

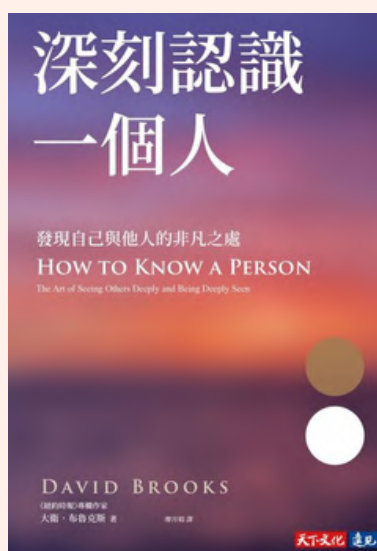


保良局
PO LEUNG KUK

2025年2月中心通訊

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

好書分享：《深刻認識一個人》



《深刻認識一個人》是一本深入探討人際關係和理解他人的書籍，作者通過多樣的實例和心理學理論，提供了一系列有效的方法來幫助讀者更好地認識他人，從而增進人際連結。書中的一句引子是：「真正的了解始於傾聽，傾聽不僅是聽見言語，而是感受對方的情感。」這句話強調了傾聽在理解他人過程中的重要性，並引導讀者進入對於人際關係的深刻思考。

在書中，作者首先介紹了情感智慧的概念，指出這是理解他人的關鍵。情感智慧不僅包括識別自己和他人的情感，還包括如何有效地管理這些情

感。透過提高情感智慧，讀者能夠更敏感地捕捉到他人的需求和感受，從而建立更深的連結。

接著，書中探討了同理心的角色。作者認為，同理心是理解他人的核心能力，它讓我們能夠站在對方的角度考慮問題，進而增進彼此的理解和信任。書中提供了一些實用的策略，例如如何通過提問和反思來增強同理心，並鼓勵讀者在日常生活中實踐這些技巧。

此外，作者還強調了非語言溝通在理解他人過程中的重要性。身體語言、面部表情和聲調都能傳達出大量的情感信息。書中建議讀者注意這些細節，從而更全面地理解他人，不僅限於他們所說的話。

另外，書中還提供了實用的技巧和練習，幫助讀者在日常生活中應用這些理論。這些技巧包括如何開展深入的對話、建立信任，以及如何在衝突中有效地溝通。作者強調，了解他人不僅僅是認識他們的外在，還包括理解他們的內心世界和情感需求。

總之，《深刻認識一個人》不僅是一本關於人際關係的指南，更是一個促進自我成長和提升人際交往技能的實用工具。透過這些方法，讀者能夠建立更有意義和豐富的人際關係，從而提升生活的質量和滿足感。

撰文：黎詠瀨(中心主任)

◆ 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，歡迎向中心社工陶姑娘查詢



保良局
PO LEUNG KUK

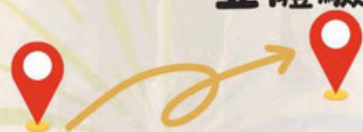
3
|

活動花絮



長者大灣區交流團2024

2024年11月6日至8日，保良局安老服務舉行了三日兩夜的「長者大灣區交流團2024」，來自15間支援單位的40位參加者親身遊訪大灣區院舍及服務，透過City Hunt的形式探索不同的院舍及景點，包括：參觀「廣東院舍照顧服務計劃」的院舍、社區居家養老服務綜合示範中心，了解佛山老年大學特色活動等，並體驗試住當地特色院舍和泰安養中心。

