



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：《逆思維》



《逆思維》是一本探討創新思維和問題解決的新穎著作，作者通過多種案例和理論，挑戰傳統的思維模式，鼓勵讀者從不同的角度看待問題。書中的一句引子是：「在常規思維的框架中，可能會被限制，而逆思維卻能打破常規，開啟新的可能性。」這句話強調了逆思維的重要性，提醒我們在面對挑戰時，應當勇於跳出傳統思維的束縛。書中，作者首先介紹了逆思維的基本概念，指出這是一種反向思考的方法，旨在通過從相反的方向分析問題來找到解決方案。這種思維方式不僅適用於商業和創新，也能應用於日常生活中，幫助我們克服困難和挑戰。

接著，作者列舉了許多成功的案例，展示了逆思維如何在各行各業中發揮作用。例如，某些企業在開發新產品時，故意忽視市場上的主流趨勢，反而創造出獨特的產品，贏得了消費者的青睞。這些例子說明，逆思維能夠激發創新，並為企業帶來競爭優勢。

書中還探討了逆思維的具體技巧和方法。作者建議讀者在面對問題時，可以採用「反向思考」的方式，即先思考如何使問題變得更糟，然後再反推解決方案。這種方法能夠幫助我們發現潛在的問題和盲點，並在此基礎上尋找更有效的解決方案。

此外，作者強調了逆思維在團隊合作中的價值。當團隊成員能夠自由地表達不同的觀點時，會激發更豐富的創意，促進集思廣益。逆思維的過程中，每個人的獨特觀點都能為問題的解決提供新的啟發，形成更全面的思考。

書的後半部分，作者還探討了如何將逆思維融入到日常生活中。無論是面對學業上的挑戰，還是職場中的困境，逆思維都能幫助我們找到不一樣的出路。作者鼓勵讀者保持開放的心態，勇於嘗試不同的思考方式，從而發現生活中的更多可能性。

總之，《逆思維》是一部啟發創新和解決問題的實用指南。通過挑戰傳統思維方式，作者鼓勵讀者學會靈活運用逆思維技巧，從而在工作和生活中找到新的方向和機會。這本書不僅提供了理論支持，還給予了讀者實用的方法，幫助他們在面對挑戰時更加從容不迫。

撰文：黎詠瀨(中心主任)



◆ 第二階段的乳癌篩查先導計劃

第二階段的乳癌篩查先導計劃將於6月10日起推出，35歲至74歲並屬高風險罹患乳癌的香港女性居民，可進行由政府高度資助的篩查服務。

◆ 參加資格

- 35歲至74歲的婦女
- 高風險罹患乳癌：
 - ◆ 特定基因突變 或
 - ◆ 有家族乳癌 或 卵巢癌病史 等
- 持香港身份證(或豁免登記證明書)
- 已加入電子健康紀錄互通系統(醫健通)

◆ 參加資格詳情 ◆



◆ 計劃詳情

5月30日起，合資格人士請聯絡3間非政府組織的指定診所預約評估：

- 香港乳癌基金會
- 基督教聯合那打素社康服務
- 基督教靈實協會



6月10日起，合資格人士安排乳房X光造影檢查；確定帶有特定基因突變人士，將額外獲安排接受超聲波乳房檢查

◆ 共付額

共付額是指服務提供者在扣除政府資助金額後向你收取的費用。

服務提供者就每次乳房X光造影或超聲波乳房篩查收取的共付額不超過225元。

◆ 「慢性疾病共同治理先導計劃」(第二階段)

醫務衛生局基層醫療署今年三月將「慢性疾病共同治理先導計劃」(三高篩查服務及婦女健康服務)擴展至醫管局轄下指定普通科門診診所，提供與「慢病共治計劃」相同的預防篩查及護理服務。

6月25日起，計劃將新增「7間醫管局普通科門診診所」，計劃現時涵蓋14個指定服務點。



◆ 計劃詳情 ◆



◆ 「14個指定服務點」及「提供服務」

診所名稱	服務	
	「三高」篩查服務	婦女健康服務
NEW 油尖旺區:油麻地賽馬會普通科門診診所	★	
NEW 深水埗區:南昌家庭醫學診所	★	
NEW 九龍城區:順德聯誼會梁銶琚診所	★	
• 黃大仙區:東九龍普通科門診診所	★	★
• 觀塘區:牛頭角賽馬會普通科門診診所	★	★
NEW 南區:鴨脷洲普通科門診診所	★	
• 中西區:西營盤賽馬會普通科門診診所 (護理及專職醫療診所)	★	★
• 東區:筲箕灣賽馬會普通科門診診所	★	★
NEW 沙田區:瀝源普通科門診診所	★	
NEW 大埔區:王少清家庭醫學中心	★	
NEW 屯門區:仁愛普通科門診診所	★	
• 葵青區:南葵涌賽馬會普通科門診診所	★	★
• 北區:北區社區健康中心	★	★
• 元朗區:天水圍(天業路)社區健康中心	★	★

