



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局華永會 生命教育及長者支援中心

## 電影分享：《真愛每一天》



《真愛每一天》是一部英國浪漫喜劇電影。是一部令人深思的電影，男主角—提姆擁有回到過去的能力。最初，他打算用這個能力來改善

自己的愛情生活，但隨著故事的發展，他漸漸意識到，生活的真諦不僅在於改變過去，而在於珍惜當下。

這部電影除了探討愛情，還深入探討家庭和生命的意義。其中最觸動我的是提姆與家人之間的關係，尤其是他與罹癌父親之間的互動，讓我感受到家庭的重要性。提醒我們，生活中那些微小而美好的瞬間，往往是最值得回味的，值得我們去珍惜。

此外，電影中呈現的幽默感和溫馨情感也讓我印象深刻。它不僅是一個浪漫的故事，更是一個關於成長與自我發現的旅程。比如提姆最終學會了如何活在當下，這對我而言是一種啟發，促使我思考如何更好地珍惜自己生活中的每一刻。

若你擁有能夠回到過去的特殊能力，你會想改變什麼？



撰文：溫文英(福利工作人員)



### ◆ 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

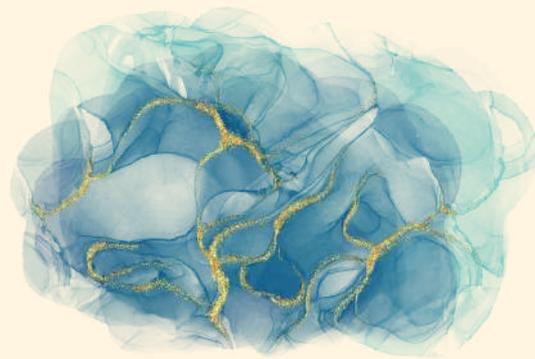




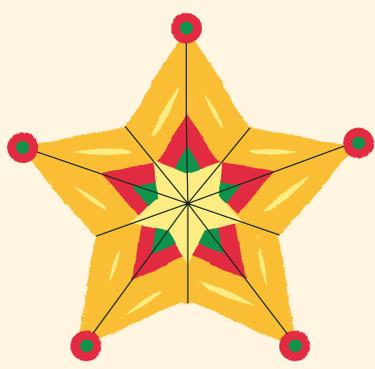
◆ 相片編織



◆ 酒精墨水畫



◆ 港式紮作



◆ 乾花小擺設

### ◆ 社區藥房

香港人口老化、慢性疾病和長期病患普遍，為公共醫療系統帶來挑戰。減輕公營醫療服務的壓力和加強社區的基層醫療服務，推出「社區藥房」。

現時本港有19間社區藥房提供專業支援，如：免費藥劑師諮詢服務、免費藥物管理及以優惠價錢售賣藥物、家用醫療及護理用品等。除親身諮詢外，病人或照顧者可致電或經WhatsApp出示藥單，尋求藥劑師意見。

### ◆ 觀塘區社區藥房

鄰近本中心的社區藥房為「聖雅各福群會惠澤社區藥房」：

#### 聖雅各福群會惠澤社區藥房

電話：2116 4958

傳真：3104 3684

地址：觀塘成業街10號電訊一代廣場12樓C1舖  
(港鐵觀塘站B1出口)

服務對象：

- 有效香港身份證持有人
- 醫院管理局轄下醫院及診所的病人
- 持有醫院管理局發出的自費處方正本

服務內容：

- 資助病人購買自費處方藥物
- 提供專業的藥療輔導服務

申請辦法：

- 請先致電「聖雅各福群會惠澤社區藥房」職員登記，並將相關文件郵寄、傳真或親身遞交辦理。

\*請依據不同藥物之申請資格，遞交相關的申請表格。(詳情請參閱藥物資助單張或網頁內容)



### ◆ 「醫健通」跨境病歷功能

由12月19日起，醫健通流動應用程式的「跨境健康紀錄」及「個人資料夾」功能，將全面覆蓋「長者醫療券大灣區試點計劃」，香港市民更便利地跨境使用電子健康紀錄，獲取更連貫的醫療服務。

### ◆ 大灣區服務點

- 深圳愛康健口腔醫院(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
- 香港大學深圳醫院
- 中山大學附屬第一醫院
- 中山陳星海中西醫結合醫院
- 中山大學附屬第一醫院南沙院區
- 東莞東華醫院
- 深圳新風和睦家醫院



### ◆ 跨境病歷功能

#### 「跨境健康紀錄」：

- 預先申請過去3年存放在醫健通的電子健康紀錄，醫護人員便可在就診時瀏覽，助醫護人員診所治療

#### 「個人資料夾」：

- 在境外醫療機構求醫時取得的醫療紀錄，供香港醫護機構在跟進診療時，通過醫健通系統取覽





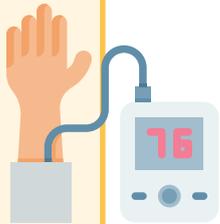
### ◆ 「E健樂」電子健康管理計劃

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年度第七次健康檢測

該活動只適用於早前的中籤者

日期：2025年1月14日(星期二)

