



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：《蛤蟆先生去看心理師》

2025年6月中心通訊



《蛤蟆先生去看心理師》是一本結合童趣與深刻心理學理念的故事書，作者通過蛤蟆先生的冒險，探討了情感管理和心理健康的重要性。書中的一句引子是：「每個人都有自己的煩惱，尋求幫助並不可恥。」這句話強調了每個人都會面對困難，而尋求專業支持是勇敢而明智的選擇。

故事的主角蛤蟆先生，在生活中面臨著一系列的情感困擾。他感到孤獨、焦慮，甚至對生活失去了興趣。蛤蟆先生的這些情感問題

反映了現代人常見的心理挑戰，尤其是在壓力和變化中。於是，他決定去看心理師，以尋求解決之道。

在心理師的指導下，蛤蟆先生開始探索自己的內心世界，逐漸明白自己的情感來源。他發現，許多不安和焦慮來自於對自我的認知和外界期望的壓力。通過與心理師的對話，蛤蟆先生學會了如何有效地表達自己的情感，並開始接納自己的脆弱。

書中還通過幽默的對話和生動的插圖，讓讀者在輕鬆愉快的氛圍中理解心理健康的概念。蛤蟆先生的故事告訴我們，心理治療並不是一個神秘的過程，而是一個自我探索和成長的旅程。透過這段旅程，蛤蟆先生逐漸獲得了情感的平衡，並學會了如何面對生活中的挑戰。

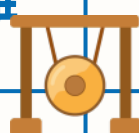
此外，書中還強調了社交支持在心理健康中的重要性。蛤蟆先生的朋友們在他困難的時刻給予了他支持和理解，這使他感到不再孤單。這一點提醒讀者，良好的人際關係可以在心理健康中發揮重要作用，互相支持和理解是克服困難的關鍵。

撰文:黎詠瀨(中心主任)

◆ 端午小遊戲 ◆

以端午節主題，尋找有關端午詞彙的小遊戲，
一共有 12 個詞彙

達	端	午	節	紅	粽
艾	草	按	屈	源	子
銅	龍	舟	原	五	較
早	風	香	包	糯	花
木	豆	綠	山	魚	米
槳	雄	生	船	鹺	衣
雨	黃	鑼	豆	水	香
月	菜	鼓	酒	粽	菇



答案：

1.端午節 2.粽子 3.艾草 4.屈原 5.龍舟 6.綠豆 7.香包 8.糯米 9.木槳
10.鹺水粽 11.鑼鼓 12.香菇

◆ 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

◆ 2026年人口普查小型試驗統計調查

政府統計處將於2025年4月1日至7月31日期間進行2026年人口普查的小型試驗統計調查，以測試問卷設計和運作安排。



參與住戶

已抽選約9,000個東區、**觀塘**、深水埗及荃灣的屋宇單位，需提供人口和社會經濟特徵資料



被選中的住戶會
收到通知信



填報網上問卷 或
致電普查熱線182026



統計員會到訪未回應
的住戶面談訪問

溫馨提醒

- 如住戶沒有提供聯絡資料，統計處不會主動致電、發送電子郵件或文字短訊給
- 為供識別，統計員會穿背心制服和帶備身份證明文件
- 查核統計員的身份，可致電182026

◆ 「2026年人口普查小型試驗統計調查」之防騙貼士

政府統計處現正展開2026年人口普查小型試驗統計調查，為免被不法份子借此為由詐騙，市民要提高警覺。



識別、核實外勤統計員身份



- 穿著灰色背心制服
 - 持有政府僱員／統計員身份證
 - 帶備由政府統計處簽發的身份證明書
- 如有疑問，可致電普查熱線182026核實統計員身份

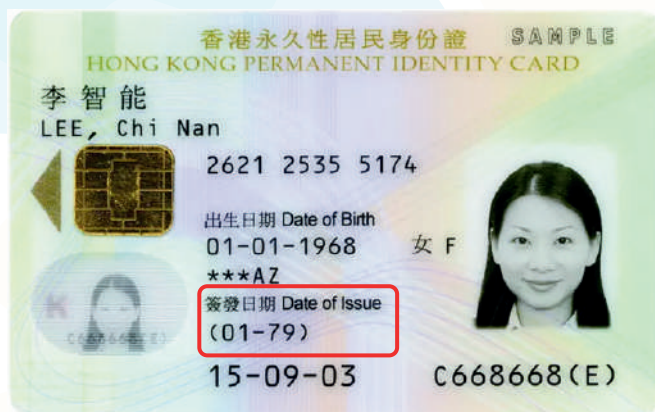


對通訊保持警覺

- 被抽選住戶會收到統計處發出的「**紫色信封通知信**」，才需要參與統計調查
- 統計處**不會主動**致電、發訊電子郵件或文字短訊(*除非住戶曾聯絡統計處並留下聯絡方式)
- 統計處**不會在**電子郵件或文字短訊載有網站連結(*除非應受訪者要求發出)
- 統計處**不會經**電話、電子郵件或文字短訊要求提交密碼
- 統計處**不會要求**提供銀行戶口或信用卡資料