◆「長者醫療券」大灣區試點計劃擴展

政府於5月2日公布，「長者醫療券大灣區試點計劃」**新增12間**位於大灣區的醫療機構，方便合資格香港長者在大灣區使用醫療券。

而今次擴展「試點計劃」新納入計劃的醫療機構，全屬三級甲等醫院，提供綜合醫療服務，包括**牙科服務**，同時首次加入**中醫院**，為長者提供更多醫療服務選擇。

◆「長者醫療券大灣區試點計劃」醫療機構◆



- 廣州：中山大學附屬第一醫院(「中山一院」)/
中山大學附屬第一醫院南沙院區(「中山一院南沙院區」)
- 中山：中山陳星海中西醫結合醫院(「陳星海醫院」)
- 東莞：東莞東華醫院(「東華醫院」)
- 深圳：深圳新風和睦家醫院(「和睦家醫院」)/
深圳愛康健口腔醫院-羅湖區(「愛康健口腔醫院」)/
深圳紫荊口腔門診部-福田區 /
深圳朱勝吉口腔門診部(「紫荊口腔門診」)

◆ 「廣東院舍照顧服務計劃」

社會福利署(社署)從2014年6月開始推行「廣東院舍住宿照顧服務試驗計劃」，並在2020年1月將試驗計劃恆常化。

「廣東院舍住宿照顧服務計劃」，現名「廣東院舍照顧服務計劃」，為正在輪候資助安老宿位並有意在大灣區城市養老的長者。

◆ 「廣東院舍照顧服務計劃」服務內容

認可服務機構須為參加計劃的長者提供一套良好的院舍照顧服務，以照顧個別長者的健康問題和其相關的護理需要，包括：



綜合醫療

護理

營養

個人照顧

復康服務

社會工作
服務

在「計劃」下，長者在入住後無須再支付在院舍的食宿費用、護理服務及個人照顧費用以及基本醫療費用。長者須自費項目包括消耗品，例如尿片、傷口敷料等。

◆ 申請方法

合資格的長者可透過跟進其長期護理服務的負責社工提出申請 或 向下列任何一間轉介辦事處提出：

- 長者地區中心 / 長者鄰舍中心；
- 醫務社會服務部；
- 綜合家庭服務中心 / 綜合服務中心；
- 其他服務單位，如保護家庭及兒童服務課

◆ 查詢計劃內容

- 社署安老服務科(院舍照顧服務組)：
電話：2961 7234
- 計劃詳情及最新資訊，請瀏覽社署網頁：
www.swd.gov.hk



藝術體驗 @ 永生苔蘚畫



運動體驗 @ 強肌伸展班



音樂體驗 @ 音樂治療



藝術體驗 @ 肌理砂畫



運動體驗 @ 穿雲箭

策劃及協助:



香港賽馬會慈善和公益基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
www.hkjc.org



「中心重要通知」



⚠ 由於中心7月21日(星期一)起進行地氈更換工程，期間將提供有限度服務（「服務券」服務維持正常，不受影響）。

部分恆常活動可能暫停或更改時間，服務申請亦需事先安排，建議使用者於到訪中心前先致電中心電話3690 2291與職員聯絡或查詢最新資訊，以確保能獲得適切協助，不便之處，敬請見諒。

⚠ 工程進行期間，社區飯堂服務(早午晚餐)將轉為「外賣服務」，直至另行通知，敬請留意!!!

⚠ 8月份例會日期，稍後於中心Whatsapp群組公布，敬請留意。

如有任何查詢，歡迎致電中心3690 2291向職員查詢，感謝



香港 特別行政區 成立紀念日

09:30 售賣飯票
10:00 「五」味廚房 小組
10:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請



6

09:30 售賣飯票
10:00 正向「新」心靈
14:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票

7

09:00 香港大學義工探訪@
耆青連心樂融融
09:30 售賣飯票
14:30 售賣飯票
14:45 生命號@樂耆苑

8



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 關愛牙科申請
14:30 「五」味廚房 小組

9



13

09:30 售賣飯票
10:00 正向「新」心靈
14:30 售賣飯票
14:30 「與你相遇」活動

14



09:30 售賣飯票
10:00 「紙」想快樂 手工小組
14:30 售賣飯票
14:30 「活樂遊」小組

15

09:30 售賣飯票
10:00 「五」味廚房 小組
10:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
15:00 生命號@榮儀喜悅薈

