



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

2024年4月中心通訊



好書分享：《在終將告別前，學習哀傷》



人生旅途中，死亡是無法避免的一部分，而告別則是人生中最難的一課。當我們面對摯親的離世時，我們需要學會正確地哀悼，並學會與哀傷共行。田芳的著作《在終將告別前，學習哀傷》探討了哀傷和終結的主題。這本書通過敘述個人和社會層面

上的哀傷經驗，提供了對於面對終結和別離時情感和處理方式的思考。

書中引用了一句話：“每個結局都是一次學習，每次告別都是一次成長。”這句話表達了作者對終結和別離的理解，認為每次告別都是一次成長的機會，而每個結局都可以成為我們學習和成長的契機。書中通過許多真實故事和心理學知識，引導讀者學會正視哀傷，並從中尋找力量和智慧，以更好地面對終結和告別的過程。

撰文：黎詠瀨(中心主任)



小心麻疹 保持警覺



近日全球錄得的麻疹個案有所上升，本港亦錄得感染個案，市民應提高警覺。

市民從受麻疹影響地區回港後，如出現麻疹病徵，應立即求醫，並避免接觸對麻疹未有免疫力的人士(尤其是孕婦和嬰兒)。

香港本地雖然未出現大型爆發麻疹的風險偏低，但不能掉以輕心，少數未完成接種麻疹疫苗的人士仍有機會受到感染，並會把麻疹傳播給其他易受感染人士(包括一歲以下尚未接種第一劑麻疹疫苗的幼兒)，而接種疫苗是預防麻疹的最有效方法。接種一劑MMR混合疫苗，預防麻疹效果可達93%，接種兩劑疫苗後預防效果更可達97%。家長應確保子女按時接種疫苗，以得到全面和適時的保護。



什麼是麻疹

麻疹由麻疹病毒引起，傳染性極高。麻疹可透過空氣中的飛沫或直接接觸病人的鼻喉分泌物而傳播。病徵包括發燒、皮膚出現紅疹、咳嗽、流鼻水、眼紅等。潛伏期一般為7至18天，但可長達21天。病人從出疹前4天至出疹後4天內可把病傳染給別人。



接種疫苗



留意病徵



保持個人衛生

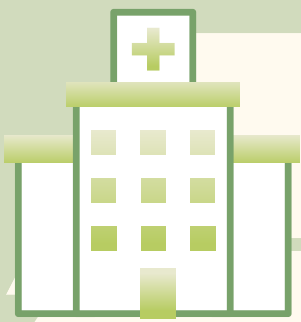


告知醫護人員旅遊史



保持家居及環境清潔





延續先導計劃

去年2023年5月推出的「支援粵港澳大灣區醫院管理局病人先導計劃」將會延長一年，今年4月1日至明年2025年3月31日，期間合資格市民可繼續於港大深圳醫院接受資助診症服務。

提提你：第一期先導計劃現有市民的資助額一律於今年2024年3月31日到期

【參加資格】

- 已預約醫管局指定專科門診或普通科門診覆診的香港市民

【如何申請】

- 從未參與2020年推出的「特別支援計劃」，或有意從該計劃過渡至「先導計劃」的合資格病人，2023年5月10日起可向港大深圳醫院提出申請

【申請方式】

合資格的市民必須閱讀參與者須知，並填妥有關的申請表，連同所需證明文件及醫管局指定的專科門診或普通科門診預約便條(如可提供)向港大深圳醫院提出申請。

除親身遞交，市民亦可掃描微信二維碼(只供內地使用)，透過微信手機程式提出申請。詳情可參閱港大深圳醫院網頁。

【查詢】

醫管局：2300 7070

港大深圳醫院：(+86) 0755-86913101

請掃一掃微信二維碼
填寫電子申請表格
(只供內地使用)



提防假冒藥房



【辨別真假藥房】

根據《藥劑業及毒藥條例》下「獲授權毒藥銷售商」人士，才可在其店鋪展示屬藥房訂明式樣的標識或使用「藥房」，或英文「pharmacy」、「dispensary」、「drug-store」等名銜，否則即屬違法，一經定罪，最高可被罰10萬元及監禁2年。

