



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:《活著》 ——



今天想同大家分享下一本書，來自余華的《活著》。此書描述了一個普通中國農民的一生，見證20世紀中國社會的巨大變遷。

書中主人公福貴從原本的富家子弟，經歷了抗戰、大躍進、文化革命等重大歷史事件，各種的變故令他家道中落，飽嘗人生的種種磨難。福貴的人生發生巨大的變化，但他從未放棄活下去的意志。即使面臨戰爭、飢荒、家庭破碎等重重打擊，他仍然堅韌地活了下來，以積極正面的心態面對現實中的事情，在黑暗中找到光明，在絕望中重拾希望。就如我們在現實中無法做到一帆風順、無逆境、事事順意，但我們都需要憑著積極的心態面對種種挑戰，相信希望就在不遠處。

「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

《減廢回收約章》 (私人住宅篇)



◆ 減廢回收約章

由2024年6月1日起，環境保護署(環保署)為推動私人住宅住戶培養廢物源頭分類的習慣，而推出《減廢回收約章》鼓勵減廢，培養良好回收習慣。

◆ 《減廢回收約章》約章內容

參加屋苑 或 大廈須承諾：

- 設立及維持回收系統，便利居民
- 回收物交予回收商妥善處理
- 備存回收物運送紀錄
- 舉行宣傳教育鼓勵住戶參與
- 定期公布季度性回收數據



◆ 參加《減廢回收約章》的屋苑 或 大廈

送贈指定袋：

- 每戶每月20個，為期6個月
須於11月30日前參加



「大灣區長者醫療券試點計劃」 醫療機構

醫療券

Health Care Voucher

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

◆ 切勿輕易相信任何可疑具誤導性的廣告

衛生署提醒市民，近日一些報章廣告及社交平台上，有內地某牙科機構聲稱「全港限量派發長者醫療券」。

相關政府部門澄清，該廣告牙科機構並非「長者醫療券大灣區試點計劃」醫療機構，有關廣告與政府的長者醫療券計劃完全無關。

◆ 合資格「大灣區醫療券試點計劃」醫療機構

現時在本港以外，合資格長者現階段只可在「香港大學深圳醫院」及「華為荔枝苑社區健康服務中心」使用長者醫療券。

◆ 新增更多合資格醫療機構



政府預計今年第三季起，新增以下合資格醫療機構，陸續落實相關安排：

- 中山大學附屬第一醫院
- 中山大學附屬第一醫院南沙院區
- 中山陳星海中西醫結合醫院
- 東莞東華醫院
- 深圳新風和睦家醫院
- 深圳愛康健口腔醫院
- 深圳紫荊口腔門診部
- 深圳朱勝吉口腔門診部

「舊款智能身份證」分階段失效 把握時間換證!

◆ 舊款智能身份證失效期限

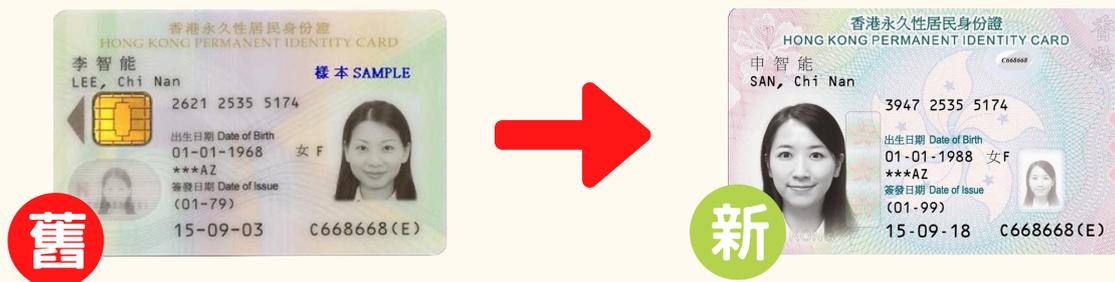
入境事務處宣布，於2018年11月26日之前發出的舊款智能身份證將於2025年分兩階段失效，如還未換證，請盡快預約辦理。

