



五月天的風波

五月的來臨，唔知各位會有什麼的聯想？年青的一輩會想起台灣樂隊「五月天」。早前，某明星/樂隊的演場會門票被「黃牛」炒得很高價，為求賺取暴利。多名表演者在網上公開發文表示：「寧願見到台下的椅子有空置，也不希望歌迷幫襯黃牛」。

有見及此，民政事務局局長劉江華表示政府現正正視「黃牛」問題，康文署樂意在轄下場館舉行，並透過城市售票網發售門票的節目，推行實名制購票模式。康文署正研究及計劃推出各項行政措施及檢討增加紅館及伊館公開發售門票的比例。另外，亦會諮詢律政司及

執法部門的意見，研究以修改法例的方式規管康文署場地門票銷售的可行性，確保市場健康發展。各位老友記有何看法？歡迎與辦公室同工互相分享及交流。

招加 快樂故事

我原招加，大家都叫我做加加，年輕時候做過唔同行業，退休後搬到鯉魚門居住，一次偶然機會有長者中心義工上門探訪下，介紹我到長者中心參加中心活動及做義工，幫到人時自己亦開心，到後來年紀大身體差了未能再當義工，有時候自己一個人在家中無所事事，難免會影響心情，之後在輪候院舍期間使用了「長者社區照顧服務券試驗計劃」，中心一眾職員對我非常好，令我每次回到中心都非常開心，很感謝他們，令我想起經常在家附近見到的兩句說話：不妨多說讚美感恩說話、心中有愛，世界變得更可愛。而家我人又比之前開心，身體又比之前健康。



精彩活動

「耆樂觀塘」健步行智叻星 體適能教練課堂

內容：體適能教練指導下，健步行參加者在運動、遊覽行山徑更加事半功倍。

日期：5月10,16日

時間：下午2:30-4:30

費用：全免

地點：寶糧 café

名額：62名

對象：「耆樂觀塘」參加者優先

負責同事：林韋坤先生

報名日期：5月8日下午2:30

至5月9日下午5:00

*計劃由匯豐基金贊助

鬆一鬆運動小組

內容：透過體適能運動讓長者享受運動帶來的歡樂，培養健康的運動習慣和擴闊社交。

日期：17/5 至 19/7 (逢四)

時間：上午10:00-11:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：\$30(共十節)

名額：35名

對象：中心會員

負責同事：林韋坤先生

報名日期：5月8日下午2:30至

5月14日

下午5:30



Spring.com

夏季健步旅行日

日期：5月18日(五)

時間：下午12:30-5:30

地點：觀塘海濱長廊、辣蟹莊

對象：中心會員

(「耆樂觀塘」健步行參加者優先)

名額：50名

費用：\$60(包旅遊巴接送、下午茶)

負責同事：林韋坤先生

報名日期：5月8日下午2:30至

5月14日下午5:00

「先知先覺®」

運動班及認知班

內容：為參加第五期「先知先覺®」計劃長者提供恆常運動及認知訓練。

日期：運動班(飛鏢)：

5月2,9,16,23,30日(逢三)

認知班(雜錦手工)：

5月4,11,18,25日(逢五)

時間：上午10:00-11:00

費用：全免

地點：寶糧 CAFÉ

對象：計劃參加者及義工

負責同事：謝小霞姑娘及

張嘉豪先生

耆青小丑大匯演

內容: 由領展贊助的耆青小丑·快樂速遞」計劃接近尾聲。因此，保良局出動 13 隊小丑隊，共 130 位快樂小丑在場進行表演及與現場觀眾玩遊戲，推廣快樂七式。

日期: 5 月 19 日(六)

時間: 下午 2:00-4:45

費用: 全免

地點: 樂富廣場

交通: 自行前往活動場地

負責同事: 洪倩文姑娘



眼科講座及視力檢查

內容: 由眼科醫生講解及作簡單視力檢查

日期: 5 月 10 日(四)

時間: 上午 9:30-12:30

地點: 寶糧 CAFE

費用: 全免

名額: 40 名

對象: 領取長者生活津貼的獨居或雙老長者

負責同事: 張嘉豪

報名日期: 5 月 8 日下午 2:30 至 5:30

備註: 名額有限，先到先得

4 月份生命號剪影



2018.4.4(三)

香港心理衛生會培訓

2018.4.7(六)

生命休止符活動(一)

生死面面觀展覽

2018.4.13(五)

沙田培英中學培訓

2018.4.20(五)

保良局林丁麗玲幼稚園暨幼兒園

2018.4.20(四)

生命休止符活動(二)

生命教育義工訓練

2018.4.26(四)

生命休止符活動(三)

明愛專上學院

2018.4.28(六)

