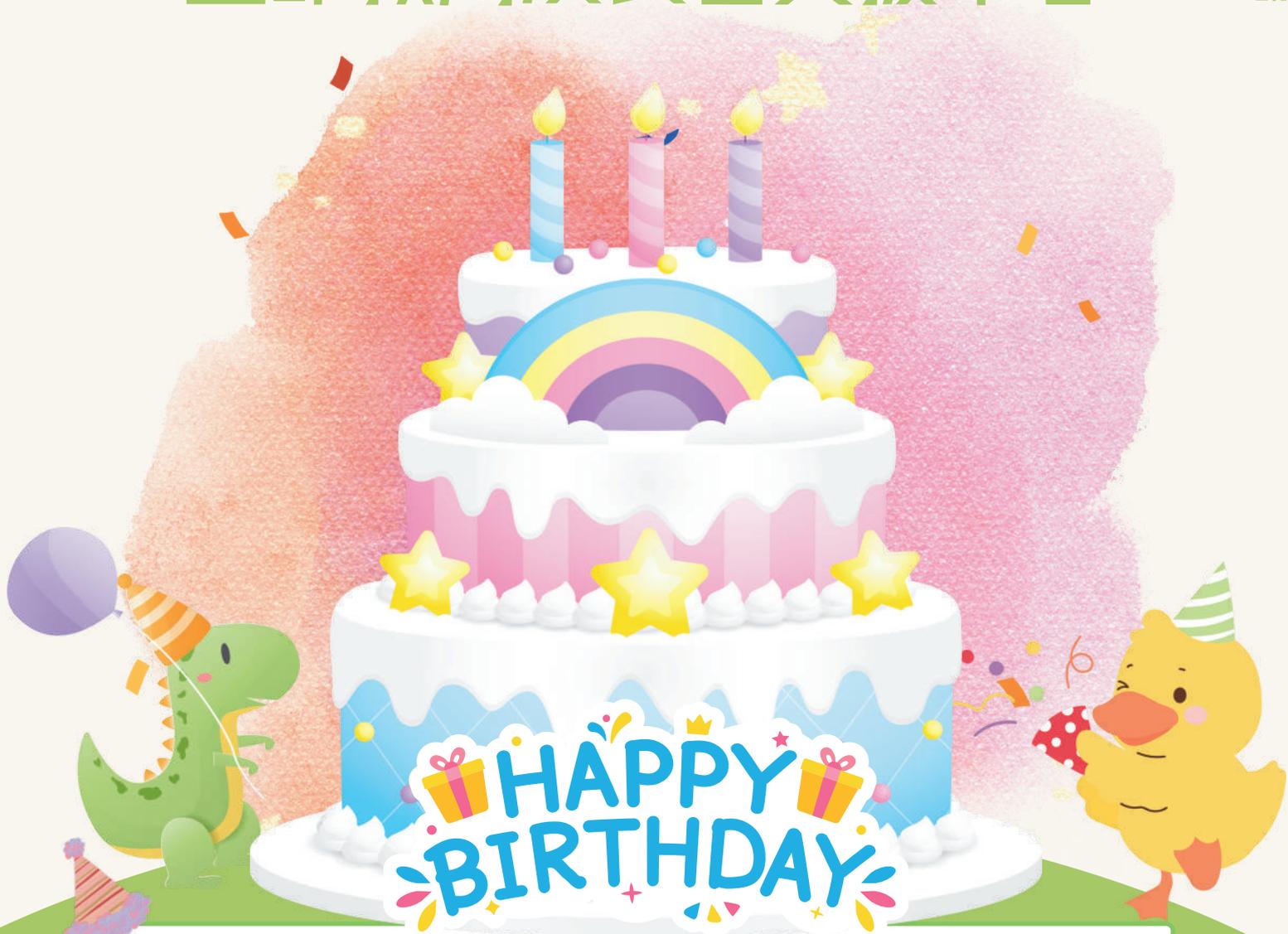




保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局華永會 生命教育及長者支援中心

2024年11月中心通訊



華永即將踏入第11個年頭，感謝過去歲月中所有服務使用者、會員及義工們的支持與陪伴。正是有您們的參與，中心才能夠持續推動各項活動及服務。未來，我們將繼續攜手並肩，創造更多精彩而充實的生活，令生命旅程更加豐富多彩！



# 華永 11週年活動

11月22日是華永11週年的大日子，中心將會聯同雲漢屋邨辦事處於當天在雲漢羅馬廣場及本中心，舉辦「關愛長者·環保在雲漢」嘉年華，與雲漢居民聯繫及分享喜悅。



## 「關愛長者·環保在雲漢」嘉年華

日期：2024年11月22日(星期五)

