



保良局華永會生命教育及長者支援中心

18/19 第 3 期

2018 年 6 月中心通訊

中電「全城過電 2018」

中電「全城過電 2018」開始接受申請，合資格的香港居民可得到\$300的電費資助，名額上限為 20000 戶(先到先得)，申請資格可分為 4 大類別：

1. 65 歲或以上獨居/雙老長者，並領取「綜援」或「高額/普通長者生活津貼」；
2. 經濟困難並居於惡劣環境的家庭人士，並領取「綜援」或「在職家庭津貼」或「全額書簿津貼」；
3. 中度至嚴重殘疾人士，並領取「綜援」或「高額/普通傷殘津貼」；
4. 有需要留宿的特殊學校學生，並領取「綜援」或「高額/普通傷殘津貼」或「全額書簿津貼」。

*計劃申請日期截至 2018 年 8 月 1 日

本中心由 6 月 20 日(三)起逢星期三及星期四上午 9:30-11:00 及下午 2:30-4:00，為第 1 類人士申請計劃，合資格人士可帶齊所需文件，親臨本中心作登記。

*所需文件如下

- A) 身份証；
- B) 最新的中電電費單副本；
- C) 綜援豁免紙正本或
- D) 印有長者生活津貼編號的文件

*備註：以上資料只供參考，詳情可參考中電網頁

<https://www.clp.com.hk/poweryourlove/beneficiaries>



熱點生活力量

CLP 中電

張美玉 快樂故事

大家好，我係張美玉，係 3 年前有朋友見我成日自己一個係屋企，就介紹我到中心參加活動同做義工，我第一次參加義工活動就係生命號，跟中心職員四圍去宣揚正面人生觀，之後又幫中心探訪獨居長者，而家仲做埋耆青小丑，仲成日去唔同地方表演。其實快樂好簡單，有時間做下義工幫助到人，帶比人歡樂，人地又開心，自己又開心。



中心活動

花旗銀行

「全球義工日」2018

內容：花旗銀行義工隊約 40 名義工探訪 40 戶獨居或雙老同住之長者。

日期：6 月 9 日(六)

時間：上午 9:30-12:00

地點：觀塘區

負責同事：洪倩文姑娘

外展牙科服務

內容：基督教家庭服務中心職員到中心為長者提供健康講座及檢查。參加講座者可參加檢查。

日期：6 月 22 日(五)

時間：上午 9:30-11:30

地點：寶糧 CAFÉ

對象：中心會員

名額：30 名

負責同事：吳秀媛姑娘

報名日期：6 月 5 日下午 2:30 至

6 月 15 日下午 5:00

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：6月14,15日

時間：待定

費用：全免

地點：寶糧 café

名額：62名

對象：「耆樂觀塘」計劃參加者

負責同事：林韋坤先生

報名日期：6月5日下午2:30至6月6日下午5:00

*計劃由匯豐基金贊助



長幼齊識碳

識碳大使工作坊

內容：教授識碳大使低碳知識

日期：6月尾(待定)

時間：待定

費用：免費

地點：寶糧 café

對象：計劃義工

負責同事：張嘉豪先生

報名日期：6月5日下午2:30至
6月13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

6月6,13,20,27日(逢三)

認知班：雜錦手工

6月4(一),12,19,26(逢二)

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

生命號活動

內容：招募義工進行生命教育活動。

1. 生命號@深水埗官立小學

日期：6月13日(三)

時間：上午8:30-15:30

2. 生命號@樂善堂楊仲明學校

日期：6月29日(五)

時間：上午8:00-13:00

地點：寶糧 CAFE

費用：全免

名額：8名

對象：中心會員

報名日期：6月5日下午2:30至6月
8日下午5:00

負責同事：洪倩文姑娘

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

本季(4月-6月/2018年)「先知先覺®」認知障礙預防計劃，逢星期三係運動班，逢星期五係認知訓練班，參加者同義工都準時出席，睇睇活動相片就知我地幾投入。

「我飛…中喇!!! Yeah!!!」參加飛標班既老友記手眼協調，越練越勇，佢哋比賽都無有怕，互相鼓勵打氣，體驗「比賽第二，友誼第一」既運動精神。紙巾花、絲襪花、環保花瓶、毛巾公仔…不同類型既雜錦手工班，讓老友記「動動腦、動動手」，一齊合力完全每堂既小手工，充滿「愛」啊!!



