



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

No.

人物故事分享：



《鄺文傑的不凡人生》



2003年的「十優生」鄺文傑，初入中大「神科」計量金融系。後經歷金融海嘯，轉職數間小型投行。最後決定追尋內心，成為表達藝術治療師。

期間更戰勝四期淋巴癌和情緒病。鄺文傑沉澱心情，憑熱愛生命的態度勇敢面對，最終重拾健康。

他的故事道出成功並非一蹴而就，人生充滿起伏，但只要珍惜當下，勇敢追求內心志向，定能找到自己的路。願此故事激勵大家，用自己的方式活出精彩人生。

離別感言-吳雅儀(社工)

時間過得真快，不知不覺已經在雲漢這個家庭與各位老友記共度了兩年多的快樂時光。回想起來，這些年的點點滴滴都化為了我人生中最珍貴的回憶。

與這裡同大家相遇是一種緣份，為你們提供服務是我的榮幸，你們的溫暖笑容及關懷，都深深地烙印在我的心中。縱使心中有太多的不捨，但明白到天下無不散的筵席。也是必定會經歷的歷程。漫漫人生路。未來吳姑娘也選擇趁年輕增值自己。衷心感謝各位老友記對吳姑娘的關愛及支持，你們就像我的第二個家人，我會銘記於心。

最後，祝願各位身體健康，生活安康，雖然我要暫時離開，但我們的緣分永不會斷。



實習同學-吳敏華(香港專上學院)

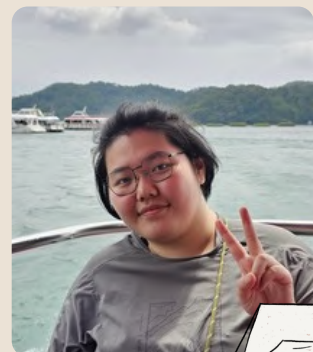


哈嘍，我是實習社工吳姑娘，我會在這個中心為期10個星期的實習，各位老友記如果見到我可以同我打聲招呼。此外我平時也喜歡看書、做運動、吃東西。其後我會設計不同的活動讓大家參加，希望各位老友記多多支持！如果大家有一些想參加活動也可以向我提出！



實習同學-陳君瑤(香港專上學院)

各位老友記大家好，我係香港專上學院既實習社工阿冰或者叫我陳姑娘。我興趣都幾唔同，有時行山、露營，有時睇書、睇電影、睇漫畫同聽下歌。最近學緊煮飯，歡迎大家老友記可以分享煮飯秘訣比我。不過冇都可以得閒來同我傾下計啦～



「認親認戚」 Whatsapp 詐騙

近期警方不斷接獲有關WhatsApp帳戶被盜用相關騙案，騙款高達100萬以上港元。



華仔

舅父，江湖救急啊！過\$10,000俾我，聽日還！

得，你比你銀行帳戶號碼我，我過比你。



舅父

收到要求轉帳嘅訊息，記得打電話向親友求證先！

另外，收到可疑訊息，切勿按入訊息內之連結。

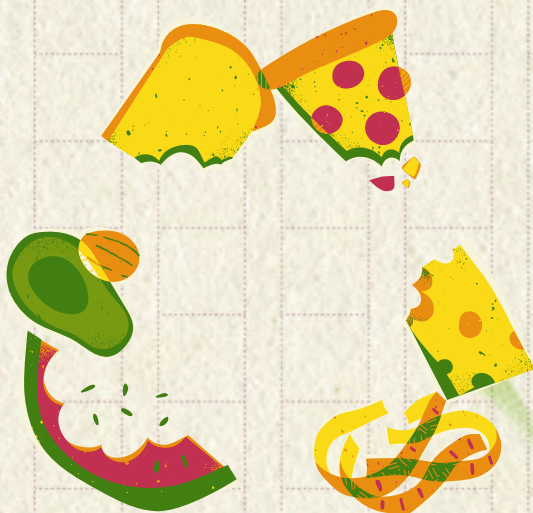
「廚餘回收」

香港現時每日產生約11,100公噸都市固體廢物，當中約3成是廚餘。

廚餘不是垃圾，將廚餘回收，就能轉化為有用資源。

市民可將廚餘妥善分類，帶到智能廚餘機回收。

「一同減少廢物，轉廢為能，養成減廢好習慣。」



「廚餘回收」小貼士



● 廚餘點回收?

先將廚餘 **妥善分類**，帶到智能廚餘機應用點回收

① 先分類

生、熟、吃剩或變壞食物都可回收!

