



保良局
PO LEUNG KUK

2023年11月中心通訊

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

HAPPY
BIRTHDAY

10th
ANNIVERSARY

不經不覺，本中心準備踏入第10個年頭，感恩一眾服務使用者、會員、義工們多年來的支持，未來日子會與大家繼續同行，為大家服務，一同度過更多精彩生活。

2 保良局華永會生命教育及長者支援中心10週年活動



10週年活動

今年11月22日是本中心10週年的大日子，中心將會聯同雲漢屋邨辦事處於當天在雲漢羅馬廣場及本中心，舉辦「關愛鄰舍·樂在雲漢·暨保良局華永會生命教育及長者支援中心10週年」嘉年華，與雲漢居民聯繫及分享喜悅。

關愛鄰舍·樂在雲漢·暨保良局華永會
生命教育及長者支援中心10週年「嘉年華

日期：2023年11月22日(星期三)

時間：下午02:00

地點：雲漢羅馬廣場&本中心(寶糧cafe)

內容：以嘉年華形式進行，設攤位遊戲，利用遊戲方式與長者、雲漢居民進行互動及推廣。

對象：長者及雲漢邨居民

如何領取攤位遊戲券(每人只限領取一張)：

- 上午09:30-11:30前：保良局中心 領取
- 下午02:00後：雲漢羅馬廣場 領取

有獎問答遊戲

11月22日活動當天，其中一個攤位將會舉行有獎問答遊戲，一共10條題目，題目如下：

1.中心今年邁入第幾個週年？

A.8週年 B. 10週年 C.20週年

2.中心是何月何日正式開幕？

A.1月22日 B. 1月2日 C. 11月22日

3.中心電話號碼是什麼？

A.3690 2291 B.3960 2261 C.3690 2299

4.中心由哪一個機構捐助開辦？

A.華員會 B.華人會 C.華人永遠墳場管理委員會

5.中心的有「營」飯堂由哪一個公司贊助？

A.中華電力 B.電訊數碼 C.港燈電力

6.以下哪一個項目並非本中心提供的恆常服務？

A.社區飯堂 B.長者社區照顧服務券計劃 C.中醫診療

