體感訓練 | 簡易<br>健體舞 | 長者<br>團體操 |

## 麥sir 訓練(7)

內容：

麥sir會以不同形式教授，透過運動訓練減少腰背痛、下肢無力及肩周炎等症狀出現。

日期：逢星期五

時間：上午9:30至10:15

名額：不限 費用：\$10

歡迎各會員踴躍參與。

## 衛生署健康講座(8)

### 骨質疏鬆症

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：7月9日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：30人

費用：免費



## 護士站(9)

內容：由中心護士為長者量度血壓，血糖，作藥物查詢

日期：7月10日(三)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：30人

費用：\$10



# 手工藝及休閒系列



## 勾織工坊 (12) U3A活動

內容：教授製作勾織公仔  
日期：7月3,10,17及24日(三)  
時間：下午2:00 - 4:00  
名額：8名  
費用：\$20(請自備材料)

## 布藝車縫 (13) U3A活動

內容：教授車縫製作技巧  
日期：7月3,10,17,24及31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)

## 珍妮扭波 (14) U3A活動

內容：教授扭出有趣造型汽球  
日期：7月3,10及24日(三)  
時間：上午11:00 - 12:00  
名額：10人 費用：\$30



## 制作電飯煲芝士蛋糕

內容：一同製作芝士蛋糕  
日期：7月29日(一)  
時間：下午2:00 - 4:00  
名額：8人  
費用：\$40



# ABC

## 自我增值及悠閒系列

## 日常生活ABC(15)

內容：學習日常會話及詞彙  
提高英語表達能力  
日期：7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(16)

內容：參加者輪流分享、獻唱自己喜愛的歌曲，與眾同樂  
日期：7月23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)(17,18)

### 初階(17)：

內容：教授智能電話基本使用  
日期：7月2及9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(18)：

內容：教授進階電話應用  
日期：7月4及11日(四)  
時間：下午2:30至4:00  
名額：10人 費用：\$10



# 義工活動

## 「安老院舍外展專業服務」 試驗計劃 — 院舍探訪(19)

內容：探訪葵青區長者院舍,透過活動關懷院舍長者，與其歡渡下午

日期：時間待定

地區：麗瑤邨及梨木樹邨

名額：每次15-20位

(上月例會已登記不需再登記)

## 探訪保良局福慧護老院 義工登記

內容：7-9月期間不定期探訪福慧護老院,與護老院長者傾計關心長者。



## 職員動向



大家好，我係來自香港中文大學專業進修學院既實習社工游曉晴，大家可以叫我阿晴架。黎緊呢九個星期我同雪盈每日都會係中心，大家得閒就黎同我地傾下計啦！



各位老友記，大家好，我是來自香港中文大學專業進修學院的實習社工，你們可以稱呼我為黃姑娘/盈姑娘。雖然我的實習期只有兩個月時間，但期望可以努力與各位老友記建立不少美好的回憶。而實習期間我會舉辦一些不同類型的小組或活動，希望到時大家可以賞面踴躍報名參加！

# 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：帶備飯堂會員咭或中心會員証

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<br>12:00 -12:30 | 兩款餸菜、白飯及湯  | \$12 |
| 晚餐 | 下午          | 4:30-5:15<br>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6月30  
日之會員，請於2019年7月2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)