1.【認住標籤】



- 紅色「十」字
- 「十」字中間是白底
- 「R」符號符號象徵「醫生處方」

2.【藥房須在當眼處展示】

- 藥劑師的註冊證明書
- 藥劑師當值時間的告示及
- 該處所已獲《條例》發出的註冊證明書

注意：如零售商若非「獲授權毒藥銷售商」，而使用「藥房」名銜，即屬違法

【獲授權毒藥銷售商名稱及地址】

請瀏覽：

https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news_informations/relicList2.html?indextype=4A

獲授權毒藥
銷售商名單



賽馬會「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

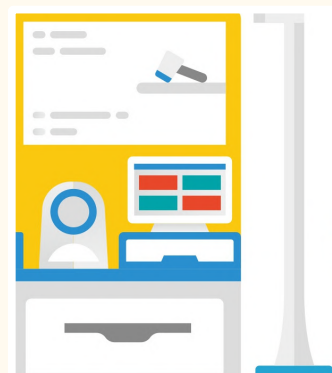
【計劃目的】

- 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

歡迎參加



【「e健樂」參加流程】

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。

活動報名時間：4月9日下午02:30開始
至4月13日下午05:00，截止登記報名。

華永護士@第九次健康檢測日

日期：2024年4月23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，如血壓、血糖及體重等健康資料。

費用：全免

對象：只適用於早前8至3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

浪浪之家@抱抱浪浪分享會

日期：2024年4月23日(星期二)

時間：下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：講者帶同浪浪大使到場，認識現時香港流浪動物及保護動物的情況，傳達「與愛同行、守護浪浪」的理念。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：30位(抽籤活動)

當日會有狗狗出席活動，如害怕狗隻或對寵物毛髮敏感者，敬請留意

玩轉「魔力」橋牌

日期：2024年4月1日起

時間：上午09:30-11:00 及 下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：鍛鍊腦筋加強思考記憶以及提升社交能力。

對象：中心會員

名額：每節8位



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1. 復活節星期一	2. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	3. 09:30 售賣飯票 10:30 關愛牙科申請 14:00 「e 健樂」運動體驗@ 健體班 14:30 售賣飯票 14:30 關愛牙科申請	4. 清明節	5. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 「e 健樂」運動體驗@ 健體班	6. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌
7.	8. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	9. 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 玩轉「魔力」橋牌	10. 09:30 售賣飯票 10:30 關愛牙科申請 11:30 生命號@香港專業教育 學院(葵涌) 14:00 「e 健樂」運動體驗@ 健體班 14:30 售賣飯票 14:30 關愛牙科申請	11. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請	12. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 「e 健樂」運動體驗@ 健體班 14:30 玩轉「魔力」橋牌	13. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 11:00 中電@義工探訪 14:30 玩轉「魔力」橋牌
14.	15. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	16. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「百發百中」飛鏢班	17. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:00 「e 健樂」運動體驗@ 健體班 14:30 售賣飯票 14:30 關愛牙科申請	18. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 10:30 生命號@曹金霖夫人耆暉 中心 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	19. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 「e 健樂」運動體驗@ 健體班	20. 9:00 生命號@全港街站 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 生命號@全港街站 14:30 玩轉「魔力」橋牌
21.	22. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	23. 09:30 售賣飯票 10:00 「e 健樂」@第九次健康 檢測日 14:30 售賣飯票 14:30 「e 健樂」浪浪之家@ 抱抱浪浪分享會	24. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 關愛牙科申請 14:30 「百發百中」飛鏢班	25. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請	26. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 生命號@溫林美賢耆暉 中心 14:30 玩轉「魔力」橋牌	27. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 11:30 「福慧圓滿慈善素宴」 14:30 玩轉「魔力」橋牌
28.	29. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	30. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌 15:00 生命號@鄭關巧妍幼稚園				

活動報名時間：4月9日下午02:30開始
至4月13日下午05:00，截止登記報名



「百發百中」飛鏢班

日期：2024年4月16日(二),4月24日(三)

