



保良局
PO LEUNG KUK

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。

🐰《尋覓喜樂，珍惜當下》🐰

《發夢王大歷險》是一部融合了冒險和喜劇劇情的美國電影，講述主角華特米在報館中工作十多年，生活時經常發著各式各樣的白日夢。夢想著自己在火場勇救小狗，有時化身超級英雄勇戰壞人。現實的他卻未有勇氣實踐想做的事，而是以白日夢去填補生活的平淡。因為一次工作上的意外，主角遺失了一張底片，為了尋找四處漂泊的攝影師，向他詢問底片的事，從而開展了他的冒險之旅。



電影取景於冰島，透過鏡頭將美不勝收的河山景致呈現出觀眾眼中，觀眾跟隨男主角的步伐體驗各種火山、平原、冰川的場景。當主角到了不同的地方也未能找到攝影師時，他因未能定期內交出底片而被上司解僱。被解僱後，主角繼續踏上尋找之旅，最後在一個雪山上遇到攝影師。攝影師並沒有理會正在抱怨的主角，而是在細心拍照。當他看到了一隻雪豹時，並沒有按下快門而向主角表示如果我特別喜歡某個瞬間，我並不會拍照，只想沉浸在其中，享受那一刻。最後，主角也將底片交給了上司，而該底片的相正是攝影師偷拍了主角享受工作中的一幕。

撰文：梁紹東(香港理工大學香港專上學院 實習社工)



Bmcpoc



生命號

- 計劃開始至今，生命號到訪過不同的學校及服務單位，如中小學、復康中心及保良局安老服務單位等等，為不同年齡層的人士提供生命教育活動。
- 除此之外，生命號亦會不定時到訪不同地區進行街頭活動，藉向大眾推廣生命教育，傳遞正能量。
- 期待2023年您們的參與...

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」



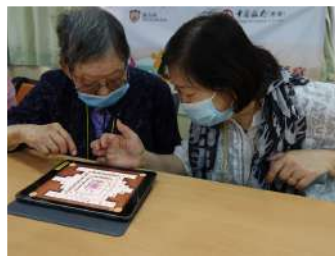
歡迎致電
查詢詳情

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



全港市民換領「新」智能身份證計劃

提提各位老友記，換領新智能身份證計劃已經進入最後階段，仍持有舊款智能身份證，記得限期前前往各個換證中心辦理換證手續，避免被罰款港幣\$5000。

換證期限

2023年1月14日或之前

換領中心辦公時間

星期一至六(公眾假期除外)：
上午8:00至晚上10:00

預約辦理換證方式

可預約辦理換證手續方式：

- ① 入境處流動應用程式
- ② 登入網站
www.gov.hk/newicbooking
- ③ 致電24小時電話預約服務熱線
2121 1234

換領中心地址

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(登記服務)

西九龍智能身份證換領中心：

- 旺角登打士街56號家樂坊12樓

將軍澳智能身份證換領中心：

- 西貢將軍澳唐賢街23號帝景灣地下20-26號舖



最新防疫措施：取消「疫苗通行證」及「社交距離」等措施

政府於2022年12月28日宣布放寬多項防疫措施，有關措施於12月29日起生效，惟維持「口罩令」及「小學幼稚園每日快測」措施。

政府放寬防疫措施，如下：

1.取消「檢疫令」及不再介定密切接觸

- 政府仍會向確診者發出健康措施建議，而確診者隔離安排維持不變。而確診市民仍須入住社區隔離設施或居家隔離。
- 而確診者同住家人或其他密切接觸者可以自由出入，不需接受強制隔離要求。

2.取消「疫苗通行證」：

- 即市民在進入食肆等地點時不再需要掃描電子針卡、醫學豁免證明書或康復紀錄二維碼。

3.取消所有社交距離措施：

- 包括「限聚令」、每枱餐桌人數及1.5米餐桌距離。

4.全面停止樓宇強制檢測公告：

- 會全面停止樓宇強制檢測公告；而早前發出的檢疫令，於2022年12月29日起毋須繼續檢疫。而社區仍會提供免費檢測。

5.取消所有入境強制核酸檢測：

- 即海外、內地、澳門、台灣的抵港人士，都不需做強制核酸檢測，而改為自行快測至第5天的健康建議。

首階段免檢疫通關安排(前往內地)

