



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心



電影分享：《心靈捕手》



這部電影於1997年上映，至今已26個年頭了。儘管是一套很久以前的電影，仍然吸引著一代又一代的人，究竟這套電影有甚麼魅力呢？

故事的主人翁是一位名叫威爾的年輕人，他從小就很有天賦，但因家庭的原因，沒有上大學，只在美國一所學校-麻省理工學院擔任日常雜務。一天他意外地解答了數學教授蘭博寫在黑板上的數學題目，而被蘭博教授發現。但是蘭博發現威爾性格非常暴躁，態度不佳。為了好好培育這位年青人，而尋求他的朋友-心理學教授尚

恩幫助，在尚恩的努力下，威爾終於願意真誠地面對自我，展開了新的人生。

故事情節沒有太多抑揚頓挫，只是講述一位中年教授幫助年輕人的經歷。但正因為這些經歷平實，甚至在我們身邊發生過，才能引起我們的共鳴。這位年輕人雖然很有天份，但因家庭原因，從小沒有感受到家庭溫暖，他需要的不是單單欣賞他的天份的人，更加重要的，是看到他憤怒和暴躁背後的悲傷和失望，還有別人對他的接納。了不起地，尚恩教授看到了，接納了威爾內心的悲傷和難過，接納了他，最終這位年輕人放下憤怒和傷心，真正地生活了。

很多人都有難過的經歷或不開心的回憶，當我們承認這些經歷所帶來的情緒，接納自己，才能真正生活下去。心靈捕手的名字正由此而來。

撰文:鍾玲(明愛專上學院-實習社工)



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◆

環保責任法

去年通過《2023年產品環保責任(修訂)條例草案》，環保責任法首階段將於4月22日起實施執行 (次階段就會在2025年實行)。環保責任法目的管制即棄膠餐具和其他塑膠產品，詳情如下：

【第一階段：即棄膠餐具種類】

- 發泡膠餐具
- 飲管
- 攪拌棒
- 進食用具(叉、刀、匙)
- 碟
- 杯
- 杯蓋
- 食物容器
- 食物容器蓋
- 禁止銷售予本地的最終消費者
- 禁止餐飲業處所向堂食和外賣顧客提供
- 禁止餐飲業處所向堂食顧客提供

飲管



攪拌棒



進食用具
(如叉、刀、匙)



碟



杯



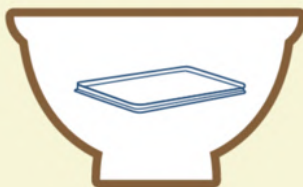
杯蓋



食物容器
(如碗和盒)



食物容器蓋



發泡膠餐具





垃圾收費

MSW Charging

垃圾徵費

政府宣布原定今年4月1日起全港實施垃圾收費措施。現會分階段推行，4月1日會先由政府部門落實，一般市民則會延至8月才實施。


指定垃圾袋及指定標籤，仍會如期於1月26日起於指定的零售點出售。



冬季流感殺到

本港已踏入冬季流感季節，活躍程度持續上升，應提高警覺，加強保護措施，尤其是較高風險人士：長者和兒童。

到公眾地方或人多擠迫的地方亦應佩戴口罩，如出現病徵應盡早求診。

 保持個人衛生

 勤洗手


 適當佩戴口罩



\$2乘車優惠

8月25日起，所有年滿60歲或以上香港居民必須使用「樂悠咭」，才可享用2元乘車優惠。

✘ 不記名長者八達通及一般個人八達通將不再享有2元乘車優惠

 「樂悠咭」印有個人相片及姓名，每名合資格人士只可持有一張，作為享用2元乘車優惠的資格證明。

 仍未申請「樂悠咭」的合資格人士，請盡快以郵寄方式或透過「八達通App」向八達通卡有限公司免費申請。

情緒通18111

情緒通「18111」精神健康支援熱線是《行政長官2022年度施政報告》內其中一項措施，目的為提升市民「幸福感」而設的重要措施。

該支援熱線，每日24小時會由專人接聽電話，年中無休地為受情緒困擾人士提供支援及輔導，並會因應個案性質，轉介求助者去適合服務機構。



6 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

「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：



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

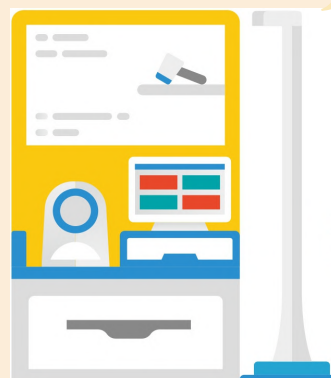
歡迎
參加

「e健樂」電子健康管理計劃目標

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

雅培健康講座@勿失良「肌」



日期：2024年2月19日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由雅培講師講解肌肉流失成因、對身體的影響及預防方法。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：20位(抽籤活動)