時間：下午02:30-3:30

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。

費用：全免

對象：中心會員



「福慧圓滿慈善素宴」活動

陳廷驊慈善基金會捐助，由保良局主辦及基督教靈實協會協辦「福慧圓滿慈善素宴」活動將於4月27日舉行，誠意邀請長者們共同享用豐富的素宴及欣賞精彩表演，感受社會人士的關懷及暖意，同時希望透過素宴活動推廣健康素食、珍惜食材的信息。

主辦機構：



捐助機構：



協辦機構：



活動日期：2024年4月27日(星期六)

活動時間：上午11:30-2:00

活動地點：荃灣如心酒店

活動內容：精彩表演、抽獎及素宴。

費用：\$20(包來回接送)

對象：中心會員

名額：60位(抽籤活動)

集合時間：待定

集合地點：本中心(寶糧cafe)

注意事項：

1. 未曾參與機場富豪及敬老賀新春聚餐者優先報名
2. 素宴活動將有豆類及菇類等食品，請有飲食禁忌的參加者留意(如痛風人士)

「素宴菜單」

蜜味素叉燒

竹笙淮山扒西蘭花

牛肝菌珍珠羹

百靈菇扒雙蔬

燴羅漢素齋

咕嚕鮮冬菇

荷葉飯

蓮子百合紅豆沙



活動報名時間：4月9日下午02:30開始
至4月13日下午05:00，截止登記報名。

「生命號」計劃 招募義工

「生命號」計劃正招募義工，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。歡迎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。

如有興趣參與「生命號」的義工活動，可致電：3690 2291或透過Instagram或Facebook，與計劃社工林先生聯絡。



林福生-社工

大家好呀，我係啱啱加入華永嘅林生，未來主要負責生命號活動，平時鍾意打羽毛球同睇書，歡迎大家嚟同我交流下讀書心得，希望係中心可以認識到大家！



中心「續會」及「入會」

【入會/續會時間】

- 逢 星期三 及 星期四；
- 上午9:30-11:00 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「續會」及「入會」時間：
逢星期三及星期四

中心活動報名方法

本月中心例會時間為4月9日(星期二)：

- 活動報名時間為4月9日下午02:30開始至4月13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，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：

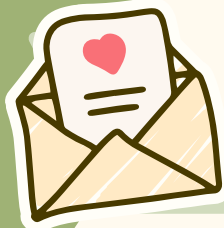
【3690 2291】

- 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3690 2291。有關Whatsapp教學，請參閱月訊。

中心「續會」及「入會」時間：
逢星期三及星期四



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】

- 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
- 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◆

跌倒及其影響

根據2017年衛生署長者健康中心的統計，在四萬五千多名的65歲以上的社區長者中，10.1%曾於半年內至少跌倒過一次，曾跌倒的長者中，有10.2%因而骨折。長者跌倒可以導致嚴重的後果，影響長者的自我照顧能力及生活質素。曾經跌倒的長者往往會對自己的能力失去信心，害怕會再跌倒而避免外出。這些轉變可能會使長者感到情緒低落，嚴重的話可導致抑鬱症。跌倒的長者亦有可能因為失救而導致死亡。

跌倒有多種原因或風險因素

跌倒不是無緣無故發生的，而是由於多項風險因素互相影響所致，包括：

- 視力欠佳
- 平衡能力減弱:如患有帕金森病、中風或認知障礙症等
- 關節及步姿問題:如膝關節退化、曾經中風等
- 頭暈昏厥:如心律異常、突然轉變姿勢等
- 藥物影響:如使用降血糖藥或安眠藥等，引致頭暈或步履不穩
- 小便失禁:導致心情緊張容易跌倒
- 衣履不當:衣服太長或太闊會容易絆倒
- 家居環境陷阱:如地面濕滑、光線不足、地上有障礙物、家具不合適等



多管齊下，預防跌倒

- 跌倒是可以預防的，但必須多管齊下，按照個別長者的風險因素來針對性處理。長者宜經常做有助強化肌力、伸展，身體協調和平衡的運動(如太極)，並留意以下生活提示，以減低跌倒的風險。

