



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心

19/20 第 4 期 2019 年 7 月中心通訊 全港市民換領身份證計劃

中心主任 張銘森

簡介：

計劃已於 2018 年 12 月 27 日展開。屆時會分階段邀請所有智能身份證持有人，透過換證計劃時間表，在專設的智能身份證換領中心換證。市民於指定換證期內換證，無須收取任何費用。

換證計劃時間表：

組別	出生年份	換證指明期限
(現時換領組別) 4	1966 或 1967 年	由 2019 年 6 月 3 日 (星期一) 至 2019 年 7 月 26 日 (星期五)
5	1964 或 1965 年	由 2019 年 7 月 27 日 (星期六) 至 2019 年 9 月 23 日 (星期一)
6	1955 或 1956 年	由 2019 年 9 月 24 日 (星期二) 至 2019 年 11 月 15 日 (星期五)
7	1957 至 1959 年	由 2019 年 11 月 16 日 (星期六) 至 2020 年 2 月 17 日 (星期一)
24	1954 年或以前	2022 年(只供參考)

前往智能身份證換領中心前，透過網上預約 www.gov.hk/newicbooking 或入境處流動應用程式預約及預先填妥申請表格，享受更快捷的登記服務。另外，你亦可透過 24 小時的電話預約服務熱線 (852) 2121 1234 預約換領時間。

關愛安排：

身份證持有人在其所屬年齡組別獲邀更換智能身份證時，可攜同其兩名年滿 65 歲或以上的親友（即 1954 年或以前出生的人士）一同前往換證，讓這些長者其後無須在所屬年齡組別時段，自行前往智能身份證換領中心換證。

東九龍智能身份證換領中心：

觀塘偉業街 223-231 號宏利金融中心 2 樓 1 號室 及
宏利金融中心 A 座 3 樓 1B 號室 (觀塘港鐵站 B1 出口)
電話：3150 8288

辦公時間：星期一至六，上午 8 時至晚上 10 時 (公眾假期除外)

資料來源：入境事務處網頁，<https://www.smartid.gov.hk/index.html>



精彩活動

「第五期」創藝同行 長者藝術推廣計劃

內容：提供各類班組，發揮創意及藝術。

畫畫班日期：

9/7, 16/7, 23/7, 30/7 (二)

音樂班日期：

11/7, 18/7, 25/7(四)

手工藝班日期：

12/7, 19/7, 26/7 (五)

時間：下午 2:15-3:30

對象：服務券使用者

名額：10 名

負責同事：謝小霞姑娘及
張嘉豪先生

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：11/7 至 12/9(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：7 月 2 日下午 2:30
至 7 月 8 日下午 5:30

生命號@莊啟程小學

內容：招募義工進行生命教育活動

日期：3/7/2019(三)

時間：下午 8:00-下午 13:00

集合地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：8 名

對象：中心會員

報名日期：7 月 2 日下午 5 點

負責同事：洪倩文姑娘

「機械寵物耆遇記」小組

內容：與機械寵物貓及狗互動，維持認知能力，穩定情緒。

日期：10/7, 17/7, 24/7, 31/7 (三)

時間：下午 2:15-3:15

地點：中心

費用：全免

名額：6 名

對象：服務券使用者

負責同事：張嘉豪先生

*活動由「何東爵士慈善基金」贊助

中電義工-認知遊戲日

內容：中電義工今次與大家一同做運動-健腦操，再進行認知遊戲。

日期：27/7/2019(六)

時間：上午 9:30

地點：寶糧 CAFÉ

名額：30 名(社區飯堂飯友優先)

報名日期：7 月 2 日下午 2:30
至 7 月 12 日

負責同事：謝小霞姑娘

機械寵物耆遇記小組

活動剪影



小丑訓練(氣球班)



創藝同行計劃



雲漢頌父母恩



長者快樂故事

大家好，我係李銀勻，係中心既義工，平時都好鍾意同一班老友記一齊係中心到玩米蘭牌，又鍾意做下手工同學下唔同既野，最近就參加銀齡閃耀小丑計劃，上堂學下點樣成為一個小丑，將歡樂帶比大家。其實做義工都係希望可以幫到人，而見到受惠既人開心，自己都開心 D 啦~



