



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

——好書分享:《城南舊事》——



《城南舊事》是日本作家井上靖的長篇小說，於1969年出版。小說以日本戰後時期的大阪為背景，通過描繪主人公英子的成長故事，展現了戰爭對個人與家庭的深遠影響。

故事以英子從小學到中學再到成年的不同時期為線索，揭示了戰爭給人們生活帶來的變化和困惑。小說以細膩的筆觸描繪了英子與家人、朋友和鄰居之間的微妙關係，呈現出那個時代獨特的社會風貌和人們的內心世界。

《城南舊事》以其樸素而真實的敘事風格，展現了戰後日本人民的生活困境、家庭紛爭、個人成長與掙扎。作品中融入了濃厚的懷舊情懷，向讀者傳遞出對過去歲月的回憶和深深的人情味。這部小說深刻地觸動了無數讀者的心靈，並成為井上靖最受歡迎的作品之一。

《城南舊事》通過細膩的描寫和情感的表達，為讀者展開了一幅富有溫情和深思的戰後時代畫卷，讓人們深入思考人性與生活的真諦。

撰文:黎詠瀨(中心主任)

「長者社區照顧服務券計劃」 (社區券計劃)

◆ 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，歡迎向中心社工林先生查詢



關愛基金「長者牙科服務資助」 7月2日起 優化服務內容



◆ 長者牙科服務資助

由7月2日起，由關愛基金撥款的「長者牙科服務資助」項目將修改必須鑲配活動假牙的條件，優化服務內容後，合資格長者即使不適合鑲配假牙，亦可以接受口腔檢查、洗牙、脫牙、補牙、X光檢查、移除牙橋或牙冠和根管治療(杜牙根)。而申請關愛基金「長者牙科服務資助」的條件維持不變。

◆ 原有條件

- 必須鑲配活動假牙

◆ 優化後

不鑲配假牙以外亦可接受：

- 口腔檢查
- 洗牙
- 脫牙
- 補牙
- X光檢查
- 移除牙橋或牙冠
- 根管治療(杜牙根)



◆ 申請條件維持不變

- 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」
- 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」



「長者醫療券擴展至中山」 4個大灣區服務點使用醫療券

◆ 長者醫療券擴展至中山



由7月18日起，長者可於廣東省中山市的「中山陳星海中西醫結合醫院」，使用長者醫療券支付13個指定科室的門診醫療護理服務費用，包括：

- 全科
- 內科
- 外科
- 體檢中心
- 預防保健科
- 急診科
- 口腔科(含牙科)
- 治未病科(中醫科)
- 康復科
- 推拿科
- 骨傷科
- 婦科
- 眼科



◆ 合資格的4個大灣區服務點

合資格申領醫療券的香港長者可在以下4個大灣區服務點使用醫療券支付門診醫療護理費用：

- 香港大學深圳醫院(港大深圳醫院)
- 華為荔枝苑社區健康服務中心一院
- 中山大學附屬第一醫院(中山一院)
- 中山陳星海中西醫結合醫院

✓ 配偶共用醫療券安排和「長者醫療券獎賞先導計劃」同樣適用

✗ 不可同時使用醫療券和國家醫療保險支付同一次醫療服務費用

✗ 不包括住院服務、須預先繳費醫療服務及日間手術程序

★長者在這些醫療機構使用醫療券，
均須先登記加入醫健通★

醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府
The Government of
the Hong Kong Special Administrative Region



盡快申請「樂悠咭」 享用2元乘車優惠計劃

◆ 樂悠咭

由8月25日起，所有60歲或以上香港居民必須使用「樂悠咭」以享用2元乘車優惠計劃，現有不記名長者八達通及一般個人八達通將不再適用。



樂悠咭申請方式如下：

- 八達通App
- 指定港鐵客務中心或香港房屋協會等索取申請表格，填妥後郵寄至八達通卡公司
- 2024年8月31日或之前到8間樂悠咭臨時申請服務中心辦理申請

「樂悠咭」申請程序需時約4星期。

◆ 樂悠咭臨時申請服務中心 **NEW**

八達通卡有限公司為協助有需要人士盡快遞交申請或補交申請資料，將於即日起至8月31日設立8間樂悠咭臨時申請服務中心：黃大仙社區中心2樓210室、旺角綜合大樓2樓旺角社區會堂會議室、堅尼地城社區綜合大樓2樓會議室、禮頓山社區會堂地下會議室、大元社區會堂地下會議室、北區社區中心4樓會議室、葵芳社區會堂地下活動室、朗屏社區會堂地下會議室

