



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

故事分享：《舞·舞·舞》



「我一直以為人是慢慢變老的，其實不是！人是一瞬間變老的。人變老不是從第一道皺紋，第一根白髮，而是從放棄自己那一刻開始，只有對自己不放棄的人，才能活成不會老，老去的只是年齡，不老的卻是氣質。不老的人都有這些特質：一顆童心、注重儀表、經常旅行、心地善良、學習到老、生活情調、堅持運動、心態年輕……」作

家村上春樹在他的小說《舞·舞·舞》說了以上的8點不老的特質。

當年齡隨著年日增長的同時，也要不斷學習和挑戰自己，保持對生活的熱情和好奇心。從學習新技能、能外出的就往外邊走走，參加社交活動和運動健身，都是保持身心健康和活力的好方法。重要的是，不要放棄自己，不要因為年齡而自我限制，相信自己依然可以做到很多事情，並且享受生活的美好。坐言起行，從現在開始，行動起來，讓自己的生活更加充實和豐富。

2 健康資訊「臭蟲(床蟲/木蟲)」知多些 護士 劉璐冰

甚麼是臭蟲?

臭蟲又有俗稱為床蟲或木蟲，臭蟲是一種只會吸食溫血動物的血液維生的細小寄生昆蟲。對人類造成滋擾的臭蟲有兩種，分別是溫帶臭蟲(*Cimex lectularius*)及熱帶臭蟲(*Cimex hemipterus*)。前者遍布全球，後者則主要見於熱帶地區。兩種臭蟲均可在香港找到。

而臭蟲通常被視為發展中國家的問題，近日臭蟲在美國、加拿大、英國、歐洲部分地區及韓國迅速蔓延。

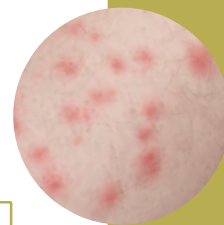
臭蟲的生長周期分為卵、稚蟲及成蟲三個階段。卵在18至25°C下約1周便可孵出稚蟲；稚蟲期約為14至30日。成蟲的壽命可達9至18個月，並在適宜環境下每年可繁殖6至7代。臭蟲通常藉著行李、衣服、寢具和傢俱等物品從一個地方蔓延至另一地方。



臭蟲會傳染疾病嗎? 跡象是?

傳染疾病：現時並沒有證據顯示臭蟲會傳播疾病。

臭蟲跡象：前往受臭蟲影響的地方的人士有機會被臭蟲叮咬，特別是逗留和居住在人流頻繁地方(例如宿舍和酒店)。咬痕通常出現在睡覺時外露的身體部位(例如臉部、頸部、手臂和手)。有些人可能需要長達14天才能形成咬痕。每個人對叮咬的反應各有不同，從無明顯徵狀，到出現小紅疹，嚴重的可引致過敏反應。過敏症狀包括咬痕擴大和咬痕疼痛腫脹。咬痕可能會引起痕癢，而過度搔抓會增加繼發性皮膚感染的機會。臭蟲可在床墊和床單的折疊處出現。另外，床墊或附近傢俱上有可能發現蛻皮後的臭蟲外殼或銹色斑點(臭蟲的糞便)。



如何治理臭蟲叮咬？

臭蟲叮咬通常會在一到兩週內消失。個人應避免抓傷叮咬處並保持受影響部位清潔。症狀治療可緩解不適。對叮咬有嚴重過敏反應的患者有可能需要入院接受支援性治療。

發現臭蟲跡象應如何處理？

- 有臭蟲的毛氈及寢具須用熱水(攝氏60度)洗滌，並在陽光下曬乾或以高溫整熨
- 不能以高溫處理的物品，可放於膠袋內密封，再置於冰箱(攝氏零下18度)24小時
- 直接把熱空氣或熱蒸汽噴入發現臭蟲裂縫和罅隙
- 發現臭蟲處如傢俱，牆壁或地面之隙縫噴灑具有殘留性的除害劑

如有需要，請聘用專業滅蟲公司提供防治臭蟲的服務



如果去受臭蟲影響的地區建議？

出門前

- 使用硬殼行李箱，減少臭蟲附著在行李上的機會
- 將衣物裝入可密封的膠袋中，減少被臭蟲附上的機會

旅行期間

- 檢查房間的床、枕頭、床墊和軟墊等家具是否有臭蟲，若有臭蟲跡象，應更換房間
- 避免將行李放在地毯上，儘量放在行李櫃及架上
- 將衣物放在行李中及在不需使用時將行李關閉