政府1月5日公布通關安排，市民欲返內地，必須先在政府網站預約(www.gov.hk/tc/residents/)，並帶同預約成功證明及48小時核酸陰性證明過關。

網上預約
過關時段

2023年1月8日至3月4日

****預約系統24小時開放****

****預約時，要選擇指定關口及時段****

****過關名額，先到先得****

出境口岸

福田/落馬洲支線、深圳灣、文錦渡

通關所需

- (1)持有有效日期證件
- (2)成功預約登記證明
- (3)持48小時核酸檢測陰性證明
- (4)過關時填寫海關健康申明卡

****現時現階段，每日進入內地名額：共6萬個****

****紙本、截圖及短訊均可接受****

資料來源:香港特別行政區政府 香港政府一站通

2023年安老服務月曆訂購

保良局安老服務結集轄下長者中心的精彩活動花絮，製成精美月曆。現只需要捐款**\$50元正**，就可獲贈一本！

本服務每年籌辦多元化活動予社區長者參加，讓長者發展興趣，善用餘暇，並與社區保持聯繫，活得精彩自在。

各項活動讓長者享受樂趣，結交朋友，建立支援網絡；亦有治療作用(藝術治療、園藝治療等)，過程中讓長者舒緩情緒。運動班組，更有助練習肌肉協調，保持身體靈活健康。

透過你的捐款，將為長者帶來更完善的活動，感謝支持保良局安老服務！



捐款\$50，
可獲得精美
月曆一本



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1.  元旦 一月一日翌日	2. 09:00 生命號@福榮街官立小學 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 15:00 認知訓練(服務券)	3. 09:00 生命號@福榮街官立小學 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 15:00 認知訓練(服務券)	4. 09:00 生命號@福榮街官立小學 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)	5. 09:00 生命號@福榮街官立小學 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:00 「義剪」剪髮活動 14:30 續會及入會申請 14:30 「腦」力一點點	6. 09:00 生命號@福榮街官立小學 09:30 玩轉「魔力」橋牌 15:00 運動小組(服務券)	7. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
8.	9. 09:00 「擁抱健康」身體檢查日 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券)	10.09:30 中心例會 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 15:00 認知訓練(服務券)	11.09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 生命號@屯門醫院護士學校+「銀齡」義工小隊 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)	12.09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 關愛牙科申請 10:30 OGCIO 智「Smart」- 智「IN」數碼 14:30 續會及入會申請 14:30 「百發百中」飛鏢班	13.10:00 「百發百中」飛鏢班 15:00 運動小組(服務券)	14.09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
15.	16.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券) 15:00 電影欣賞@《天龍八部之喬峯傳》	17.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 15:00 認知訓練(服務券)	18.09:00 「擁抱健康」報告日 09:30 續會及入會申請 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)	19.09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 關愛牙科申請 10:30 OGCIO 智「Smart」- 智「IN」數碼 14:30 續會及入會申請 14:30 「百發百中」飛鏢班	20.10:00 「百發百中」飛鏢班 15:00 運動小組(服務券)	21.09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
22. 農曆 年初一	23. 農曆 年初二 	24. 農曆 年初三	25. 農曆 年初四	26.09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 關愛牙科申請 10:30 OGCIO 智「Smart」- 智「IN」數碼 14:30 續會及入會申請 14:30 探訪活動@靈利關懷傳萬家	27.10:30 探訪活動@靈利關懷傳萬家 15:00 運動小組(服務券)	28.10:30 探訪活動@靈利關懷傳萬家 14:00 玩轉「魔力」橋牌
29.	30.09:00 生命號@筲箕灣官立小學 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌	31.09:00 生命號@筲箕灣官立小學 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:30 「福兔迎祥賀新春」活動				

實習同學 - 楊海琳(香港中文大學專業進修學院)

大家好呀，我係實習社工海琳，我平時鍾意做運動同唱歌仔，嚟緊一月至四月中會喺中心同大家見面，歡迎各位老友記搵我一齊玩下遊戲，傾下計，分享生活趣事！



實習同學 - 鄧劍豪(香港中文大學專業進修學院)



大家好，我係來自中大專業進修學院嘅實習社工鄧劍豪，大家可以叫我阿豪。由一月頭至四月尾逢星期三、四、五都會喺中心實習，歡迎大家搵我傾吓計。平時最鍾意彈結他同玩桌遊，歡迎大家搵我傾吓計，祝大家身體健康、生活愉快。

實習同學 - 黃文娟(明愛專上學院)

大家好！我係黃姑娘，各位老友記也可以叫我美寶姑娘。我是來自明愛專上學院的社會工作學系學生。未來五個月我將會和各位老記一齊同行同樂同分享。希望各位多多指教！祝願各位老友記身心康健，長青常樂！



實習同學 - 洗曉彤(明愛專上學院)



各位老友記大家好！我係洗姑娘，大家都可以叫我曉彤！未來一月至五月都會在中心陪伴大家。希望大家多多照顧我。我平日都鍾意玩音樂，放假就會去露營。大家有時間都可以陪我唱下歌！

實習同學 - 張欣婷(明愛專上學院)



大家好！我是明愛專上學院的實習社工學生，大家可以叫我張姑娘！好開心可以加入你們的大家庭，我算是動靜皆宜，無論畫畫、捉棋、行山、拉筋，我都喜歡，期待認識你們，與你們一起創造開心的回憶！祝大家身體健康！

• 中心最新動向

實習同學 - 龐思賢(明愛專上學院)

大家好，我是實習社工龐思賢(Near)，閒時喜歡行山、拍照，四處走走擴闊眼界。希望在實習期間與你互相分享彼此的經歷，為人生增加更多色彩。請各位多多指教！



「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，提供諮詢服務，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