服務中心的辦公時間：

- 星期一至五 上午九時至下午八時
- 星期六 上午九時至下午一時
- 星期日及公眾假期 休息

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」。此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。



◆ 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



策劃及捐助：



賽馬會「e健樂」 電子健康管理計劃活動

該活動只適用於早前的中籤者

華永護士@24-25年度第二次健康檢測

日期：2024年8月27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：只適用於該活動的中籤者的e健樂會員



運動體驗@瑜珈班

日期：2024年8月15,22,29日；9月5日

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由專業導師指導結合體適能及功能性訓練，
改善身心健康，提昇心肺耐力、肌肉力量、
平衡、協調性、舒緩情緒壓力等。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：8位(抽籤活動)



溫馨小提示：

從未參與過運動班的e健樂會員優先；
參加運動班課程前，請自行評估自己
身體狀況是否適合參加



雅培講座@骨骼與肌肉健康

日期：2024年8月19日(星期一)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由講師講解隨年齡增長，預防骨骼
與肌肉的流失。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：30位(抽籤活動)



28

29

30

31



4

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

5

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

6

09:30 售賣飯票

09:30 「義剪」剪髮活動

14:30 售賣飯票

14:30 玩轉「魔力」橋牌

14:30 關愛牙科申請

15:00 生命號@明愛天悅
長者中心

7

11

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

12

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

13

07:45 保良局「賣旗日」

09:30 售賣飯票

09:30 玩轉「魔力」橋牌

10:30 生命號@將軍澳醫院

14:30 售賣飯票

14:30 關愛牙科申請

14:30 玩轉「魔力」橋牌

14

18

09:30 售賣飯票

09:30 玩轉「魔力」橋牌

14:30 售賣飯票

14:30 「e健樂」健康講座
(骨骼與肌肉健康)

19

09:30 售賣飯票

09:30 玩轉「魔力」橋牌

14:00 生命號@坪洲長者暨
青少年鄰舍中心

14:30 售賣飯票

14:30 玩轉「魔力」橋牌

20

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 「e健樂」健康講座
(食物細菌性及病毒性)

21

25

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

26

09:30 售賣飯票

09:30 玩轉「魔力」橋牌

10:00 「e健樂」健康檢測

14:30 售賣飯票

14:30 「百發百中」飛鏢班

27

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

28





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
15:00 「e健樂」運動體驗
(健體防跌班)



09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:30 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

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 玩轉「魔力」橋牌

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:30 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌



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 「e健樂」瑜珈體驗

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:30 關愛牙科申請
14:30 「百發百中」飛鏢班

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:30 中電@義工探訪
14:30 玩轉「魔力」橋牌

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 「e健樂」瑜珈體驗



08:00 「利基與您」電影賞
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

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 「e健樂」瑜珈體驗
15:00 生命號@明愛天悅
長者中心

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「百發百中」飛鏢班



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

中心活動 報名時間

8月6日下午2:30 至 8月10日下午5:00

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

衛生署講座@食物細菌性及病毒性

日期：2024年8月21日(星期三)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由講師講解食物中毒及預防方法。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：20位(抽籤活動)



衛生署講座@認識流行性感冒

日期：2024年9月4日(星期三)

時間：上午09:45-10:45

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由講師講解流行性感冒的傳播途徑、徵狀、預防方法及感冒藥物的效用及副作用。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：30位(抽籤活動)



該活動
已截止報名

◆ 中心活動 ◆

「義剪」剪髮活動

日期：2024年8月7日(星期三)

時間：上午09:30-11:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：香港髮型協會義工們為有需要老友記剪髮。

費用：全免

對象：中心會員

名額：15位(抽籤活動)

溫馨小提示：

剪頭髮前，請先自行洗頭，保持個人衛生



中心活動 報名時間

8月6日下午2:30 至 8月10日下午5:00

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

「百發百中」飛鏢班

日期：2024年8月16,27,30日

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

名額：8名(抽籤活動)



「利基與您」電影賞

活動日期：2024年8月23日(星期五)

活動時間：上午08:00-下午03:30

活動內容：欣賞2024年新黑色武俠動作犯罪驚悚電影《九龍城寨之圍城》
及一同享用美味午餐。

費用：全免(包來回接送)

對象：中心會員

名額：40位(抽籤活動)

集合時間：待定

集合地點：本中心(寶糧cafe)



基督教家庭服務中心@牙齒及口腔護理

日期：2024年9月13日(星期五)

時間：上午09:00-12:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由基督教家庭服務中心提供基本口腔檢查。

費用：全免

對象：中心會員

名額：10名(抽籤活動)