防跌生活提示

1.【提防家居環境陷阱】

保持通道暢通：

- 清除地面雜物，保持乾爽，避免為地板打蠟
- 在門檻上塗上鮮色油漆或貼上鮮色膠紙
- 合適的家具設施

選擇穩固及合適高度的座椅：

- 避免坐梳化、矮凳、摺椅或有輪的椅子；椅子最好設有扶手以助站立

充足照明：

- 安裝夜明燈或床頭燈；電掣位置需要方便長者使用

廚廁安全：

- 用防滑地毯取代地布
- 浴室需要鋪上防滑磚，浴缸內貼上防滑貼及於適當位置安裝扶手

2.【選擇合適衣履】

衣物：

- 要稱身，不宜太長太闊；要易於穿脫

鞋履：

- 尺碼要合適
- 鞋底採用防滑物料；如鞋底已被磨至光滑，便應更換
- 避免外出時穿著拖鞋或在室內只穿襪子行走
- 確保鞋帶綁妥，或穿著「方便鞋」設計的鞋子(如用魔术貼、拉鏈)



3.【自理，家務要安穩】

身體動作：

- 不應高估自己的能力，轉移姿勢時(如起床站起來)，動作宜慢不宜快
- 一些要求一定平衡力的動作，例如穿著褲子，可以先坐下穿好褲管，才站立抽褲

減輕體力消耗，多坐少站：

- 坐下做家務，例如燙衫、預備餸菜等
- 安排交替進行輕省及粗重的家務，以減少體力透支

物品要容易提取：

- 將常用的物品如流動電話、皮包、鑰匙和衣服等，擺放在合適的位置(如肩至腰高度)

避免經常舉高或蹲低：

- 利用適當工具，例如取物夾、清潔棒、長柄鞋抽等

避免高危動作：

- 例如換燈泡或清洗冷氣隔塵網，有需要時應請別人幫忙

善用輔助器具：

- 防跌三寶：長柄取物夾、長柄鞋抽和穿襪器
- 助行器：助行架、四爪叉、柺杖
- 髖關節保護褲：一旦跌倒可減低骨折的風險

4.【外出時提高警覺】

- 提高警覺；避免一心二用或太匆忙
- 上落樓梯行人道、扶手電梯等要特別小心及緊握扶手
- 經常騰出一只手以便應變

5.【善用社區資源】

處理家務困難：

- 長者如果覺得在自理及處理家務上十分吃力，應該主動與家人商量，分擔家務。亦可向社區服務機構申請上門服務，例如：送餐服務、家務助理、家居照顧服務等

家人照顧困難：

- 家人若偶然因事未能照顧長者，可申請暫託服務。需康復治療者亦可申請日間護理中心

獨居長者：

- 獨居或體弱的長者可以考慮安裝平安鐘或使用特別為長者設計的平安手機跌倒後的處理

無論曾跌倒與否，長者都應評估跌倒的風險。一旦不慎跌倒，必須採取妥善步驟處理：

- 先定一定神保持鎮定
- 檢視受傷程度，如四肢無恙，可慢慢移動身體沿地板移至牆邊或穩固的家具，慢慢扶著家具爬起來
- 若不能站起，可嘗試打電話、按動平安鐘、打開大門或鐵閘並高聲呼救
- 如有擦傷，應先處理傷口；即使沒有明顯創傷，但行動不便或有嚴重痛楚，均有可能是骨折，應盡快求診，檢查清楚



類別/開飯時間	菜式	收費
早餐(上午09:15)	粉麵/粥/包類	\$5
午餐(中午12:00)	主菜+時菜+白飯+湯水	\$14
晚餐(下午04:45)	主菜+時菜+白飯+水果	\$14

【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

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：黎詠瀨 校對：張嘉豪 編輯及設計：溫文英
印刷日期：2024年4月 印刷數量：300份

- 【5月份第一場例會時間】24年5月8日(星期三) 上午09:30
- 【5月份第二場例會時間】24年5月8日(星期三) 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】黎詠瀨 吳雅儀 林福生 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