◆ 第一階段

1970年或之後出生的舊身份證持有人，其舊證將由2025年5月12日起失效

◆ 第二階段

1969年或之前出生的舊身份證持有人，其舊證將由2025年10月12日起失效



◆ 預約換證



24小時電話
預約服務熱線
2598 0888



網站預約



下載入境處
應用程式



- 如因不在香港而未能在指定換證限期內換領新身份證，須在返港後30日內補辦換證手續。
- 任何人士如無合理辯解而未能在指定換證限期內換領新身份證，即屬違法，一經定罪，可被判罰款5000元。

賽馬會「e健樂」 電子健康管理計劃

◆ 「e健樂」

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

衛生署講座@食物添加劑&食物安全



講座結束後
每人可獲
小禮物乙份

日期：2024年7月18日(星期四)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由講師講解隨着食物加工處理的出現，食物添加劑用途如何確保食物安全和滿足消費者需求及如何預防大多數的食物中毒。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：20位(抽籤活動)

該活動只適用於早前的中籤者

華永護士@24-25年度第一次健康檢測

日期：2024年7月22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：**只適用於該活動的中籤者的e健樂會員**



吸煙與健康委員會講座@無煙老友記

日期：2024年7月22日(星期一)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由講師講解煙害及戒煙資訊，推廣長者支持無煙措施等。

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

溫馨小提示
該節講座內容與
6月17日一樣



香港特別行政區 成立紀念日

1

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌 2
14:30 售賣飯票
15:00 「e健樂」運動體驗
(健體防跌班)



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌 3
10:00 「懷緬」小組(CCSV)
10:30 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

7

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌 8
10:00 「懷緬」小組(CCSV)
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌



09:30 中心例會(第一場)
10:30 中心例會(第二場) 9
14:30 售賣飯票
15:00 「e健樂」運動體驗
(健體防跌班)

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌 10
10:00 「懷緬」小組(CCSV)
10:30 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
14:30 「樂齡、樂活」小組

14

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌 15
10:00 「懷緬」小組(CCSV)
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌 16
14:30 售賣飯票
14:30 「樂齡、樂活」小組



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌 17
10:00 「懷緬」小組(CCSV)
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

21

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌 22
10:00 「懷緬」小組(CCSV)
14:30 售賣飯票
14:30 「e健樂」健康講座
(無煙老友記)



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌 23
14:30 售賣飯票
15:00 「e健樂」運動體驗
(健體防跌班)

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌 24
10:00 「懷緬」小組(CCSV)
10:30 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 「樂齡、樂活」小組
15:00 香薰體驗

28

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌 29
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌 30
14:30 售賣飯票
15:00 「e健樂」運動體驗
(健體防跌班)



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌 31
10:30 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 「百發百中」飛鏢班
15:00 香薰體驗



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)

4

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:30 關愛牙科申請
14:30 「樂齡、樂活」小組

5

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

6



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)

11

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:30 關愛牙科申請
14:30 「樂齡、樂活」小組

12

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

13



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
(食物添加劑&安全)

18

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:30 關愛牙科申請
14:30 「樂齡、樂活」小組

19

09:30 玩轉「魔力」橋牌
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 關愛牙科申請
15:00 「e健樂」運動體驗
(健體防跌班)

25

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

26

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:00 保良局義工嘉許禮
14:30 玩轉「魔力」橋牌

27



1

2



中心活動 報名時間

7月9日下午2:30 至 7月13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

運動體驗@健體防跌班

日期：2024年7月2,4,9,11,23,25,30日；8月1日

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：訓練身體肌力平衡，提高身體素質、減少跌倒發生；增強自信心、社交能力及延緩退化。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：12位(抽籤活動)

從未參與過運動班的e健樂會員優先

該活動只適用於早前的中籤者

溫馨小提示：
參加運動班課程前，
參加者請自行評估自己
身體狀況是否適合參加



◆ 中心活動 ◆

玩轉「魔力」橋牌

日期：2024年7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



「懷緬」小組

日期：2024年7月3,8,10,15,17,24日(一共6節)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：過去的故事歷歷在目，大家一起講下舊時往事啦~

