



保良局
PO LEUNG KUK



22/23 第8期 2022年12月中心通訊

保良局華永會生命教育及長者支援中心

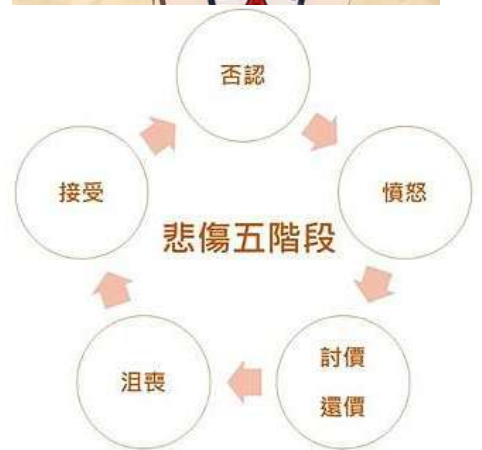
2022年本中心獲華人永遠墳場管理委員會撥款，贊助第五期「生命號」計劃，進行一系列多元化生命教育活動。本期計劃主題為「善待自己·人我復和·擁抱希望」，向社會大眾傳遞「正向的生命信念」。透過以下「生命教育分享」，向各位讀者帶來生命的反省與思考。

《咒術迴戰0》觀後感—珍惜眼前人

《咒術迴戰0》是動漫《咒術迴戰》的前傳。故事講述主角乙骨優太小時曾經親眼目睹自己的青梅竹馬祈本里香車禍後不治身亡，優太因無法接受里香的死亡，因而使里香轉為詛咒並附身在優太身上，變成強大的特級咒靈。而里香亦以愛及保護之名，無差別地傷害一切想接近優太的人。



當看完這套電影後，我立即聯想到Kubler-Ross的「悲傷的五個階段」。優太經歷致友里香的死亡，從開始的「否認」、「拒絕」、「這不是真的」；到後來的「沮喪」、「頹廢」、「我已受夠了，人生還有什麼意義？不如就這樣死去」，優太逐一感受著各個階段，悲傷欲絕的他甚至失去生存下去的慾望。而經歷故事發展，優太最後接受事實並釋懷，過程令人動容。



雙方因著執念而受苦，最後由優太向里香道歉作結，將執念化成寬恕，道出一直沒有說的愛的宣言，感謝里香在這些年來一直保護優太不被傷害，最後好好道別、送走里香。這一幕恰巧與「四道人生」互相對應，「道謝」、「道愛」、「道歉」、「道別」。

在觀畢後，令我久久不能釋懷...想到現實中與電影的情況截然不同，人死了就死了，餘生也不會再有機會與這人有交集，因此我們要珍惜眼前人，不要讓想說的說話永遠說不出口的機會。

撰文：周宇星(明愛專上學院實習社工)



Brief



生命號

- 8至11月期間，生命號到訪不同的學校及服務單位，對象包括：幼稚園、小學生、中學生、護士學生及長者。
- 除此之外，更與保良局安老服務各個單位合作，為各區長者們提供生命教育活動。參與其中的長者們亦對今年生命號計劃所設攤位感到新穎有趣，玩樂同時又能體會到活在當下、珍惜現在的訊息。



義工招募

- 「生命號」計劃正招募義工，歡迎學生、在職或退休人士成為推廣大使，將正向的生命理念，於朋輩間推廣，以「人傳人」的方式，將生命教育推廣至社區上每個階層。
- 如有興趣參與義工活動，可致電：3690 2291 或透過Instagram或Facebook，與計劃社工馬先生聯絡。



INSTAGRAM



FACEBOOK

「活動花絮」

華永會「生命號」計劃



歡迎致電
查詢詳情



好幫手 (雲漢)

