



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

※ 2024 ※
Happy New Year

電影分享：《星夢動物園》



雖然這部是動畫喜劇，但當中的喜樂元素不限於引人發笑，更為觀眾帶來一點點的對夢想的盼望。

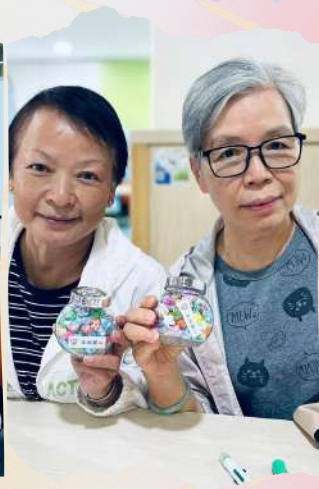
故事講述，劇院班主無尾熊一直為了從財政赤字裡拯救劇院，不停說了多個謊言來降低運作成本。今次，他決定以「巨額獎金」作青

睇，舉辦音樂比賽，吸引多個表演隊伍到場參與，藉此為劇院帶來新團隊。然而，「巨額獎金」只是無尾熊另一個虛構的宣傳技倆。

這個比賽亦吸引了不同成員成為劇院一份子。而他們不約而同，在生命上也遇到阻礙音樂夢的原因，包括有表演天分但忙於照顧家庭的豬太太；聲線好但欠缺自信的大象小姐；音樂造詣高但爸爸堅決反對的青少年猩猩等。

最後，無尾熊的騙局被識破，但眾成員卻沒有離去，反而感謝無尾熊讓他們在舞台上找回夢想，那怕只是一刻半刻的經歷，生命也已經得到轉化。最後，無尾熊終於不再用謊言，坦白地與成員們，為劇院舉辦最後一場表演。成員們大放異彩，更誇過了各個阻礙音樂夢的原因。故事結局，無尾熊意外地在這場表演裡找到投資者，拯救了劇院。他終於能夠光明磊落，保留爸爸用了一生的本錢，換來送給他的珍貴禮物。

或許，我們生命有不同故事和經歷，令我們向現實讓步，夢想或抱負亦因此而卻步。然而，即使過往，現在看似沒可能，但將來的可能性是我們難以預料。或許，我們在將來的日子就能達成夢想，實踐抱負。或許，將來就是下一刻。一起加油，共勉之。



長者日活動
「星星傳意」





華永10週年
「生日快樂」



長者醫療券計劃 Elderly Health Care Voucher Scheme

長者醫療券獎賞先導計劃

政府於2023年11月13日起，正式推出為期3年「長者醫療券獎賞先導計劃」。

透過發放獎賞，鼓勵65歲或以上合資格長者使用醫療券接受私營醫療界別提供的特定基層醫療服務，加強預防疾病和健康管理。

合資格長者每年只要在同一年度內累計使用1,000元或以上醫療券於特定基層醫療服務，即會自動獲發放500元獎賞至其醫療券戶口，作預防疾病和管理健康之用，毋須任何手續。



特定基層醫療服務

1. 已登記參與長者醫療券計劃的西醫、中醫和牙醫：

- 西醫：健康評估、驗身、篩檢、防疫注射、處方預防藥物及治理慢性病症等
- 中醫：健康評估及慢性病症管理等
- 牙醫：牙齒檢查、洗牙、脫牙、補牙等

特定基層醫療服務

2. 慢性疾病共同治理先導計劃：

- 高血壓、糖尿病篩查服務
- 治療階段的診症、藥物(如適用)、化驗、護士診所和專職醫療服務

3. 地區康健中心/地區康健站：

- 個人化服務，包括膝關節痛症及腰背痛症的慢性疾病管理計劃及針對心肌梗塞、髌骨折及中風後的社區復康計劃等

4. 香港大學深圳醫院/屬下的健康服務中心：

- 11個指定的診療中心：家庭醫學全科門診、體檢中心、急診科、骨科、眼科、牙科、中醫科、內科、婦科、外科及康復科門診
- 華為荔枝苑社區健康服務中心

獎賞發放機制

計劃分為3個階段，獎賞供日後用於特定基層醫療用途：

- 累積使用醫療券金額以獲取獎賞的時段：

2024年度獎賞	2025年度獎賞	2026年度獎賞
2023年11月13日 至 2024年12月31日	2025年1月1日 至 2025年12月31日	2026年1月1日 至 2026年12月31日