穀物✓



蔬果✓

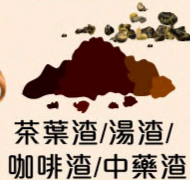


肉類✓



*長度
不超過
1枝牙籤

殘渣✓



其他✓



① 先分類

過硬物料✗



過大物料✗



過多水分✗



其他✗



② 暫儲存

- ✓ 去除食物包裝
- ✓ 瀝乾廚餘水分
- ✓ 使用可重用器皿盛載
- ★ 如需要可暫時冷藏減氣味



③ 後回收

前往智能廚餘機地點回收

廚餘機
(公共屋邨) 地點



智能廚餘機地點: 雲漢邨漢柏樓地下



賽馬會「e健樂」 電子健康管理計劃

歡迎
參加

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 eHealth 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

參加資格

- 60歲或以上長者

參加流程

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

賽馬會「e健樂」 電子健康管理計劃活動

華永護士@第十一次健康檢測日

日期：2024年6月3日(星期一)

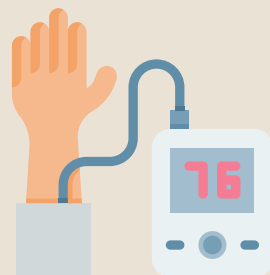
時間：上午10:00-11:00

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：只適用於已完成10次健康檢測的e健樂會員



華永護士@第十二次健康檢測日

日期：2024年6月24日(星期一)

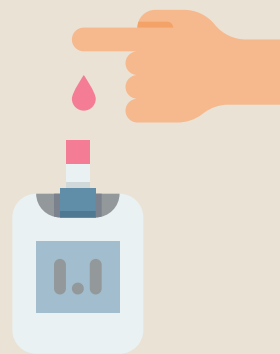
時間：上午10:00-11:00

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：只適用於已完成11次健康檢測的e健樂會員



NEW

招募24-25年「新一期·健康檢測」會員

日期：2024年7月至2025年6月

內容：每月一次由護士為長者量度及紀錄，如血
壓、血糖及體重等健康資料。

地點：本中心(寶糧cafe)

費用：全免

對象：只適用於未曾參加過健康檢測的e健樂會員

新一期歡迎
報名參加*
*抽籤活動

2

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

3

09:30 中心例會(第一場)
10:30 中心例會(第二場)
14:30 售賣飯票
15:00 「e健樂」運動伸展班

4

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

5

9

端午節



10

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
(改善衛生與防治蟲鼠)

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 關愛牙科申請
14:30 「百發百中」飛鏢班

12

父親節

16

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
(無煙老友記)

17

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

18

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

19

23

09:10 生命號@福榮街官立小學
09:30 售賣飯票
10:00 「e健樂」健康檢測
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

24

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

25

09:10 生命號@福榮街官立小學
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 「百發百中」飛鏢班

26

30

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

1

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」運動伸展班

6



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 生命號@梨木樹長者中心

7

09:30 玩轉「魔力」橋牌
11:00 「導盲犬·音樂三人行」
嘉許禮
14:30 玩轉「魔力」橋牌

8



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」浪浪之家分享會
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請

13

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

14

09:30 DIY潤唇膏&環保袋
14:30 玩轉「魔力」橋牌

15

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

20



08:30 生命號@何壽南小學
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

21

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

22

09:10 生命號@福榮街官立
小學
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

27

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「百發百中」飛鏢班
14:30 玩轉「魔力」橋牌

28



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

29

No.

衛生署講座@「改善環境衛生及防治蟲鼠」

日期：2024年6月11日(星期二)

時間：下午02:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由講師講解如何預防、控制及改善環境衛生，減低傳播疾病的危機。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：20位(抽籤活動)



講座結束後
每人可獲
小禮物乙份

浪浪之家@抱抱浪浪分享會

日期：2024年6月13日(星期四)

時間：下午02:00-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：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：10位(抽籤活動)



講座結束後
每人可獲
小禮物乙份

加推參加名額
如有興趣，請聯絡職員報名

*溫馨提示：早前因天氣關係活動延期；早前已報名的參加者，
無需再重覆報名，準時出席就可，敬請留意*

吸煙與健康委員會講座@「無煙老友記」

日期：2024年6月17日(星期一)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由講師講解無煙生活環境的重要性，了解更多控煙的議題及吸煙與健康的誤解及疑慮。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：20位(抽籤活動)



講座結束後
每人可獲
小禮物乙份

中心活動

報名時間為 **6月4日下午2:30至6月8日下午5:00**

玩轉「魔力」橋牌



日期：2024年6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及提升社交能力。

對象：中心會員

「利基與你」DIY潤唇膏&環保袋

日期：2024年6月15日(星期六)

時間：上午09:30-11:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：利基義工與你製作天然潤唇膏及環保袋。

費用：全免

對象：中心會員

名額：20名(抽籤活動)

已滿額
不接納新報名



***溫馨提示：因天氣關係活動延期；早前已中籤通知參加者，
無需再重覆報名，敬請留意***

「百發百中」飛鏢班

日期：2024年6月12(三),26(三),28(五)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)



No.

