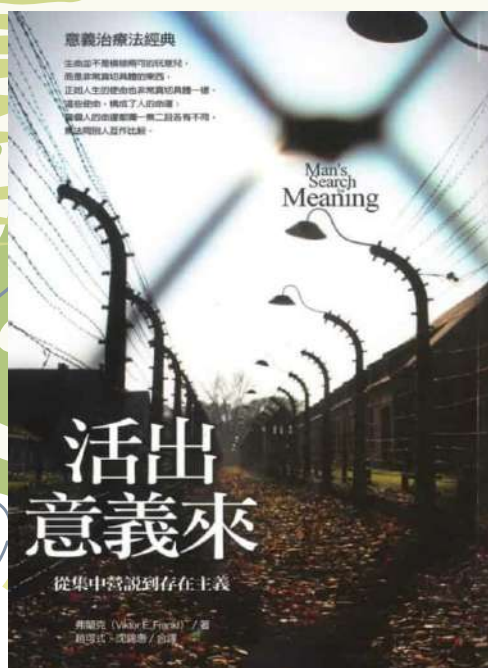




保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

好書分享：《活出意義來》



《活出意義來》是奧地利精神病學家，也是納粹集中營的倖存者。他在書中記錄了集中營中的真實經歷，並從中提煉出「意義治療法」。

書中有個片段很深刻，當時弗蘭克在集中營時，妻子卻已死於其他營區，但他當時並不知情。某天清晨，他在冰天雪地中勞動，因饑寒交迫幾乎崩潰。此時，他突然在腦海中清晰看到

妻子的笑容，彷彿聽見她說：「我在這裡等你。」那一刻，他感受到一種超越肉體的溫暖，並意識到：「愛能穿透時空與死亡。史要記憶存在，所愛之人就從未真正離開」。

我的領悟卻是要在有限的時間內勇敢向對方表達愛，我時常會想人的人生若不及時表達要等何時？所以我會選擇毫無保留地把我的愛表現出來，無論親情、愛情、友情也好，關係中最珍貴的往往是真誠的情感流露，別等到來不及，才表達愛和感謝，不擅長用言語表達，可以選擇無聲的擁抱或比心，不擅長用行動表達，可以選擇寫下最真心的話語成為最好的祝福。

◆ 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



如有任何關於服務內容 或 相關費用的疑問，
歡迎聯絡本中心社工：林先生 或 陶姑娘



◆ 網上情緣：講「心」又講「金」



騙徒在社交平台找尋目標，認識受害人後向對方展開追求攻勢，以迅速建立網上的戀人關係，繼而用不同藉口去騙取金錢。而騙徒與受害人之間卻從未真正見過面。

另外，亦有騙徒與受害人建立曖昧關係後，便利用虛假投資平台誘使受害人參與投資。起初受害人會賺取少許回報，其後當投入更多資金後，便會蒙受巨額損失。這類騙案又稱「殺豬盤」。

◆ 網上情緣騙案特徵

騙徒通常會用假相片作為頭像，然後在社交平台或交友App尋找目標及展開追求攻勢，騙徒瞄準受害人孤單寂寞、心急拍拖的心態，用甜言蜜語騙取信任。



◆ 「情人」背景要查證

騙徒熟悉心理技巧，假裝成「完美情人」，聲稱自己是俊男美女、高學歷、專業人士(如工程師、飛機師、商人)等，而且期間從不見面。網絡世界由相片到身份都可以輕易造假，所以在網上交友及結識對象時要提高警覺。



◆ 長者醫療券大灣區試點計劃

政府早前公布，新增「長者醫療券大灣區試點計劃」服務點。首次加入中醫院，接受合資格香港長者使用醫療券，支付指定科室的門診醫療護理服務費用。

醫療券計劃下的「配偶共用醫療券安排」和「長者醫療券獎賞先導計劃」同樣適用於新增的試點醫療機構。

試點醫療機構的醫療服務收費均以人民幣結算，長者不可同時使用醫療券和國家醫療保險支付同一次醫療服務的費用。

◆ 中山市中醫院 ◆

7月9日起

- | | | | |
|------|-------|--------|----------|
| • 內科 | • 眼科 | • 急診科 | • 睡眠醫學 |
| • 外科 | • 婦科 | • 口腔科 | • 中醫特色門診 |
| • 骨科 | • 心理科 | • 耳鼻喉科 | • 健康管理中心 |

