



保良局
PO LEUNG KUK

2024年12月中心通訊

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

電影分享：《生命中的美好缺憾》



《生命中的美好缺憾》改編自 John Green 的同名小說，是一部以探討生命、愛與死亡為主題的電影。

電影是圍繞著兩位年輕的癌症患者 (Hazel Grace Lancaster 及 Augustus Waters) 的故事，電影中雖然他們面對生命的脆弱與不確定，但在彼此的陪伴下，找到了意義與希望。

電影中，男女主角的對話總是充滿著幽默，讓人感受到即使在困難時刻，愛依然能夠帶來光明。看完這部電影後，明白到男女主角的愛情不僅是浪漫的，也是對生命意義的深刻反思。

死亡是生命中不可避免的一部分，我們應該學會珍惜當下，與所愛的人共度每一刻。面對無常，不必感到恐懼，而應該將其視為生命的一部分，學會接納與感恩，並勇敢面對，讓我們思考如何在有限的時間裡，活出最真實的自我，與所愛的人共享每一刻。學會如何在愛中找到力量，讓生命即使在困境中依然閃耀著美好。

撰文：溫文英(福利工作員)





◆ 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

◆ 「世界抗菌素耐藥性關注周」

每年十一月十八日至十一月二十四日為「世界抗菌素耐藥性關注周」。

衛生署呼籲市民慎用抗生素，同時保持個人和環境衛生，避免耐藥性細菌在人與人之間傳播。

以下為抗生素耐藥性建議：

1. 患上傷風感冒時，應充足休息及多飲水。若病徵持續，應向醫生求診，不要在沒有處方的情況下到社區藥房購買抗生素
2. 沒有必要時不應要求醫生處方抗生素，應遵照醫生的建議使用抗生素，即使症狀好轉，也要完成整個抗生素療程
3. 避免耐藥性細菌在人與人之間傳播，時刻保持手部衛生、當出現呼吸道感染症狀時應戴上外科口罩，以及妥善消毒和包紮傷口
4. 接種流感及新冠疫苗，以預防繼發性細菌感染，從而減少使用抗生素及出現耐藥性
5. 用抗生素或抗胃酸藥，留意高危人士(例如孕婦、嬰幼兒、長者及免疫力較低人士)的風險較高，故應避免進食生或未煮熟的即食食物
6. 保持良好廚房衛生習慣，減低食物被耐藥性細菌交叉污染的風險





◆ 「長者院舍照顧服務券（院舍券）計劃」

長者院舍照顧服務券(院舍券)計劃，簡稱院舍券，讓輪候傳統資助宿位長者有另一選擇：

- **「錢跟人走」**：增加選擇的靈活性，長者可按需要自由選擇及轉換計劃下的安老院。
- **「能者多付」**：讓負擔能力較低的長者獲得較多政府資助。
- **無須輪候**：長者不用輪候即可按需要選擇入住參與計劃的安老院。
- **六個月試用期**：讓長者嘗試適應院舍生活

◆ 參加資格

- 所有經社會福利署(社署)的安老服務統一評估機制被評為適合**院舍照顧服務及正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊)上輪候護理安老宿位或護養院宿位的長者。**

◆ 認可服務機構

- 認可服務機構(即參與計劃的安老院)必須正在提供非資助宿位，並符合社署規定的空間、人手及過往服務記錄的指定要求；
- 現時認可服務機構的種類包括：符合資格的津助院舍、合約院舍、非政府機構營辦的自負盈虧院舍、「改善買位計劃」甲一級院舍及其他私營安老院

◆ 服務範圍

認可服務機構為個別院舍券持有人提供院舍券面值下的「標準服務」如下：

1. 住宿於共住的房間
2. 每日最少三餐，另加小食
3. 基本及特別護理
4. 職員全日24小時當值
5. 個人照顧服務
6. 每星期兩次的復康運動
7. 註冊醫生定期探訪
8. 定期的社交康樂活動
9. 洗衣服務
10. 定時的基本醫療照顧服務*
11. 社會工作服務*



* 只適用於護養院宿位的院舍券持有人

◆ 額外付款(可自由選擇)