16

20

09:30 售賣飯票
14:30 售賣飯票

21

15:00 生命號@將軍澳醫院

22

07:45 保良局「賣旗日」

23

中心工程進行中，維持有限度服務

27

28

29

30

中心工程進行中，維持有限度服務

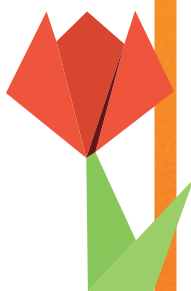
星期四

星期五

星期六

09:30 售賣飯票
10:00 「紙」想快樂 手工小組
10:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請

3



10:00 堅料網義工團@
義工探訪
14:30 關愛牙科申請
14:30 「活樂遊」小組

4



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「活樂遊」小組

5

09:30 售賣飯票
10:00 「紙」想快樂 手工小組
10:30 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
14:30 正向「新」心靈
14:30 生命號@Moste

10

10:00 「活樂遊」小組
10:30 關愛牙科申請
13:30 生命號@Moste
14:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 關愛牙科申請 ✨

11



10:00 中電義工@
「艾出健康·電亮生活」
14:30 玩轉「魔力」橋牌

12



09:30 售賣飯票
10:00 「紙」想快樂 手工小組
10:30 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
14:30 正向「新」心靈

17



10:00 「活樂遊」小組
10:30 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 「五」味廚房 小組
14:30 生命號@Moste

18

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「紙」想快樂 手工小組

19



11:15 生命號@循道衛理楊震

24

25

10:00 生命號@聖公會恩駿
15:00 生命號@Link Centre

26

中心工程進行中，維持有限度服務

31

中心工程進行中，維持有限度服務





◆ 香港大學李嘉誠醫學院@「耆青連心樂融融」計劃 義工探訪

保良局與香港大學李嘉誠醫學院(港大醫學院)護理學院合作推行「耆青連心樂融融」計劃，護理學院學生將會上門進行探訪、慰問及傳達有關健康資訊，為長者送上關懷與祝福!



探訪活動
已截止報名

日期：2025年7月8日(星期二)

時間：上午09:30-12:30/下午14:30-17:30
(每位探訪時間約1小時，實際上門時間稍後中心通知)

地點：長者家中

內容：會有2-3位港大醫學院護理系學生「**上門進行**」探訪及慰問，並為長者評估健康狀況、簡單教授如何使用智能電話學習上網、瀏覽實用健康資訊等。

對象：居住雲漢邨及雲漢街之65歲或以上的中心會員及具有「上網功能智能電話」

名額：28位

◆ 參加活動，注意事項 ◆

- 1.家訪過程中會進行拍攝作分享之用途
- 2.每位成功完成探訪之長者可獲得學苑贈送小禮物一份
- 3.完成探訪後，護理系學生會致電跟進情況及有機會邀請個別長者參加健康講座/專題訪問



◆ 「與你相遇」活動

日期：2025年7月14日(星期一)

時間：下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：與長者一同玩遊戲、欣賞表演，一同度過午後時光。

費用：全免

對象：中心會員

名額：20位(抽籤活動)

負責職員(實習社工)：溫芷晴姑娘(晴晴姑娘)



7月9日(星期三)
12:00前截止報名



◆ 中電義工@「艾出健康·電亮生活」

製作按摩捶
已截止報名

日期：2025年7月12日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：與中電義工一共DIY製作艾草按摩捶。

費用：全免

對象：中電有「營」飯堂使用者(優先)、中心會員

名額：16位

該活動為製作艾草按摩捶，
不是按摩服務



11
|
中心活動



◆ 保良局賣旗日 ◆



踏入第147年，保良局繼續緊貼社會需要，提供優質及多元化的服務，不斷創新和改進，與服務受眾同跨挑戰。

本年度保良局賣旗日謹訂於2025年7月23日(星期三)於全港各區舉行。今年與波普藝術家-蔡贊驊(Jacky Tsai)合作，以其作品《金色復興》作為主要設計元素，創造跨越文化界限的愛和傳承精神，向弱勢社群傳遞愛和希望！

今次活動所籌得善款將全數用於保良局服務單位，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。

◆ 保良局賣旗日·義工招募 ◆

現誠邀大家報名成為賣旗日義工為有需要人士籌募善款!