大家好，我係「先知先覺®」的義工雲仙，係短短的兩個月活動中，我學習到如何與參加者相處，與我的同伴(Partner)一起玩遊戲、一起玩飛標、一起做手工。雖然過程中，聯絡我的同伴(Partner)常碰壁，但看著同伴(Partner)由不懂玩遊戲到熟習遊戲的玩法，欣賞老友記 Partner 的進步，讓我很有滿足感。既可以做義工，同時又可以學習，讓我開心投入各類活動。

義工：陸雲仙

各位老友記好，我係「先知先覺®」的其中一位計劃義工秀秀，能夠做一個「小導師」同其他參加者一齊做練習、一齊做運動、一齊做十巧手、一齊玩飛標、一齊做手工等，真是開心，又可以學到新野。睇到參加者每次既進步，都讓我有更大的動力做義工，希望「先知先覺®」計劃可以繼續提供不同類型的訓練，讓老友記既訓練手腳協調又可訓練腦力。

義工：許秀端

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					<p>1. 10:00 U3A 興趣小組 14:30 服務券興趣小組 (手工藝小組)</p>	<p>2. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣</p>
3.	<p>4. 10:00 售賣飯票 10:00 「先知先覺®」認知班 11:00 服務券職業治療小組 (20 式健康運動)</p>	<p>5. 9:30 月會 10:00 健步樂悠悠 14:30 「耆趣樂滿 Fun」小組</p>	<p>6. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:30 服務券興趣小組 (書法小組)</p>	<p>7. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 「藝術回憶錄」小組 15:00 「閒話家常」小組 (服務券)</p>	<p>8. 10:00 雲漢頌親恩(父親篇) 13:30 OGCIO@聖公會 保羅長者之家 14:30 服務券興趣小組 (手工藝小組)</p>	<p>9. 9:30 花旗銀行 「全球義工日」2018 14:00 玩具圖書閣 14:30 U3A 興趣小組</p>
10.	<p>11. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (毛巾操) 14:15 地區安老探訪(端午節) 14:30 OGCIO@慶樺護老院</p>	<p>12. 10:00 健步樂悠悠 10:00 「先知先覺®」認知班 14:30 「耆趣樂滿 Fun」小組 15:00 「閒話家常」小組 (服務券)</p>	<p>13. 9:00 生命號@深水埗官立小學 10:00 「先知先覺®」運動班 14:30 服務券興趣小組 (桌上遊戲)</p>	<p>14. 9:00 生命號@深水埗官立小學 9:45 耆樂觀塘體適能課堂 14:30 「藝術回憶錄」小組</p>	<p>15. 9:30 耆樂觀塘體適能課堂 13:00 生命號@牛頭角下邨 14:30 服務券興趣小組 (美食小組)</p>	<p>16. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣 14:30 U3A 興趣小組</p>
17. 父親節	<p>18. 端午節</p> 	<p>19. 10:00 售賣飯票 10:00 健步樂悠悠 10:00 「先知先覺®」認知班 14:30 「耆趣樂滿 Fun」小組</p>	<p>20. 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 (服務券)</p>	<p>21. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 「藝術回憶錄」小組</p>	<p>22. 9:30 外展牙科服務 14:30 服務券興趣小組 (美食小組)</p>	<p>23. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣 14:30 U3A 興趣小組</p>
24.	<p>25. 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) 14:30 OGCIO@慶樺護老院</p>	<p>26. 10:00 健步樂悠悠 10:00 「先知先覺®」認知班 14:30 「耆趣樂滿 Fun」小組</p>	<p>27. 8:00 生命號@青山天主教小學 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 (服務券)</p>	<p>28. 8:00 生命號@樂善堂楊仲明學校 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 「藝術回憶錄」小組</p>	<p>29. 8:00 生命號@樂善堂楊仲明學校 14:30 服務券興趣小組 (美食小組)</p> 	<p>30. 10:00 血壓量一量 10:00 「利基」陪您睇場戲 14:00 玩具圖書閣</p>



大家好，今期的健康資訊是介紹「麻疹」，相信大家對這個病並不陌生，因為最近日本爆發麻疹，而日本是香港人最喜歡去的旅遊熱點之一，所以很多人想更加了解甚麼是麻疹，今日就為大家介紹一下啦！

病徵

麻疹是病毒所引起。未有麻疹疫苗前，麻疹是一種普遍的兒童傳染病。受感染的人初時會發燒、咳嗽、流鼻水、眼紅及口腔內出現白點。3至7天後皮膚會出現污斑紅疹，通常會由面部擴散到全身，維持4至7天，亦可能長達3個星期，留下褐色斑痕或出現脫皮。病重者的呼吸系統、消化道及腦部會受影響，引致嚴重後果甚至死亡。