核實統計員身份或遇到懷疑詐騙，請電普查熱線182026

◆ 舊款身份證即將失效



若你仍持有
舊款智能身份證
應盡快辦理換領新
身份證手續!!!

入境處發言人表示，如因不在香港而未能在指定換證限期內換領新身份證，須在返港後30日內補辦換證手續。

如市民無合理辯解而未能在指定限期內換領新身份證，即屬違法，一經定罪，可被判罰款5,000元。

 1970年或之後
5月12日起 失效

 1969年或之前
10月12日起 失效

 人事登記處：觀塘(臨時)辦事處

- 需預約
- 24小時預約熱線: 2598 0888

 將軍澳入境事務處總部「申請個人證件服務站」

- 全自助形式辦理換證申請，無需預約
- 18歲或以上及持有效本地簽發舊身分證

◆ 「廣東院舍照顧服務計劃」 關顧支援服務 ◆

社會福利署於4月30日宣布，已委託新家園協會有限公司(新家園協會)。由5月1日起，特別為參與「廣東院舍照顧服務計劃」的長者及其家人，提供關顧支援服務。旨在協助參與「計劃」的長者更容易適應內地院舍的生活，並於有需要時得到適切的協助。



◆ 服務對象 ◆

- 透過參加「計劃」入住「計劃」下安老院的長者
- 定居於廣東省並有意申請參加「計劃」的香港長者



◆ 初期支援 ◆

長者入住安老院首6個月試用期：

- 協助了解內地醫療制度和照顧服務
- 維繫參與計劃長者與他們在港家人關係
- 就長者處理有關香港房屋、醫療、經濟等事宜，提供意見及協助

◆ 協助申請 ◆

- 為已於廣東省定居並有意申請參加計劃的香港長者，進行安老服務統一評估
- 協助長者申請計劃及跟進安排

◆ 持續協助 ◆

- 按長者的需要，在完成試住期後持續提供關顧服務



◆ 「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

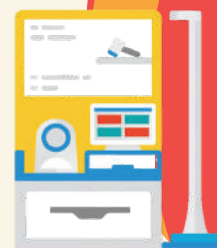
策劃及捐助：



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年度第十二次健康檢測

日期：2025年6月24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@「健體舒伸」運動班

日期：6月2,5,9,12,16,23,24,26,30日
 時間：下午03:00-04:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：由導師透過伸展運動，助放鬆身心、紓解壓力、改善靈活性及身體姿勢。
 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@「壓克力小夜燈」工作坊

日期：2025年6月17日(星期二)
 時間：下午02:00-03:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：以壓克力透明膠片取代玻璃，在透明畫版上創作，製作出會發光的小夜燈。
 費用：全免
 對象：e健樂會員
 名額：12位(抽籤活動)

1 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@健體舒伸 運動班

2 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

3 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



8 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@健體舒伸 運動班

9 09:00 玩轉「魔力」橋牌
09:30 售賣飯票
14:00 唱歌義工探訪@
以「歌」會友
14:30 售賣飯票

10 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 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@健體舒伸 運動班

16 09:00 玩轉「魔力」橋牌
09:30 售賣飯票
14:00 e健樂@小夜燈 工作坊
14:30 售賣飯票

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
14:30 「百發百中」飛鏢班

父親節



23 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@健體舒伸 運動班

24 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@健體舒伸 運動班

25 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 華永「鏢王 鏢后」
之爭霸戰(決賽)



29 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@健體舒伸 運動班

30



星期四

星期五

星期六

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@健體舒伸 運動班

5

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

6



09:00 玩轉「魔力」橋牌
14:00 玩轉「魔力」橋牌

7

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@健體舒伸 運動班

12



09:00 玩轉「魔力」橋牌
10:30 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 「百發百中」飛鏢班

13

09:00 玩轉「魔力」橋牌
14:00 玩轉「魔力」橋牌

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 星展銀行義工探訪@
星展耀耆暉
14:30 售賣飯票

19

09:00 玩轉「魔力」橋牌
10:30 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 華永「鏢王 鏢后」
之爭霸戰(初賽)