時間：下午02:00-04:30

地點：雲漢羅馬廣場&本中心(寶糧cafe)

內容：設攤位遊戲，利用遊戲方式與長者、雲漢居民進行互動、推廣環保及防騙資訊。

對象：長者及雲漢邨居民

◆如何領取攤位遊戲券(每人只限領取一張)：

- 上午09:30-11:30前：保良局中心 領取
- 下午02:00後：雲漢羅馬廣場 領取





### ◆ 保良局 x 華永會「生命號」

在2023至2024年度，本中心獲得華人永遠墳場管理委員會撥款贊助第六期「生命號」計劃。計劃旨在通過互動、趣味及啟發性的方式，將「斷捨離」的價值觀帶進各個社區，加強大眾對簡約生活理念，並創造更有意義的環境。

本年度的「生命號」計劃已圓滿結束，衷心感謝各界對本計劃的支持與參與。榮幸能夠與每位參加者、義工及同工相遇，感謝您們在活動中所付出的努力與投入，使「生命號」更加豐富多彩。

新一期的「生命號」計劃即將啟動，期待與您繼續攜手共進，創造更多精彩的回憶。

## ◆ 長者社區照顧服務券計劃

- 社區券其一特點是「能者多付」，社區券金額按長者家庭收入來決定，共同付款級別有六個。長者的負擔能力越低，社區券的資助就越多(長者家庭住戶的資產不計算在內)。
- 另一特點「錢跟人走」的原則，有權自行選擇和決定接受何種服務，以及由哪些中心或機構提供該服務。



長者社區照顧  
服務券  
Community Care Service  
Voucher for the Elderly

## ◆ 申請資格

1. 申請人必須年滿60歲或以上
2. 申請人的醫療狀況需要長時間被照顧，如：曾中風、患有認知障礙症或有其他導致行動不便的原因，而導致無法自理生活。
3. 申請人必須通過社署的安老服務統一評估機制，被社署被評定為身體機能中度或嚴重缺損，並正在輪候政府資助社區照顧服務或院舍照顧服務。同時，該長者尚未接受任何院舍或資助社區照顧服務。

## ◆ 如何申請社區券？申請需時多久？

1. 申請社區券的長者或家屬，可以到醫務社會服務部、居住地區的綜合家庭服務中心、社署的社區照顧服務券辦事處或透過網上長者服務券資訊系統來申請參與社區券計劃。
2. 當社署收到你的社區券計劃申請後，便會安排負責社工或社署工作人員為長者作出健康及家居護理評估，以審核長者是否符合社區券資格。
3. 當長者確定符合社區券資格後，便會收到社署發出的邀請信，詢問是否要參與社區券計劃。
4. 如果決定申請社區券，可以填寫邀請信中的申請表格，並按照指示，將所需的證明文件一併提交(提交的文件可能包括個人身分證明、經濟狀況證明等)。  
提交申請後，社署會根據你的資料進行評估。社署會考慮申請者的經濟狀況、身體狀況等因素，並將這些因素納入評估。社署會在收受所有文件後10天通知申請結果，而整個社區券審批過程則需時2-4星期。  
完成評估後，社署會發出一份社區券證明書，該證明書會註明長者的共同付款級別，並將以此為基礎，決定長者所需自付的部分。如果日後家中經濟狀況有變，長者應通知社署，屆時社署將重新評定其共同付款級別。



### ◆ 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

## ◆ 2024年施政報告

行政長官李家超於10月16日發表其任內第三份施政報告，以「齊改革同發展，惠民生建未來」為題，推行多項政策建議。

今期將節錄，醫療及安老方面相關的政策措施：

## ◆ 醫療體系改革 基層醫療發展 ◆

- 制訂社區藥物名冊及推出社區藥房計劃，提供價錢相宜的基層醫療藥物予市民；
- 擴展地區康健站為中心服務網絡；
- 擴大「慢性疾病共同治理先導計劃」至血脂檢查；
- 針對常見癌症制訂篩查計劃，如乳癌篩查、研究人工智能協助肺癌篩查等；
- 推「社區牙科支援計劃」，為有經濟困難長者提供牙科服務，接替關愛基金牙科資助項目。

## ◆ 關愛共融社會 精準扶貧、照顧長者 ◆

- 增加兩成「長者院舍照顧服務券計劃」服務券總數至6,000張；
- 擴展「長者醫療券大灣區試點計劃」至大灣區9個內地城市；
- 優化「廣東院舍照顧服務計劃」的覆蓋範圍，會由現時4家安老院增加至11家；
- 助綜合社會保障援助(綜援)長者入住廣東省安老院，推出為期三年的試驗計劃，資助選擇赴粵養老的綜援受助長者入住指定在粵院舍。每名合資格長者每月可獲5,000元資助，名額共1,000個。