NEWS

◆ 廣東祈福醫院 ◆

7月9日起

- | | | | |
|------|-------|---------|----------|
| • 內科 | • 眼科 | • 中醫科 | • 護理專科門診 |
| • 外科 | • 康復科 | • 急診科 | |
| • 骨科 | • 口腔科 | • 耳鼻喉科 | |
| • 婦科 | • 體檢科 | • 全科醫學科 | |

NEWS

◆ 佛山市第一人民醫院 ◆

7月17日起

- | | | | |
|------|-------|---------|----------|
| • 內科 | • 眼科 | • 中醫科 | • 口腔醫學中心 |
| • 外科 | • 感染科 | • 全科醫學科 | • 健康管理中心 |
| • 骨科 | • 急診科 | • 耳鼻咽喉科 | |
| • 婦科 | • 營養科 | • 康復醫學科 | |

NEWS

◆ 南方醫科大學第八附屬醫院 ◆

7月17日起

- | | | | |
|------|-------|---------|----------|
| • 內科 | • 眼科 | • 中醫科 | • 皮膚性病科 |
| • 外科 | • 口腔科 | • 健康管理科 | • 全科醫學科 |
| • 骨科 | • 急診科 | • 康復醫學科 | • 耳鼻咽喉頭頸 |
| • 婦科 | • 營養科 | • 臨床心理科 | • 外科 |

NEWS



◆ 醫管局優化配發藥物新措施

醫院管理局公布，由7月3日起，進一步優化藥物配發安排。如獲處方為「有需要時服用」，病人會獲配發最多八個星期的藥物數量。

目的減少病人家中藥物囤積及避免造成浪費，新安排有效地運用藥物資源。



◆ 指定藥物

指定藥物：主要用於緩解偶發性不適症狀

◆ 口服 ◆



- 通便藥
- 化痰劑
- 中和胃酸藥



◆ 皮膚外用 ◆

- 去瘀用
- 止痛用
- 止癢用



◆ 其他外用 ◆



- 痔瘡用
- 人工淚液

◆ 有關第一階段配發藥物

醫院管理局早前已推出第一階段配發藥物措施，求診人士每次最多配發24個星期的藥物，如獲處方多於24個星期的藥物，會安排分期覆配。

今次屬第二階段措施，有關指定「有需要時服用」，藥物名單會定期檢討並按需要更新，市民可瀏覽醫管局網站了解配發藥物新措施的最新詳情。

詳細藥物名單



◆ 健康講座@增肌飲食

日期：2025年8月11日(星期一)
時間：下午02:30-03:30
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：了解增肌的原理，掌握正確的飲食方法，制定適合自己的增肌計畫。
費用：全免
對象：e健樂會員
名額：25位(抽籤活動)

健康講座
已截止報名



◆ 運動體驗@「十式小錦囊」運動班

日期：2025年8月12*, 15, 19, 22日
時間：下午02:30-03:30
*8月12日上堂時間，為上午10:00-11:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：進行適量肌力訓練，增強肌肉力量，降低關節壓力。
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



◆ 藝術體驗@「星球燈」工作坊

日期：2025年8月12日(星期二)
時間：下午02:00-04:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：利用彩色流動的酒精墨水，製作色彩繽紛的星球小夜燈。
費用：全免
對象：e健樂會員
名額：15位(抽籤活動)

星球燈
已截止報名



◆ 運動體驗@布袋球

布袋球
已截止報名

日期：2025年8月28日(星期四)

時間：下午02:00-04:00

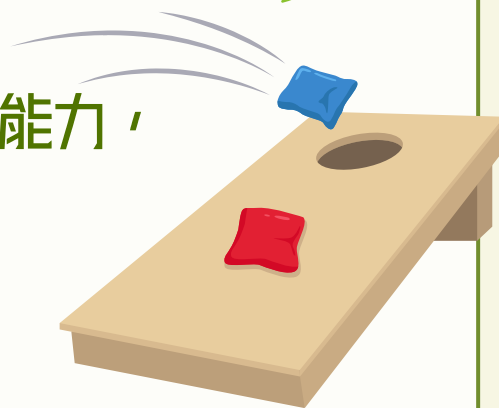
地點：本中心(寶糧cafe)