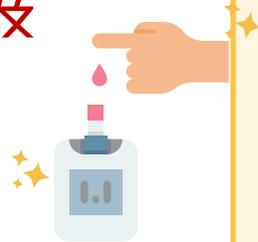
時間：上午10:00-11:00

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：1月7日 下午02:30開始 至 1月10日 下午04:30，截止登記報名。

### 玩轉「魔力」橋牌

日期：2025年1月1日起

時間：上午09:00-11:00 及 下午02:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：鍛鍊腦筋加強思考記憶以及提升社交能力。

對象：中心會員

名額：每節8位

### 香港髮型協會@「義剪」剪髮活動

該活動已截止報名

日期：2025年1月6日(星期一)

時間：上午09:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：香港髮型協會義工們為老友記們義剪，迎接新春。

費用：全免

對象：中心會員

名額：15位(抽籤活動)

29

30



1月1日 元旦

5

09:00 髮型協會@剪髮活動  
09:30 售賣飯票  
14:30 售賣飯票  
14:30 「e健樂」桌上遊戲  
15:00 「e健樂」運動班

6



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

7

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

8

12

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

13

09:30 售賣飯票  
09:30 中國水墨畫(A班)  
10:00 「e健樂」健康檢測  
14:00 玩轉「魔力」橋牌  
14:30 售賣飯票

14



09:00 玩轉「魔力」橋牌  
09:30 售賣飯票  
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

15

19

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

20

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
09:30 售賣飯票  
14:30 售賣飯票  
14:30 中國水墨畫(B班)

21

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
09:30 售賣飯票  
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

22

26

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
09:30 售賣飯票  
14:30 售賣飯票  
14:00 玩轉「魔力」橋牌

27

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

28



農曆年初一

09:30 售賣飯票  
 10:00 「e健樂」運動班 **2**  
 10:00 IVY小組(CCSV)  
 14:30 售賣飯票  
 14:30 「e健樂」桌上遊戲

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
 10:00 IVY小組(CCSV) **3**  
 10:30 關愛牙科申請  
 14:30 關愛牙科申請  
 14:30 活到老學到「腦」小組

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
 14:00 玩轉「魔力」橋牌 **4**



09:30 售賣飯票  
 10:00 「e健樂」運動班 **9**  
 10:00 IVY小組(CCSV)  
 14:30 售賣飯票  
 14:30 「e健樂」桌上遊戲



09:00 玩轉「魔力」橋牌  
 10:30 關愛牙科申請 **10**  
 14:30 關愛牙科申請  
 14:30 活到老學到「腦」小組

10:00 頌鉢療癒(A班)  
 14:00 玩轉「魔力」橋牌 **11**



09:30 售賣飯票  
 10:00 「e健樂」運動班 **16**  
 10:00 IVY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 「e健樂」桌上遊戲

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
 10:30 關愛牙科申請 **17**  
 14:30 關愛牙科申請  
 14:30 活到老學到「腦」小組

10:00 頌鉢療癒(B班)  
 14:00 玩轉「魔力」橋牌 **18**



09:30 售賣飯票  
 10:00 「e健樂」運動班 **23**  
 10:00 IVY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 「e健樂」桌上遊戲

10:45 蔡繼有學校@探訪活動  
 14:00 玩轉「魔力」橋牌 **24**  
 14:30 關愛牙科申請

10:00 頌鉢療癒(C班)  
 14:00 玩轉「魔力」橋牌 **25**



**30**

**農曆年初二**

**31**

**農曆年初三**

**1**

## 聲療體驗@頌鉢療癒(A班)

日期：2025年1月11日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：深層放鬆，助回復身心之間的平衡，舒緩生活中的壓力和減低任何不良的情緒或負能量。

費用：全免

對象：中心會員

名額：12位(抽籤活動)

## 頌鉢療癒

A / B / C

3選1

## 聲療體驗@頌鉢療癒(B班)

日期：2025年1月18日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：深層放鬆，助回復身心之間的平衡，舒緩生活中的壓力和減低任何不良的情緒或負能量。

費用：全免

對象：中心會員

名額：12位(抽籤活動)

## 頌鉢療癒

A / B / C

3選1

## 聲療體驗@頌鉢療癒(C班)

日期：2025年1月25日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：深層放鬆，助回復身心之間的平衡，舒緩生活中的壓力和減低任何不良的情緒或負能量。

費用：全免

對象：中心會員

名額：12位(抽籤活動)

## 頌鉢療癒

A / B / C

3選1



## 藝術體驗@中國水墨畫(A班)

水墨畫

A / B

2 選 1

日期：2025年1月14日(星期二)

時間：上午09:30-11:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：水墨畫又稱為國畫，學習如何利用筆觸變化，並配合乾、濕、濃、淡營造不同層次感。

費用：全免

對象：中心會員

名額：10位(抽籤活動)