更多有關2024年施政報告內容，可瀏覽以下網頁：

<https://www.policyaddress.gov.hk/2024/tc/>



## ◆ 廣東院舍照顧服務計劃

社署10月22日宣布，「廣東院舍照顧服務計劃」由2024年11月1日起新增7間安老院為認可服務機構(其中5間由內地機構營運；另外兩間由香港機構與內地機構合作營運)，分布於廣州、佛山和中山，為參加計劃的長者提供資助護理安老宿位：

## ◆ 廣州市 ◆

1. 南沙區養老院(廣州市南沙區頤年養老服務中心)
2. 廣東頤壽醫療養老有限公司廣州麓湖家長薈分院
3. 保利養老服務管理有限公司廣州天悅和熹會頤養中心
4. 廣州椿萱茂陳涌養老服務有限公司  
(由九龍樂善堂與內地機構合作營運)

## ◆ 佛山市 ◆

1. 佛山市眾星天福養老服務有限公司
2. 佛山市順德區和泰安養中心  
(由頤樂居有限公司與內地機構合作營運)

## ◆ 中山市 ◆

1. 中山火炬開發區頤康老年服務中心

連同原有兩間位於深圳、一間位於佛山和一間位於肇慶的安老院，參與計劃的安老院總數增至11間，分布於5個大灣區內地城市，為有意在大灣區內地城市養老的長者提供更多選擇。

◆ 合資格長者或其家人可聯絡下列任何一間轉介辦事處：

- 長者地區中心/長者鄰舍中心
- 醫務社會服務部
- 綜合家庭服務中心/綜合服務中心
- 其他服務單位，如保護家庭及兒童服務課



更多有關「廣東院舍照顧服務計劃」認可服務機構名單內容，可瀏覽以下網頁：

<https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/>

27

28

29

30



3

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

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

09:00 保良局安老服務大灣區  
 3日2夜交流團  
 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

6

10

09:30 售賣飯票  
 10:00 「e健樂」運動班  
 14:30 售賣飯票  
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

11

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 「e健樂」桌上遊戲

12

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

13



# 長者日

09:30 售賣飯票  
 10:00 「e健樂」運動班  
 14:30 售賣飯票  
 15:00 優才書院@探訪

18

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 「e健樂」桌上遊戲

19

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



24

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

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  
 10:30 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

27

31

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 嚐茶體驗@茶席初體驗

1

09:30 玩轉「魔力」橋牌  
14:30 玩轉「魔力」橋牌

2



09:00 保良局安老服務大灣區  
3日2夜交流團

7

09:30 售賣飯票  
10:00 「e健樂」運動班  
10:30 關愛牙科申請  
14:30 售賣飯票  
14:30 「e健樂」桌上遊戲  
15:00 「e健樂」營養工作坊

09:00 保良局安老服務大灣區  
3日2夜交流團

8

09:30 玩轉「魔力」橋牌  
10:30 關愛牙科申請  
14:00 「e健樂」醫健通諮詢站

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

9



09:30 售賣飯票  
10:00 「e健樂」運動班  
10:30 關愛牙科申請  
14:30 售賣飯票  
14:30 「e健樂」桌上遊戲  
15:00 「e健樂」營養工作坊

14



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

15

09:30 玩轉「魔力」橋牌  
14:30 玩轉「魔力」橋牌

16

09:30 售賣飯票  
10:00 「e健樂」運動班  
10:30 關愛牙科申請  
14:30 售賣飯票  
14:30 「e健樂」桌上遊戲  
15:00 「e健樂」營養工作坊

21



09:30 玩轉「魔力」橋牌  
14:30 玩轉「魔力」橋牌

23



09:30 售賣飯票  
10:00 「e健樂」運動班  
10:30 關愛牙科申請  
14:30 售賣飯票  
14:30 「e健樂」桌上遊戲  
15:00 「e健樂」營養工作坊

28

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

29

09:30 玩轉「魔力」橋牌  
14:30 玩轉「魔力」橋牌

30





### ◆ 「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  
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心馬步同進 RIDING HIGH TOGETHER



已截止報名  
中籤者請  
準時出席

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃於第2年開設「認識多元代健康促進計劃」。參加者必需參與計劃內容包括24節運動班、24節桌上遊戲小組、4節營養工作坊。

計劃目的希望提高長者肌肉力量、提升認知刺激及改善飲食習慣，預防或減緩肌少症。

地點：本中心(寶糧cafe)

對象：e健樂會員

名額：12位(抽籤活動)



