



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心

22/23 第7期 2022年10月中心通訊

2022年本中心獲華人永遠墳場管理委員會撥款，贊助第五期「生命號」計劃，進行一系列多元化生命教育活動。本期計劃主題為「善待自己·人我復和·擁抱希望」，向社會大眾傳遞「正向的生命信念」。透過以下「生命教育分享」，向各位讀者帶來生命的反省與思考。

生命教育分享：《每天都給自己一個溫暖的擁抱》

今天的你過得怎麼樣呢？事事順利，心情十分愉快；抑或是遇到煩心的事而感到不滿？無論今天過得順心或逆意，睡覺之前不妨對自己說聲：「今天都辛苦了！」，然後再給自己一個溫暖的擁抱吧。一個擁抱除了可以慰勞自己一天的付出，更因為每一天你的努力都值得被感謝和欣賞。

「擁抱自己」不單單是肢體上的行動，更可是態度上學會接納自己，包括自己不完美的一面甚或乎是失敗的結果所帶來的負面情緒。「擁抱自己」一個看似簡單的動作，其實包涵著很大的意義。不但可以讓我們透過抱緊自己從中感覺到安全感和被重視的感覺，藉此更可以向自己表達鼓勵，支持和關懷，以達到善待自己。

一個小小的動作，既可以表達對自己的謝意又盛載對自己的愛意。不如由今天起，大家都開始欣賞自己每一天的付出並於睡前給予自己一個大大的擁抱作為一天的終結吧！那麼，今天晚上睡覺前，合上雙眼，雙手抱緊自己，一邊輕拍身體，一邊跟自己說句：「今天辛苦了，晚安！」，希望你都能夠好夢安睡一晚。

撰文：葉朗兒(理工大學專上學院實習社工)

「生命號」計劃

義工招募

- 「生命號」計劃正招募義工，歡迎學生、在職或退休人士成為推廣大使，將正向的生命理念，於朋輩間推廣，以「人傳人」的方式，將生命教育推廣至社區上每個階層。
- 如有興趣參與義工活動，可透過電話：3690 2291 或Instagram或Facebook，與計劃社工馬先生聯絡。



INSTAGRAM



FACEBOOK



生命號活動

- 第五期「生命號」計劃已順利開展，將會到不同社福機構、學校、企業等，推廣今期主題。

【社區照顧服務券】

- 本中心為持有服務券及自資人士提供日間護理服務及家居照顧服務，服務及費用詳情歡迎向社工吳姑娘查詢。

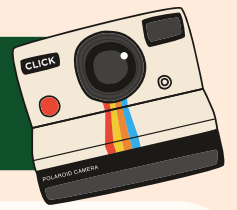
服務項目

- 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

服務券活動



【中心活動花絮】



中銀義工探訪



體適能活動



中秋猜謎



【「HA Go」預約視像診症服務篇】



1. 按「為自己預約」



2. 當「視像診症服務」尚有餘額時，可按「預約」



3. 按「接納預約」或按「不接納此預約 並搜尋另一時段」



• 系統安排最早的診症時段
• 假如不接受系統提供的時間，可以放棄該預約時間，再另行選擇搜尋其他尚餘診症名額的時段



4. 按「確定」，搜尋另一時段



5. 選擇時段，再按「確定」



6. 按「接納預約」



7. 預約成功

• 請擷取螢幕截圖以作紀錄
• 留意備註及重要事項內容作診症前準備

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | |
|-----|---|--|--|---|--|--------------------------------------|
| | | | | | 1. 國慶日 | |
| 2. | 3. 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券)  | 4. 重陽節 | 5. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 15:00 運動小組(服務券) 15:00 生命號@劉陳小寶長者 地區中心 | 6. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 | 7. 11:00 智「IN」數碼諮詢 15:00 運動小組(服務券) | 8. 14:30 園藝治療小組 |
| 9. | 10. 10:00 售賣飯票 14:00 季節性流感疫苗 注射日 15:00 運動小組(服務券)  | 11. 09:30 中心例會 10:00 售賣飯票 15:00 認知訓練(服務券) | 12. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 15:00 運動小組(服務券) | 13. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:00 生命號@莊啟程耆暉中心 14:30 續會及入會申請 | 14. 11:00 智「IN」數碼諮詢 11:30 生命號@圓玄學院陳呂重德 紀念學校 15:00 運動小組(服務券) | 15. 09:00 生命號@曾星如幼稚園 14:30 園藝治療小組 |
| 16. | 17. 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券) | 18. 10:00 售賣飯票 10:00 生命號@曹金霖夫人 耆暉中心 15:00 認知訓練(服務券) | 19. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 15:00 運動小組(服務券) | 20. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:00 生命號@張麥珍耆樂中心 14:30 續會及入會申請 | 21. 11:00 智「IN」數碼諮詢 15:00 運動小組(服務券) | 22. 14:30 園藝治療小組 |
| 23. | 24. 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券) | 25. 10:00 售賣飯票 15:00 認知訓練(服務券) | 26. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:00 生命號@溫林美賢耆暉中心 14:30 續會及入會申請 15:00 運動小組(服務券) | 27. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 | 28. 10:00 生命號@伊利沙伯醫院 普通科訓練護士學校 15:00 運動小組(服務券) | 29. 14:30 園藝治療小組 |
| 30. | 31. 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券) | | | | | |

【關愛基金「長者牙科服務資助」計劃】

資助服務內容：

為老友記鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務，如口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查等

受惠對象：

- 65歲或以上；或
- 75歲或以上，於五年前 或 更早曾參與此項目長者提供第二次免費服務；或
- 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」；或
- 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」



