



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

電影分享：《無痛失戀》



這是一部關於記憶與遺忘的電影，名為《Eternal Sunshine of the Spotless Mind 無痛失戀》有些事情是如此的美麗而深刻，不論你想或不想，你都把它們深深記住了，但是一旦這些美麗都成為了過去呢？餘下是無盡的痛楚，全因為記憶最為磨人。

所以善忘的人是幸福的，因他們連自己的愚昧都一併遺忘掉。沒有過去，只有不斷歷經當下，不論好或不好，然後通通拋卻掉。

男女主角很幸運地做了一場記憶刪除手術，刪掉對對方的所有記憶，從此成為真正的陌路人。反正分手後總會成為陌路人，與其要諷刺地一邊懷著過往回憶，一邊強逼自己切割過去，倒不如一了百了，清洗對方的一切，簡簡單單，重頭開始。

聽起來不錯吧？然而我們總不能真像男女主角般一下子刪去所有記憶，同時，荒謬的是，即使你真的刪去所有記憶，也難保事情不會重新發生。正如男女主角般，他們在清洗完記憶後再遇，結果還是重新愛上了對方，還是重新開始了這個循環。但假如他們又再分手了呢？還會再清洗對方嗎？之後還會再次再次愛上對方嗎？

不想訴諸所謂「命中注定的緣份」，但事實是，即使重頭來過多少次，你還是會愛上對方，同時，你們還是會互相傷害，還是會慢慢走向關係的終結。追悔是毫無意義的，因為你的後悔和醒覺都是來自於經歷之後，既無這些經歷和失去，又何來後悔與領悟？所以一切事情都似乎是無可避免的，我們能做的只是盡量把握當下，盡力去愛去經營，接下來的結果無論是如何，**just let it be. Let it be.** 任由它來，任由它去，既然我們無法捉緊一切，就不如認清實相，放手接受生命裡種種浮游的無常。

好難，我知道真的好難，說到底就是執著。但不要緊的，慢也不要緊，時而滯留甚至**walk back**也不要緊，總有一天會**okay**。

不需要否定過去，也不需要抹去過去。就好好地擁抱過去，帶著記憶，繼續上路。

撰文:莊仲嵐(香港理工大學香港專上學院-實習社工)



「長者社區照顧服務券計劃」



好幫手(雲漢)

「長者社區照顧服務券試驗計劃」恆常化，正式改名為「長者社區照顧服務券計劃」(社區券計劃)。服務券計劃由社會福利署推行，計劃目的是為中央輪候冊中尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者提供支援，讓合資格長者因應個人需要選擇服務。

而本中心為「長者社區照顧服務券」認可的服務單位之一，為持有服務券及自資人士提供日間中心服務及家居照顧服務。

服務項目

- 日間中心照顧服務
- 個人護理(膳食、沐浴)
- 醫護服務(傷口護理、藥物管理)
- 家居照顧服務(到戶護理服務)
- 家居支援服務(陪診、家居清潔、送飯服務)
- 復康服務(運動訓練)
- 社康服務(小組、康樂活動)
- 認知訓練、物理、職業、言語治療

◆ 有關服務及費用詳情，歡迎向中心社工吳姑娘查詢 ◆



「長者社區照顧服務券計劃」

服務券計劃恆常化

政府九月一日公布將「長者社區照顧服務券試驗計劃」恆常化，並改名為「長者社區照顧服務券計劃」(社區券計劃)及推出新措施。

服務券計劃貫徹「居家安老為本，院舍照顧為後援」的安老服務政策方針，社區券計劃以「錢跟人走」的模式，讓合資格長者自行選擇切合個人需要的社區照顧服務，提升生活質素，減輕照顧者壓力。



社區券計劃的新措施

【增加可受惠人數】

- 2023/24年度增至10,000人
- 2025/26年度增至12,000人

【擴展服務範圍】

- 可租借輔助科技產品

【提高靈活度】

- 可同時向兩個認可服務單位選購服務

【推出電子化服務】

- 「長者服務券資訊系統」
 - 實時查閱社區券使用狀況
 - 搜尋認可服務單位
 - 下載每月服務時間表



「樂悠咭」分階段申請



樂悠咭申請資格

樂悠咭 分階段接受申請

由2023年9月1日至10月31日，接受
1938或之前 出生人士申請

未來3個月內滿60歲人士可即時申請



樂悠咭是專為60歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通。持有人可以每程2元的優惠票價，享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃(二元優惠計劃)下的指定公共交通工具及服務。