20



09:00 玩轉「魔力」橋牌
10:00 生命號@基督教女青年會
11:00 中電義工探訪@有營飯堂
14:00 玩轉「魔力」橋牌

21

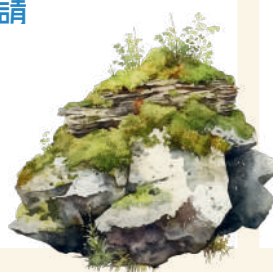
09:00 玩轉「魔力」橋牌
09:30 售賣飯票
10:30 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
15:00 e健樂@健體舒伸 運動班

26



09:00 玩轉「魔力」橋牌
10:30 關愛牙科申請
14:00 e健樂@永生苔蘚畫 工作坊
14:30 關愛牙科申請

27



09:00 玩轉「魔力」橋牌
14:30 運動體驗@體適能小組

28



◆ 藝術體驗@「永生苔蘚畫」工作坊

日期：2025年6月27日(星期五)
時間：下午02:00-03:30
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：利用永生苔蘚，隨心組合永生苔和各式物料，創造出生動自然美態的天然藝術品。
費用：全免
對象：e健樂會員
名額：12位(抽籤活動)



◆ 《真誠創藝研習坊10週年音樂會》門票

門票派發完畢
敬請留意

日期：2025年6月4日(星期三)
時間：晚上07:00開始
地點：沙田大會堂文娛廳
地址：沙田源禾路1號沙田大會堂
(*需自費自行前往)
費用：全免
對象：中心會員
名額：6位(抽籤活動)



◆ 唱歌義工探訪@以「歌」會友

日期：2025年6月10日(星期二)
時間：下午02:00-03:30
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：30位(抽籤活動)



◆ 運動體驗@「百發百中」飛鏢班

非飛鏢比賽

敬請留意

日期：2025年6月13,18日

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)

參加飛鏢班或比賽前，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



◆ 華永「鏢王 鏢后」之爭霸戰 ◆

初賽日期：2025年6月20日(星期五)

初賽時間：下午02:30-04:00

初賽最後「8強」優勝者，將進入決賽

決賽日期：2025年6月25日(星期三)

決賽時間：下午02:30-04:00

比賽地點：本中心(寶糧cafe)

參加對象：中心會員



◆ 運動體驗@體適能小組

日期：2025年6月28日(星期六)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：體適能教練帶領下進行有氧運動及肌力訓練，提升心肺、肌耐力、平衡能力等。

費用：全免

對象：中心會員

名額：12位(抽籤活動)



◆ 6月份活動報名時間 ◆

活動報名時間：6月3日 下午02:30開始
至 6月7日 下午04:30，截止登記報名

報名請致電

3690 2291

多謝合作





保良局
PO LEUNG KUK



保良局 X 星展銀行 呈獻

星展耀耆暉

📅 2025年6月19日
🕒 下午2:00-5:00

星展銀行義工到中心
探訪長者及致送福袋與您
共渡歡樂時光

📍 本中心(寶糧cafe) | 💰 免費 | 👤 名額30人

◆ 中心最新動向(實習社工) ◆

林秀娟(香港理工大學香港專上學院)

A portrait of a young woman with dark hair, wearing a white shirt and a green vest, standing in front of a wooden bookshelf.

大家好！我是來自香港專上學院社會工作高級文憑一年級的實習社工娟姑娘，也可以叫我阿娟。我的實習時間是從5月尾到7月尾。我喜歡流行音樂，特別想知道老友記平時喜歡聽什麼歌？可以一起交流分享，我還熱衷於手工，尤其是摺紙。在接下來這段時間，也盼著和大家開心相處，一起聊天，留下美好的回憶！

溫芷晴(香港理工大學香港專上學院)

A portrait of a young woman with long brown hair, wearing a white sweater, sitting outdoors on a green lawn and holding a small bouquet of pink flowers.

大家好，我係晴晴姑娘，係來自香港理工大學香港專上學院的社工學生，今年有幸係中心實習兩個月，由五尾直到七月尾同大家一齊相處認識，我平時鐘意跳舞、整野食同傾計，所以黎緊大家得閒既時候都可以搵我傾計，之後我都會搞下活動，希望大家都可以參加一齊開心下！

鄧曉詠(香港伍倫貢學院)

A portrait of a young woman with long brown hair and glasses, wearing a white sweater, holding a yellow paper lantern.

大家好，我係實習社工鄧姑娘，可以叫我阿詠，六月至八月頭將會喺中心實習。我平時鍾意聽歌同搵美食。嚟緊都會舉辦小組活動，期待同大家見面、傾計！

盧紀朗(香港伍倫貢學院)

A portrait of a young man with short black hair and glasses, wearing a light blue shirt, standing in front of a grey background.