內容：新興運動，考驗手眼協調能力，
適合任何年齡人士。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：12位(抽籤活動)



◆ 健康講座@強健骨骼飲食

日期：2025年8月18日(星期一)

時間：下午02:30-03:30

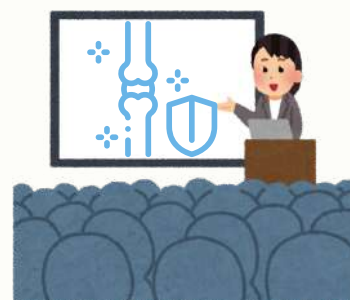
地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過飲食增強骨骼健康、講解骨骼健康所需
營養素。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：25位(抽籤活動)



◆ 運動體驗@穿雲箭

日期：2025年8月25日(星期一)

時間：下午02:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：使用海綿箭頭、無需使用太多力氣和
技巧的射箭運動，輕鬆享受射箭樂趣

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：12位(抽籤活動)





3

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 生命號@將軍澳醫院
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

4

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 生命號@劉陳小寶
耆暉中心

5

09:00 利基與您 外星「耆」遇記
09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌



10

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 e健樂@增肌飲食 講座

11



09:30 售賣飯票
10:00 e健樂@十式小錦囊 運動班
14:00 e健樂@星球燈 工作坊
14:30 售賣飯票
15:00 生命號@將軍澳醫院

12

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:00 「香薰療癒」工作坊
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌



17

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 e健樂@強健骨骼飲食 講座

18



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 e健樂@十式小錦囊 運動班
15:00 生命號@將軍澳醫院

19

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

24

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:00 e健樂@穿雲箭 運動體驗
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

25

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:00 e健樂@樹脂流體 工作坊
14:30 售賣飯票
14:30 生命號@劉陳小寶
耆暉中心

26

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
15:00 「回想當年 活在當下」
小組

27

31



09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌
15:00 生命號@Link Centre

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌
15:00 生命號@聯合醫院

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 玩轉「魔力」橋牌
11:00 中電義工@有「營」飯堂
14:00 生命號@香港傷健協會
14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
15:00 生命號@聯合醫院

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 e健樂@十式小錦囊 運動班
14:30 生命號@明愛天悅長者中心

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:00 保良局 義工嘉許禮2025
14:30 玩轉「魔力」橋牌
15:00 生命號@Link Centre



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
15:00 「回想當年 活在當下」小組
15:00 生命號@聯合醫院

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 e健樂@十式小錦囊 運動班
14:40 生命號@蔡繼有學校

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:00 e健樂@布袋球 運動體驗
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
15:00 生命號@聯合醫院

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌
14:40 生命號@蔡繼有學校

09:30 玩轉「魔力」橋牌
13:30 生命號@青富喜悅薈
14:30 玩轉「魔力」橋牌



◆ 藝術體驗@「樹脂流體」工作坊

日期：2025年8月26日(星期二)

時間：下午02:00-04:00

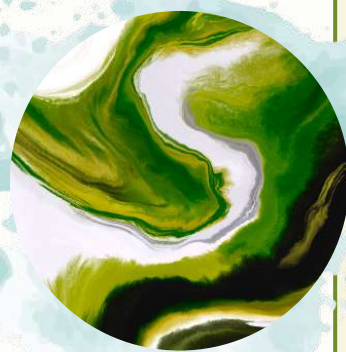
地點：本中心(寶糧cafe)

內容：利用特殊樹脂材料和顏料，
通過倒、淋、滴等方式創作。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：15位(抽籤活動)



◆ 中心活動 ◆



◆ 中心公告(有關惡劣天氣) ◆

溫馨提示：惡劣天氣影響下，中心各項服務(服務券、中心入會及續會、各項服務之申請、社區飯堂)及各小組活動安排將有所調整，敬請各位會員留意，請會員們密切留意留意天氣狀況及中心公告。

◆ 玩轉「魔力」橋牌

日期：2025年8月11日起

時間：上午09:30-11:00 及 下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：鍛鍊腦筋加強思考記憶以及提升社交能力。

對象：中心會員

名額：每節12位(自行組隊)