合資格申請人須滿60歲或在申請日起計的未來3個月內年滿60歲，並持有有效香港智能身份證的香港居民。

申請日期

2023年9月1日
至 10月31日

出生年份

1938 或之前

醫院管理局「藥物送遞服務」

藥物送遞服務

8月份起，現時所有公立醫院的專科門診均可提供送藥服務(長洲醫院除外)。

病人可透過醫院管理局流動應用程式「HA Go」，安排藥物送遞至家中或本港指定地址，病人就診後毋須返回或留在醫院或診所藥劑部等候。

每張藥單劃一收費，每次港幣65元(不受處方上藥物的數量、重量、大小或種類影響)。同時可選擇「藥劑師用藥指導服務」，即病人收到藥物後，藥劑師提供遙距指導及解答用藥查詢。

9月份起，照顧者及家長可通過醫院管理局流動應用程式HA Go內的「照顧者」及「我的子女」模式安排代為安排。





「公共福利金計劃」放寬申請限制

申請前離港限制放寬

為便利經常往返大灣區內地的香港長者，勞工及福利局局長宣佈，由9月份起公共福利金計劃(即普通/高額傷殘津貼、高齡津貼、長者生活津貼、廣東計劃及福利計劃)申請前「連續一年居港規定」下的離港限制，由56天放寬至90天。

合資格人士只須在申請前1年內在香港居住滿275天並符合其他申請資格，便可申請公共福利金計劃。

「預防電話詐騙」

「預防詐騙」小貼士

根據政府公布數字詐騙電話的個案較去年急升，提醒老友記要加倍警覺。



【古怪號碼，勿接聽】

如見無來電顯示、不認識號碼或前面帶有「+」的電話號碼，要額外留意及小心

【切勿向陌生人透露自己或家人私隱】

如接聽到自稱政府部門、銀行、任何機構或速遞公司的人，請勿將個人或家人資料，包括姓名、地址、身份證號碼或銀行戶口號碼等，勿向電話內陌生人透露



【猜猜我是誰，留意對方是否有可疑】

如接聽到電話，自稱你家人或朋友，聲稱因犯法而被拘留，而需金錢保釋，請立即收線、保持警覺冷靜，如有問題進一步報警求助



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃



策劃及捐助:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

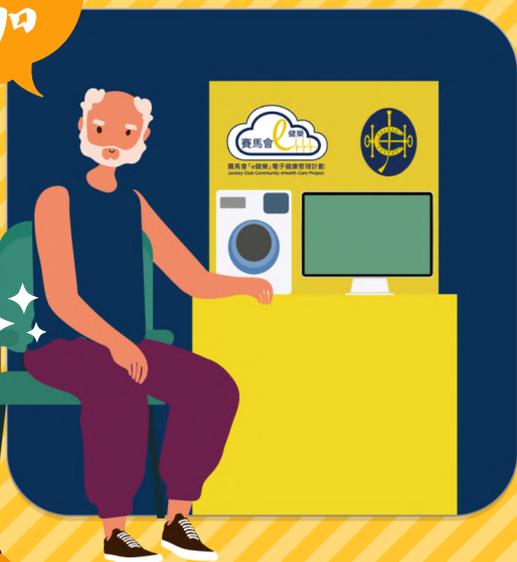
「e健樂」計劃內容

由香港賽馬會慈善信託基金策劃及撥款，在中心為長者推行「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」。而「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」是結合電子健康管理技術、社區關懷及跟進的長者健康管理服務計劃。於中心內設置電子健康站，定期量度身高、體重、血壓等，並會跟據大數據分析以及收集所得的健康數據、評估結果，掌握長者健康狀況及趨勢，從而策劃多元化、適切的健康相關活動及服務。

「e健樂」計劃目的

- 培養長者「自己健康自己管理」的意識及習慣，透過定期量度血壓、血糖等提升自我健康管理能力。
- 透過問卷及評估，及早識別前期健康問題。

歡迎參加



「e健樂」參加資格

- 60歲或以上長者

加入「e健樂」計劃程序

1. 向負責職員葉姑娘登記
2. 了解及簽署計劃同意書
3. 完成長者健康質素問卷及評估*

*問卷及評估需時約60分鐘

中醫健康講座@流感

日期：10月9日(一)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：由中醫師講解中醫角度如何對抗冬季流感的資訊。
費用：全免
對象：e健樂會員
名額：20位

護士健康講座@流感

日期：10月11日(三)
時間：下午02:00-03:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：由護士講解流感傳播途徑、徵狀、預防方法、藥物效用及副作用。
費用：全免
對象：e健樂會員
名額：20位