大家好，我是實習社工盧紀朗，大家可以叫我啊朗，來自香港伍倫貢學院，接下來兩個半月會與大家見面。我的興趣是傾偈、做運動和玩，大家可以搵我傾下偈，向我分享你們的興趣，讓我準備一些活動給各位一起玩，多多指教。

◆ 「社區牙科支援計劃」

進一步加強為有經濟困難的弱勢社群提供的牙科服務，「社區牙科支援計劃」將於5月26日推出。

◆ 經評估情況合適，合資格者可於180天內享以下服務：



口腔檢查



X光檢查



補牙或
拔牙



緩解牙痛
藥物

- 治理每顆牙齒，向非政府組織繳付\$50(最多治理3顆牙齒)

◆ 服務對象：

持有香港身份證及已登記加入醫健通，及下列任何一項的受惠人或受助者：

- 社署「長者生活津貼」或
- 社署「長者社區照顧服務券計劃」(第二級共同付款級別) 或
- 社署「綜合家居照顧服務(體弱個案)」 / 「改善家居及社區照顧服務」或「家居支援服務」(第一或第二級別收費/共同付款級別) 或
- 醫院管理局「醫療費用減免」機制(全數和部分減免)



◆ 服務點：

- 由32間非政府組織，提供近80個牙科服務地點



◆ 參加方法：

- 直接向所選的牙科診所預約
- 經社工轉介



◆ 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)、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

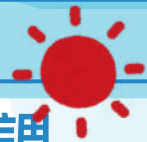
- ◆ 會籍**有效期為一年**，請留意會員卡上的有效月份；
- ◆ 如過期請盡快於該月指定時間親臨辦理續會手續；
- ◆ 如您的個人資料(如電話號碼)有更改，請盡快通知中心職員



入會/續會會費：

60歲或以上：\$25
50歲-59歲：\$50

◆ 中暑



當我們暴露於酷熱的環境下,體內的溫度調節系統會自動增加排汗及呼吸頻率令體溫下降。惟在排汗時,體內賴以維持正常機能運作的水份及鹽份亦會同時流失。



故此,長時間在酷熱的戶外環境下進行體力勞動的人士會因水份流失、電解質不平衡及缺乏足夠的養份給予身體器官,而較易出現受熱衰竭的現象。當此現象出現時,患者會感到:頭暈、疲倦、作悶、嘔吐、心跳加速、流汗加劇口渴及肌肉抽搐。

如患者已出現受熱衰竭徵象而仍然暴露於酷熱的環境下,便會出現更加危險的情況-中暑。此時,身體的溫度調節系統便會完全失效,而體溫更會上升至致命的水平。



◆ 中暑的徵狀

皮膚發熱及潮紅、體溫可能超過攝氏40.6°(約華氏105°)、清醒程度下降。

◆ 懷疑有人中暑時

- 將患者移至陰涼的地方
- 如患者的清醒程度下降時,將他側臥以保持氣道暢通,撥999召喚救護車

◆ 懷疑有人中暑時，盡快用以下方法替患者降溫

- 以冷水為患者抹身
- 為患者搧風以保持清涼
- 放冰塊於患者頸側、腋下及腹股溝令身體降溫
- 如患者出現發冷跡象,應停止為他降溫

◆ 懷疑有人中暑時，注意

- 不要使用酒精為患者抹身降溫
- 在未回復完全清醒時,切勿讓患者飲食

◆ 預防中暑應採取以下預防措施

- 穿着淺色、寬鬆及通爽的衣物，減少吸熱，方便排汗及散熱；
- 避免做劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，高溫、出汗及疲乏均會增加身體的負荷；
- 適量飲用含電解質飲料或果汁來補充身體水份；
- 不應飲用含有酒精的飲料；
- 戶外活動宜安排在早上或下午較後時間進行；
- 在室內應盡量打開窗戶,利用風扇或冷氣保持通爽涼快；
- 不應留在停泊的汽車內；及盡量安排在較涼快的時間工作。若必須在炎熱環境下工作，盡可能在工作地點加設遮蔭,開始工作後,循序漸進調整工作步伐,並適時在蔭涼處休息,恢復體力。

若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促、神志不清等病徵，應立刻休息和求助，並盡快求醫

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6月 印刷數量：300份

[2025年7月份第一場例會時間] 7月9日(三) 上午09:30
[2025年7月份第二場例會時間] 7月9日(三) 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
 鄭令好 凌香多 賴永廉