院舍券持有人可向認可服務機構額外付款以購買升級或增值服務，包括：

- 單人／雙人房寢室、額外物理治療／職業治療節數及針灸等，而額外付款的款額上限為當時院舍券面值的150%。

◆ 申請方法

- 社署會向在中央輪候冊新登記的合資格長者發信，邀請他們申請院舍券
- 合資格的長者可於院舍券計劃網頁下載申請表格，並將申請表格連同所需文件寄回或交回：香港北角英皇道338號華懋交易廣場2期27樓2701-07室社署院舍照顧服務券辦事處(港鐵北角站B1出口／港鐵炮台山站B出口)
- 合資格的長者亦可於「長者服務券資訊系統」填寫及遞交網上申請表



◆ 「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：



華永護士@24-25年度第六次健康檢測

該活動只適用於早前的中籤者

日期：2024年12月17日(星期二)

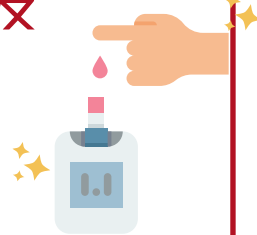
時間：上午10:00-11:00

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



中心活動

活動報名時間

活動報名時間：12月10日 下午02:30開始
至 12月13日 下午04:30，截止登記報名。

保良局「關懷長者心」@餐聚

該活動已截止報名

活動日期：2024年12月3日(星期二)

活動時間：上午12:30-下午3:30(暫定)

活動地點：麗豪航天城酒店

活動地址：香港赤鱗角香港國際機場航展道8號

活動內容：酒店內享用下午茶、欣賞表演及與其他參加者交流。

活動費用：每位\$50(已包旅遊巴來回接送)

活動對象：中心護老者及被照顧者(優先)、中心會員

活動名額：24位(抽籤活動)

集合時間：上午11:15

集合地點：本中心(寶糧cafe)

- ◆參加是次活動，將不可參加來年「敬老賀新春」活動，敬請留意◆
- ◆活動約下午2:30才進餐，參加者如有需要請預備水及小量食物◆

星期日

星期一

星期二

星期三

1

09:30 售賣飯票
10:00 「e健樂」運動班
14:30 售賣飯票
14:30 「e健樂」桌上遊戲

2

09:00 玩轉「魔力」橋牌
09:30 售賣飯票
12:30 「關懷長者心」@餐聚
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
10:00 創藝同行(CCSV)
10:30 關愛牙科申請
14:00 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請

4

8

09:30 售賣飯票
10:00 「e健樂」運動班
14:30 售賣飯票
14:30 「e健樂」桌上遊戲

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
10:00 創藝同行(CCSV)
10:00 Legacy@腳部關注日
10:30 關愛牙科申請
14:00 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請

11

15

09:30 售賣飯票
10:00 「e健樂」運動班
14:30 售賣飯票
14:30 「e健樂」桌上遊戲

09:00 玩轉「魔力」橋牌
09:30 售賣飯票
10:00 「e健樂」健康檢測
14:30 售賣飯票
14:30 「耆」彩書法班

17

09:00 玩轉「魔力」橋牌
09:30 售賣飯票
10:00 創藝同行(CCSV)
10:30 關愛牙科申請
14:00 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請

18

22

09:30 售賣飯票
10:00 「e健樂」運動班
14:30 售賣飯票
14:30 「e健樂」桌上遊戲

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



29

09:30 售賣飯票
10:00 「e健樂」運動班
14:30 售賣飯票
14:30 「e健樂」桌上遊戲

30

31

1

電力系統定期檢查，
暫停供電
中心維持有限度服務

星期四

星期五

星期六

09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 10:00 創藝同行(CCSV) 10:00 「e健樂」運動班 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」桌上遊戲	5	09:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 創藝同行(CCSV) 10:00 利基與您@「耆」趣歷遊 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	09:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌	7
---	---	---	---	----------------------------------	---

09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 10:00 創藝同行(CCSV) 10:00 「e健樂」運動班 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」桌上遊戲	12	09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:00 生命號@明愛護士學校 10:00 創藝同行(CCSV) 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 活到老 學到「腦」小組	13	09:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 中電@義工探訪 14:00 玩轉「魔力」橋牌	14
---	----	---	----	---	----