旅行後

- 仔細檢查行李及衣服有沒有臭蟲跡象
- 如有懷疑，建議用以上方法以熱水和蒸氣處理衣服及物品

自製精油噴霧驅逐「臭蟲」：

10滴尤加利、10滴薰衣草、10滴檸檬草、10滴薄荷+ 1杯水，將精油和水混合在一起，裝入噴霧瓶中，噴灑在你的床上、沙發和地毯上有助驅逐害蟲。



必須注意每種精油的使用方法和使用劑量。在使用之前，請務必確保家中的嬰幼兒或寵物不會接觸到精油，並且應該在不同的區域嘗試小量的精油，觀察是否有過敏反應。在每次使用精油後，請記得清洗雙手，避免精油接觸到眼睛或口腔

提防騙子

由您開始



4 新聞資訊

提防假冒保良局職員

假如有可疑人士以電話向你兜售物品或提供服務，記得要先拒絕，掛線後，再致電保良局職員或家人查詢及確認情況。

假如有可疑人士自稱保良局員工，在門外想入屋提供服務，請先確認員工身份。你可以查核員工的職員證或致電中心確認員工身份及所提供的服務，才開門讓同事入屋。

謹記，要反覆查證才萬無一失，千萬不要讓騙徒有機可乘！如有需要，請向可信的人及警方求助！

提防假冒公職人員



現時騙徒手法層出不窮，近年出現不少騙徒假冒公職人員透過電話或短訊形式套取市民個人資料。政府各部門再次提醒市民，政府部門不會以預錄語音形式致電市民，亦不會將電話轉駁至境外機關並要求接聽人提供個人資料。

警方再次呼籲市民接獲可疑來電時，必須保持警惕，小心謹慎；應主動核實來電者的身分，切勿輕信來電者及隨意透露個人資料：包括身份證號碼、銀行帳戶號碼及密碼等；切勿相信騙徒及將款項匯到任何帳戶；同時提醒身邊親友，提防受騙。

如有懷疑，請致電入境處查詢熱線2824 6111與入境處人員聯絡或致電「防騙易18222」熱線查詢。

老有所養 關愛共融

行政長官李家超於10月25日發表其任內第二份施政報告，以「拼經濟謀發展，惠民生添幸福」為題，強化優勢、把握機遇、補短板、化風險。

今期將節錄，醫療及安老方面相關的政策措施：

- 擴展「廣東院舍照顧服務計劃」至內地機構營辦的指定安老院，讓長者有更多選擇；
- 擴展「長者院舍照顧服務券計劃」適用範圍，如護養院宿位，並增加1000張服務券；
- 向「樂齡及康復創科應用基金」注資10億元，資助服務單位購置、租借和試用科技產品，提升長者生活質素；
- 成立「銀髮經濟顧問小組」把握「銀髮經濟」的發展潛力，為長者提供更佳產品和服務；
- 動用「關愛隊」透過探訪或接觸，協助識別和轉介有需要支援的照顧者；
- 擴展日間長者及殘疾人士暫託服務網絡；
- 精準扶貧，加強對劏房戶及長者住戶等目標群組的支援；
- 優化公營醫療服務，2024-25年度減少耳鼻喉科及骨科兩個專科穩定新症的輪候時間10%。