費用：全免

對象：服務券使用者

名額：8位

負責實習社工：陳姑娘(陳君瑤)

中心活動 報名時間

7月9日下午2:30 至 7月13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

「樂齡、樂活」小組

**該活動
已截止報名**

日期：2024年7月5,10,12,16,19,24日(一共6節)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：以遊戲為主的體驗式活動及分享，提升參加者溝通、促進身心健康、發掘個人潛能。

費用：\$20

對象：中心會員

名額：8位

負責實習社工：吳姑娘(吳敏華)

溫馨小提示：

小組涉及手腳運動

請自行評估自己身體狀況是否適合參加



「百發百中」飛鏢班

日期：2024年7月17,31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)



香薰體驗

日期：2024年7月至8月(一共4節)

時間：下午02:30-04:30

地點：本中心

內容：利用香薰精油按摩，改善痛症失眠等問題。

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：溫姑娘

溫馨小提示：

必須先完成健康評估

請自行評估自己身體狀況是否適合參加



每位參加者必須參加4小節，確實時段稍後商討

中心活動 報名時間

7月9日下午2:30 至 7月13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

◆ 中心活動報名方法

本月中心例會時間為7月9日(星期二)：

- 報名時間為7月9日下午2:30至7月13日下午5:00，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
- 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
- 請使用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



中心活動 報名時間

7月9日 下午2:30至7月13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◆



◆ 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◆

◆ 中暑

當我們暴露於酷熱的環境下，體內的溫度調節系統會自動增加排汗及呼吸頻率令體溫下降。惟在排汗時，體內賴以維持正常機能運作的水份及鹽份亦會同時流失。

故此，長時間在酷熱的戶外環境下進行體力勞動的人士會因水份流失、電解質不平衡及缺乏足夠的養份給予身體器官，而較易出現受熱衰竭的現象。當此現象出現時，患者會感到：頭暈、疲倦、作悶、嘔吐、心跳加速、流汗加劇口渴及肌肉抽搐。

如患者已出現受熱衰竭徵象而仍然暴露於酷熱的環境下，便會出現更加危險的情況——中暑。此時，身體的溫度調節系統便會完全失效，而體溫更會上升至致命的水平。中暑的徵狀包括：皮膚發熱及潮紅、體溫可能超過攝氏40.6° (約華氏105°)、清醒程度下降。

◆ 懷疑有人中暑時

- 將患者移日至陰涼的地方
- 如患者的清醒程度下降時，將他側臥以保持氣道暢通，並撥999召喚救護車

◆ 盡快用以下方法替患者降溫

- 以冷水為患者抹身
- 為患者搧風以保持清涼
- 放冰塊於患者頸側、腋下及腹股溝令身體降溫
- 如患者出現發冷跡象，應停止為他降溫





◆ 懷疑有人中暑時，注意事項

- 不要使用酒精為患者抹身降溫
- 在未回復完全清醒時，切勿讓患者飲食

◆ 預防中暑，應採取以下預防措施

- 穿淺色、寬鬆及通爽的衣物，減少吸熱，方便排汗及散熱
 - 避免做劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動。高溫、出汗及疲乏均會增加身體的負荷
 - 適量飲用含電解質飲料或果汁來補充身體水份
 - 不應飲用含有酒精的飲料
 - 戶外活動宜安排在早上或下午較後時間進行
 - 在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持通爽涼快
 - 不應留在停泊的汽車內
 - 盡量安排在較涼快的時間工作，若必須在炎熱環境下工作，盡可能在工作地點加設遮蔭，開始工作後，循序漸進調整工作步伐，並適時在蔭涼處休息，恢復體力
- 
- 
- 

若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促、神志不清等病徵，
應立刻休息和求助，並盡快求醫

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 checked="" type="checkbox"/>
 / 8號	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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：林福生 編輯及設計：溫文英
印刷日期：2024年7月 印刷數量：300份

【8月份第一場例會時間】24年8月6日(星期二) 上午09:30

【8月份第二場例會時間】24年8月6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 梁玉卿 梁肖連 王愛平
鄺令好 凌香多 賴永廉

