



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：《你要如何衡量你的人生》



《你要如何衡量你的人生》是一本探討人生意義和價值的書籍，作者克萊頓·克里斯滕森以其豐富的商業經驗和人生智慧，鼓勵讀者重新思考成功的真正意義。書中的一句引子是：「成功不僅僅是事業上的成就，還包括你如何對待他人和建立關係。」這句話強調了成功的多維度，提醒我們在追求職業目標的同時，也要重視情感和道德層面的成就。

在書中，克里斯滕森探討了如何衡量人生的價值，並提出了幾個重要的問題供讀者思考。他認為，衡量人生的第一步是明確自己的價值觀和目

標。這些目標不應僅僅圍繞職業發展，而應涵蓋家庭、社交和個人成長等各個方面。作者強調，只有當我們清楚自己的價值觀時，才能在面對困難和選擇時做出正確的決定。

此外，書中還提到，建立良好的人際關係是衡量人生的重要指標之一。克里斯滕森分享了他個人的經歷，指出在職業成功的背後，與家人和朋友的連結才是持久的幸福來源。他鼓勵讀者投資於人際關係，通過關心和支持他人來增強自己的生活質量。克里斯滕森還探討了如何在事業與家庭之間找到平衡。他提醒讀者，職業上的成功可能會帶來短暫的滿足感，但真正的幸福來自於與親人共享生活的時刻。因此，他建議讀者在忙碌的工作中，不忘抽出時間陪伴家人，建立深厚的情感連結。

在書的最後，作者強調，衡量人生的最終標準是我們對他人和社會的貢獻。透過實踐慈善和幫助他人，我們能夠在更大的範疇內找到意義和滿足。克里斯滕森的這些觀點不僅引導讀者思考自己的人生方向，也激勵我們勇敢地追求心中真正的目標。

最後，《你要如何衡量你的人生》不僅是一本關於成功和人生意義的書籍，更是一個引導人們反思自我、追求真正幸福的智慧指南。透過這些深刻的洞察，讀者能夠重新定義成功，並找到實現人生價值的方法。

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



聲療體驗 @ 頌鉢療癒



藝術體驗 @ 中國水墨畫



藝術體驗 @ 製作小夜燈



藝術體驗 @ 彩虹書法



藝術體驗 @ 製作乾花小擺設



◆ 「智方便APP」 加入電子長者咭

現時持有長者咭老友記，只需要幾個步驟就可以將「電子長者咭」加至「智方便App」中的個人助理版面內，以後出街就不用擔心無帶實體長者咭出門。



◆ 「智方便」 電子證照功能使用教學

[未曾持有過電子證照]

1. 打開「智方便」流動應用程式，揀選「我的」>「電子證照」
2. 勾選想加入的電子證照(如：長者咭)>揀選「添加」
3. 同意「智方便」向有關部門索取資料
4. 完成以上步驟，便成功將「電子長者咭」新增至「個人助理」
5. 打開「智方便」流動應用程式，揀選「我的」>揀選長者咭>揀選「二維碼」，就會獲得長者咭二維碼



◆ 「2025/26年度財政預算案」 ◆

2025年2月26日財政司司長陳茂波發表新一份《財政預算案》，秉持審慎理財的原則，強化財政整合計劃，以嚴格控制政府開支為主，開源為輔，盡量減低對市民的影響。

◆ 「2025/26年度財政預算案」與長者相關概要

【調整2元乘車優惠】

- **受惠對象不變**，年滿60歲或以上合資格人士；
- **每月優惠程數為240程**；
- 推行「**兩蚊兩折**」（10元或以上車資，須付全額車費的**2折**）

【支援措施】

- 發放**額外半個月**綜援、長者生活津貼、高齡津貼(俗稱生果金)、或傷殘津貼
- 寬減2025/26年度首季住宅/非住宅物業差餉，**上限500元**

【關愛共融】

- 2025/26年度：長者**院舍券**，**增至6,000張**；長者**社區照顧服務券**，**增至1,200張**；
- **增設1,280個**殘疾人士日間社區康復及家居照顧服務名額；
- 檢視「**第二個醫院發展計劃**」項目的分布規模和優次

【增加收入】

- 2025年10月起，飛機乘客離境稅，由120元**增至200元**



◆ 「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
同心共濟 乘風破浪 RIDING HIGH TOGETHER



◆ 華永護士@24-25年度第十次健康檢測

日期：2025年4月15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

◆ 運動體驗@「強肌舒展」運動班

日期：2025年4月2,7,9,14,28日

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：學習舒展運動，鍛鍊身體各主要肌肉，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)