- 本中心為持有服務券及自資人士提供日間護理服務及家居照顧服務，服務及費用詳情歡迎向中心社工吳姑娘查詢。



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

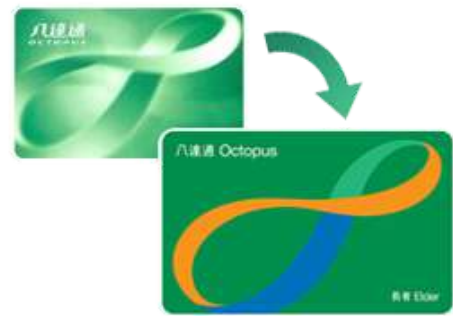


八達通換卡計劃之「逾期更換行政費」

- 八達通卡公司推出「逾期更換行政費」額外措施，鼓勵客戶依時更換即將失效的八達通卡。

關於換卡計劃

2020年6月中開始，八達通卡有限公司會恆常地逐年更換於2002年及其後發出的租用版八達通，以下方法可分辨你的八達通是否需要更換：



- 卡上號碼最後數字並無括號 或
- 當拍卡提示聲響為「嘟～嘟嘟」

如不知道是否需要更換，可前往以下地方查詢：

- 指定「港鐵站」
- 商場內的「八達通服務站」
- 港鐵客務中心

逾期更換行政費

逾期更換行政費最快於「2023年11月15日起」徵收；避免被收取每年「港幣\$20元」的逾期更換行政費，提提各位老友記們記得檢查自己八達通是否失效。

22年第二階段消費券之「八達通(領取篇)」

- 只要「合資格消費」累積總額在指定日期之前累積不少於\$4,000元，你便可在達標後下一個月16日起拍卡領取尾期\$1,000元消費券。

八達通領取期

- 「2022年12月16日」：(如於2022年8月7日至2022年11月30日的「合資格消費」累積總額不少於\$4,000元)
- 「2023年1月16日」：(如於2022年8月7日至2022年12月31日的「合資格消費」累積總額不少於\$4,000元)
- 「2023年2月16日」：(如於2022年8月7日至2023年1月31日的「合資格消費」累積總額不少於\$4,000元)
- 「2023年3月16日」：(如於2022年8月7日至2023年2月28日的「合資格消費」累積總額不少於\$4,000元)
- 「2023年4月16日」：(如於2022年8月7日至2023年3月31日的「合資格消費」累積總額不少於\$4,000元)



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 「腦」力一點點	2. 10:00 「銀齡」義工小隊 15:00 運動小組(服務券)	3. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 園藝治療小組
4.	5. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券)	6. 09:30 中心例會 10:00 售賣飯票 10:30 OGCIO 智「Smart」- 智「IN」數碼 14:30 「百發百中」飛鏢班 15:00 認知訓練(服務券)	7. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 15:00 運動小組(服務券)	8. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 「腦」力一點點	9. 10:00 「銀齡」義工小隊 15:00 運動小組(服務券)	10. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
11.	12. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 生命號@聖公會 何明華會督中學 15:00 運動小組(服務券)	13. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:30 OGCIO 智「Smart」- 智「IN」數碼 14:30 「百發百中」飛鏢班 15:00 認知訓練(服務券)	14. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 15:00 運動小組(服務券)	15. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 「腦」力一點點	16. 10:00 「銀齡」義工小隊 15:00 運動小組(服務券)	17. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
18.	19. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券)	20. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:30 OGCIO 智「Smart」- 智「IN」數碼 14:30 「華永·聖誕」聯歡會	21. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 15:00 運動小組(服務券)	22. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 「腦」力一點點	23. 10:00 「銀齡」義工小隊 10:00 「義剪」剪髮活動 15:00 運動小組(服務券)	24. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
25. 聖誕節	26. 聖誕節後 第一個周日	27. 聖誕節後 第二個周日	28. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 15:00 運動小組(服務券)	29. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 「腦」力一點點	30. 10:00 「銀齡」義工小隊 15:00 運動小組(服務券)	31. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌



「魔力」橋牌
玩轉

日期：2022年12月1日起

時間：上午：逢星期一至四、六(09:30-11:00)

下午：逢星期六(02:00-04:00)

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：自行組隊，享受桌遊樂趣；同時鍛鍊腦筋，加強思考及記憶力。

費用：全免

對象：中心會員

名額：每節8位

時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 (9:30-11:00)	✓	✓	✓	✓	✗	✓
下午 (2:00-4:00)	✗	✗	✗	✗	✗	✓

飛鏢班
「百發百中」

日期：2022年12月6,13日(星期二)

時間：下午02:30-03:30

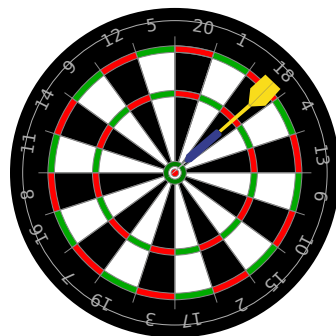
地點：本中心(寶糧cafe)

內容：可訓練手、眼協調及注意力。

費用：全免

對象：中心會員

名額：每節6位

「華永·聖誕」
聯歡會

日期：2022年12月20日(星期二)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：迎接聖誕佳節，中心將舉辦聖誕聯歡活動。

費用：全免

對象：中心會員

名額：25位

「擁抱健康」計劃

目的：本計劃為長者安排全身檢查，了解健康問題，提供諮詢服，盡早改善健康狀況。

資助內容：資助參加者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、肝功能、腎功能、大小便化驗及肺部X光等。

身體檢查日期：2023年2月28日(星期二)

領取報告日期：2023年3月8日(星期三)

名額：12位

地點：尖沙咀彌敦道26號13樓1302-5室(時代醫療集團)

費用：全免



申請資格

- 從未參加「擁抱健康」計劃
- 有經濟困難的長者優先
- 中心會員

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)

剪頭髮前先自行洗頭



「義剪」

日期：2022年12月23日(星期五)
 時間：上午10:00-下午01:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：香港髮型協會義工們再次為老友記們義剪迎新年。
 費用：全免
 對象：中心會員
 名額：15位

