



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：《這一生值得好好活》



《這一生值得好好活》是一本探索生命意義和價值的書籍，作者透過個人經歷與深刻的反思，激勵讀者珍惜生命中的每一刻，並尋找自我實現的途徑。書中的一句引子是：「生活不僅僅是生存，更是對生命意義的追尋。」這句話強調了生活的深度和質量，提醒我們不應只停留於日常的忙碌，而應思考如何讓生命更有意義。

在書中，作者分享了許多個人故事和對生命的思考，探討了如何在面對挑戰和困難時找到勇氣與希望。作者認為，每個人都會經歷生活中的起伏，但這些經歷恰恰構成了我們的生命故事。

書中提到，「每一次挫折都是一種成長的機會，讓我們更接近真實的自我。」這種觀點鼓勵讀者從困難中學習，將挑戰視為成長的契機。作者還深入探討了幸福的本質，並提出幸福並非單一的終極目標，而是日常生活中的點滴體驗。書中強調，珍惜與家人、朋友的關係，以及在工作與興趣中找到滿足感，都是實現幸福的重要途徑。透過這些反思，讀者能夠更清晰地認識到，生活的價值在於我們如何選擇與他人連結，如何在平凡中尋找不平凡的意義。

此外，書中還提供了一些實用的建議，幫助讀者改變思維模式，提升生活質量。如，培養感恩的心態、實踐正念，以及設定實際的目標和追求夢想等。這些方法不僅有助於提升個人的心理健康，也能促進更積極的生活方式。

總之，《這一生值得好好活》不僅是一本關於人生哲學的書籍，更是一個激勵人心的指南，鼓勵讀者在日常生活中尋找意義、發現價值，並勇敢面對生命中的各種挑戰。透過作者的分享，讀者能夠重新思考自己的生命目標，並在這一生中找到值得珍惜的瞬間。

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



2025年4月1日起服務收費調整，  
有關服務及費用詳情，歡迎向中心社工陶姑娘查詢

## ◆ 善用公帑 避免「長車短搭」



「\$2乘車優惠計劃」推行十多年多，為政府帶來的財政負擔，避免浪費，政府呼籲不要「長車短搭」，善用公帑，減少補貼。

而「長車短搭」是指選乘費用昂貴、路途較遙遠的巴士路線，但只乘搭數站便下車，導致浪費補貼。



## ◆ 【\$2搭車優惠 正確使用攻略】 ◆

- 攻略一：乘巴士到近的地方：選乘短途車，不乘長途車
- 攻略二：乘搭的巴士路線如設有雙向分段收費：下車後，記得再拍卡
- 攻略三：乘搭的小巴路線如設有雙向分段收費：上車時跟司機說明下車地點，讓司機調整車費後，才拍卡

## 新聞資訊

## ◆ 智慧屋邨「房署資訊通」APP：公屋租金繳費篇

房委會流動應用程式「房署資訊通」，不斷增加功能處理屋邨事務，包括查閱最新一期居屋或綠置居申請詳情及銷售情況、申請公屋或更新資料，甚至登記「全方位維修計劃」、繳付費用等各種服務。



- 公屋服務：查閱未繳租金、過去繳費紀錄



◆ 公共福利金津貼上調1.3%

社會福利署(社署)公布，由二月份起上調公共福利金計劃的高齡津貼(俗稱生果金)、長者生活津貼，包括廣東計劃及福建計劃發放的高齡津貼和長者生活津貼和傷殘津貼金額。

公共福利金計劃	現行金額	上調後金額
高齡津貼(俗稱生果金)	\$1,620	➔ <b>\$1,640</b>
長者生活津貼	\$4,195	➔ <b>\$4,250</b>
普通傷殘津貼	\$2,070	➔ <b>\$2,095</b>
高額傷殘津貼	\$4,140	➔ <b>\$4,190</b>



◆ 其他長者福利

- 長者醫療券：每年\$2,000**

  - \* 65歲或以上；
  - \* 累積金額上限\$8,000
- 豁免公立醫院或診所費用**

  - \* 75歲或以上，正在領取長者生活津貼；綜援受助人
  - \* 長者院舍照顧服務券計劃級別0院舍券持有人
- 關愛基金長者牙科資助**

  - \* 連續3個月領取「長者生活津貼」或
  - \* 從未受惠於關愛基金「長者牙科服務資助」項目及衛生署「長者牙科外展服務計劃」等
- \$2乘車優惠**

  - \* 必須使用樂悠卡
  - \* 須年滿60歲或以上並持有有效香港身份證的香港居民



## ◆ 新加入「廣東院舍照顧服務計劃」認可服務機構名單

社會福利署於2月20日宣布，「廣東院舍照顧服務計劃」(計劃)由3月1日起，將新增四家安老院為認可服務機構，分別分布於江門、佛山和深圳，為參加計劃的長者提供資助護理安老宿位。