- 使用獎賞期限：

2024年度獎賞	2025年度獎賞	2026年度獎賞
2023年11月13日 至 2025年12月31日	2025年1月1日 至 2026年12月31日	2026年1月1日 至 2027年12月31日

注意事項

註1：每名長者每年度最多可獲取一次獎賞(即500元)，逾期失效

註2：各階段獎賞款項不得累積，使用期限為翌年12月31日，過期失效

註3：500元獎賞，只可作特定基層醫療用途

註4：額外獲發500元獎賞，不能與配偶共用

註5：獎賞不計入長者醫療券戶口累積金額上限，使用醫療券時會先扣除獎賞(如有)

6 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃及活動

「e健樂」電子健康管理計劃

由香港賽馬會慈善信託基金策劃及撥款，向長者推行「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」。而「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」是結合電子健康管理技術、社區關懷及跟進的長者健康管理服務計劃。

策劃及捐助：



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community e-Health Care Project



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步 同謀 RIDING HIGH TOGETHER

歡迎
參加

「e健樂」電子健康管理計劃目的

設置電子健康站，定期量度身高、體重、血壓；培養長者「自己健康·自己管理」的意識及習慣，提升長者自我健康管理能力。

透過數據收集及評估結果：掌握長者健康狀況，待長者及早識別前期健康問題。

收集數據分析策劃多元化、適切的健康相關活動及服務供長者參與。



「e健樂」參加資格

- 60歲或以上長者

加入「e健樂」計劃流程

1. 向負責職員葉姑娘登記
2. 了解及簽署計劃同意書
3. 完成長者健康質素問卷及評估*

*問卷及評估需時約60分鐘

完成健康質素問卷及評估的參加者，可獲小禮物一份。

之前已完成問卷及評估的參加者仍未領取禮物，請聯絡葉姑娘，謝謝

中醫健康講座@淺談春季

日期：2024年1月22日(星期一)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：由中醫師講解中醫角度淺談春季保健食療與穴位保健。
費用：全免
對象：e健樂會員
名額：20位



護士@第六次健康檢測日

日期：2024年1月16日(星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：由護士為長者量度及紀錄，血壓、血糖及體重等健康資料。
費用：全免
對象：只適於8至12月份已完成健康檢測的會員



請參加者
帶記錄卡
出席

中心活動

保良局蔡繼有學校@探訪活動

日期：2024年2月7日(星期三)
時間：上午10:30-11:30
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：學生探訪，與老友記們一同玩遊戲歡度時光。
費用：全免
對象：中心會員
名額：10位

玩轉「魔力」橋牌

日期：2024年1月1日起 *詳細日期，請參閱中心每月月曆表*
時間：上午10:00-11:00 及 下午02:30-04:30
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：鍛鍊腦筋，加強思考記憶力及提升社交能力。
對象：中心會員
名額：每節8位



優才書院@探訪活動

日期：2024年1月15日(星期一)
時間：下午03:00-04:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：學生探訪，與老友記們一同玩遊戲、手工製作歡度午後時光。
費用：全免
對象：中心會員
名額：15位