護士@第七次健康檢測日

日期：2024年2月26日(星期一)

時間：上午10:00

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：只適用於早前8月至1月份已完成健康檢測的e健樂會員

請參加者
帶記錄卡
出席

中心活動

「百發百中」飛鏢班

日期：2024年2月16日

時間：上午10:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過飛鏢運動，訓練手眼協調及注意力。

對象：中心會員

名額：每節8位(抽籤活動)





星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1. 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 14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「龍年花市行大運」義工簡介	2. 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	3. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
4.	5. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 10:00 「龍年花市行大運」活動(外出) 14:30 售賣飯票 14:30 「龍年花市行大運」活動(中心)	6. 09:30 中心例會(第一場) 10:30 中心例會(第二場) 14:30 售賣飯票 14:30 「145 龍年勁舞團」綵排(溫)	7. 09:30 售賣飯票 10:00 蔡繼有學校@探訪活動 14:30 售賣飯票 14:30 「145 龍年勁舞團」綵排(張)	8. 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	9. 年三十 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	10. 年初一
11. 年初二	12. 年初三 	13. 年初四 	14. 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	15. 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	16. 10:00 「百發百中」飛鏢班 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請	17. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:00 「145 龍年勁舞團」外出綵排(溫&張) 14:00 玩轉「魔力」橋牌
18.	19. 09:30 售賣飯票 10:00 雅培健康講座@勿失良「肌」 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	20. 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	21. 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 生命號@張麥珍耆樂中心	22. 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	23. 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	24. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:00 「145 龍年勁舞團」外出綵排(溫&張) 14:00 玩轉「魔力」橋牌
25.	26. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 10:00 「e 健樂」第七次健康檢測日 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 16:30 生命號@王少清幼稚園暨幼兒園	27. 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 10:30 敬老賀新春「金龍獻瑞 145」 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	28. 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 生命號@祭儀喜悅薈	29. 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 生命號@曹金霖夫人耆暉中心		

「龍年 行大運」

日期：2024年2月5日(星期一)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：參與放映會，感受節日熱鬧氣氛，
一同歡度佳節。

費用：全免

對象：服務券長者

名額：12位



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：臨近新年，蔡繼有學生探訪，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(已公佈中籤名單)

智能手錶@簡介會

日期：2024年3月6日(星期三)

時間：上午09:30-10:30 或 下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：介紹智能手錶功能與操作，安裝配對智能手
錶。

對象：中心會員

名額：30位(早前已報名並中籤的會員)

時間
二選一



* 請出席者帶備具上網功能的「智能電話」出席簡介會 *



保良局安老及康復服務

甲辰年

敬老賀新春

惠澤安康心相連 金龍獻瑞145

菜單

黃金珍珠露

什菌干燒伊麵

揚州炒飯

沙薑貴妃雞

清蒸大海斑

蟹肉粟米羹

瑤柱絲扒西蘭花

川醬翠玉鳳片蝦仁

燒味拼盆

福

活動日期：2月27日(星期二)【農曆正月十八】

活動時間：上午10:30至下午02:00

活動地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

活動內容：欣賞表演、新春聚餐及抽獎環節。

活動費用：\$100(已包來回接送)

集合時間：待定

集合地點：本中心(寶糧cafe)

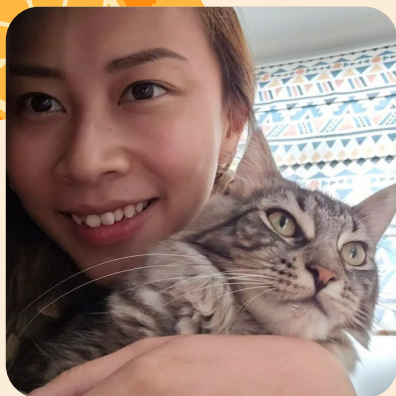
已截止報名

稍後會進行抽籤



12 中心最新動向/活動報名方法

【中心主任-黎詠瀨】



大家好，我是華永的主任SIMBA，可以叫我老黎或者黎姑娘，很高興在2月加入了華永的工作團隊。我的興趣很廣泛，例如：畫畫、音樂、行山等等。另外我很喜歡動物，尤其是貓咪。很期待認識大家，不論分享興趣或你的心事，都歡迎你來找我！