「腦」力一點點

日期：2022年12月1,8,15,22,29日；
 2023年1月5日(逢星期四)
 時間：下午02:30-04:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：透過五感訓練，刺激思考、注意力及記憶力。
 費用：全免
 對象：服務券使用者及中心會員
 名額：6位



「銀齡」義工小隊

日期：2022年12月2,9,16,23,30日；
 2023年1月11日(逢星期五)
 時間：上午10:00-11:30
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：透過培訓，鼓勵義工運用個人知識、經驗服務社區。
 費用：\$20
 對象：中心會員
 名額：8位



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資訊，中心將會不定期發放中心資訊：

- 中心月訊 • 活動宣傳 • 特別消息 • 中心通告

步驟一 將本中心電話號碼【9183 4037】新增至通訊錄 加為聯絡人

步驟二 使用Whatsapp發送訊息，內容為【會員姓名】

- 該電話號碼只供發放中心最新資訊與活動資訊
- 該電話號碼不會接聽或回覆電話，如有疑問或查詢，請致電 3690 2291與職員聯絡



平板電腦借用

日期：2022年12月1日起
 時間：逢星期一至四、六(上午：09:30-11:00)
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：提供平板電腦借用服務，讓對資訊科技有興趣的長者了解更多。
 費用：全免
 對象：中心會員

平板電腦，只限於中心內使用



復康用品借用

- 內容** 向有需要人士提供借用復康用品服務，如輪椅/助行架/四腳拐杖等
- 費用** 全免
- 對象** 中心會員及社區人士



- 所有復康用品優先借予中心會員，如有任何爭議，中心保留最終決定權
- 請依照指定日期內歸還，如未能依時歸還請盡快通知本中心



關愛基金「長者牙科服務資助」計劃

資助服務內容

- 合符資格長者，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

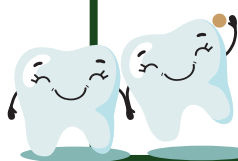
- 65歲或以上；或
- 75歲或以上，於五年前 或更早曾參與此項目長者提供第二次免費服務；或
- 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」；或
- 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」

申請關愛牙科服務所需文件

- 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 或 前往中心登記預約，
本中心恕不接受即時申請



中心會員制度

會員證類別	年齡	收費(年費)
金咭會員	60歲或以上	\$25
銀咭會員	50歲至59歲	\$50

「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」，所需文件下：

- 入會：身份證、2張證件相、入會會費
- 續會：會員證、續會會費



黃斑點是位於視網膜上最中央，有豐富視覺細胞，主要用來分辨顏色、物件大小及進行精細閱讀的活動。老年性黃斑點退化就是指黃斑點隨著年齡增長而逐漸萎縮及退化的情況。

【病徵】

老年性黃斑點退化患者早期可能沒有自覺症狀。但當中央視力受損時，患者可能會出現以下病徵：

- 中央的視力出現模糊：如閱讀時感到字體模糊
- 中央視力有彎曲及變形：如天線、建築物的周邊等，出現波浪形狀
- 影像中央出現黑暗地區或白影
- 視物時色彩暗啞

【高危因素】

暫時老年性黃斑點退化的病因不詳，研究發現發病率與以下因素有關：

- 年齡增長：發病率由55歲的百分之一增加至80歲的百分之十五
- 家族遺傳
- 吸煙：煙不離手的人士患黃斑點退化比常人多超過兩倍
- 長期在強日光下曝曬

【治療方法】

暫治療方法有激光治療和光動力療法等，視乎患者的病情而施行。

【預防方法】

- 不要吸煙
- 避免在猛烈陽光下長期曝曬，或在必要時應戴上適當的太陽眼鏡
- 多進食含胡蘿蔔素、維他命C及E的食物(例如：紅蘿蔔、綠葉菜及水果和全穀麥等)對黃斑點退化可有防禦作用
- 定期的眼睛檢查：定期的眼睛檢查是發現老年性黃斑點退化的唯一方法，因患者可能沒有自覺症狀，而及早治療可防止視力進一步減低，所以定期的眼睛檢查對長者尤為重要
- 老年性黃斑點退化是可引致視力永久喪失的眼疾，所以長者如果出現中心視力、色覺或其他視力問題，應盡快求醫，早作檢查

中電有「營」飯堂

類別/開飯時間

菜式

收費

早餐(上午09:00)

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05:00)

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

天氣情況

中心服務

戶內活動

戶外活動



/ 1號



/ 3號



/ 8號



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

惡劣天氣下中心服務安排

督印：林奕軒 校對：馬嘉聰 編輯及設計：溫文英

印刷日期：2022年12月 印刷數量：300份

1月份例會時間

2023年1月10日(星期二) 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08:30至下午06:00
星期日及公眾假期 休息

中心Whatsapp電話

9183 4037

職員

林奕軒 馬嘉聰 吳雅儀 劉璐冰 張嘉豪 溫文英
葉玉茹 鄺令好 凌香多 宗彩霞 黃美芬 葉秀梅
梁玉卿 梁肖連 賴永廉 李健笙