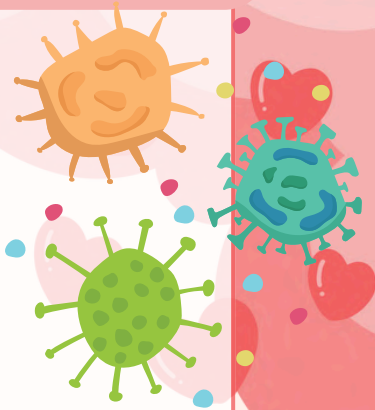


參加者表示機會難得，
可親身試住院舍，
大開眼界，
獲益良多。



◆ 「提高警覺 應對流感」

衛生署衛生防護中心提醒，隨着本港天氣日漸轉冷，本港已開始進入流感季節，未來數周流感活躍度會進一步攀升及其他呼吸道傳染病活躍度亦會持續上升。

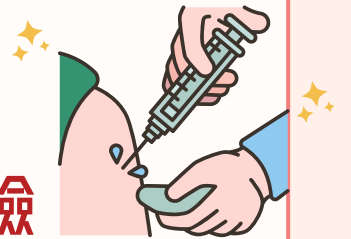


市民應提高警覺，加強個人保護措施。衛生署呼籲提醒長者、兒童及併發症人士等有較高風險患上流感，應接種疫苗，應對流感，保障自己和家人健康。

溫馨小提示，如計劃外遊，要加倍小心，預防流感。

【快打針】

- 長者、兒童等較高風險人士，接種流感疫苗可減重症和死亡風險



【戴口罩】

- 高危人士到公眾地方、乘交通工具或在人多擠迫的地方應戴口罩



【勤洗手】

- 時刻注意個人及手部衛生，尤其觸摸口鼻眼前後



【要通風】

- 保持良好環境衛生、室內空氣流通



【有病徵】

- 出現呼吸道感染病徵，應戴口罩及盡早求診



◆ 「季節性流感疫苗接種計劃」

**2024/25 流感疫苗****接種季節又到喇！**

2024/25 年度季節性流感疫苗接種計劃已展開。接種季節性流感疫苗目的，加強保護應對流感季節。

衛生署衛生防護中心呼籲，如計劃外遊人士，要加倍小心，應踴躍接種，預防流感，減低自己和家人的感染機會。

◆ 「季節性流感疫苗接種計劃」合資格人士

2024/25 年度季節性流感疫苗接種計劃下，合資格市民到「公營地點」可免費接種流感疫苗：

【50歲或以上人士】

- 長期病患人士：定期覆診的公營或私家診所
- 一般人士：家庭醫生或地區康健中心

【18至49歲】

- 領取綜援的長期病患人士：定期覆診的公營或私家診所或家庭醫生

所有年滿 6 個月或以上人士，除有已知禁忌症外，每年都應接種流感疫苗，減少出現併發症及死亡機會。

如出現呼吸道感染病徵，應該戴口罩及盡快求醫。

◆ 「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
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER



◆ 華永護士@24-25年度第八次健康檢測

日期：2025年2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

◆ 2月份活動報名時間 ◆

活動報名時間：2月4日 下午02:30開始 至
2月8日 下午04:30，截止登記報名

◆ 運動體驗@強肌伸展班

強肌伸展班
已截止報名

日期：2025年2月3,6,11,13,17,20,25,27日

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：學習簡單的伸展運動，漸進式鍛鍊各主要肌肉，改善肌肉密度與體積，從而增強肌力。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：12位(抽籤活動)

參加運動體驗前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加；出席小組時請穿輕便衣服及運動鞋



◆ 藝術體驗@麵粉公仔製作

日期：2025年2月19日(星期三)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：麵粉公仔是民間藝術之一，將麵團調成不同顏色，透過搓、揉、剪、粘等技法，造出精緻人物及公仔。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：12位(抽籤活動)



星期日	星期一	星期二	星期三
26	27	28	29
2	09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 14:30 售賣飯票 15:00 e健樂@強肌伸展班	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 「Chill」班音樂會A班	09:30 售賣飯票 10:00 園藝體驗@園藝工作坊 14:30 售賣飯票 14:30 藝術體驗@玻璃彩繪C班
9	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	09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 14:30 售賣飯票 15:00 e健樂@強肌伸展班	09:30 售賣飯票 10:00 園藝體驗@園藝工作坊 14:30 售賣飯票 14:30 藝術體驗@玻璃彩繪D班
16	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 15:00 e健樂@強肌伸展班	09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 11:00 保良局@敬老賀新春 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	09:30 售賣飯票 10:00 園藝體驗@園藝工作坊 14:30 售賣飯票 14:30 e健樂@麵粉公仔製作
23	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	09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 14:30 售賣飯票 15:00 e健樂@強肌伸展班	09:30 售賣飯票 10:00 園藝體驗@園藝工作坊 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 關愛牙科申請

星期四

星期五

星期六

30	31	09:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 1
09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 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@強肌伸展班 6	10:00 園藝體驗@ 園藝工作坊 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請 7	09:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 8
09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 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@強肌伸展班 13	09:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「Chill」班音樂會B班 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請 14	10:00 園藝體驗@ 園藝工作坊 14:00 玩轉「魔力」橋牌 15
09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 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@強肌伸展班 20	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 21	09:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 22
09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 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@強肌伸展班 27	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 「做壓力的主人」@ 藝術體驗工作坊 28	1

◆ 藝術體驗@玻璃彩繪:小夜燈(D班)



日期：2025年2月12日(星期三)

時間：下午02:30-04:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：以玻璃彩繪的方式在亞加力板上創作出獨一無二的圖案；輕鬆體驗製作屬於自己的溫馨小夜燈。

費用：全免

對象：中心會員

名額：12位(抽籤活動)



◆ 音樂體驗@「Chill」班音樂會(B班)



日期：2025年2月14日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

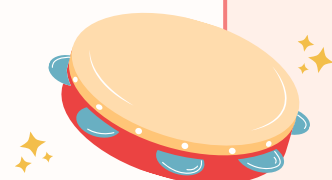
地點：本中心(寶糧cafe)

內容：導師帶領大家利用樂器演奏，音樂演奏活動可提升身心健康、社交、專注力。

費用：全免

對象：中心會員

名額：25位(抽籤活動)



◆ 園藝體驗@園藝工作坊



由專業導師指導學習栽種方式、分株、製作乾花、花藝作品等，改善手部機能及情緒。

課堂內容：

- 第一節：鮮花製乾
- 第二節：水培幼苗
- 第三節：植染蝶舞布袋
- 第四節：真花拼貼花盆
- 第五節：綠葉成蔭組合盆栽
- 第六節：繽紛杯子花藝



園藝工作坊
已截止報名

◆ 園藝體驗@園藝工作坊

日期：2025年2月5,7,12,15,19,26日
(一共6節)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心(寶糧cafe)