青雲社義工培訓

生命號通訊

好消息!華人永遠墳場管理委員會已獲批本局第三期生命號計劃，計劃名稱為保良局華永會「生命號」與您邁向幸福路計劃，計劃將於 2018 年 4 月至 2020 年 3 月進行，未來「生命號」將繼續巡迴各校園、社區，宣揚「積極人生、勇抗逆境、珍惜身邊人」的訊息。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1. 勞動節  勞動節快樂	2. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:30 服務券興趣小組 (書法小組)	3. 10:00 生命號@陳守仁小學 15:00 「閒話家常」小組	4. 10:00 「先知先覺®」認知班 14:00 「時光幻相」小組 14:30 服務券興趣小組 (手工藝小組)	5. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣 14:30 U3A 興趣小組
6.	7. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (20 式健康運動) 14:00 OGCIO 義工訓練	8. 9:30 月會 10:00 健步樂悠悠 14:00 玩具圖書閣	9. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:30 服務券興趣小組 (書法小組)	10. 9:30 眼科講座及視力檢查 14:30 耆樂觀塘體適能課堂 15:00 「閒話家常」小組	11. 9:00 教育局工作體驗 10:00 「先知先覺®」認知班 14:30 服務券興趣小組 (手工藝小組)	12. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣 14:30 U3A 興趣小組
13. 母親節	14. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (毛巾操) 14:00 OGCIO 義工訓練	15. 10:00 健步樂悠悠 14:00 玩具圖書閣	16. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:30 耆樂觀塘體適能課堂 14:30 服務券興趣小組 (桌上遊戲) 15:00 「閒話家常」小組	17. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 坐式全身訓練儀體驗	18. 9:00 教育局工作體驗 10:00 「先知先覺®」認知班 12:30 春季健步旅行日 14:30 服務券興趣小組 (美食小組)	19. 10:00 血壓量一量 11:30 中電義工服務 14:00 玩具圖書閣 14:00 耆青小丑大匯演
20.	21. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (20 式健康運動) 14:00 OGCIO 義工訓練	22. 佛誕 	23. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:30 服務券興趣小組 (桌上遊戲) 15:00 「閒話家常」小組	24. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 坐式全身訓練儀體驗	25. 10:00 「先知先覺®」認知班 14:30 服務券興趣小組 (美食小組)	26. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣 14:30 U3A 興趣小組
27.	28. 10:00 售賣飯票 10:00 「先知先覺®」義工聚會 11:00 服務券職業治療小組 (毛巾操)	29. 10:00 聖保羅長者之家探訪 14:00 玩具圖書閣	30. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:30 服務券興趣小組 (桌上遊戲) 15:00 「閒話家常」小組	31. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 坐式全身訓練儀體驗 		

健康資訊 - 「腦膜炎雙球菌」



負責同事：護士 吳姑娘

最近本港發現今年第三宗腦膜炎雙球菌感染個案，該病人證實為港鐵九龍塘站一名月台助理，因細菌入血，臨床診斷為腦膜炎雙球菌血症。港鐵表示，接獲衛生防護中心通知後，已在九龍塘站進行緊急消毒，包括安排清潔員以一比四十九濃度的漂白水消毒，以及加強清洗相關地方的通風隔塵網。

相信大家看完這篇報導後，會有一些疑問，究竟腦膜炎雙球菌是什麼？為什麼要那麼緊張？就讓我們今期的健康資訊向大家講解一下啦！

病原體：腦膜炎雙球菌感染是由腦膜炎雙球菌所引起的。

傳播途徑：此病主要經由患者咳嗽或打噴嚏而產生的飛沫或直接接觸患者呼吸道分泌物而傳播。

潛伏期：由 2 – 10 天，一般為 3 – 4 天

病徵：

臨牀病徵並不一致；當細菌入侵血液（腦膜炎雙球菌血症）或包圍腦部及脊髓的內膜（流行性腦膜炎）時，可引致嚴重病症。腦膜炎雙球菌血症的病徵包括突發性發燒、劇烈頭痛、皮膚出現瘀斑、休克，而嚴重者甚至會致命。流行性腦膜炎的病徵包括發高燒、劇烈頭痛、頸部僵硬及嗜睡，亦會有嘔吐、畏光或皮疹等情況出現，若情況嚴重更可造成腦部損害或死亡。腦部損害可導致智力受影響、智力發展遲緩、失聰及電解質失衡。侵入性腦膜炎雙球菌感染更可引致關節炎、心肌炎、眼內炎或肺炎。