09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 10:00 創藝同行(CCSV) 10:00 「e健樂」運動班 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」桌上遊戲	19	09:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 創藝同行(CCSV) 10:30 蔡繼有學校@探訪 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請 14:30 活到老 學到「腦」小組	20	09:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌	21
---	----	---	----	----------------------------------	----

		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 活到老 學到「腦」小組	27	09:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌	28
--	--	---	----	----------------------------------	----

2	活動報名時間	3	4
---	--------	---	---

活動報名時間：12月10日 下午02:30開始
至 12月13日 下午04:30，截止登記報名。

利基與您@「耆」趣歷遊

日期：2024年12月6日(星期五)

時間：上午10:00-下午04:00

內容：由導賞員帶領下參觀香港故宮文化博物館，於酒店內享用自助午餐。

費用：全免(已包旅遊巴來回接送)

對象：中心會員

名額：25位(抽籤活動)

集合時間：上午09:00

集合地點：本中心(寶糧cafe)



該活動
已截止報名



◆每位參加者必須持有有效的長者咭◆

◆活動當天參加者必須攜帶「長者咭(正本)」(入場前博物館職員會進行檢查)，無法出示參加者需自費購買博物館門票(\$220)，敬請留意◆

Legacy@腳部關注日

日期：2024年12月11日(星期三)

時間：上午10:00-12:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：講解腳部護理、了解長者是否有腳痛情況。

費用：全免

對象：中心會員

名額：30位(抽籤活動)

該活動
已截止報名



◆參加是次活動前，請參加者提供日常穿著的運動襪「鞋碼」◆

◆屆時會試穿鞋墊，而每位參加者可獲Legacy贈送「鞋墊」一對◆

中電@探訪

日期：2024年12月14日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：體驗製作乾花材小夜燈擺設，與中電義工們度過歡樂時光。

費用：全免

對象：中電飯堂飯友(優先)、中心會員

名額：12位(抽籤活動)



生命號@義工招募

現誠邀您參與生命號的義工活動，如有興趣參與義工活動，請與計劃職員聯絡。

活動日期：2024年12月13日(星期五)

活動時間：上午09:00-下午01:15

活動地點：明愛護士學校

活動地址：九龍深水埗區長沙灣永康街111號

義工名額：4位

集合時間：上午08:00

集合地點：本中心(寶糧cafe)



藝術體驗@「耆」彩書法班

日期：2024年12月17日(星期二)

時間：下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：彩虹書法民間獨特藝術，字中有畫，畫中有字，既是書法又繪畫，體驗結合毛筆的創作。

費用：全免

對象：中心會員

名額：12位(抽籤活動)



活到老 學到「腦」

日期：2024年12月13日至2025年1月17日(逢星期五)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：健腦操，進行訓練遊戲，了解認知障礙、建立預防習慣及防止腦退化。

費用：全免

對象：中心會員

名額：6-8位

負責職員(實習社工)：李健朗先生(阿朗)

◆參加運動體驗前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加，出席活動時請穿著輕便服裝及運動鞋◆



蔡繼有學校@探訪

日期：2024年12月20日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：學生們與長者們玩遊戲，一起享受快樂時光。

費用：全免

對象：中心會員

名額：20位(抽籤活動)



2025年保良局安老服務月曆



2025年快將來臨，保良局安老服務結集轄下長者中心的不同藝術活動的花絮，製成精美月曆。

藝術能夠跨越年齡界限，讓每個人能感受被尊重、被愛；與此同時，讓長者們透過藝術創作重新連結自己回憶，與同齡人分享故事與經歷。

◆現只需要捐款\$50元正，可獲贈精美月曆一本◆

環保重用餐具試用計劃

創科公司NAMI研發可重用環保餐具，該餐具由植物基材製成，低碳、可生物降解。餐具可重複清洗使用，密集使用餐具約一個月壽命。

如有興趣索取請向職員登記領取

◆試用計劃持續5個月，每月以舊換新，領取新餐具◆

試用日期：即日起至2025年3月

試用對象：中心會員、服務券使用者及社區人士

◆如有興趣索取，請向職員登記領取◆

◆已於11月時已領取，請攜帶「舊餐具，領取換新餐具」◆



◆ 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
50歲-59歲：\$50

- ◆ 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◆



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◆

長者過冬安全提醒

由於長者調節體溫的機能日漸衰退及皮下脂肪減少，所以每當天氣轉寒，便較容易因體溫下降而感到不適；若體溫有較大幅度下降時，便有導致低溫症的危險。此外，患有慢性呼吸系統病如哮喘的長者，亦會較易因天氣轉冷而病情惡化。