費用：全免

對象：中心會員

名額：10位(抽籤活動)

◆ 保良局@敬老賀新春

活動日期：2025年2月18日(星期二)
活動時間：上午11:00-下午03:00
活動地點：合和酒店(香港灣仔堅尼地道15號)
活動內容：保良新春聚餐、欣賞表演、抽獎。
活動費用：\$120(已包來回接送)
活動對象：服務券使用者、中心會員
活動名額：48位(抽籤活動)
集合時間：上午09:00
集合地點：本中心(寶糧cafe)



◆曾出席去年12月3日「關懷長者心」@餐聚之參加者，
不可重覆參加是次「敬老賀新春」活動◆

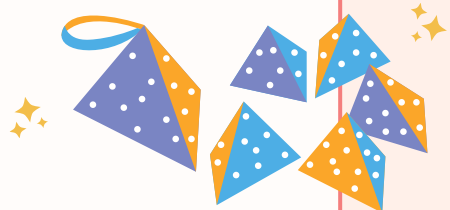
◆ 「做壓力的主人」藝術體驗工作坊

日期：2025年2月28日,3月7日(逢星期五)
時間：下午02:30-04:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：認識有關壓力的小知識，透過藝術：和諧粉彩及浮游花瓶製作體驗，放鬆、減壓及改善身心。
費用：全免
對象：中心會員
名額：12位(抽籤活動)
負責職員(實習社工)：陳希怡姑娘(阿怡)



◆ 玩轉「腦」朋友

日期：2025年3月6日(星期四)
時間：下午2:00-3:30
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：藉舊時小遊戲齊動腦筋，重溫過去歡樂時光。
費用：全免
對象：中心會員
名額：15-20位(抽籤活動)
負責職員(實習社工)：李健朗先生(阿朗)



◆ 中心最新動向 ◆



大家好呀～我係新嚟嘅社工陶雅雯 陶陶、(。> ˘ <)、♡，平時最鍾意食嘢、煮嘢、唱歌跳舞、睇戲、打機、同埋同我隻狗仔Whiskey玩，好期待嚟之後嘅日子同大家一齊開心玩！開心笑！一齊創造美好嘅回憶
 ◇ 9('U')9 ◇ *。



長者支援服務

◆ 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◆

◆ 便秘

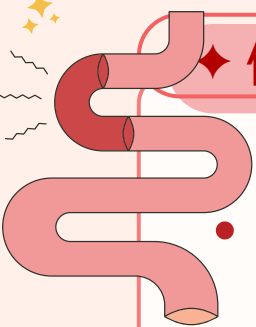
人體的腸臟不停蠕動，把吃進的食物向前推進，以便消化和吸收，最後食物渣滓排出體外，即成糞便。不正常的排便，包括便秘和腹瀉。



◆ 便秘的定義

每個人的排便習慣都不同。排便次數由每日超過一次或隔兩天才一次都可以是正常的。但如果大便太硬，排便時須費勁或有困難，便是便秘。

◆ 便秘的成因

- 
- 長者腸臟蠕動較慢，因此較易有便秘
 - 飲水不足或食物中缺乏纖維質，令糞便變得硬，較難排出
 - 心理因素，如在沒有私隱下使用便盆或便椅、廁所不潔、情緒低落等
 - 一些藥物如嗎啡類止痛藥、鈣片、利尿藥等
 - 一些疾病如糖尿病及甲狀腺素過低

◆ 便秘的影響

- 便秘能引致腹痛、痔瘡、肛裂等。患有高血壓者排便時過分用力，會令血壓上升甚或誘發中風
- 長期便秘也會令人情緒困擾，以致抑鬱



◆ 便秘的防治方法

- 多吃高纖維質的食物，每天要吃3-4份(6-8兩)或以上蔬菜、兩至三份水果(如橙、雪梨等)。可選用高纖維的穀物類食物，如麥包、麥皮、紅米飯等
 - 要有充足的流質，如開水、清湯、果汁。一般每天的建議量是6-8杯
 - 每天有適量的運動，可協助腸臟蠕動，應經常保持心情輕鬆
 - 作息定時，養成定時大便的習慣。可在早上起來先喝水以增加便意，或在早餐後上廁
 - 如長者需用便盆、便椅等，須注意安全和私隱，儘量令如廁不受干擾。
- ！一般治療便秘的藥物都有一定的副作用。切勿胡亂使用，更不宜長期依賴，最好經由醫生指導



便秘在長者中較為普遍，但只要注意上述要點，養成良好生活習慣，也能令排便自如。倘若大便習慣突然改變，甚或便中有血或黏液，均應盡早求診，切勿諱疾忌醫，因為這些可能是腸癌的徵兆。

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

\$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：2025年1月 印刷數量：300份

【2025年3月份第一場例會時間】 3月4日(二) 上午09:30

【2025年3月份第二場例會時間】 3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

【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 陶雅雯 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