7.中心逢星期幾可申請入會/續會？

A.星期二、星期三 B.星期三、星期四 C.星期四、星期五

8.雲漢邨，位於十八區哪一區？

A.黃大仙區 B.油尖旺區 C.觀塘區

9.雲漢邨的樓宇屬於？

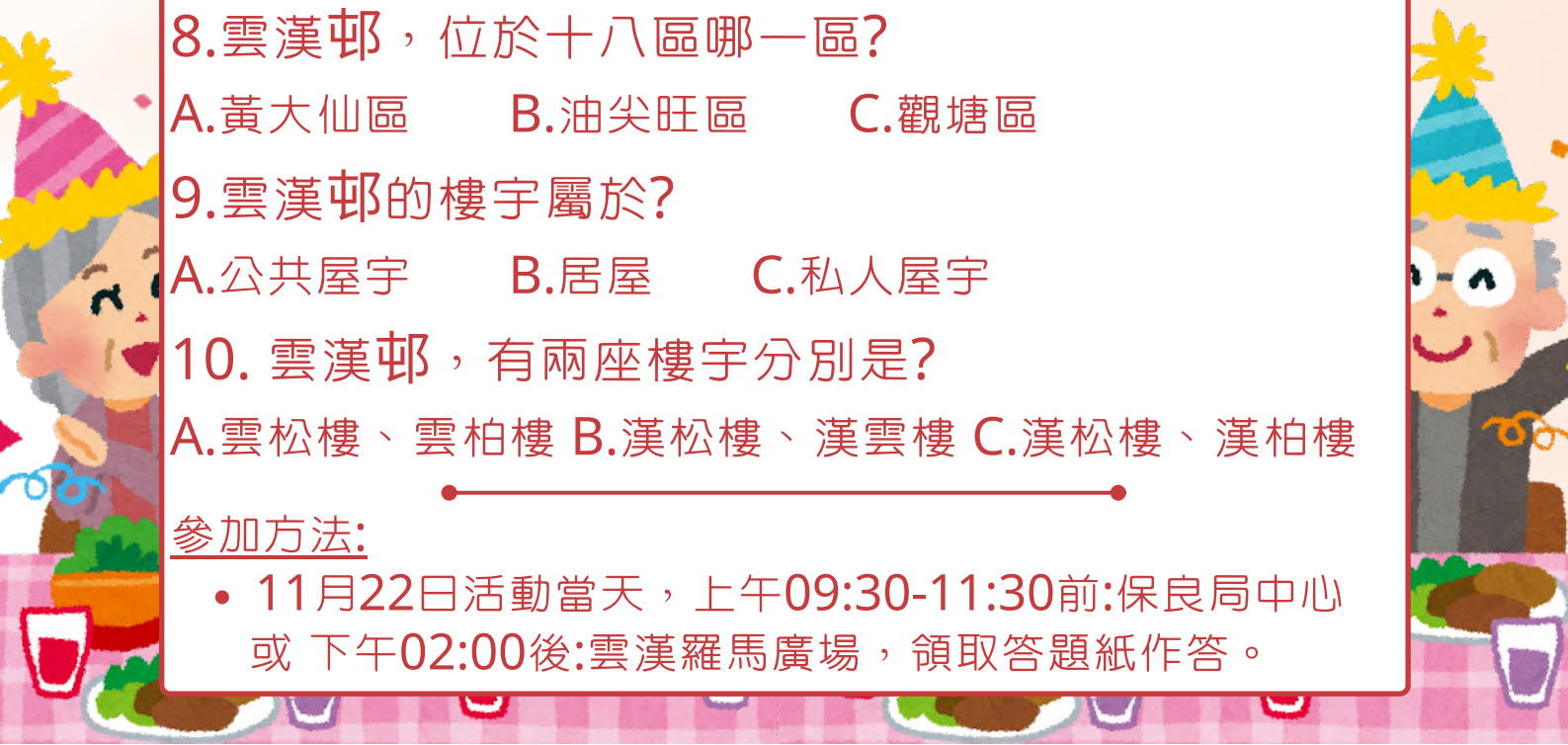
A.公共屋宇 B.居屋 C.私人屋宇

10. 雲漢邨，有兩座樓宇分別是？

A.雲松樓、雲柏樓 B.漢松樓、漢雲樓 C.漢松樓、漢柏樓

參加方法：

- 11月22日活動當天，上午09:30-11:30前:保良局中心
或 下午02:00後:雲漢羅馬廣場，領取答題紙作答。





好幫手(雲漢)

「長者社區照顧服務券計劃」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◆

齊撐照顧者



照顧者支援專線

♥ 即時評估狀況、轉介及配對服務、外展探訪

24
小時

專業社工接聽

即日起運作

182 183

照顧者資訊網

♥ 助照顧者獲得全面及最新資訊

📅 11月推出

與照顧者同行計劃

♥ 物業管理人員利用社區資源支援護老者和殘疾人士照顧者

📅 10月推出

照顧者支援專線

為支援護老者的身心需要，社署宣佈為期3年的「齊撐照顧者行動」正式展開。會由專業社工接聽24小時運作的照顧者支援專線「182183」(30條線)。一經接聽，會由社工評估照顧者狀況及需要，提供資訊並適時轉介或配對合適服務，目的加強對照顧者的關懷及支援。





垃圾收費 MSW Charging

多回收
Recycle more
搵少啲
Dump less
慳多啲
Save more



垃圾徵費

都市固體廢物收費(垃圾徵費)於2024年4月1日落實生效，市民必須購買指定尺寸膠袋及標籤。

棄置垃圾前，必須用指定膠袋包妥或貼上指定標籤方可棄置。落實徵費首半年為「適應期」，其間主要以勸喻和警告代替執法，適應期過後，將會採取嚴厲執法行動，違例者最高罰款50,000元及監禁6個月。