「觀塘工業」導賞遊@傳耆

日期：2023年10月17日(星期二)
時間：下午02:30-04:00
地點：觀塘工業區及海濱
內容：由專業導賞員帶領長者外出，遊覽無障礙社區的路線，重溫香港社區發展足跡，透過導賞團提升長者社區參與和保持認知健康。
費用：全免
對象：e健樂會員
名額：20位

集合時間：下午02:00
集合地點：本中心(寶糧cafe)

◆出席者當天請穿著輕便衣服、鞋，自備帽/雨傘及水

活動尚餘
少量名額



請參加者
帶記錄卡
出席

第三次健康檢測日@護士

日期：2023年10月30日(星期一)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：由護士為長者量度及紀錄，血壓、血糖及體重等健康資料。
費用：全免
對象：於8至9月份已完成健康檢測的「e健樂會員」



◆備註：如參加者經常缺席/出席率不理想，會影響日後小組活動報名資格◆

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1. 國慶日	2. 國慶日 翌日	3. 09:30 售賣飯票 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	4. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌	5. 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請	6. 09:30 牙科外展(補)  14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「e 健樂」BAM 小組(運動班)	7. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「e 健樂」樂活運動班 14:30 玩轉「魔力」橋牌 
8.	9. 09:30 售賣飯票 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「e 健樂」中醫健康講座 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「e 健樂」BAM 小組(太極班)	10. 09:30 售賣飯票 09:30 中心例會(第一場) 10:30 中心例會(第二場) 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「e 健樂」楊式太極班	11. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 14:00 「e 健樂」護士健康講座 14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請	12. 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「百發百中」飛鏢班	13. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「e 健樂」BAM 小組(運動班)	14. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌
15.	16. 09:30 售賣飯票 10:30 23/24 流感疫苗注射日  14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「e 健樂」BAM 小組(太極班)	17. 09:30 售賣飯票 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「e 健樂」楊式太極班 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「e 健樂」觀塘導賞遊	18. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌	19. 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請  14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「百發百中」飛鏢班	20. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 創藝同行(服務券) 11:00 「關懷長者心」@開展禮及午宴 14:30 玩轉「魔力」橋牌	21. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌
22. 重陽節 	23.	24. 09:30 售賣飯票 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「e 健樂」楊式太極班 14:30 售賣飯票  14:30 玩轉「魔力」橋牌	25. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「e 健樂」BAM 小組(太極班)	26. 09:30 續會及入會申請 09:30 義剪剪髮活動(補) 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「百發百中」飛鏢班	27. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 創藝同行(服務券) 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「e 健樂」BAM 小組(運動班)	28. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「e 健樂」樂活運動班 14:30 玩轉「魔力」橋牌
29.	30. 09:30 售賣飯票 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「e 健樂」第三次健康檢測日 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「e 健樂」BAM 小組(太極班)	31. 09:30 售賣飯票 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「e 健樂」楊式太極班 14:30 售賣飯票  14:30 玩轉「魔力」橋牌				

溫馨提示：以下活動因天氣問題而需要延期，提醒已報名的老友記，記得按照以下日子、時間準時出席。

1.牙科外展：10月6日 上午09:30-11:30

2.剪髮活動：10月26日 上午09:30-11:30

◆已報名參加長者無需再重覆登記，未曾報名又有興趣想參加，請與職員查詢◆



玩轉「魔力」橋牌

日期：2023年10月1日起

時間：上午10:00-11:00 及 下午02:30-04:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：鍛鍊腦筋，加強思考記憶力及提升社交能力。

對象：中心會員

名額：每節8位



「百發百中」飛鏢班

日期：2023年10月12,19,26日(逢星期四)

時間：下午02:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過飛鏢運動，訓練手眼協調及注意力。

對象：中心會員

名額：每節8位



23/24年度 流感疫苗注射服務

日期：2023年10月16日(星期一)

時間：上午10:30-12:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由註冊護士注射四價流感疫苗。

對象：50歲或以上及符合特定資格之中心會員

名額：50位

備註：

- 1.參加疫苗注射人士注射時須攜帶身份證明文件及會員證。
- 2.流感疫苗不適合服用抗凝血藥物人士注射。
- 3.對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應或注射當日身體不適或有發熱症狀人士不适宜注射。

◆注射疫苗後，可獲小禮物一份

尚餘
少量名額



關懷長者心@開展儀式及午宴

活動日期：2023年10月20日(星期五)