## ◆ 「廣東院舍照顧服務計劃」認可服務機構名單

江門市安老院：

- 名稱:江門市新會區養老中心
- 地點:新會區會城街道南安路三巷68號

佛山市安老院：

- 名稱:佛山市南海區桃苑福利中心有限公司  
(由聖恩護老院有限公司與內地機構合作營運)
- 地點:南海區獅山鎮羅村狀元路1號

深圳市安老院：

- 名稱:深圳市寶安區前海人壽幸福之家養老院  
(由北京安老院有限公司與內地機構合作營運)
- 地點:寶安區新安街道海濱社區新安六路1099號
- 名稱:深高速深高樂康健康服務(深圳)有限公司  
(光明社會福利院)  
(由頤盈投資有限公司與內地機構合作營運)
- 地點:深圳市光明區光明街道碧明路光明社會福利院101

現時參與計劃的安老院總數將增至15家，遍佈於深圳、廣州、佛山、肇慶、中山和江門，為有意在內地城市養老的長者提供更多選擇。

## ◆ 「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年度第九次健康檢測

日期：2025年3月18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

運動班

已截止報名

◆ 運動體驗@「強肌伸展」運動班

日期：2025年3月3,10,13,17,20,24,27,31日  
(逢星期一及四，一共6節)

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@「剪紙」藝術班

日期：2025年3月19日(星期三)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：剪紙藝術是中國民間藝術之一；剪紙有助減壓、加強手眼協調；親透過剪刀工具而剪成各種的圖案，感受中華文化藝術的美。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：12位(抽籤活動)



<b>2</b>	09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 09:30 生命號義工培訓@ 「圓圈畫」 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 15:00 e健樂@強肌伸展運動班	<b>3</b>	09:00 交流團@「遇·見台北」 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	<b>4</b>	09:00 交流團@「遇·見台北」 09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 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	<b>5</b>
<b>9</b>	09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 09:30 生命號義工培訓@ 「圓圈畫」 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 15:00 e健樂@強肌伸展運動班	<b>10</b>	09:30 售賣飯票 10:00 「鬆一鬆」運動班 14:30 售賣飯票 14:30 義工探訪@以「歌」會友	<b>11</b>	09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 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	<b>12</b>
<b>16</b>	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 15:00 e健樂@強肌伸展運動班	<b>17</b>	09:30 售賣飯票 10:00 「鬆一鬆」運動班 10:00 e健樂@健康檢測 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「MIND Music·心聆」 音樂演唱會	<b>18</b>	09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 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@剪紙藝術班	<b>19</b>
<b>23</b>	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 15:00 e健樂@強肌伸展運動班	<b>24</b>	09:30 售賣飯票 10:00 「鬆一鬆」運動班 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	<b>25</b>	09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 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	<b>26</b>
<b>30</b>	09:00 玩轉「魔力」橋牌 09:30 售賣飯票 09:45 e健樂@健康講座 「認識流行性感冒」 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 15:00 e健樂@強肌伸展運動班	<b>31</b>				

星期四

星期五

星期六

09:00 交流團@「遇·見台北」  
09:00 玩轉「魔力」橋牌  
09:30 售賣飯票  
10:00 創藝同行(服務券)  
10:30 關愛牙科申請  
14:00 玩轉「腦」朋友  
14:30 售賣飯票  
14:30 關愛牙科申請

09:00 交流團@「遇·見台北」  
09:00 玩轉「魔力」橋牌  
14:30 「做壓力的主人」  
藝術體驗工作坊

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
14:00 玩轉「魔力」橋牌

09:00 交流團@「遇·見台北」  
09:00 玩轉「魔力」橋牌  
09:30 售賣飯票  
10:00 創藝同行(服務券)  
10:30 關愛牙科申請  
14:00 玩轉「腦」朋友  
14:30 售賣飯票  
14:30 關愛牙科申請