初期每戶可免費獲20個15公升指定垃圾袋，派發期不超過6個月；將來可到超市、便利店、藥房、家品店及網上平台買到指定垃圾袋。

所有綜合社會保障援助計劃(綜援)及長者生活津貼的受助人，可獲政府提供每月10元的津貼，以支援他們有關垃圾收費的額外開支。

收費模式

收費模式有兩種，分別為「按袋」/「按標籤」收費及按重收「入閘費」，適用的收費模式視乎垃圾產生者使用何種垃圾收集服務而定。



「按袋」/「按標籤」收費

適用於大部分住宅樓宇及工商業樓宇、村屋、地舖和公共機構處所等



按重收「入閘費」

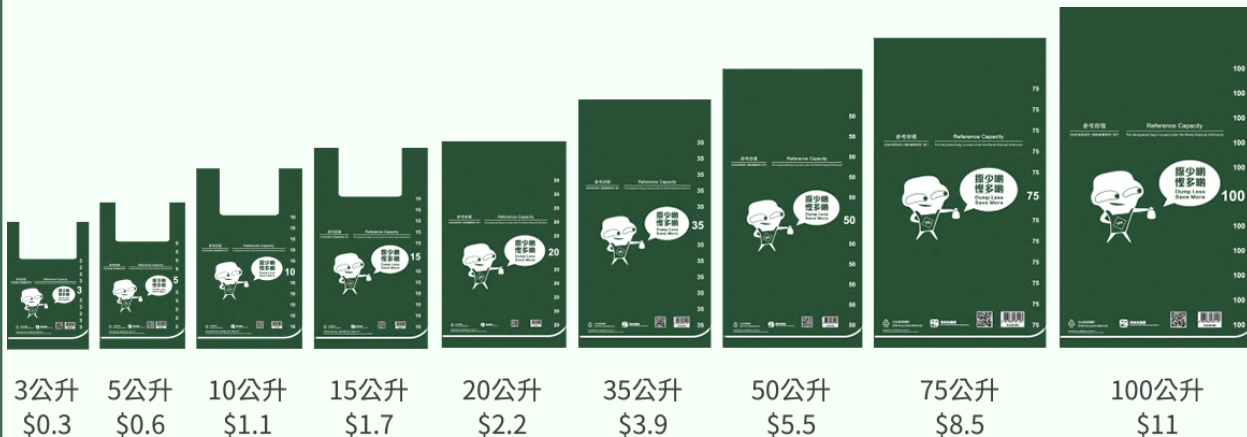
適用於工商業處所棄置的大型或形狀不規則的垃圾



如何收費

【「按袋」收費】

每公升垃圾收費HKD\$0.11，指定垃圾袋有9種大小容量供一般市民使用，包括背心(3公升-20公升)及平口設計(20公升-100公升) 不同容量垃圾袋收費如下：