活動時間：上午11:00-下午02:30

活動地點：麗豪航天城酒店

活動地址：香港赤鱸角香港國際機場航展道8號

活動內容：酒店內享用午宴、觀賞開展儀式及表演。

活動費用：每位\$50(已包旅遊巴來回接送)

活動對象：中心護老者及被照顧者(優先)、中心會員

活動名額：20位

集合時間：上午10:00

集合地點：本中心(寶糧cafe)



保良局慈善獎券籌款



145週年

保良局慈善獎券

《愛心獻保良》地區籌款2023

慈善獎券
開始發售 23/9全港愛心
剪捐日 15/10慈善獎券
攞珠抽獎 17/11

保良局創辦145年以來，一直竭誠服務香港市民，致力推出嶄新、適切及多元化服務，照顧基層及弱勢社群的需要，所需經費龐大，實有賴各界踴躍捐助支持。

保良局會繼續推動扶弱工作，本著「惠澤社群 傳經典 邁步千里 心相連」的年度主題，與各界同心協力，造福社群，為社區注入正能量及希望。今次活動所籌募善款將全數用於保良局各項服務及扶弱工作。

9月23日至11月3日期間，本中心售賣慈善獎券

◆ 每張HKD\$10 ◆

如有興趣購買慈善獎券者，請與中心職員聯絡

請多多支持，保良局慈善獎券!



招募

星級導師

8名

「導盲犬 · 耆樂三人行」愛心嘉許之旅計劃

星級導師條件：

- 抱持正面人生觀；
- 50歲或以上已退休人士；
- 流利廣東話；
- 願意向小學生分享過往工作生涯、人生心路歷程、退休後生活、義工工作；
- 願意接觸/不害怕導盲犬，不會對狗毛敏感



導師培訓日：

- 參觀香港導盲犬服務中心
(暫定11月內其中一日進行)



校園分享日：

- 到保良局旗下小學分享
(2023年11月23日)



※有興趣參與星級導師的會員，請與職員聯絡※

※如有查詢/報名，可致電：3690 2291※



中心最新動向(實習社工)



林梓瑩-明愛專上學院



大家好，我係明愛嘅實習社工林姑娘，將會係呢度實習到一月。大家喺呢段時逢星期一、二、五都會喺中心见到我，歡迎大家搵我傾計。我嘅興趣係做運動同自己做下手作，希望嚟緊會有多啲機會同咁多位老友記交流啦！

鍾玲-明愛專上學院

大家好呀～我係明愛嘅實習社工同學，大家可以叫我呀玲。由今年9月至明年一月都會係度，平時我好鐘意食嘢，特別係飲茶，又鐘意聽人地分享。如果你地有好既飲茶地方推介俾我呀，想同人傾計都好歡迎搵我呀。中心見啦～



譚思浩-香港理工專上學院



各位老友記大家好，我係理工大學香港專上學院實習社工譚思浩，大家可以叫我譚生或者啊浩。我會係本年10月至下年3月逢星期四五係中心同大家見面，期間會舉行小組同活動，歡迎大家參加。希望係呢段時間可以認識到大家！

尹詠朗-香港理工專上學院

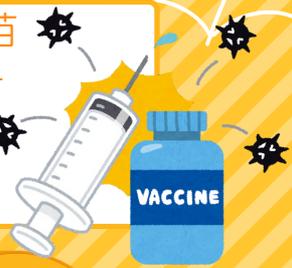
大家好！我係尹姑娘，各位老友記也可以叫我阿朗。我是來自理工專上學院的社會工作學系學生。未來十月至三月都會在中心同大家見面，希望能與你們彼此認識、互相分享經歷，請各位多多指教！



流感疫苗接種計劃資訊分享

護士 劉璐冰

衛生署衛生防護中心宣布2023/24年度季節性流感「疫苗資助計劃」將於九月二十八日展開，而「政府防疫注射計劃」、「季節性流感疫苗學校外展(免費)計劃」及「院舍防疫注射計劃」則會於十月五日開始。



甚麼是流行性感冒?