傳播途徑

麻疹可透過空氣中的飛沫或直接接觸病人的鼻喉分泌物而傳播，透過被鼻喉分泌物弄污的物件傳播的機會則較低。麻疹是一種高傳染性的疾病。病人從出疹前4天至出疹後4天內可把病傳染給別人。

潛伏期

麻疹的潛伏期一般為7至18天，但可長達21天。

治理方法

麻疹病人應避免與未有免疫力人士接觸，尤其是抵抗力弱人士、孕婦及未滿一歲的兒童。雖然現時未有特定療法，但可處方藥物紓緩病徵，亦可採用抗生素醫治由細菌引致的併發症。

預防方法

1. 保持良好的個人衛生

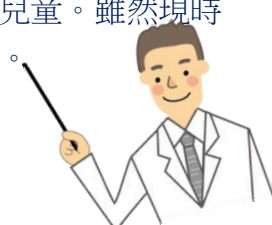
- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前、觸摸扶手或門把等公共設施後，或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。洗手時應以梘液和清水清洗最少20秒，其後用抹手紙或乾手機弄乾。當雙手沒有明顯污垢時，用含70—80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，停止上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。

2. 保持良好的環境衛生

- 定期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。
- 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，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。
- 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。

3. 免疫接種

- 防疫注射是最有效預防麻疹的方法。
- *一般而言，以下人士均為對麻疹未具備免疫力：
 - (i) 過往未曾經化驗確診感染麻疹；及
 - (ii) 未完成麻疹疫苗接種或接種紀錄不明。



5月生命號剪影

- 5月3日 陳守仁小學
- 5月11日 何文田官立中學
- 5月12日 中電義工培訓
- 5月18日 沙田培英中學



中心動向 - 實習社工介紹

大家好! 我是新來的實習社工黃益琳, 大家可以叫我琳琳。我是香港浸會大學社工系的學生, 由現在到八月, 每逢星期一至五都會在中心, 將會和大家一齊進行不同的活動。很高興有機會認識大家, 歡迎大家跟我打招呼、聊天和玩遊戲! 我的經驗不多, 這段時間請大家多多指教!

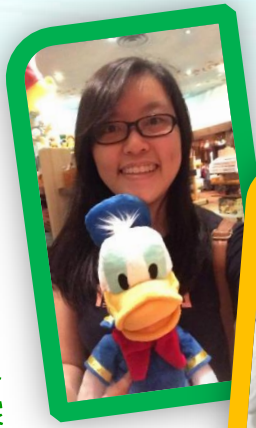
香港浸會大學實習社工 黃益琳

大家好, 我是新來的浸會大學實習社工蔡詩敏, 可以叫我詩敏。很高興能夠來到中心實習, 能夠認識到大家。初來中心不免有點緊張, 但中心同事的友善和熱情令我不再緊張。雖然我在中心的日子尚淺, 但已感受到這裡的人情味。未來三個月的星期一至五我都會在中心, 希望可以跟各位老友記多聊天, 交流。

香港浸會大學實習社工 蔡詩敏

大家好! 我係阿怡, 是一名實習社工學生! 在接下來的幾個月, 我都會在中心實習和陪伴大家, 見到面可以和我打聲招呼, 也可以多找我聊天^^ 到時候我會舉辦一些活動讓大家參加, 大家可以踴躍參加! 我也會在這裏好好地學習, 由一個小樹苗成長為一棵大樹的。我十分期待見到大家啊!!

香港專上學院實習社工 李嘉怡



大家好, 我是新到職的實習社工阿穎, 很高興與大家見面。在這幾個月裏, 我都會在中心內和大家一起見面及活動, 希望大家多多指教, 亦歡迎大家多到中心與我聊天, 讓我可以更認識各位老友記, 以及參與我們中心舉辦的活動, 希望大家都能享受其中, 玩得開心。

香港專上學院實習社工 梁穎儀

活動剪影

眼科講座及檢查



母親節活動「愛滿頌親恩」



春季戶外健步旅行日



耆青小丑大匯演



OGCIO 義工培訓



督印：張銘森 校對：洪倩文 編輯及設計：林韋坤 印刷300份

6月份例會時間：2018年6月5日 上午9:30 (逢每月第一個星期二)

7月份例會時間：2018年7月3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