治理方法：

腦膜炎雙球菌感染是一種嚴重的疾病，患者須盡快接受抗生素治療。與患者有緊密接觸的人士則須接受醫學監察，以察早期病徵，並在有需要時服用預防性藥物。

感染風險：

與腦膜炎雙球菌感染者有緊密接觸的人士，感染風險較高。緊密接觸人士包括（1）家人；（2）在日間護理中心接觸患者的人士；（3）曾直接接觸患者口腔分泌物的人士；和（4）經常與患者在同一居所睡覺和進食的人士。此外，某些免疫系統受損的人士，亦有較高的感染風險。至於其他風險因素，則包括曾受到其他病毒感染、居住於擠逼環境、患有慢性疾病、吸煙和吸入二手煙等。

旅遊人士染上腦膜炎雙球菌感染的機會一般較低，但在旱季（12 月至 6 月）於非洲撒哈拉沙漠以南，即由塞內加爾至埃塞俄比亞的地區的染病機會較高。長途旅遊並與當地居民有緊密接觸的人士也會較易受感染。

腦膜炎雙球菌疫苗：

現時香港共有兩種已註冊的四價腦膜炎雙球菌疫苗，可以預防 A、C、Y 和 W135 型腦膜炎雙球菌。疫苗對 B 型的腦膜炎雙球菌沒有效用，亦缺乏有關長期保護作用的數據。腦膜炎雙球菌感染在本港並不常見，約一半病例為 B 型的腦膜炎雙球菌所引致。

為減低受感染的機會，如須在旱季逗留在撒哈拉沙漠以南地區的人士可考慮接種腦膜炎雙球菌疫苗。此外，前往沙地阿拉伯回教聖地朝聖的人士，亦須攜帶腦膜炎雙球菌四價（A、C、Y 和 W135 型）疫苗接種記錄，該記錄必須於抵達當地前 10 天至 3 年內發出。

只前往高度流行地區作短期旅遊或公幹，而不須於擠逼場合與當地群眾接觸的旅遊人士，一般不須接種腦膜炎雙球菌疫苗。現時亦未有足夠數據支持將腦膜炎雙球菌疫苗納入「香港兒童免疫接種計劃」。

參考資料：

昔日東方 節錄 http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20180413/00176_030.html

衛生署 衛生防護中心 <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/2086.html>

健康資訊 - 腦膜炎雙球菌預防方法：

1. 增強抵抗力有助預防感染。應保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張和不要吸煙。
2. 經常保持雙手清潔。勤潔手，尤其在觸摸口、鼻或眼之前、觸摸扶手或門把等公共設施後，或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
3. 用梘液和清水正確洗手。當雙手沒有明顯污垢時，用含 70-80%酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
4. 咳嗽或打噴嚏時應掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
5. 當有呼吸道感染的徵狀，應佩戴外科口罩。
6. 保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
7. 若出現呼吸道感染病徵，切勿上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求醫。
8. 經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 99 份清水混和）消毒，待 15 - 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70%火酒清潔消毒。
9. 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物，然後用 1 比 49 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15 - 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70%火酒清潔消毒。
10. 旅客前往高危地區前，應諮詢醫生有關接種腦膜炎雙球菌疫苗的詳情。旅客從高危地區回港後若感到不適，應立即求診，並將行程細節告知醫生。

活動相片剪影

蔡繼有中學探訪



香港大學
牙醫檢查



「先知先覺®」活動



心中有「情」活動



求同存「義」小組

中心動向



大家好！我是新到職的社工高浣施，主要負責關愛基金支援在公立醫院接受治療後離院的長者試驗計劃和中心的班組活動。每週星期三或四會到中心與大家見面，其他日子會在方譚遠良健樂中心返工，歡迎大家多到來中心同我談天！

大家好，我係啊濤！時間過得很快，不經不覺已經來到了五月，我也很快要離開中心。除了感到不捨之外，想起當初來中心時的我，不知道如何和老友記們相處。但經過四個月的交流後，老友記也十分包容我，經常和我聊天，令我漸漸融入當中。雖然我即將離開中心，但我不會忘記和大家相處的日子，多謝大家！！

明愛專上學院實習社工 鄭伊濤



大家好，我是雯雯，又一次在月訊見到我啦！時間過得太快，一眨眼就到要離開的日子。在中心實習的日子非常開心，感激中心同事的支持與包容，亦多謝老友記將歡樂與溫暖帶給我！滿滿的感謝化作祝福，祝各位老友記及同事們，身體健康，心想事成，每天都過得開心幸福。

明愛專上學院實習社工 唐麗雯

督印：張銘森 編輯及設計：林彙坤 印刷300份

5月份例會時間：2018年5月8日 上午9:30 (逢每月第一個星期二)
6月份例會時間：2018年6月5日 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：bmcpc@poleungkuk.org.hk
中心開放時間：星期一至六：上午8:30至下午6:00
星期日及公眾假期休息