中心活動報名方法

本月中心例會時間為2月6日(星期二)：

- 活動報名時間為2月6日下午02:30開始至2月8日下午05:00截止登記報名(逾時不候)。
- 會員請於辦公時間內，致電中心電話3690 2291 或親臨本中心登記報名。
- 如活動報名人數超出活動指定名額，職員將會進行抽籤。
- 活動抽籤日期時間，請留意中心公佈。
- 中籤者，職員會逐一以電話 或 WhatsApp形式通知，中籤名單亦會張貼於中心內供會員查閱。
- 未能中籤者，本中心恕不另行通知。

有關活動的詳細內容細則，以中心最後公布為準。同時，中心亦會保留修改任何活動內容細則的權利，敬請留意。

中心電話號碼

基於電話詐騙個案上升，其次個別會員經常反映未能收到中心資訊，因此再三提醒老友記，請將以下中心電話號碼，加為通訊錄的聯絡人：

- **【3690 2291】** 中心主要聯絡電話，如有查詢或登記報名，請致該電話與職員聯絡
- **【9183 4037】** 中心Whatsapp號碼，只供發放中心資訊/活動/餐單，該號碼不會接聽任何來電或語音視頻，如有查詢請致電中心電話36902291。有關Whatsapp教學，請參閱月訊

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：

- 將本中心手機號碼【**9183 4037**】加為聯絡人
- 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◆



均衡飲食



中國人在農曆新年期間，除了各式小食外，亦十分重視正餐，包括年三十晚的團年飯、年初一吃的素菜，以及在年初二吃開年飯等。

預備團年飯及開年飯的注意事項

春

傳統的團年飯及開年飯，往往都是多肉少菜和味道較濃，很容易不知不覺間攝取了大量的動物脂肪和鹽分，長遠有損健康。

以下是一些預備食物的健康貼士：

- 減少使用高脂肪的材料，例如：腩肉、家禽的皮、豬腳和雞腳等。
- 減少使用含高膽固醇的食物，例如：內臟、蝦膏和蟹膏等。
- 減少使用醃製及含大量鹽分的肉類，例如：鹹魚、臘腸和燒味等。
- 多預備低脂烹調的蔬菜，如上湯浸、焯、少油快炒的葉菜、瓜類、菇類和豆類等。
- 宜選脂肪含量較低的肉類或其代替品，如魚、海鮮及海味(如海參及乾瑤柱等)，但分量也要適可而止。

烹調素菜的注意事項

素菜材料的味道本身比較清淡，所以很多人烹調素菜時都會用較多的油分和調味料。為了避免素菜變得高脂肪或高鹽分，可嘗試以下幾個原則：

- 選用不經油炸的素菜材料，例如：豆腐、白豆乾和腐竹等。

烹調素菜的注意事項



- 選用多元化的材料來增添食物的美味和口感，例如：菇類、芽菜、番茄、紅蘿蔔、蓮藕、筍、雲耳，以至新鮮水果粒等。
- 多用天然的材料調味，例如：薑、紫蘇和芫茜等。
- 選用較低脂的調味料，例如：醋和胡椒粉等，來代替高脂肪的醬料，如辣椒油和南乳等。
- 用蒸、炆、燉、焗的烹調方法來代替煎和炸，或用猛火快炒以減少用油量。

其他均衡飲食的要點



- 新年期間都應盡量保持每天飲食定時定量，切勿暴飲暴食。
- 注意均衡的食物配搭，例如進食團年飯和開年飯時，勿忘蔬菜水果，而吃素菜時需配合適量的乾豆類及豆製品，例如：豆腐、腐竹及各種乾豆，以攝取足夠的蛋白質。
- 除了豐富的餸菜外，需進食適量的飯或麵等，並避免用餸汁來拌飯吃。
- 選用低脂的材料，例如：瘦肉、去皮禽肉、螺肉、菇類等預備湯水，且於飲用前隔去油分。
- 避免飲用酒精，如啤酒。
- 減少飲用加糖飲品，如汽水。



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

【逢星期一至星期四，可親臨本中心購買飯票下一個星期的飯票】
如有任何查詢，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	✓	✓	✓
 / 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

督印：黎詠瀨 校對：張嘉豪 編輯及設計：溫文英
印刷日期：2024年1月 印刷數量：300份

- 【3月份第一場例會時間】24年3月5日(星期二) 上午09:30
- 【3月份第二場例會時間】24年3月5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】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】黎詠瀨 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 王愛平 鄺令好 凌香多

賴永廉