更多有關2023年施政報告內容，可瀏覽以下網頁：

<https://www.policyaddress.gov.hk/2023/tc/>

健道同行

Partnering in the Health Journey



慢性疾病共同治理先導計劃

Chronic Disease Co-Care Pilot Scheme

糖尿病及高血壓篩查和治理

Screening & Treatment for Diabetes Mellitus and Hypertension

6 新聞資訊

慢性疾病共同治理先導計劃

行政長官2022年施政報告內容提及推行為期三年的「慢性疾病共同治理先導計劃」。

早前，醫務衛生局宣布「慢性疾病共同治理先導計劃」（「慢病共治計劃」）於十一月十三日正式推出。

45歲或以上、未有已知糖尿病或高血壓病歷的香港居民，可經任何一間地區康健中心或地區康健站參加計劃，配對家庭醫生作糖尿病和高血壓篩查和長期跟進。

篩查項目及健康管理方案

篩查項目

- 由家庭醫生評估及安排篩查化驗
- 由家庭醫生轉介到指定醫務化驗所抽血
- 由家庭醫生解釋化驗報告及診斷結果，安排合適的健康管理方案

健康管理方案

- 患有高血壓或糖尿病的參加者每年會由家庭
- 醫生提供最多六次受資助診症，而血糖偏高者則
- 會獲提供每年最多四次的受資助診症及提供所需藥物
- 家庭醫生會因應參加者的醫療需要，安排特定的化驗及檢查
- 地區康健中心或地區康健站會按家庭醫生轉介及參加者狀況，安排護士診所或專職醫療服務

參加資格

- 45歲或以上香港居民
- 沒有已知的糖尿病或高血壓
- 前往地區康健中心或地區康健站登記成為會員，加入「醫健通」，報名參加計劃，及自行揀選家庭醫生；亦可於2024年第一季度開始，透過家庭醫生邀請，直接在其診所報名參加計劃

資助與共付

篩查階段

- 包括篩查診症、相關化驗及檢查
- 政府會就相關費用提供一次性\$196的資助，參加者只需支付一次性\$120的共付額

治療階段

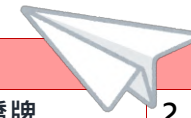
- 診症及藥物：
 - 1.每次診症，政府會資助部分費用，金額為\$166，參加者每次只需支付家庭醫生於參加計劃時所釐定的共付額。政府建議的共付額為\$150
 - 2.獲取特定藥物名單內涵蓋的藥物或最多三天偶發性疾病藥物，無需額外付費
- 化驗：
 - 1.政府會就每項化驗提供部分資助，參加者只需支付共付額
- 護士診所及專職醫療：
 - 1.政府會就每次服務提供部分資助
 - 2.參加者只需支付共付額

註1：家庭醫生如為計劃參加者提供計劃範圍以外的服務，可與參加者協商額外收費

註2：長者醫療券(包括獎賞先導計劃的獎賞)適用於此計劃

註3：醫療費用減免不適用於此計劃





星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1. 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)	2. 10:00 「奇妙夢想處處通」(服務券) 10:00 「e 健樂」樂活運動班 14:30 玩轉「魔力」橋牌
3.	4. 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	5. 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 正向小博士「樂在當下」	6. 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 11:00 「擁抱健康」報告日 14:30 售賣飯票 14:30 「e 健樂」中醫健康講座	7. 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 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 「精彩人生齊做到」	8. 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)	9. 10:00 「奇妙夢想處處通」(服務券) 10:00 「e 健樂」樂活運動班 14:30 玩轉「魔力」橋牌
10.	11. 09:30 售賣飯票 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	12. 09:30 售賣飯票 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 「踏上聖誕快樂之旅」 14:30 售賣飯票	13. 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. 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 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 「精彩人生齊做到」	15. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 關愛牙科申請	16. 10:00 「奇妙夢想處處通」(服務券) 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌
17.	18. 09:30 售賣飯票 10:00 「e 健樂」第五次健康檢測日 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	19. 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 玩轉「魔力」橋牌	20. 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	21. 09:30 續會及入會申請 10:00 「e 健樂」護士健康講座 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 「精彩人生齊做到」	22. 09:00 「e 健樂」導賞團@屯門 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	23. 10:00 「奇妙夢想處處通」(服務券) 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌
24. 平安夜	25. 聖誕節	26. 聖誕節後第一個周日	27. 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	28. 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 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 「精彩人生齊做到」	29. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請	30. 10:00 「奇妙夢想處處通」(服務券) 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌
31. 除夕夜						



「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

中醫健康講座@認知障礙症

日期：2023年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



護士健康講座@口腔健康

日期：2023年12月21日(星期四)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：由護士講解影響口腔健康的因素、如何保持口腔健康等。
費用：全免
對象：e健樂會員
名額：25位

護士@第五次健康檢測日

日期：2023年12月18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：只適於8至11月份已完成健康檢測的會員

請參加者帶記錄卡出席



探索導賞團@屯門宗教祈跡&巨石傳說

日期：2023年12月22日(星期五)
時間：上午09:15-下午05:00
地點：屯門
內容：由專業導賞員帶領長者探索區外罕見宗教築跡奇特設計的背後故事、探索三聖邨巨石傳說及了解青山灣漁港歷史。
費用：全免(已包來回接送)
對象：e健樂會員
名額：20位