符合資格者如需申請，請預先致電中心 或 親身前往中心登記預約，本中心恕不接受即時申請

申請牙科服務所需文件如下：

- 香港身份證(正本)；及
- 銀行簿(最近三個月存入長生津金額紀錄)；及
- 住址證明文件(中文)



【復康用品借用】

內容：借用復康用品，如輪椅/助行器/四腳拐杖等

對象：中心會員及社區人士

費用：全免



所有復康用品優先借予中心會員，如有任何爭議，中心保留最終決定權

【中心會員「續會」及「入會」申請】

每逢星期三及星期四，

上午9:30-11:30及下午2:30-4:00

可辦理手續，續會及入會所需文件如下：

入會：身份證、2張證件相、港幣\$25會費

續會：會員證、港幣\$25續會會費



【中心10月活動及Whatsapp廣播】

【園藝治療小組】

- 日期：2022年10月8,15,22日, 11月5,12,26日,12月3日(逢星期六)
- 時間：下午2:30-3:30
- 地點：本中心(寶糧cafe)
- 費用：\$60
- 對象：獨居長者
- 名額：8位
- 內容：由實習園藝治療師教授園藝治療及園藝技巧，享受園藝樂趣



如報名人數多於指定名額，將進行抽籤

【中心Whatsapp廣播】

中心會透過Whatsapp向老友記們發放資訊，如月訊、每星期餐單等。為確保老友記們能接收中心廣播訊息，請：

- 將中心電話號碼【[9183 4037](tel:91834037)】加為聯絡人
- 使用Whatsapp，傳送

【想接收中心廣播訊息】

- 請耐心等待，職員確認

【收到回覆訊息，即登記成功】

*如有疑問或查詢，可親臨本中心或
致電36902291與職員聯絡*





【健康資訊-抗癬藥】

護士 劉璐冰

【真菌感染】

癬是由寄生於皮膚的黴菌(真菌)所引發的傳染性皮膚病。黴菌是一種寄生性的微生物，最喜歡潮濕的環境。日常所謂的「發霉」便是其中一個例子。在人體中常見的癬有以下幾種：

- 足癬(俗稱香港腳)通常感染腳趾間的皮膚，可能出現水泡，或皮膚乾裂脫落的病徵，患處會十分痕癢。如處理不當，患處會演變成細菌性皮膚炎，有發膿的現象。
- 體癬為感染身軀皮膚的癬的統稱，例如感染軀幹的金錢癬(又名圓癬)及感染腹股溝的股癬等。
- 甲癬(灰甲)感染腳趾甲和手指甲的癬，而以腳趾甲較為常見。趾甲會變色、變形、加厚。
- 汗斑為黴菌感染一種，皮膚呈淺色斑、患處會感痕癢。

註：牛皮癬(銀屑病)不是由黴菌感染而起的，而是一種不會傳染的皮膚病，用抗癬藥是沒有效用的，應由醫生指導治理。

【使用藥物需知】

- 藥物治療的方法有外用和口服兩種。至於選擇哪種藥，最好先經醫生診斷。一般情況下外用的抗癬藥已足夠治療一般性的癬疥病。治療癬疥皮膚病，患者要有耐心，並要小心處理患處，避免受細菌感染。為避免患處復發，患者除了將患處徹底治療，更應在治癒後保持患處清潔，不然很容易復發。



【使用藥物需知】

- 口服藥治療期比較長。例如口服甲癬藥須要定期服藥長達六個月或以上，始能有效，所以患者必須有恆心，服用藥物至趾甲完全康復為止。
- 在塗抹抗癬藥前，應使患處皮膚清潔，譬如用清水洗患處。
- 如在使用外用藥有皮膚過敏、紅腫、發癢等現象。應請教醫生。口服劑的副作用一般不多，常見的有胃部不適、腹瀉及頭痛，飽肚服用，可減輕不適反應。
- 除醫生指定的抗癬藥外，不可亂用藥物，否則會令病情惡化，醫治就更加困難了。尤其切勿使用含有類固醇的藥物，因為會助長黴菌的生長，耽誤病情。



【生活適應】

- 患者應注意清潔及穿著適當的衣物，以保持其患處乾爽通風。多汗的患者應常洗澡。「香港腳」患者不可穿尼龍襪，襪子也要經常替換。患股癬者則要避免穿著窄身褲，如牛仔褲等。
- 切勿使用他人的用品，以避免傳染。
- 避免搔患處，以免引起發炎；亦不宜用太熱的水浸洗。
- 糖尿病的患者特別容易受感染，故要注意個人衛生及控制糖尿病。
- 癬很容易復發，要留意保持衣物清潔和避免潮濕。



【藥物貯存】

- 藥物應貯存在陰涼及乾爽的地方。除個別藥物的標籤上有特別指示外，一般毋須存放在雪櫃內。此外，口服藥物要妥善貯存，以免兒童誤服而發生意外。



【中電有營飯堂服務計劃】

| 類別 | 開飯時間 | 對象及收費 |
|----|----------|-------------|
| | | 長者及有需要人士 |
| 早餐 | 上午 09:00 | \$4 |
| 午餐 | 中午 12:00 | \$12 |
| 晚餐 | 下午 05:00 | \$12 |

【逢星期一、二，可親臨本中心購買飯票】

如有任何查詢，可親臨本中心或致電 3 6 9 0 2 2 9 1 與職員聯絡



督印：林奕軒 校對：馬嘉聰
編輯及設計：溫文英 印刷300份
印刷日期：2022年10月

- 11月份例會時間：
11月8日(星期二) 上午9:30
- 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：bmcpcc@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

各位老友記，中心新增
Whatsapp【91834037】
廣播功能，中心會透過
Whatsapp廣播向大家發放
中心最新資訊與活動動
態，歡迎各位老友記們將
本中心電話號碼新增至通
訊錄或聯絡人，以便老友
記們接收中心資訊。