中心活動報名方法

本月中心例會時間為6月4日(星期二)：

- 報名時間為6月4日下午2:30至6月8日下午5:00，截止登記報名(逾時不候)。
- 會員請於辦公時間內(即上午9:30-11:00及下午2:30-4:00)，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。
- 每個活動抽籤日期時間，請留意中心公佈。
- 中籤者，職員會以電話或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群組形式，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]
- 職員收到後訊息後，會邀請會員加入中心群組
- 會員加入中心群組後，職員亦會個別回覆 [OK]，確認會員成功加入中心群組





No.

入會/續會會費:

60歲或以上: **\$25**

50歲-59歲: **\$50**

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

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)
- 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◆



No.



病原體

登革熱是一種由登革熱病毒引起的傳染病，此病毒經由蚊子傳播給人類。登革熱常見於熱帶及亞熱帶氣候地區。登革熱在一百多個國家流行，當中包括多個東南亞國家。登革熱病毒共有四種不同血清型，每一型均可引致登革熱及重症登革熱(又稱為登革出血熱)。

病徵

登革熱的病徵包括高燒、嚴重頭痛、眼窩後疼痛、肌肉及關節痛、噁心、嘔吐、淋巴結腫脹以及出疹。有些人在感染登革熱病毒後沒有明顯的病徵，有些則只有發熱及出疹等輕微及不明確的病徵。

第一次感染登革熱的病情一般都較輕，病癒後對該血清型病毒會產生終生免疫能力，但對其他三種血清型病毒只有部分和短暫的交叉免疫能力。若隨後感染其他血清型的登革熱病毒，出現重症登革熱的機會則較高。

重症登革熱是一種由登革熱所引起的併發症，病情比較嚴重，可導致死亡。重症登革熱的患者初時會出現發高燒等與登革熱相似的一般病徵。當高燒開始退卻時(通常在病發後2-7天)，患者或會出現一些重症登革熱的預警症狀，例如嚴重腹痛、持續嘔吐、呼吸急促、乏力、煩躁不安和出血的症狀，如鼻或牙齦出血，亦有可能出現嘔吐物或糞便中帶血的情況。嚴重的或會導致血液循環系統衰竭、休克及死亡。

傳播途徑

登革熱透過帶有登革熱病毒的雌性伊蚊叮咬而傳染給人類。當登革熱患者被病媒蚊叮咬後，病媒蚊便會帶有病毒，若再叮咬其他人，便有機會將病毒傳播。此病並不會經由人與人之間傳播，但有證據顯示登革熱病毒有輕微機會經母嬰傳播從懷孕母親傳染給她的嬰兒。

香港並未發現主要傳播登革熱的埃及伊蚊，但同樣可傳播登革熱的白紋伊蚊卻屬於本港常見的蚊品種。



No.

潛伏期、治理方法、預防方法



潛伏期：為3-14天，大多數為4-7天。

治理方法：目前並沒有針對登革熱及重症登革熱的治療。患有登革熱的人士一般都會在一周左右自行痊癒，而症狀治療可助舒緩不適。重症登革熱患者通常須住院及接受支援性治療。

預防方法：目前沒有預防登革熱的疫苗在本港獲註冊。預防登革熱的最佳方法是避免被蚊子叮咬。

預防被蚊子叮咬

1. 穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲。
2. 於外露的皮膚及衣服塗上含避蚊胺(DEET)成分的昆蟲驅避劑。
3. 採取其他關於戶外的預防措施：

- ※ 避免使用有香味的化妝品或護膚品；
- ※ 依照指示重複使用昆蟲驅避劑；
- ※ 如同時使用昆蟲驅避劑及防曬液，應先塗防曬液再塗上昆蟲驅避劑。

* 孕婦及6個月或以上的兒童可以使用含避蚊胺成分的昆蟲驅避劑。在一般的情況下，孕婦使用避蚊胺的濃度上限是30%，兒童則為10%。

預防蚊子繁殖

1. 防止積水：

- ※ 每星期為花瓶換水一次
- ※ 避免使用花盆底盤
- ※ 緊蓋貯水器皿
- ※ 確保冷氣機底盤沒有積水
- ※ 把用完的罐子及瓶子放進有蓋的垃圾箱內

2. 避免蚊蟲滋生

- ※ 應妥善存放食物及處理垃圾



No.

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：黎詠瀾 校對：林福生 編輯及設計：溫文英
 印刷日期：2024年6月 印刷數量：300份

【7月份第一場例會時間】 24年7月9日(星期二) 上午09:30

【7月份第二場例會時間】 24年7月9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】 黎詠瀾 林福生 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**