【「按標籤」收費】

未能放進指定袋的大型垃圾，如餐桌、書櫃或床褥等大型傢俬等，市民必須為每件垃圾貼上指定標籤方可棄置，而每個標籤劃一收費HKD\$11。



【「按重量」收費】

由私營廢物收集商利用非壓縮型垃圾車收集和棄置的垃圾，須按重量在廢物轉運站及堆填區繳付「入閘費」。

- 四個市區廢物轉運站(港島西、港島東、西九龍及沙田)及新界西北廢物轉運站:\$395/公噸
- 其他廢物轉運站及堆填區:\$365/公噸

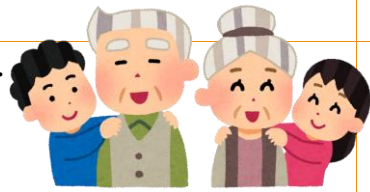
指定垃圾袋及標籤購買地點

指定垃圾袋及指定標籤可在獲授權的銷售點購買，包括：

超級市場、便利店、藥房、自動售賣機或透過獲授權的網上平台購買

獲授權的實體零售點將於稍後公佈





長者日



中心 10週年



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:00 創藝同行(服務券) 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	2. 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 玩轉「魔力」橋牌	3. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「e 健樂」BAM 小組 (運動班)	4. 10:00 「e 健樂」樂活運動班 14:30 玩轉「魔力」橋牌
5.	6. 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 「遊」然自得小組	7. 09:30 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 10:00 玩轉「魔力」橋牌 12:00 星級導師培訓日 14:30 售賣飯票 14:30 「e 健樂」楊式太極班	8. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:00 創藝同行(服務券) 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 「e 健樂」BAM 小組(太極班)	9. 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 玩轉「魔力」橋牌	10. 10:00 「e 健樂」BAM 小組 (運動班) 10:30 關愛牙科申請 14:30 關愛牙科申請 15:00 「擁抱健康」第二場簡介會	11. 10:00 「e 健樂」BAM 小組 (運動班) 14:30 玩轉「魔力」橋牌
12.	13.  長者日 09:30 售賣飯票 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「遊」然自得小組	14. 09:30 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 10:00 「e 健樂」BAM 小組 (太極班) 14:30 售賣飯票 14:30 正向小博士「樂在當下」小組	15. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:00 創藝同行(服務券) 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	16. 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 玩轉「魔力」橋牌	17. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌	18. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌
19.	20. 09:30 售賣飯票 10:00 「e 健樂」第四次健康檢測日 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「遊」然自得小組	21. 09:30 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 正向小博士「樂在當下」小組	22.  中心 10週年 09:30 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 14:30 售賣飯票 14:00 「關愛鄰舍·樂在雲漢·暨保良局華永會生命教育及長者支援中心 10週年」嘉年華	23. 09:00 星級導師入校活動日 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 玩轉「魔力」橋牌	24. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌	25. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌
26.	27. 09:30 售賣飯票 10:00 「e 健樂」護士健康講座 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「遊」然自得小組	28. 09:00 「擁抱健康」檢查日 09:30 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 正向小博士「樂在當下」小組	29. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:00 創藝同行(服務券) 10:00 「e 健樂」中醫健康講座 14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌	30. 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 玩轉「魔力」橋牌		

「e健樂」電子健康管理計劃

由香港賽馬會慈善信託基金策劃及撥款，向長者推行「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。

策劃及捐助：



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



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

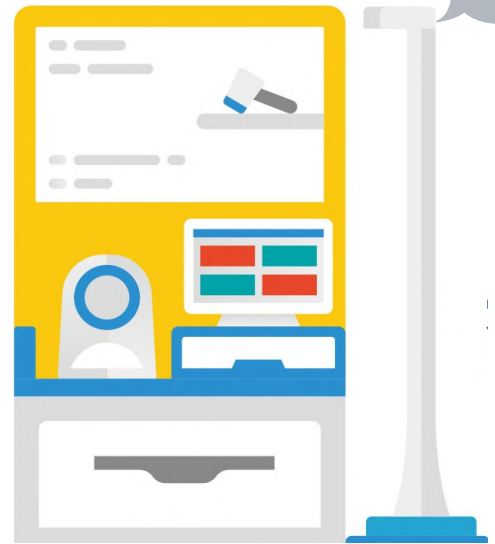
歡迎
參加

「e健樂」電子健康管理計劃目的

設置電子健康站，定期量度身高、體重、血壓；培養長者「自己健康·自己管理」的意識及習慣，提升長者自我健康管理能力。

透過數據收集及評估結果：掌握長者健康狀況，待長者及早識別前期健康問題。

收集數據分析策劃多元化、適切的健康相關活動及服務供長者參與。



「e健樂」參加資格

- 60歲或以上長者

加入「e健樂」計劃流程

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

完成健康質素問卷及評估的參加者，可獲小禮物一份。

之前已完成問卷及評估的參加者仍未領取禮物，請聯絡葉姑娘，謝謝

太極班BAM小組補堂：

1.11月8日(星期三) 下午02:30-03:15

2.11月14日(星期二) 上午10:00-10:45

◆請小組參加者，記得按照以上日子、時間準時出席◆

護士健康講座@糖尿病

日期：11月27日(星期一)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：由護士講解糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症、如何預防及治療糖尿病。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：20位

