



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：《你會用最好的自己，去迎接最好的幸福》



《你會用最好的自己，去迎接最好的幸福》是一本激勵人心的書籍，作者通過深入的思考和實際案例，鼓勵讀者提升自我，並為幸福的生活做好準備。書中的一句引子是：「幸福不是偶然降臨，而是用心打造的結果。」這句話強調了幸福需要主動追求和努力實現，而非被動等待。

在這本書中，作者首先探討了自我成長的重要性。每個人都希望追求幸福，但幸福的根基在於我們自身的狀態。作者提出，提升自我意識和自我價值感，是迎接幸福的第一步。透過反思過去的經歷和行為，讀者可以更清楚地了解自己的優勢與不足，進而制定相應的改進計劃。

接著，書中強調了積極心態的力量。作者認為，擁有積極的心態可以使我們在面對挑戰時更加堅韌不拔，並吸引更多正能量。書中提供了多種方法來培養積極心態，包括感恩日記、正念冥想和設定小目標等。這些方法幫助讀者在日常生活中保持樂觀，進而提升生活質量。

此外，書中還討論了人際關係對於幸福的重要性。作者指出，與他人的良好互動和支持系統是幸福生活的關鍵。透過建立真誠的友誼、維持良好的家庭關係，我們能夠在生活的波折中獲得情感支持和力量。書中鼓勵讀者主動與他人交流，並珍惜那些真正關心我們的人。

作者也提到，追求幸福並不意味著逃避困難，反而需要勇敢面對生活中的各種挑戰。書中分享了一些成功人士的故事，展示他們如何在逆境中堅持自我，並最終實現自己的目標。這些故事激勵讀者勇敢追夢，並相信自己的能力。

最後，書中強調，幸福是一個持續的過程，而非一個終點。每個人都需要不斷探索和發現生活中的美好，並用最好的自己去迎接每一個機會。幸福不僅僅是外在的成就，更是內心的平靜與滿足。

最後，《你會用最好的自己，去迎接最好的幸福》不僅是一本關於幸福的指南，更是一個激勵人心的自我成長手冊。透過作者的智慧和實踐，讀者能夠找到通往幸福的路徑，並在這個過程中成為最好的自己。