什麼是低溫症

低溫症是指人體的核心溫度，降至攝氏35°C或以下，即華氏95°F或以下。糖尿病或甲狀腺功能減退的患者長期服用安眠藥或酗酒的人士，均較容易患上低溫症。

較輕微的低溫症患者，會出現皮膚和手腳冰凍、面色蒼白、神志迷亂、說話含糊不清、腳步不穩及不自覺地震顫等病徵；不過，部份長者可能因身體震顫能力減弱，而沒有震顫的反應。若體溫繼續下降，患者會停止震顫，肌肉逐漸僵硬、心跳減慢和神志不清。在最嚴重的情況下，患者會出現血壓降低、心律不齊及昏迷的癥狀，並有心臟停頓甚至死亡的危險。

所以，如發現任何人士有低溫症的情況，應立即向醫生求診或把患者送院救治。雖然低溫症在香港並不普遍，但長者仍須採取有效的禦寒措施，保持體溫正常和穩定，保障身體健康。

禦寒措施

- 留意天氣：密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降或香港天文台發出寒冷天氣警告時，更應提高警惕，以防因嚴寒而引致體溫過低。香港天文台「打電話問天氣」熱線：1878 200。
- 適當活動：盡量留在室內或有陽光的地方。如必須外出，要適當穿著保暖禦寒衣物，並避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中。要盡量保持正常的日常活動。此外，作適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。

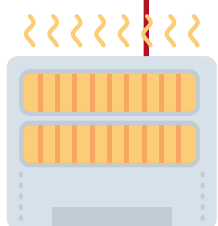
禦寒措施



- 適當添衣：宜穿足夠的禦寒衣物，質料以乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好為佳。不要穿得過分臃腫和緊身，以免妨礙血液循環和影響活動，增加跌倒的風險，宜選用棉質內衣褲，避免毛絨衣物纖維直接接觸皮膚，以免乾燥的皮膚更為痕癢不適。若長者有失禁的情況，宜勤更換濕了的尿片及褲子。另外，不要忽略帽、頭巾、圍巾、頸巾、手套和襪子，要確保頭、頸、手和腳部都溫暖。



- 禦寒飲食：宜多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和熱的食物，如熱奶、熱湯、粥、粉、麪和飯等。每天要有足夠的分量，尤其是水分，可以小食多餐；同時要注意均衡營養，避免高脂肪及高鹽分的食物。此外，不要誤信飲酒可以取暖；由於酒精能令血管擴張，在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失，所以絕非保暖良方。



- 家居保暖：保持家居環境溫暖及空氣流通，留意門窗及牆壁是否有破損，令寒風從隙中吹入屋。若選用電暖爐，一定要確保室內空氣流通，電暖爐要遠離門口、通道或易燃物品；並要避免電力負荷過重及小心過熱，以免發生火警或灼傷等意外。在各種暖爐中，以充油式電暖爐較為安全。此外，對熱力感覺減退的人士，如糖尿病及脊髓病患者，不宜使用暖水袋及暖身器。

- 保健防疾：作定期健康檢查和依時覆診，及早找出和治理容易引致體溫過低的疾病，如糖尿病和甲狀腺功能減退等。

- 關懷增暖：家人及親友的關懷和協助，能鼓勵及提醒長者作出恰當的禦寒措施。若認識獨居或患病的長者，請常致電或探訪問候，多加關懷，使長者倍感溫暖。如有需要，可使用民政事務總署的禦寒中心。

天寒地凍，能小心做好禦寒措施，便可溫溫暖暖過寒冬





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12月 印刷數量：300份

【2025年1月份第一場例會時間】 1月7日(二) 上午09:30
【2025年1月份第二場例會時間】 1月7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 梁尚連 王愛平 鄭令好
凌香多 賴永廉