中醫健康講座@糖尿病

日期：11月29日(星期三)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：由中醫師講解中醫的角度看糖尿病、診斷及治療糖尿病方法。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：20位

中醫健康講座@認知障礙症

日期：12月6日(星期三)
時間：下午02:30-03:30
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：由中醫師講解中醫角度如何預防認知障礙症及食療

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：25位

講座結束後，即場抽出「4位」幸運參加者；由醫師為幸運參加者把平安脈和給予食療建議。

#注意事項：醫師不會為把脈者提供開藥及診症記錄，敬請留意。

第四次健康檢測日@護士

日期：2023年11月20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10月份已完成健康檢測的會員



中心活動

玩轉「魔力」橋牌

日期：2023年11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

第三場「擁抱健康」計劃

本計劃為長者安排全身檢查，了解健康問題，提供諮詢服務，盡早改善健康狀況。參加者將會接受一次全身體格檢查，包括基本體格、維生指標、全血計數、空腹血糖、肝腎功能、大小便化驗及肺部X光等。

身體檢查日期及時間：待定

身體檢查地點：九龍尖沙咀彌敦道26號13樓
1302-5室(時代醫療集團)

參加對象：中心會員；
從未參與「擁抱健康」計劃人士；
有經濟困難的長者優先

身體檢查費用：全免

備註：檢查及領取報告日，於中心集合後由職員陪同乘坐巴士前往
****請自備車費(如需)****



「遊」然自得

日期：11月6,13,20,27日;12月4日(逢星期一)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過輕鬆有趣遊戲，認識自己認識別人，加強社交。

費用：\$20

對象：中心會員

名額：8位

負責職員(實習社工):鍾玲姑娘



正向小博士「樂在當下」

日期：10月31日;11月14,21,28日;12月5日(逢星期二)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過小組學習如何處理負面情緒及建立正向情緒。

費用：\$20

對象：中心會員

名額：8位

負責職員(實習社工):林梓瑩姑娘



中心「續會」及「入會」

【入會/續會時間】

- 逢星期三及星期四；
- 上午9:30-11:30 及 下午2:30-4:00

【入會/續會，所需文件】

- 入會：身份證、2張證件相、入會會費
- 續會：會員證、續會會費

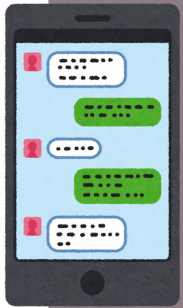


中心資訊發放方式

為有效地向大家發放中心最新資訊與活動，中心將會透過WhatsApp廣播形式，發放相關消息：

1. 將本中心手機號碼【9183 4037】加為聯絡人
2. 使用Whatsapp發送訊息，內容為【會員姓名】

◆符合資格者如需申請，請預先致電中心3690 2291登記 或 前往中心登記；本中心恕不接受即時申請◆



關愛基金「長者牙科服務資助」計劃

【資助服務內容】

- 符合資格長者，可免費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 及
- 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」 及
- 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」

【申請所需文件】

- 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)

◆符合資格者如需申請，請預先致電中心3690 2291登記 或 前往中心登記；本中心恕不接受即時申請◆

病原體

退伍軍人病是由退伍軍人桿菌引起的傳染病。此病原於1976年，在美國召開的退伍軍人大會時曾引致肺炎爆發而命名。

病徵

主要病徵包括發燒、咳嗽、呼吸困難、疲倦、頭痛、肌肉疼痛，有些患者也可能出現腹痛和腹瀉的症狀。

病情嚴重時可出現神經系統病徵(如精神錯亂)和呼吸衰竭，並有可能引致死亡。



部份受退伍軍人桿菌感染的患者，可能只會出現短暫和自行減退的發熱病徵，這類非肺炎性的情況稱為「龐蒂亞克熱」。

傳播途徑及潛伏期

退伍軍人桿菌可在多種的環境中存在，尤其適合在攝氏 20至45度的溫水中生長。它可存活在不同的水源環境裏，如水缸、冷熱水系統、冷卻水塔、按摩池、噴水池、加濕器和家居呼吸道醫療器材等。