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1. 	2. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	3. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請	4. 09:30 續會及入會申請 10:00 益力多健康講座@消化系統 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「精彩人生齊做到」小組	5. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請	6. 10:00 「奇妙夢想處處通」 (服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌
7.	8. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	9. 09:30 中心例會(第一場) 10:30 中心例會(第二場) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	10. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請	11. 09:30 續會及入會申請 09:30 「義剪」剪髮活動 10:00 生命號@劉陳小寶耆暉中心 14:00 「保赤安良 145 年-以善心建善業」 @專題展覽活動 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「精彩人生齊做到」小組	12. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 關愛牙科申請	13. 10:00 「奇妙夢想處處通」(服務券) 12:00 「護老情真·香薰情濃 145」 @香薰治療分享活動 14:00 玩轉「魔力」橋牌
14.	15. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 14:30 售賣飯票 15:00 優才書院@探訪活動	16. 09:30 售賣飯票 10:00 「e 健樂」第五次 健康檢測日 14:30 售賣飯票	17. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請	18. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請	19. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請	20. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
21.	22. 09:30 售賣飯票 10:00 「e 健樂」中醫健康講座 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	23. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	24. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請	25. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 生命號@劉陳小寶耆暉中心 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請	26. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請 14:30 生命號@田家炳長幼天地	27. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
28.	29. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	30. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	31. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請			

「保赤安良145年-以善心建善業」@專題展覽活動

日期：2024年1月11日(星期四)

時間：下午02:00-03:00

地點：香港文化博物館

地址：香港新界沙田文林路1號

內容：展覽展出大量50-60年代的懷舊展品，重溫保良局的歷史發展同時重溫屬於老友記們的珍貴回憶。

費用：全免

對象：中心會員

名額：10位(包旅遊巴士來回接送)

集合時間：01:15

集合地點：本中心(寶糧cafe)



「護老情真·香薰情濃145」@香薰治療分享活動

日期：2024年1月13日(星期六)

時間：上午12:00-下午03:00

地點：科學園會所一號

地址：新界沙田科學園科技大道西12號

內容：透過香薰治療活動、分享及聚餐，讓護老者放鬆心情、提升參加者之間的互相交流、分享及認識香薰治療。

費用：全免

對象：中心護老者(優先)、中心會員

名額：9位

集合時間：待定

集合地點：本中心(寶糧cafe)



生命號@義工招募

現誠邀您參與新一期生命號「人生整理師 正向生命之旅」的義工活動。成為推廣大使一份子，將「斷捨離」的價值觀帶進各個社區及學校。

活動日期：2024年1月16日(星期二)

活動時間：下午02:15-04:00

活動地點：路德會西門英才中學

活動地址：元朗公園北路1號路德會西門英才中學

名額：5位

如有興趣參與義工活動，請與計劃職員聯絡

申請「智能手錶」

由汪徵祥紀念基金資助「智能手錶」，鼓勵長者善用智能手錶，計算每天步行數量，養成運動習慣。同時建立長者自我健康管理模式、喚起長者追求及關注自己健康情況，邁向優質生活，達至「居家安老」目標。



申請「智能手錶」資格(名額30位):

- 55歲或以上的中心會員；
- 使用智能手機的中心會員；
- 曾參與「健步如飛」計劃的中心會員優先

有興趣申請的會員可向職員登記，經職員審批並符合資格長者會獲派發「智能手錶」一隻；獲派智能手錶長者，必需參加一節有關「智能手錶的簡介會」

2024年安老服務月曆訂購

保良局安老服務以「重現歡笑」為主題，結集轄下長者中心長者摘口罩後，呈現開心及活力一面製成精美月曆。

即日起，大家可以 **\$50** 購買2024年慈善月曆，數量有限，售完即止。是次所得善款全數用於保良局安老服務。請多多支持!



◆中心所有活動，以本中心會員及服務使用者優先，如有查詢/報名，可致電：3690 2291，與職員聯絡◆

長者支援服務

中心「續會」及「入會」

【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】

- 入會：身份證、**2張證件相**、入會會費
- 續會：會員證、續會會費



入會/續會會費：

60歲或以上：\$25
59歲或以下：\$50

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，中心將會透過WhatsApp廣播形式，發放相關消息：

1. 將本中心手機號碼【**9183 4037**】加為聯絡人
2. 使用Whatsapp發送訊息，內容為【**會員姓名**】

【注意事項】

1. 必須將手機號碼加為聯絡人，並透過Whatsapp發送會員姓名及收到職員確認訊息，方代表登記成功，才可接收中心最新資訊與活動，如有疑問請與職員聯絡
2. 溫馨提醒：該手機號碼不會接聽任何來電(包括WhatsApp語音電話)，如有查詢或報名，請致電中心電話3690 2291與聯絡職員