健康資訊-食物中毒



護士魏姑娘

病原體及病徵

食物中毒通常由進食受污染食物或飲用受污染食水所引致。食物或食水會受細菌、病毒、寄生蟲、生物毒素或化學物污染。部分常見的食物中毒：沙門氏菌（細菌）、金黃葡萄球菌（細菌）、副溶血性弧菌（細菌）、產氣莢膜梭狀芽胞桿菌（細菌）、雪卡毒魚類中毒（生物毒素）、河豚毒素中毒（生物毒素）、除害劑（化學物）。

細菌中毒常見症狀包括嘔吐、腹瀉及腹痛，或有發燒。若未能及時接受適當治療，可能出現致命的嚴重併發症，如脫水及敗血病等。

生物/化學物中毒症狀包括：四肢、面部、舌頭或口部周圍麻痺、冷熱不分、頭暈、頭痛、心悸及胸痛嘔吐、腹瀉、上腹疼痛、說話含糊不清、步行困難、癱瘓、痙攣、呼吸困難及心律紊亂，嚴重個案可能出現呼吸衰竭和血液循環系統衰竭，並導致死亡。另雪卡毒魚類中毒如進食任何魚類、果仁、酒精或咖啡因，可能會導致病徵復發。

傳播途徑

食物中毒是由於食用含有致病媒介或受致病媒介污染的食物而引致的。

潛伏期

潛伏期由數小時至數日不等，視乎致病媒介而定。

治理方法

如出現食物中毒的病徵，須立即求診，並應補充水分。

患病的食物處理人員應暫停工作，直至復原。

預防方法

有關清洗蔬果的建議如下：

1. 用流動的清水徹底沖洗蔬菜。
2. 如適合，用清潔的刷子刷洗表層堅硬的農產品，以去除表面及縫隙中的污垢和其他物質（包括除害劑和污染物）。
3. 不建議使用肥皂、配方洗滌劑或農產品清潔劑等清洗。
4. 用清水浸泡及焯菜可有效去除污垢和減少除害劑殘餘，但由於在處理過程中會導致營養素流失，故不再被認為是必要採用的措施。



要預防雪卡毒魚類中毒，須注意下列事項：

- 避免食用大珊瑚魚，尤其超過三斤的大海魚；愈大的魚含雪卡毒素的風險愈高。
- 每次只吃少量珊瑚魚，不要同時喝酒、吃花生或豆類食物，以防中毒時加劇症狀。
- 不要吃珊瑚魚的卵、肝、腸、頭和皮，因為該等部分會積聚較多毒素。

實踐食物安全可預防食物中毒。「食物安全五要點」是五個簡單而有效的要點，讓大家遵從，藉以預防由食物傳播的疾病：

1. 精明選擇（選擇安全的原材料）；
2. 保持清潔（保持雙手及用具清潔）；
3. 生熟分開（分開生熟食）；
4. 煮熟食物（徹底煮熟食物）；和
5. 安全溫度（把食物存放於安全溫度）。



參考資料 衛生署衛生防護中心：

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/43.html>

6月生命號剪影

- 5.6.2019(三) 莊啟程第二小學
- 6.6.2019(四) 友愛幼稚園暨幼兒園
- 11.6.2019(二) 志豪小學
- 18.6.2019(二) 陳南昌夫人小學
- 19.6.2019(三) 陳南昌夫人小學
- 26.6.2019(三) 青山天主教小學
- 27.6.2019(四) 李筱參幼稚園暨
幼兒園





中心動向- 新職員介紹

大家好，我是護士魏姑娘。我很榮幸由今年六月開始可以加入你們的大家庭，大家可以叫我魏姑娘或阿 LING 姑娘。大家都說：家有一老如有一寶，在她們身上我學到很多人生道理，所以我喜歡對著公公婆婆。多年來，我一直從事護老這一行，我希望仍可以繼續在這一行為大家服務！



<u>惡劣天氣</u> <u>中心安排</u>	T1	L3	▼8 或以上	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑
中心開放	✓	✓	×	✓	✓	×
戶外活動 安排	✓	×	×	✓	×	×

督印：張銘森 校對：洪倩文 編輯及設計：林韋坤 印刷300份

7月份例會時間：2019年7月2日 上午9：30 (星期二)

8月份例會時間：2019年8月6日 上午9：30 (星期二)

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