運動班
已截止報名

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@「編織手工」藝術班

日期：2025年4月25日(星期五)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由專業導師指導不需要任何鉤針、棒針、排針等工具，利用雙手重複打各種「結」製作匙扣等作品。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：12位(抽籤活動)





09:00 玩轉「魔力」橋牌 1
 09:30 售賣飯票
 14:30 售賣飯票
 14:30 「鬆一鬆」運動班

09:00 玩轉「魔力」橋牌 2
 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@強肌舒展 運動班

6
 09:00 玩轉「魔力」橋牌 7
 09:30 售賣飯票
 14:30 售賣飯票
 15:00 e健樂@強肌舒展 運動班

09:30 中心例會(第一場) 8
 10:30 中心例會(第二場)
 14:30 售賣飯票
 14:30 「鬆一鬆」運動班

09:00 玩轉「魔力」橋牌 9
 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@強肌舒展 運動班

13
 09:00 玩轉「魔力」橋牌 14
 09:30 售賣飯票
 14:30 售賣飯票
 15:00 e健樂@強肌舒展 運動班

09:00 玩轉「魔力」橋牌 15
 09:30 售賣飯票
 10:00 e健樂@健康檢測
 14:30 售賣飯票
 14:30 「鬆一鬆」運動班

09:00 玩轉「魔力」橋牌 16
 09:30 售賣飯票
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 售賣飯票
 14:30 「百分百中」飛鏢班
 14:30 關愛牙科申請



20
 21
復活節
星期一

09:00 玩轉「魔力」橋牌 22
 09:30 售賣飯票
 14:30 售賣飯票
 14:30 「鬆一鬆」運動班

09:00 玩轉「魔力」橋牌 23
 09:30 售賣飯票
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 售賣飯票
 14:30 「百分百中」飛鏢班
 14:30 關愛牙科申請



27
 28
 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@強肌舒展 運動班

09:00 玩轉「魔力」橋牌 29
 09:30 售賣飯票
 10:00 e健樂講座@
 認識糖尿病與認知障礙症
 14:30 售賣飯票
 14:30 「鬆一鬆」運動班



09:00 玩轉「魔力」橋牌 30
 09:30 售賣飯票
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 售賣飯票
 14:30 「百分百中」飛鏢班
 14:30 關愛牙科申請

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 「鬆一鬆」運動班

3



清明節

4



09:00 玩轉「魔力」橋牌
 14:00 玩轉「魔力」橋牌

5

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

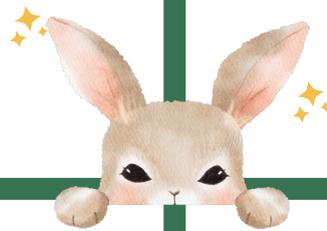
10

09:30 售賣飯票
 10:00 生命號@圓圈畫
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 售賣飯票
 14:30 「鬆一鬆」運動班

11

10:00 「鬆一鬆」運動班
 14:00 玩轉「魔力」橋牌

12



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 「鬆一鬆」運動班

17

耶穌受難節

18



耶穌受難節 翌日

19



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

24



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
 14:30 e健樂@編織手工 藝術班

25

09:00 玩轉「魔力」橋牌
 11:00 中電@義工探訪
 14:00 玩轉「魔力」橋牌

26



◆ 雅培健康講座@認識糖尿病與認知障礙症

日期：2025年4月29日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由雅培職員講解，糖尿病與認知障礙症的原因、不同時期的病徵與處理方法。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：20位(抽籤活動)



◆ 中心活動 ◆

◆ 4月份活動報名時間 ◆

活動報名時間：4月8日 下午02:30開始 至
4月10日 下午04:30，截止登記報名



◆ 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 ◆



◆ 生命號@圓圈畫

日期：2025年4月11日(星期五)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過畫不同的圓圈、線條及圖案，一起製作獨一無二的作品，共同感受藝術的愉快氛圍。

費用：全免

對象：中心會員

名額：15名(抽籤活動)



◆ 「禮物包」派發登記

感謝各位會員們過去一年的支持，現於指定時間內登記(抽籤)，即可有機會獲得「禮物包」乙份。

活動對象：有效中心會員

活動名額：60位(抽籤活動)

登記日期：2025年4月8日(二)下午02:30 至
2025年4月10日(四)下午04:30前

公佈名單日期：2025年4月14日(一)

領取日期：2025年4月15日(二)上午09:30至
2025年4月17日(四)下午05:00前



◆ 運動體驗@「百發百中」飛鏢班

日期：2025年4月16,23,30日(逢星期三)

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：每節8名(抽籤活動)