關愛基金「長者牙科服務資助」計劃

【資助服務內容】

- 符合資格長者，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 及
- 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」及
- 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3690 2291登記 或 前往中心登記；本中心恕不接受即時申請◆



好幫手(雲漢)

「長者社區照顧服務券計劃」由社會福利署推行，計劃目的是為中央輪候冊中尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者提供支援，讓合資格長者因應個人需要選擇服務。

而本中心為「長者社區照顧服務券」認可的服務單位之一，為持有服務券及自資人士提供日間中心服務及家居照顧服務。

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



◆有關服務及費用詳情，歡迎向中心社工吳姑娘查詢◆

病原體及病徵

肺炎球菌感染是由肺炎鏈球菌(肺炎球菌)引致的疾病。肺炎球菌可引致多種疾病，常見的包括有中耳炎和肺炎。此細菌亦可引致侵入性肺炎球菌病，如入侵腦膜(引致腦膜炎)和血液(引致菌血症及敗血病)，導致嚴重甚至致命的疾病。



病徵視乎身體受感染的部位而定

中耳炎：可能出現發燒、耳痛或有分泌物流出；若重複感染，聽覺或會受損。

肺炎：可能出現發燒、呼吸急促、發冷和帶痰的咳嗽；嚴重者可能死亡。

腦膜炎：可能出現發燒、頸部僵硬及精神昏亂，並可能引致長期聽覺受損，甚至死亡。

菌血症及敗血病：可能出現關節痛和發冷，並可能出現身體其他部位同時受感染，例如肺炎和腦膜炎。



傳播途徑及潛伏期

肺炎球菌常見於健康人士的鼻及咽喉，尤以兒童較為普遍。有時候，這些細菌會引發感染。肺炎球菌主要經患者咳嗽和打噴嚏而產生的飛沫、與患者親密接觸或觸摸被這細菌污染的物件而傳播。

潛伏期：約1-3天。



高危組別

- 幼童
- 長者
- 其他人士：
 1. 曾患侵入性肺炎球菌病
 2. 免疫力受損：如無脾臟患者、癌症患者、愛滋病患者等
 3. 長期病患者：如糖尿病患者或植入了人工耳蝸



1. 接種肺炎球菌疫苗：現時有多種安全又有效預防肺炎球菌感染的疫苗。

- 新生嬰兒應該按照「香港兒童免疫接種計劃」的建議接種疫苗。家長可向家庭醫生或衛生署母嬰健康院查詢詳情。
- 年屆65歲或以上的長者，也應接種肺炎球菌疫苗。在「政府防疫注射計劃」或「疫苗資助計劃」下，他們可獲免費或資助接種。

高危人士可諮詢家庭醫生有關接種疫苗事宜，以保障個人健康。

2. 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。
- 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，應戴上口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。
- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力。

3. 保持良好的環境衛生

- 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。
- 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。

16 中電有「營」飯堂

類別/開飯時間	菜式	收費
早餐(上午09:15)	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04:45)	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

惡劣天氣下中心服務安排

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：連得輝 校對：吳雅儀 編輯及設計：溫文英
印刷日期：2023年12月 印刷數量：300份

【1月份第一場例會時間】24年2月6日(星期二) 上午09:30

【1月份第二場例會時間】24年2月6日(星期二) 上午10:30

【中心地址】觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號

【電話】3690 2291 【傳真】3690 2294

【Whatsapp電話】9183 4037

【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

【職員】吳雅儀 劉璐冰 張嘉豪 溫文英 葉玉茹 宗彩霞 黃美芬
葉秀梅 梁玉卿 梁肖連 鄺令好 凌香多 賴永廉