09:00 交流團@「遇·見台北」  
09:00 玩轉「魔力」橋牌  
14:30 「做壓力的主人」  
藝術體驗工作坊

10:00 「鬆一鬆」運動班  
14:00 玩轉「魔力」橋牌

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
09:30 售賣飯票  
10:00 創藝同行(服務券)  
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@強肌伸展運動班

10:00 「鬆一鬆」運動班  
14:00 玩轉「魔力」橋牌

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
14:00 玩轉「魔力」橋牌

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
09:30 售賣飯票  
10:00 創藝同行(服務券)  
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@強肌伸展運動班

10:00 「鬆一鬆」運動班  
14:00 玩轉「魔力」橋牌

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
14:00 玩轉「魔力」橋牌

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
09:30 售賣飯票  
10:00 創藝同行(服務券)  
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@強肌伸展運動班

10:00 「鬆一鬆」運動班  
14:00 玩轉「魔力」橋牌

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
14:00 玩轉「魔力」橋牌

09:00 交流團@「遇·見台北」  
09:00 玩轉「魔力」橋牌  
09:30 售賣飯票  
10:00 創藝同行(服務券)  
10:30 關愛牙科申請  
14:00 玩轉「腦」朋友  
14:30 售賣飯票  
14:30 關愛牙科申請

09:00 交流團@「遇·見台北」  
09:00 玩轉「魔力」橋牌  
09:30 售賣飯票  
10:00 創藝同行(服務券)  
10:30 關愛牙科申請  
14:00 玩轉「腦」朋友  
14:30 售賣飯票  
14:30 關愛牙科申請

09:00 玩轉「魔力」橋牌  
14:00 玩轉「魔力」橋牌

◆ 衛生署健康講座@認識流行性感冒

日期：2025年3月31日(星期一)  
時間：上午09:45-10:45  
地點：本中心(寶糧cafe)  
內容：由護士講解流行性感冒的傳播途徑、徵狀、預防方法及治療流行性感冒藥物的效用及副作用等。  
費用：全免  
對象：e健樂會員  
名額：20位(抽籤活動)

◆ 3月份活動報名時間 ◆

活動報名時間：3月4日 下午02:30開始 至  
3月8日 下午04:30，截止登記報名



◆ 藝術體驗工作坊@「做壓力的主人」

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)

藝術工作坊  
已截止報名



◆ 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)

玩轉「腦」朋友  
已截止報名



## ◆ 運動體驗@16節「鬆一鬆」運動班



由專業導師帶領下，學習不同運動，如有氧、力量、平衡及伸展等，提升心肺、關節靈活及協調性。

16節課堂內容：

第01-02節：全身熱身、基礎運動

第03-04節：訓練核心力量及平衡

第05-06節：訓練上半身力量

第07-08節：訓練下半身力量

第09-10節：訓練心肺及全身

第11-12節：訓練手部協調性

第13-14節：提升強化肌肉訓練

第15-16節：訓練全身伸展運動

日期：2個月(一共16節，詳細日期未能節錄請聯絡職員)

時間：上午10:00-11:00/下午02:30-04:30

地點：本中心(寶糧cafe)

費用：全免

對象：中心會員

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



◆ 唱歌義工探訪@以「歌」會友

日期：2025年3月11日(星期二)

時間：下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：光臨中心探訪，唱歌義工獻上多首懷舊金曲，以歌會友，一同度過歡樂的午後時光。

費用：全免

對象：中心會員

名額：20位(抽籤活動)



◆ 「MIND Music·心聆音樂演唱會」

活動日期：2025年3月18日(星期二)

活動時間：下午02:30-04:30

活動地點：麗晶酒店(尖沙咀梳士巴利道18號)

活動內容：音樂能療癒身心靈帶動情緒，將舉辦一場既展現長者音樂才華又能激勵人心的演唱會。

活動費用：全免(已包來回接送)

活動對象：中心會員

活動名額：26位(抽籤活動)

集合時間：中午12:45

集合地點：本中心(寶糧cafe)

**早前已報名，無需重覆報名**

溫馨提示：

- 活動時間改為3月18日(二)
- 活動地點已改為麗晶酒店



第七期：生命號「Chill級·真我」共享館

◆ 招募新一期生命號「生命大使」 ◆

新一期生命號計劃：「Chill級·真我」共享館即將展開，邀大家成為生命號的「生命大使」，「以生命影響生命」走訪全港屋邨/學校/社區中心，以您豐富的歷練向公眾和學生分享您的人生故事。