◆ 義工探訪@「義剪」剪髮活動

日期：2025年5月7日(星期三)

時間：上午09:00-11:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：香港髮型協會義工們為有需要老友記剪髮。

費用：全免

對象：中心會員

名額：15位(抽籤活動)



◆ 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」

【申請所帶備文件】

- 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)
- 醫生覆診紙(如有)

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

◆ 中心「入會/續會」

【入會/續會時間】

- 逢 **星期二** 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(如電話號碼)有更改，請盡快通知中心職員



入會/續會會費：

60歲或以上：\$25
50歲-59歲：\$50



◆ 「長者支援服務系統」



中心會使用系統以「**電話錄音**」形式致電給各位會員(非中心電話號碼，敬請留意)。

【設立目的】

- 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
- 協助推廣中心活動及資訊發放

◆ 如有任何查詢，請致電中心電話3690 2291，與職員聯絡

◆ 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



◆ **[9183 4037]** 此電話號碼只供發放廣播訊息之用

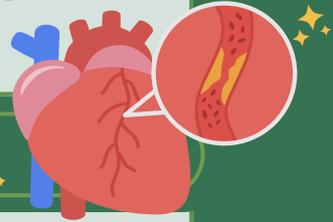
◆ 如有查詢/報名，請致電中心電話3690 2291，與職員聯絡

◆ 甚麼是冠心病

冠狀動脈是環繞心臟的血管，負責供應血液給心臟肌肉，使心臟得到日常所需的氧氣及營養。假如冠狀動脈變得狹窄，甚至閉塞，就形成了冠狀動脈心臟病，或簡稱冠心病。

◆ 危險性

現時心臟病是僅次於癌症的香港第二號殺手。在各類心臟病中，冠心病的死亡人數遠超其他心臟病，而且近年有年輕化的趨勢。



◆ 成因

- 隨著年歲增長，動脈內膜有脂性物質積聚，脂性物質積聚到某一程度，會使血管變窄，血管壁亦會因此失去彈性而硬化起來。此現象稱為粥樣硬化。
- 血管組織老化，變硬和增厚，會導致血液流動緩慢；假如粥樣硬化物突然爆裂，內裡物質與血液接觸，便會形成血栓，因而阻塞血管，形成心肌局部缺氧、心肌梗塞、心臟衰竭和死亡。
- 一些因素會加速動脈粥樣硬化；例如，高血壓、高膽固醇、吸煙、肥胖、缺乏運動、糖尿病、長期緊張等。

◆ 病徵

大概百分之十的患者沒有任何徵狀，在體格檢查時也很少有異常發現，通常在發展到很嚴重時才會出現問題 - 即毫無訊號下突然死亡。人們因此常常忽略此種心臟病的可能性。

◆ 病徵

有些人可能出現下列徵狀：

心絞痛：

- 通常在心臟負荷加重時才出現；如運動、情緒受壓抑和快速行走等。

心肌栓塞：

- 胸前劇痛可能推展到頸、手臂、下顎；大量出汗、氣促；翳悶、作嘔；暈眩，甚至不省人事。如有以上徵象應該立即請醫生診斷，或到急症室求診。



◆ 預防冠心病

戒煙及戒酒：

- 香煙內的尼古丁能使血管收縮和提升血液中的膽固醇含量，引致動脈硬化；如過量喝酒，酒精會加快動脈硬化。

適當和持久運動：

- 運動能促進心臟功能，防止血管老化和增加心肌血液循環。

注意飲食：

- 保持均衡飲食，減少進食含高飽和脂肪的食物如豬腩肉、肥牛肉、雞腳和含高反式脂肪的食物如酥餅、蛋糕、夾心餅，以免增加血膽固醇積聚在血管壁，使血管硬化和受到阻塞。

控制體重：

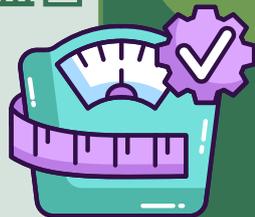
- 體胖會增加心肺負荷，過量脂肪也會積聚在血管壁內，使血管硬化和受到阻塞。

作息定時：

- 繁忙的工作及生活壓力會導致精神緊張，血壓上升，容易患上心臟病，所以宜保持精神健康。

定期覆診：

- 高血壓及糖尿病等慢性疾病，均要定時覆診，因為持續的高血壓和高血糖容易引致動脈硬化。



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	戶外活動
 / 1號	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 / 3號	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 / 8號	<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4月 印刷數量：300份

[2025年5月份第一場例會時間] 5月6日(二) 上午09:30
[2025年5月份第二場例會時間] 5月6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