中心活動 報名時間

8月6日下午2:30 至 8月10日下午5:00

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

◆ 保良局賣旗日 ◆



本年賣旗日謹訂於2024年8月14日(星期三)於全港各區舉行。今年聯同本地著名當代藝術家—劉建文先生 (Michael LAU) 攜手合作，以「擇善同行 Kinder Together」為題作畫及設計，呼應保良局年度主題「以人為本 眾心行善」。

保良局與香港人同行146年，承傳「保赤安良」的理念，為社會各階層人士提供適切援助。今次活動所籌得善款將全數用於保良局逾三百個服務單位，以支援本局安老服務、兒童及青少年服務及康復服務，為有需要人士籌措資源。

◆ 賣旗日義工招募 ◆

現誠邀大家報名成為賣旗日義工
為有需要人士籌募善款!

賣旗日期：2024年8月14日(星期三)

賣旗時間：上午07:45-11:00

賣旗地點：觀塘(雲漢邨附近)

集合時間：上午07:30

集合地點：本中心(寶糧cafe)

對象：義工、中心會員、社區人士

名額：8位



中心活動 報名時間

8月6日下午2:30 至 8月10日下午5:00***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***

◆ 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

- ◆ 會籍有效期為一年，請留意會員卡上的有效月份，如過期請盡快於該月指定時間親臨辦理續會手續◆
- ◆ 如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員◆

入會/續會會費：
60歲或以上：**\$25**
50歲-59歲：**\$50**



◆ 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，可免費鑲活動假牙或其他相關的牙科診療服務，如口腔檢查、洗牙、脫牙、補牙、X光檢查、移除牙橋或牙冠及根管治療(杜牙根)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)
- 銀行簿(最近三個月存入長生津金額紀錄)
- 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◆



◆ 甚麼是肝硬化

肝硬化是因肝臟長期受損，導致肝纖維組織增加，肝小葉構造的改變而變硬。



◆ 引致肝硬化的主要成因

- 酗酒
- 感染病毒(如慢性病毒性肝炎)
- 大量服用某些藥物
- 長期受某些環境毒物侵害
- 遺傳或其他疾病所致(如代謝疾病及膽管阻塞)



肝臟在早期發生問題時，絕大部分都不會呈現任何臨床徵兆的，因此及早發現和治療是很重要的。乙型肝炎是引致慢性病毒性肝炎及肝硬化的主要原因，現時已有乙型肝炎防疫注射，所有香港新生的嬰兒都會獲得免費注射。

◆ 肝硬化的常見徵狀

肝硬化患者初期通常只有些少不明顯的徵狀，包括：

- 食慾不振、噁心、體重下降、感覺疲倦及虛弱

當肝功能逐漸衰退，患者會出現以下的病徵：

- 皮膚及眼睛泛黃、尿液呈深色、腿&足及腹部腫脹、容易出血及出現瘀斑

◆ 肝硬化的影響會引致

- 食道及腸臟出血，引致吐血，大便有血或變成黑色
- 神志不清





◆ 預防保護肝臟的方法

- 減少飲酒
- 注射乙型肝炎疫苗，保護肝臟免受乙型肝炎感染
- 避免服用不必要的藥物及成藥
- 保持均衡的飲食習慣，避免進食高脂肪及高膽固醇食品，減低患上肝病的機會(如膽石)



◆ 治療方法

肝硬化是無法根治的，但可以透過藥物治療及改變生活方式，減低肝臟繼續受損的機會。倘若病情嚴重，患者可能需要接受肝臟移植。至於哪種才是最適合的療法，則要視乎病情的嚴重性、肝硬化對患者生活的影響程度，和患者是否有其他病態出現而定。

◆ 如何自救

如果你已證實患有肝硬化，可透過以下方法緩和病情，包括：

- 戒煙酒
- 保持均衡飲食，避免進食含過量脂肪的食物
- 保持健康的體重
- 在醫護人員指導下定期做適量的運動
- 避免精神緊張
- 若有任何懷疑，你應徵詢醫生的專業意見



肝硬化是無法根治的，患者更會有較高機會患上肝癌。由此可見，預防肝硬化是十分重要。

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	☒	☒	☒
 / 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：林福生 編輯及設計：溫文英
印刷日期：2024年8月 印刷數量：300份

- 【9月份第一場例會時間】24年9月10日(二) 上午09:30
 【9月份第二場例會時間】24年9月10日(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】黎詠瀨 林福生 劉璐冰 張嘉豪 溫文英 葉玉茹
 宗彩霞 黃美芬 葉秀梅 梁肖連 王愛平 鄺令好
 凌香多 賴永廉