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

◆ 新增查閱「放射報告」功能

醫健通用戶現可透過醫健通流動應用程式，查閱由醫院管理局、衛生署及私營醫護機構存入其個人醫健通戶口的「**放射報告**」。

市民一般可在放射報告**發出14日後**，於流動應用程式的「**檢查紀錄**」功能查閱。



◆ 私營醫護機構，是否可以存入「放射報告」紀錄？

除公營醫護外，現時超過115間**私營醫護機構**，包括私家醫院、醫療團體和放射檢查中心等合共逾550個服務地點，可存入其醫健通戶口。

• 市民需給予私營醫護機構「**互通同意**」，放射報告方可存入其醫健通戶口。

• 在選擇私營醫護機構進行放射檢查時，可先查詢該醫護機構能否將檢查紀錄存入其個人醫健通戶口，以便市民建立整全的電子健康紀錄。



◆ 醫健通流動應用程式 可查閱的電子健康紀錄

- 藥物紀錄
- 醫療證明書
- 住院、到診及預約資料
- 敏感及藥物不良反應
- 觀察及生活方式紀錄
- 化驗及放射報告
- 防疫接種紀錄
- 醫療轉介資料

◆ 公營醫療收費改革

隨着人口老化、服務需求增加及醫療成本持續上升。政府提出公營醫療收費改革，內容涵蓋3個範疇，目的希望市民「善用資源、減少浪費濫用」。

而新醫療收費，將於2026年1月1日起生效，改革分階段，5年內達致目標。



◆ 公營醫療收費改革

1. 【改革資助架構，引導善用資源】

按不同公營醫療服務釐定政府資助水平和市民共付比例

2. 【減少浪費濫用，提升服務效率】

為非緊急的放射診斷及病理檢驗等服務引入共付收費模式；調整標準藥物收費及數量：

- 專科門診及家庭醫學門診標準藥費，每項藥物分別收費\$20及\$5，以4星期劑量為收費單位

3. 【加強醫療保障，優化費用減免機制】

放寬申請資格：

- 收入限額，由家庭住戶每月入息中位數75%，放寬至

2人或以上家庭	1人家庭
家庭住戶每月入息中位數	家庭住戶 每月入息中數150%



◆ 公營醫療收費改革

放寬申請資格：

- 資產限額，放寬至申請公屋資產限額

擴闊涵蓋範圍和期限：

- 擴闊65歲以下人士的有限期醫療費用減免涵蓋範圍，包括偶發性普通科門診服務；
- 最長減免有效期由12個月延長至18個月；
- 最多18個月內再次申請減免時，無需提交經濟文件作經濟審查

4. 【加強醫療保障，增設全年收費上限】

- 每人全年收費上限\$10,000
- 所有香港市民皆可申請

5. 【加強醫療保障，加強危疾病人藥械保障】

- 加快引入更多有效創新藥械
- 放寬安全網申請資源

資料來源：香港特別行政區政府 添馬台Facebook



◆ 「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 同康 RIDING HIGH TOGETHER



◆ 華永護士@24-25年度第十一次健康檢測

日期：2025年5月27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：只適用於已中籤者的e健樂會員

運動班

已截止報名

◆ 運動體驗@「增肌防跌」運動班

日期：2025年5月8,12,15,19,22,26,29日

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：通過訓練，增強肌肉力量和改善平衡力，提高平衡穩定性，降低跌倒的風險。

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

◆ 運動體驗@互動「健腦操」

日期：2025年5月16日(星期五)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：體驗多元化的肢體協調健腦操運動，提升腦力，減緩腦退化。

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



4

佛誕



5

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

6

09:00 「義剪」剪髮活動
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

7

11

母親節



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@增肌防跌 運動班

12

09:00 玩轉「魔力」橋牌
09:30 售賣飯票
14:30 售賣飯票
14:30 「百分百中」飛鏢班

13



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

14

18

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@增肌防跌 運動班

19



09:00 玩轉「魔力」橋牌
09:30 售賣飯票
14:30 售賣飯票
14:30 「百分百中」飛鏢班

20

09:00 玩轉「魔力」橋牌
09:30 售賣飯票
10:30 關愛牙科申請
14:00 e健樂@肌理砂畫 工作坊
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請

21



25

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@增肌防跌 運動班

26

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
14:30 利基與您@歡「粽」時光

27



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 e健樂@音樂治療與
認知障礙症 音樂小組

28



勞動節



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

2

09:00 玩轉「魔力」橋牌
14:00 玩轉「魔力」橋牌

3



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@增肌防跌 運動班

8



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

9

09:00 玩轉「魔力」橋牌
11:00 義工探訪@中電有營飯堂
14:00 玩轉「魔力」橋牌

10

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@增肌防跌 運動班

15

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

16



09:00 玩轉「魔力」橋牌
14:00 義工探訪@好生活好心情·
愛牽手 情緒工作坊

17



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@增肌防跌 運動班

22



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

23

09:00 玩轉「魔力」橋牌
14:00 玩轉「魔力」橋牌

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
15:00 e健樂@增肌防跌 運動班

29

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

30



端午節

31



◆ 藝術體驗@「肌理砂畫」工作坊

日期：2025年5月21日(星期三)

時間：下午02:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：使用肌理砂混合顏料，用筆刷或刮刀做出紋理和深度，堆疊出立體感和層次感。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：12位(抽籤活動)



◆ 音樂體驗@「音樂治療與認知障礙症」音樂小組

日期：2025年5月28日(星期三)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：音樂治療師會利用各種簡單的樂器讓參加者感受音樂。透過節奏、帶領技巧及心理輔導，改善認知障礙症。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：12位(抽籤活動)



◆ 中心活動 ◆

◆ 5月份活動報名時間 ◆

活動報名時間：5月6日 下午02:30開始
至 5月10日 下午04:30，截止登記報名

報名請致電
3690 2291
多謝合作



◆ 義工探訪@「義剪」剪髮活動

剪髮活動
已截止報名

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)



◆ 運動體驗@「百發百中」飛鏢班

日期：2025年5月13,20日(逢星期二)