流行性感冒(簡稱流感)是一種由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。流感可由多種類型的流感病毒引起，而本港最常見的是H1N1及H3N2兩種甲型流感和乙型流感病毒。本港全年都有流感病例，但一般在一月至三月/四月及七月至八月較為常見。病毒主要透過呼吸道飛沫傳播，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、頭痛、肌肉疼痛及全身疲倦等症狀。患者一般會在2至7天內自行痊癒。然而，免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可以引致較重病情，並可能會出現支氣管炎、肺炎或腦病變等併發症，嚴重時更可導致死亡。嚴重感染或流感併發症亦有可能發生在健康人士身上。

接種季節性流感疫苗(流感疫苗)有何重要性

- 接種流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。
- 基於流感疫苗有效預防流感及其併發症，因此，除了已知對疫苗有禁忌症的人士外，所有市民每年都應接種季節性流感疫苗，以保障個人健康。



誰該接種季節性流感疫苗

- 基於流感疫苗是安全和有效的，而健康人士亦有可能患上嚴重流感。因此除個別有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上人士都應接種季節性流感疫苗，以保障個人健康。

哪些人士該優先接種季節性流感疫苗

一些人士會有較高風險患上嚴重流感或將流感病毒傳播給其他高危人士，因此他們應優先接種季節性流感疫苗。

在 2023/24 季度，疫苗可預防疾病科學委員會建議本港以下人士優先接種季節性流感疫苗：

- 醫護人員(包括安老院舍和殘疾人士院舍的護理人員；
- 處理流感病毒樣本的實驗室人員)；
- 50 歲或以上的人士；
- 居於護理院舍(如安老院舍和殘疾人士院舍)的人士；



哪些人士該優先接種季節性流感疫苗

- 孕婦；
- 有長期健康問題的人士#；
- 6個月至未滿18歲的兒童及青少年
(或18歲或以上就讀香港中學的學生)；
- 家禽業從業員或從事養豬及屠宰豬隻行業的人士；



#長期健康問題包括患有長期心血管疾病(患有高血壓，但無引發併發症的人除外)、肺病、新陳代謝疾病或腎病、肥胖(體重指數30或以上，被視為流感併發症的獨立風險因素，因此體重指數30或以上的人士也應接種季節性流感疫苗)、免疫力低的人士(包括因受疾病，如後天免疫缺乏症候群或治療(癌症治療)，影響而令免疫機能減退的人士)；長期服用亞士匹林的兒童或青少年(6個月至18歲)；患有長期神經系統疾病，以致危及呼吸功能或難於處理呼吸道分泌物或因此病增加異物吸入肺內風險的人士或欠缺自我照顧能力的人士。

市民如何預防季節性流感

如本地季節性流感的活躍程度上升，所有市民，特別是幼童、長者和長期病患者，應盡快接種流感疫苗。



另外，市民應注意良好個人和環境衛生以防感染流感：

- 病人佩戴外科口罩可以預防傳播呼吸道病毒，因此出現病徵(即使症狀輕微)的人士佩戴外科口罩十分重要；
- 高危人士(如本身有健康問題或免疫力弱的人士)在乘搭交通工具或在人多擠迫的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生；
- 避免觸摸眼睛、口和鼻；
- 雙手一旦被染污，應使用梘液和清水以正確方法洗手；
- 當雙手沒有明顯污垢時，以含有70%至80%的酒精搓手液潔淨雙手；

打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩着口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，其後應徹底洗手；

- 保持室內空氣流通；
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠迫的地方，及盡早向醫生求診；
- 保持均衡飲食、恆常做體能活動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。

◆如公眾人士為保障個人健康而有意接種季節性流感疫苗，

可向家庭醫生查詢◆



中電有「營」飯堂

類別/開飯時間	菜式	收費
早餐(上午09:15)	粉麵/粥/包類	\$4
午餐(中午12:00)	主菜+時菜+白飯+湯水	\$12
晚餐(下午04:45)	主菜+時菜+白飯+水果	\$12

【逢星期一至星期三，可親臨本中心購買飯票】
如有任何疑問或查詢，可親臨本中心或致電3690 2291與職員聯絡

惡劣天氣下中心服務安排

天氣情況	中心服務	戶內活動	戶外活動
 / 1號	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 / 3號	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 / 8號	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

【惡劣天氣下，中心服務及活動安排會有所變動】
請各位會員注意天氣變化、路面交通及安全情況

督印：連得輝 校對：吳雅儀 編輯及設計：溫文英
印刷日期：2023年10月 印刷數量：300份

- 【11月份第一場例會時間】11月6日(星期一) 上午09:30
- 【11月份第二場例會時間】11月6日(星期一) 上午10:30
- 【中心地址】觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號
- 【電話】3690 2291 【傳真】3690 2294
- 【電郵】bmcpc@poleungkuk.org.hk
- 【中心開放時間】星期一至六 上午08:30至下午06:00
星期日及公眾假期 休息

【Whatsapp電話】9183 4037

【職員】吳雅儀 劉璐冰 張嘉豪 溫文英 葉玉茹 宗彩霞 黃美芬
葉秀梅 梁玉卿 梁肖連 鄺令好 凌香多 賴永廉