• 中心活動



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)****

玩轉「魔力」橋牌

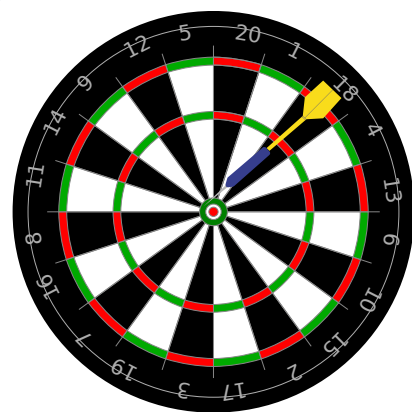
日期：2023年1月3日起
 時間：上午：09:30-11:00/
 下午：02:00-04:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：自行組隊，享受桌遊樂趣；
 同時鍛鍊腦筋，加強思考及
 記憶力。
 費用：全免
 對象：中心會員
 名額：每節8位

詳細時間表
 請參閱
 1月份月表



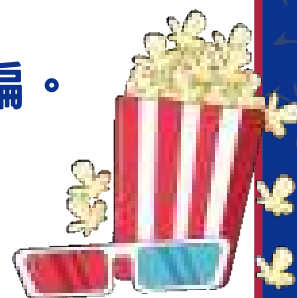
「百發百中」飛鏢班

日期：2023年1月12,13,19,20日(逢星期四、五)
 時間：上午：10:00 (1月13,20日)/
 下午：02:30 (1月12,19日)
 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



《天龍八部之喬峯傳》
電影欣賞

日期：2023年1月16日(星期一)
 集合時間：下午01:45
 集合地點：本中心(寶糧cafe)
 電影時間：下午03:00
 觀賞地點：JP Cinema City(House2)
 觀賞地址：銅鑼灣百德新街22-36號翡翠明珠廣場
 3樓
 電影內容：根據金庸作品《天龍八部》改編。
 費用：全免(需自備來回車費)
 對象：中心會員
 名額：18位



****需自備車費，當日會由職員陪同乘坐巴士前往戲院****

日期：2023年1月26,27,28日(星期四至星期六)

時間：第一場：1月26日 下午02:30-04:00

第二場：1月27日 上午10:30-12:00

第三場：1月28日 下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：中學生探訪本中心，與長者玩遊戲及
做手工，送上新春祝福。

費用：全免

對象：中心會員

名額：每節15位



日期：2023年1月31日(星期二)

時間：下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：設有新年相關的攤位活動，與長者
一同慶賀新年。

費用：全免

對象：中心會員

名額：20位(中心會員)



靈利關懷傳萬家
探訪活動

福兔迎祥賀新春
2023

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



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

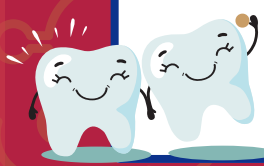
- 65歲或以上；或
- 75歲或以上，於五年前 或更早曾參與此項目長者提供第二次免費服務；或
- 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」；或
- 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」

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



流行性感冒是一種由流感病毒引起的疾病。病徵包括發燒、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、流鼻水、肌肉痛、身體疲倦等。流感病毒主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播。另一方面，當我們接觸表面沾有病毒的物件再接觸口鼻，我們亦有機會染病。

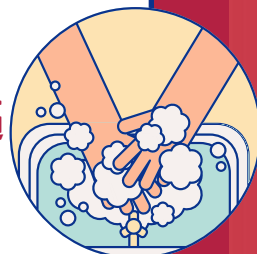
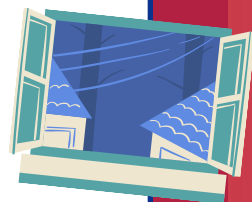
患者一般會在兩至七天內痊癒；然而，免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可以引致較重病情，並可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，嚴重時更可導致死亡。健康人士亦有可能發生嚴重流感感染。

流感可由多種類型的病毒引致，香港以H1N1及H3N2兩種甲型流感最為普遍。本港全年都有流感病例出現，一般在一至三/四月及七、八月較為流行(高峰期)，所以又稱為季節性流感。



【護理流感】

- 多飲水及進食有營養和易消化的食物，如：碎豬/牛肉粥、麥片、米粉等。
- 充足的睡眠及休息，亦要避免劇烈運動。
- 保持室內空氣流通，如：打開窗戶、開抽氣扇。
- 注意個人衛生，打噴嚏或咳嗽時要用紙巾掩蓋口鼻，並將鼻涕或痰涎用紙巾包好才棄於有蓋的垃圾桶內或經廁所沖走，並應立刻用梘液和清水清洗雙手。
- 患者應佩戴外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方。
- 注意家居及環境清潔。



【預防流感】

- 保持室內空氣流通。流感高峯期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。
- 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；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潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 實踐健康生活模式以增強個人抵抗力，保持充足睡眠和休息、均衡飲食、適量體能活動，切勿吸煙和避免飲酒、保持心境開朗，以建立良好身體抵抗力。
- 季節性流感疫苗有效為高危組別預防流感及其併發症，詳情請向你的醫生查詢。

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	<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：林奕軒 校對：馬嘉聰 編輯及設計：溫文英
印刷日期：2023年1月 印刷數量：300份



2月份例會時間	2023年2月7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