患者亦有機會因吸入由人工製水系統釋出的受污染之水點和霧氣而染病。

在處理花園土壤、堆肥和培養土時亦有可能染上此病。

但在一般情況下，退伍軍人病並不會透過人與人之間的接觸或飲食而傳播。

退伍軍人病的潛伏期：約2至10天。

易受感染的人士

任何人士均有機會患上退伍軍人病，但以下組別的人士有較高的患病風險：

- 男士
- 年長者，特別是 50 歲以上的人士
- 吸煙、酗酒人士
- 免疫力較弱的人士，尤其是長期病患者(如癌症、糖尿病、慢性肺病或腎病)和正服用類固醇或免疫抑制藥物的病人

以下情況也可能會增加患病風險：

- 供水系統保養欠佳，導致積水貯存
- 居所的供水設施為舊式系統
- 居住在冷卻水塔或噴水池附近
- 使用電熱水器、按摩池或溫泉
- 近期曾在酒店或船隻內逗留



治理及預防方法

治理方法：抗生素可治療退伍軍人病。

預防方法：現時並沒有預防退伍軍人病的疫苗。

應採取以下建議，以減低患病機會

- 保持良好的個人衛生。
- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息、避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒，以增強身體的抵抗力。
- 定期或按製造商建議的次數，為水龍頭及花灑頭的隔濾器進行檢查、清潔、除垢及消毒。
- 如果食水系統保養妥善，毋須安裝家庭式濾水器。濾水器很容易發生堵塞，從而令微生物滋生，因此並不建議使用。若選擇使用濾水器，孔徑大小應為**0.2**微米，並必須按照製造商的建議定期更換濾芯。
- 至少每季排走大廈水缸的存水一次，並清洗水缸。
- 應每星期或在使用前，為不常使用的出水口(如水龍頭、淋浴噴頭和熱水出水口等)及喉管內有水滯留的地方進行排水或沖洗最少**1**分鐘。
- 使用和保養家居呼吸道醫療器材時，須諮詢和跟從醫生的專業意見，並只可使用無菌水(不是蒸餾水或來自水龍頭的食水)清洗和注入容器。應按照製造商的指示定期清洗及保養器材。清洗/消毒後，應用無菌水、煮沸後剛冷卻的食水或經**0.2**微米孔徑過濾過的水沖洗器材。切勿讓器材儲存積水；每日要傾倒盛水器內的水，然後抹乾容器的所有表面，並且換水。



須處理花園土壤、堆肥和培養土的人士，應採取以下預防措施：

- 戴上手套及口罩。
- 使用低水壓灌溉花園和堆肥。
- 慢慢開啓培養土的包裝袋，並確保開口遠離面部。
- 替盆栽移盆時可將泥土弄濕，以免塵土飛揚。
- 避免在通風較差的環境中工作，如密封的溫室。
- 最後要徹底清洗雙手。



此外，免疫系統受抑制的人士：

- 應使用無菌水或經煮沸的水作飲用、刷牙及漱口用途。
- 應避免使用加濕器或其他可產生霧氣的設備。淋浴也可能會產生細小的霧氣。
- 如要使用加濕器或其他可產生霧氣的設備，應使用無菌水或煮沸後剛冷卻的食水，而不應直接從水龍頭注水入盛水器內。此外，應按照製造商的指示定期清洗及保養加濕器／設備。不要讓加濕器／設備儲存積水；每日要傾倒盛水器內的水，然後抹乾容器的所有表面，並且換水。

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 type="checkbox"/>
 / 8號	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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11月 印刷數量：300份

- 【12月份第一場例會時間】12月5日(星期二) 上午09:30
- 【12月份第二場例會時間】12月5日(星期二) 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
- 【Whatsapp電話】9183 4037
- 【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
- 【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