## 藝術體驗@中國水墨畫(B班)

水墨畫

A / B

2 選 1

日期：2025年1月21日(星期二)

時間：下午02:30-04:30

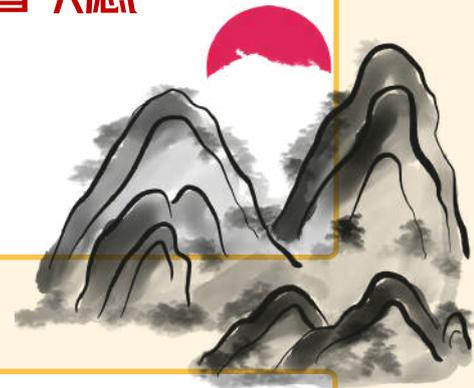
地點：本中心(寶糧cafe)

內容：水墨畫又稱為國畫，學習如何利用筆觸變化，並配合乾、濕、濃、淡營造不同層次感。

費用：全免

對象：中心會員

名額：10位(抽籤活動)



## 蔡繼有學校@探訪活動

日期：2025年1月24日(星期五)

時間：上午10:45

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：臨近新年，蔡繼有學生探訪，與老友記們一同玩遊戲歡度時光。

費用：全免

對象：中心會員

名額：20位(抽籤活動)



## 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11-12月時已領取，請攜帶「舊餐具，領取換新餐具」◆



## 長者支援服務

### ◆ 中心資訊發放方式

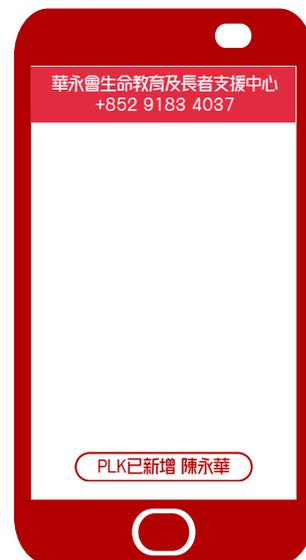
為有效地向大家發放中心最新資訊與活動，中心將會透過WhatsApp群組形式，發放相關消息：

- 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

1



2



## ◆ 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◆



### 「新春健康錦囊-均衡飲食」

中國人在農曆新年期間，除了各式小食外，亦十分重視正餐，包括年三十晚的團年飯、年初一吃的素菜，以及在年初二吃開年飯等。



#### 預備團年飯及開年飯的注意事項

FAT

傳統的團年飯及開年飯，往往都是多肉少菜和味道較濃，很容易不知不覺間攝取了大量的動物脂肪和鹽分，長遠有損健康。以下是一些預備食物的健康貼士：

- 減少使用高脂肪的材料，例如：腩肉、家禽的皮、豬腳和雞腳等。
- 減少使用含高膽固醇的食物，例如：內臟、蝦膏和蟹膏等。
- 減少使用醃製及含大量鹽分的肉類，例如：鹹魚、臘腸和燒味等。
- 多預備低脂烹調的蔬菜，例如：上湯浸、焯、少油快炒的葉菜、瓜類、菇類和豆類等。
- 宜選脂肪含量較低的肉類或其代替品，例如魚海鮮及海味(如海參及乾瑤柱等)，但分量也要適可而止。



## 烹調素菜的注意事項

素菜材料的味道本身比較清淡，所以很多人烹調素菜時都會用較多的油分和調味料。為了避免素菜變得高脂肪或高鹽分，可嘗試以下幾個原則：

- 選用不經油炸的素菜材料，例如：豆腐、白豆乾和腐竹等。
- 選用多元化的材料來增添食物的美味和口感，例如：菇類、芽菜、番茄、紅蘿蔔、蓮藕、筍、雲耳，以至新鮮水果粒等。
- 多用天然的材料調味，例如：薑、紫蘇和芫茜等。
- 選用較低脂的調味料，例如：醋和胡椒粉等，來代替高脂肪的醬料，如辣椒油和南乳等。
- 用蒸、炆、燉、焗的烹調方法來代替煎和炸，或用猛火快炒以減少用油量。



## 其他均衡飲食的要點

- 新年期間都應盡量保持每天飲食定時定量，切勿暴飲暴食。
- 注意均衡的食物配搭，例如進食團年飯和開年飯時，勿忘蔬菜水果，而吃素菜時需配合適量的乾豆類及豆製品，例如：豆腐、腐竹及各種乾豆，以攝取足夠的蛋白質。
- 除了豐富的餸菜外，需進食適量的飯或麵等，並避免用餸汁來拌飯吃。
- 選用低脂的材料，例如：瘦肉、去皮禽肉、螺肉、菇類等預備湯水，且於飲用前隔去油分。
- 避免飲用酒精，如啤酒。
- 減少飲用加糖飲品，如汽水。



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2月份第一場例會時間]** 2月4日(二) 上午09:30  
**[2025年2月份第二場例會時間]** 2月4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](mailto: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 鄺令好  
 凌香多 賴永廉