賣旗日期：2025年7月23日(星期三)

賣旗時間：上午07:45-11:00

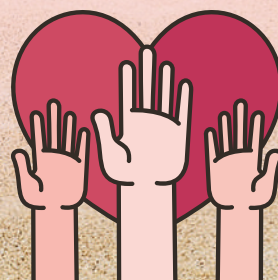
賣旗地點：觀塘(雲漢邨附近)

集合時間：上午07:30

集合地點：本中心(寶糧cafe)

招募對象：義工、中心會員

招募名額：8位



◆ 中心最新動向(實習社工) ◆



李中正(香港專業進修學校)



各位老友記你地好!我係實習社工李中正，大家可以親切D叫我「中正」。我有好多興趣，最鍾意就係健身、打機同睇電影，歡迎各位老友記一齊同我分享電影或者傾下計。我嘅實習日期係6月尾至10月，期待見到大家!

譚詠宜(香港專業進修學校)



大家好，我係實習社工譚姑娘，可以叫我詠宜。嚟緊由6月尾到10月頭會喺中心實習。我平時就鍾意畫下和諧粉彩、整下手工、行山和做運動。希望呢段期間，可以喺中心同大家傾下計互相交流下。



◆ 「長者社區照顧服務券計劃」(社區券計劃) ◆

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，歡迎向中心社工林先生 或 陶姑娘查詢

◆ 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

◆ 何謂小便失禁

小便失禁是指無法用意志去控制排尿(小便)，尿液不由自主地從尿道流出。它是長者常遇到的問題，而以女性較容易受到此問題困擾。

◆ 小便失禁的成因

- 由於盆骨底肌肉鬆弛，控制能力減弱，當腹壓突然增加時，如咳嗽、噴嚏、大笑、體位突然改變或提舉重物，尿液便會不由自主地流出，這個情況多發生於中年以上肥胖女士，尤以曾分娩女性居多。
- 膀胱肌肉過度緊張，例如當膀胱肌肉過敏或泌尿道感染等，都可能引起突然強烈的尿意，甚至小便失禁的情況。
- 控制排尿的神經系統受到疾病影響，如中風、認知障礙症、泌尿神經疾病等。
- 其他原因，例如環境因素、心理因素、大便嵌塞影響小便正常排出、服用某些藥物等。

◆ 不妥善處理小便失禁可引致的後果

影響健康：

- 尿疹、皮膚破損或皮膚炎。
- 若長期臥床而又缺乏妥善護理，容易引致褥瘡。

影響心理及日常生活：

- 情緒困擾，例如缺乏安全感及焦慮、擔心會被取笑、覺得羞愧等。
- 減少或失去生活樂趣(例如為避免失禁問題而減少運動及參與興趣活動等)
- 對失禁問題避而不談，諸多避忌，影響與配偶、親人及朋友的關係，造成隔膜。
- 自我形象下降：覺得自己無用、無助，不能控制生活。
- 害怕發生尷尬情況而減少性行為。

◆ 小便失禁的處理及治療

正面態度：

- 採取積極態度，面對問題，不要逃避，及早求診以找尋成因。
- 學習如何處理負面情緒。
- 提醒自己失禁是一個健康毛病，並不是什麼錯或羞恥的事。

◆ 小便失禁的處理及治療

盆骨底肌肉訓練：

- 透過運動令盆骨底肌肉加強收縮和控制力，防止小便流出(即忍尿動作)，可改善失禁情況。如想知道盆骨底肌肉訓練的方法，可向醫護人員查詢。

藥物治療：

- 主要有治療泌尿道感染及失禁的藥物，必須經由醫生因應情況而處方，切勿胡亂自行購買使用。

◆ 預防及改善小便失禁

攝取足夠水分：

- 每天飲用6-8杯水(大約2公升)或其他飲料，維持一定的排尿量，以加強泌尿道的天然抵禦功能，有助預防尿道感染。此外，減少喝酒、咖啡、濃茶及汽水等利尿飲品，亦有助改善小便失禁的情況。

預防便秘：

- 宜多吃含高纖維素的食物如水果、蔬菜及全穀麥類，及每天飲用適量水分，配合適量運動，可紓緩便秘，改善因便秘引起的失禁情況。

保持適當體重：

- 過胖會增加腹部壓力，因此保持適當體重，有助預防壓力性失禁。

養成良好排尿習慣：

- 有小便失禁的患者可每隔2 - 3 小時排尿，來訓練控制膀胱的能力，及提高患者對排尿的知覺。每次小便時應盡量排空膀胱的尿液。

盆骨底肌肉訓練：

- 平時多作盆骨底肌肉運動，可加強肌肉的收縮力和控制力，以減輕小便失禁的情況。

改善家居環境：

- 睡床和廁所的高度要適中。如行動不便，可放置便椅在睡房中。

衣服的選擇：

- 宜穿着簡單方便的衣服，如橡筋頭的褲子，以方便如廁。

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7月 印刷數量：300份

[2025年8月份例會時間]

* 8月份例會日期，稍後於中心Whatsapp群組公布 *

[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