A：運動班

日期：2024年11月4,7,11,14,18,21,25,28日  
2024年12月2,5,9,12,16,19,23,30日；  
2025年1月2,6\*,9,13,16,20,23,28日

時間：上午10:00-11:00

\*1月6日上課時間為下午03:00-04:00



B：桌上遊戲小組

日期：2024年11月4,7,12,14,19,21,25,28日；  
2024年12月2,5,9,12,16,19,23,30日；  
2025年1月2,6,9,13,16,20,23,28日

時間：下午02:30-03:00



C：營養工作坊

日期：2024年11月7,14,21,28日

時間：下午03:00-04:00

每次完成  
營養工作坊  
後均可獲得  
一份食物包



- ◆所有中籤參加者必需簡單完成3份評估及2份問卷
- ◆參加運動班前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加及請穿著舒適衣服及運動鞋

### 華永護士@24-25年度第五次健康檢測

日期：2024年11月19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

該活動只適用於早前的中籤者



### 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。

試用日期：2024年11月至2025年3月

試用對象：中心會員、服務券使用者及社區人士

◆試用計劃持續5個月，每月以舊換新，領取新餐具◆



### 第七期生命號「Chill級·真我」共享館@生命大使招募

新一期生命號計劃「Chill級·真我」共享館即將展開，現誠意邀請各位成為「生命大使」，「以生命影響生命」的方式，向大眾分享您們寶貴的成長經歷。

日期：2024年11月至2025年9月

名額：20位

◆如有興趣成為「生命大使」，請與計劃社工林先生聯絡◆



### 優才書院@探訪

日期：2024年11月18日(星期一)

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：學生們與長者們玩遊戲，一起歡度午後時光。

費用：全免

對象：中心會員

名額：20位(抽籤活動)



## ◆ 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)

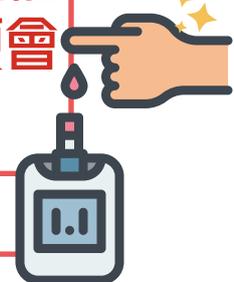


- ◆ 符合資格者如需申請，請預先致電中心3690 2291登記 或 前往中心登記◆ 本中心恕不接受即時申請◆

## ◆ 世界糖尿病日

「世界糖尿病日」每年定於11月14日，是世界衛生組織和國際糖尿病聯合會為喚起全世界對糖尿病危害的關注。

糖尿病是一種內分泌疾病。患者胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素，影響血糖的調節，令血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖分便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。



## ◆ 糖尿病的種類

- **「一型糖尿病」**：約百分之五至十的患者屬於一型糖尿病。患者多為年青人，是由於分泌胰島素的細胞病變，患者嚴重缺乏胰島素，發病一般較急。患者需要依賴注射胰島素來穩定血糖水平。
- **「二型糖尿病」**：是最常見的類型，佔患者百分之九十至九十五。二型糖尿病患者多為中年以上的人士，特別是有家族歷史、肥胖、飲食習慣欠佳或缺乏運動的人士。主要是由於胰島素分泌不足或身體使用胰島素的能力減弱。發病較慢，病徵較不明顯，部分患者初期並不察覺。二型糖尿病的治療方法因人而異。輕微的可以透過實踐健康生活方式，如控制體重、改善飲食及定時運動來穩定血糖的水平，較嚴重的則需要口服降血糖藥甚至注射胰島素。
- **「妊娠性糖尿病」**：患者在懷孕期間診斷出的血糖過高，產後回復正常，但日後較大機會患上糖尿病。
- **「繼發性糖尿病」**：指有特殊病因(如腮腺炎、慢性胰臟炎等或長期服用類固醇)而誘發的糖尿病。

## ◆ 糖尿病的病徵

部分糖尿病患者沒有明顯病徵，只是在驗血時才發現。病徵可能包括：

- 頻密及尿量增多，經常口渴
- 容易疲倦，體重下降
- 皮膚及陰部痕癢
- 傷口發炎及不易癒合



老年糖尿病患者也可能出現以下的病徵：

- 失禁
- 視覺障礙
- 跌倒
- 反覆感染
- 記憶力下降
- 精神錯亂
- 脫水



## ◆ 糖尿病的治療

- **「減肥」**：維持理想體重，可以令失衡的胰島素分泌回復正常。
- **「調節飲食」**：避免吸收高熱量和高糖分的食物，可減低胰臟的負荷。一些輕微患者只需注意飲食，便可以控制病情，不需服藥。
- **「適量運動」**：能改善血管健康，促進血液循環，減少併發症。對於過重的病者，有助控制體重。
- **「藥物治療」**：應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。



◆ 病人應注意生活上的調節，三餐定時定量、作息定時、切勿吸煙、定期覆診，以確保病情得到控制，及減慢併發症出現◆