如有興趣成為「生命大使」，請與生命號社工林先生聯絡

## ◆◆ 中心「入會/續會」

【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◆

### ◆ 「疥瘡」病原體

疥瘡是由疥蟎蟲引起的皮膚病。疥蟎是一種寄生蟲，當鑽入人體皮膚後，會寄居及繁殖。疥瘡可影響任何年齡的人士，但長者或免疫力較弱的人士較容易受到感染。疥瘡可以在擠逼的環境下迅速傳播，因此，醫院、幼兒中心、宿舍和安老院舍等院舍機構偶有疥瘡爆發的報告。

### ◆ 「疥瘡」病徵

疥瘡的主要病徵是患者會感到非常痕癢，在晚間尤為嚴重。皮膚表面可能會出現紅疹、線狀損痕或小水疱。抓癢皮疹可能會導致細菌性皮膚感染，例如膿皰瘡。疥瘡患者通常受影響的部位包括手指隙的皮膚，和手腕、肘部、腋窩、乳頭、下腹、外生殖器官、臀部及肩胛骨等。除嬰兒、幼童及免疫功能較弱的人士外，患者的面部、頭皮、頸部、手掌及腳底一般不受影響。

挪威型疥瘡或結痂型疥瘡為一種病情較嚴重的疥瘡，可發生於長者、免疫力較弱的人士或殘疾人士。患者的皮膚會有顯著的鱗片及痂皮，內含大量的疥蟎及卵。結痂型疥瘡的患者未必會出現痕癢和紅疹等典型的疥瘡病徵。此類型疥瘡具高度傳染性，因為可能會有數以千計的疥蟎寄生於患者身上；而典型疥瘡患者身上通常只有10至15隻疥蟎。

### ◆ 「疥瘡」傳播途徑

通常透過直接接觸患者的皮膚而傳播。被患者污染的衣物、床單和毛巾等物品亦可能帶有疥蟎或卵子，繼而傳播此病。然而，結痂型疥瘡的患者更容易通過這種間接傳播的途徑去感染他人。在家庭成員之間和院舍機構內傳播的情況亦很常見。

### ◆ 「疥瘡」潛伏期

對於從未患過疥瘡的人，潛伏期一般約為4至8星期。至於曾感染過疥瘡的人，病徵則會早在感染後1至4天內出現。受感染的患者即使沒有出現病徵仍有機會傳播疥瘡。

## ◆ 「疥瘡」 治理方法

- 如懷疑患上疥瘡，應立即向醫生求診
- 按照醫生的處方，塗上殺滅疥瘡乳劑及服食止癢藥物。治療細菌性皮膚感染可能需要使用抗菌劑或抗生素
- 疥瘡患者的家人、性伴侶及親密接觸者亦應諮詢醫生，以確定是否患上疥瘡，及按需要接受治療，以減少疾病傳播
- 若要照顧或接觸患者時，須穿戴適當的個人保護裝備，如手套及保護衣等
- 每次接觸疥瘡患者前後，均須徹底清潔雙手。洗手時應以梘液及清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾
- 必須將患者的衣物、床單和毛巾分開清洗。清洗時，水溫須達至60°C或以上，時間不少於10分鐘，然後在陽光直射下曬乾、使用熱烘乾機烘乾或進行乾洗，才可把疥蟎蟲及其卵子消滅。難以清洗的物品，則可放入密封膠袋最少7天，方可繼續使用
- 建議提供個人專用的設備給受感染的患者使用
- 共同使用的設備應使用清潔劑清洗，才可再次使用
- 丟棄曾共用或疑似被污染的面霜和乳液

## ◆ 「疥瘡」 預防方法

- 保持良好的個人衛生，經常清潔雙手及每天洗澡
- 定期更換清潔衣物、床單和毛巾
- 避免與他人共用衣物和個人物品
- 為院舍院友定期檢查皮膚，以能盡早發現感染
- 徹底清潔房間內的家具和地毯，並用吸塵機吸塵，特別是那些被結痂型疥瘡患者使用過的家居物品

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	<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：2025年3月 印刷數量：300份

**[2025年3月份第一場例會時間] 4月8日(二) 上午09:30**  
**[2025年3月份第二場例會時間] 4月8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 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**