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@「好生活好心情·愛牽手」情緒工作坊

日期：2025年5月17日(星期六)

時間：下午02:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：學生義工邀請大家一同玩遊戲、學習情緒健康、培養好心情，度過愉快的下午。

費用：全免

對象：中心會員

名額：30位(抽籤活動)



◆ 利基與您@歡「粽」時光



日期：2025年5月27日(星期二)

時間：下午02:00-04:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：端午節是傳統節日之一，回憶
往時家家戶戶忙於包粽時光，
一同體驗包粽子，慶佳節。

費用：全免

對象：中心會員

名額：16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
- 最近連續二個月正在領取「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)、牙醫卡片(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
- ◆ 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

◆ 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
- 使用Whatsapp發送訊息，內容為 **【會員姓名】**
- 職員收到後訊息後，會添加會員入 **【中心群組】**

1



2



- ◆ **【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

◆ 「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】

- 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
- ◆ 如有查詢/報名，請致電中心電話3690 2291，與職員聯絡

◆ 腰痠背痛

腰痠背痛十分普遍，成因有很多，包括受傷、疾病、耗損與退化。不良姿勢會加速脊柱耗損，所以必須經常注意保持良好姿勢。如果已經患有腰痠背痛，應及早診治，切勿長期依賴成藥，以免引致不良的副作用，尤其是長者，較常有止痛藥導致胃出血的情形。



◆ 正確姿勢及護理

脊柱有一個正常的曲線，從頸到臀，形成兩個S形。這個弧度應盡量保持，使肌肉處於平衡及鬆弛狀態，不致過勞，並能適當地運作。

【站姿】

- 站的時候，要抬起頭，保持下巴收入，肩膀平直，胸部微向前傾，下腹內收，腰後微凹，這樣不僅令背肌鬆弛，人也顯得更神氣。



【坐姿】

- 坐的時候，腰要挺直，雙腳著地，小腿自然下垂，臀部後靠，可利用軟墊保持腰的弧度。不要坐太軟、太深或太高的椅子，也不要懶散地倚傍，令背部過分彎曲。
- 避免經常扭動腰部，應選用可轉動的椅子。不要長久保持交叉雙腳的姿勢。如果長時間駕車，在途中要不時停下，走動一會或做向後彎腰的動作。

【臥姿】

- 睡眠用的床要能支持身體重量，使身軀不致下墮，可選用木板和兩吋厚的床墊，使背部能得到真正的休息。
- 如有需要，仰臥時可用捲起的毛巾保持腰部弧度。
- 側臥是較自然的姿勢，腰要直，膝部微曲，應只用一個肩膀高的枕頭。



◆ 正確姿勢及護理

【日常生活】

- 彎腰對脊骨是很大的負擔，因此不論提重物，或是綁鞋帶也應盡量避免彎腰，宜養成屈膝蹲下的習慣。日常生活中可多利用高櫈、適當的椅子等來作扶助。在彎腰動作之後，可做些拗腰運動來保持腰部的弧度。

【提重物及轉移】

- 提重物時，要注意避免損害背部。應將物體盡量移近，並利用腿部和肩部的力量，而且要量力而為。若要轉身時，不可扭腰，應向適當方向踏步。
- 上床時不可只用腰力，應先坐在床邊再躺下，起床時也要先轉身，將雙腳放在床邊，再利用手力把身體撐起來。
- 此外，要避免長時間保持不良的姿勢，亦不要作突然的腰部動作或突然用力。

【運動】

- 運動可強壯肌肉，減慢脊柱退化過程，但要注意正確的運動方法，避免損害背部的動作，運動前亦應熱身，如有懷疑，應先請教醫生或物理治療師。
- 脊柱的構造相當複雜，背部的毛病亦往往很難根治，所以應經常注意自己的姿勢。如果已經患有腰背毛病的人士，更應遵從醫生和物理治療師的指導，接受治療，做適當的腰部運動，以減少腰痠背痛的苦楚。



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4月 印刷數量：300份

【2025年6月份第一場例會時間】 6月3日(二) 上午09:30

【2025年6月份第二場例會時間】 6月3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