出席者當天請穿著足夠衣服(新界地區氣溫較低)、舒適運動鞋、自備水、個人藥物帽/雨傘等



行程內容：

后角天後廟-花炮展覽館-贖世主堂-何福堂書院-善慶洞-午膳時間-麒麟崗公園-三聖廟-三聖邨-青山灣海鮮市場-青山灣海濱長廊-三聖邨牌坊

如行程有所更改，恕不另行通知，敬請留意

12 中心活動

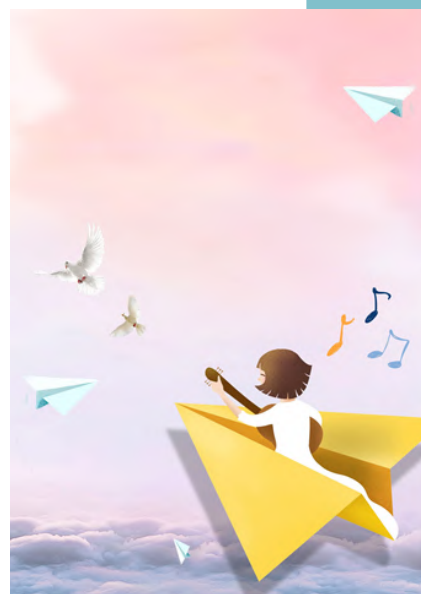
玩轉「魔力」橋牌

日期：2023年12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



「奇妙夢想處處通」小組

日期：2023年12月2,9,16,23,30日 及
2024年1月6日(逢星期六)
時間：上午10:00-11:15
地點：本中心(家樂軒)
內容：透過遊戲、影片及藝術，與組員們一
同重拾夢想，發現生活中的奇妙，感
受生命的活力。
費用：全免
對象：服務券長者
名額：8位
負責職員(實習社工)：尹詠朗姑娘



「精彩人生齊做到」小組

日期：2023年12月7,14,21,28日 及
2024年1月4,11日(逢星期四)
時間：下午02:30-03:45
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：透過藝術活動和遊戲讓大家一起提升
自尊感，發揮才能和學習欣賞自己，
建立精彩人生。
費用：\$20
對象：中心會員
名額：8位
負責職員(實習社工)：譚思浩先生



「踏上聖誕快樂之旅」

日期：2023年12月12日(星期二)

時間：下午02:00-03:00 或 下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：適逢聖誕佳節，帶大家進行一次正向的聖誕遊歷。透過四個遊歷旅程，讓參加者在玩遊戲的同時感受聖誕氣氛，認識正向情緒、正向人際、生命意義，並保持有一顆祝福和感恩的心，歡渡佳節。

費用：全免

對象：中心會員

名額：每節16位(2節內容一樣，無需重覆報名參與)

負責職員(實習社工)：林梓瑩姑娘



「義剪」剪髮活動

日期：2024年1月11日(星期四)

時間：上午09:30-12:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：香港髮型協會義工們為有需要老友記剪髮。

費用：全免

對象：中心會員

名額：15位



◆剪頭髮前，請先自行洗頭，保持個人衛生◆

◆中心所有活動，以本中心會員及服務使用者優先，如有查詢/報名，可致電：3690 2291，與職員聯絡◆

長者支援服務

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



入會/續會會費：
60歲或以上：\$25
59歲或以下：\$50

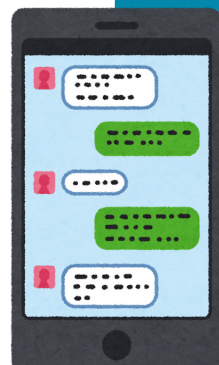
中心資訊發放方式

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**】

【注意事項】

1. 必須將手機號碼加為聯絡人，並透過Whatsapp發送**會員姓名**及收到職員**確認訊息**，方代表登記成功，才可接收中心最新資訊與活動，如有疑問請與職員聯絡
2. 溫馨提醒：該手機號碼**不會接聽任何來電**(包括WhatsApp語音電話)，如有查詢或報名，請致電中心電話3690 2291與聯絡職員



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◆



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◆

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12月 印刷數量：300份

- 【1月份第一場例會時間】24年1月9日(星期二) 上午09:30
- 【1月份第二場例會時間】24年1月9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