橋牌 活動
無需報名

保良局安老服務單位獲「保良局汪徵祥紀念基金」撥款推行『香薰療癒·長者健康管理計劃2025-26』，計劃旨在透過香薰治療法減輕長者疼痛不適，提升其身心整體福祉。

由專業香薰治療師評估每位長者健康狀況與需求，揀選精油，調配按摩油，為參與者進行香薰治療服務及教導長者居家香薰應用小技巧。



第一節日期：2025年8月13日(星期三)

時間：下午02:00-05:00

每位參加者確實時間，稍後通知

香薰療癒
已截止報名

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由專業香薰治療師經過評估，為其調配適合精油，並進行約2-3次，每次約30分鐘香薰治療服務。

費用：全免

對象：60歲以上之患有慢性疼痛中心會員
(慢性疼痛如:腰背、關節疼痛...等等)

曾跌倒、有骨科覆診或長期服用止痛藥者優先

名額：12位

- 登記報名時，請告知職員身體狀況(即疼痛位置)或提交覆診紙證明(如有)作優先記錄

◆ 利基與您@外星「耆」遇記



**觀賞電影
已截止報名**

活動日期：2025年8月20日(星期三)

活動時間：上午09:00-下午02:30

活動內容：觀賞迪士尼與彼思的最新動畫電影《外星奇遇記》及一同享用午餐。

活動費用：全免(包來回接送)

活動對象：中心會員

活動名額：50位

集合地點：中心正門

集合時間：上午08:00

(約08:15上車出發，逾時不候)



◆ 「回想當年 活在當下」小組

日期：2025年8月21,27日；
9月3,10,18,24日

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過不同的活動促進長者整合往事及與當下連結，提升正面情緒。

費用：全免

對象：中心會員

名額：8位

負責職員(實習社工)：李中正先生(中正)

如需報名可親臨中心/致電中心電話：3690 2291；

如活動登記人數過多，將會進行抽籤，名單將會張貼於中心內及WhatsApp群組(不會個別通知，敬請留意)

◆ 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 **星期二** 及 **星期四**；
- **上午9:30-11:00前** 及 **下午2:30-4:00前**

【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

◆ 常見的眼睛毛病及護眼貼士

隨著年紀的增長，眼睛的組織會漸漸退化，各種毛病也可能會隨之出現。多認識各種眼睛毛病的成因及實踐護眼之道，有助我們保護眼睛的健康。



◆ 常見眼睛的毛病

【眼皮下垂】

- 由於眼瞼上的皮膚組織失去彈性及肌肉衰弱所致，一般輕微的眼皮下垂不會引起不適或影響視力。

【眼乾】

眼乾會令眼睛刺痛、乾澀及畏光。主要成因包括：

- 淚腺功能衰退；
- 極度乾燥或污染的環境；
- 眼部感染；
- 藥物反應：如使用感冒藥、抗過敏藥、利尿劑及含有防腐劑的眼藥水等。一般眼乾可使用人造淚液來紓緩，或使用增濕器將室內的濕度提升。若持續眼乾或眼部感染，應盡快接受治療。



【淚溢】

淚溢是指經常有眼濕或流淚的現象。主要成因包括：

- 淚孔因眼皮鬆弛而不能緊貼於眼球，眼淚不能順利地流進淚管裡而溢流出眼外；
- 淚管阻塞；
- 異物入眼；
- 眼睛發炎等。

淚溢須根據不同的原因而作出處理，持續的淚溢，應找醫生診治。



【老花】

- 由於晶狀體隨著年齡的增長而慢慢失去彈性，當要看近的東西時，便不能準確聚焦，令影像模糊。老花約在四十歲開始發生，度數會隨著年齡而增加，直至六十歲左右便會穩定。患者可配戴合適的老花眼鏡來矯正視力，但眼鏡必須由合格視光師或眼科醫生驗配。配戴老花眼鏡後還需每兩、三年定期驗眼一次，確保因應視力的改變而使用合適度數的眼鏡。

【飛蚊】

- 在眼球的玻璃內有些浮動的不透明物質，使視覺上出現一些俗稱「飛蚊」的浮動影像或黑點。「飛蚊」多是短暫的現象，它的數量會隨著時間而改變，而且有機會消失。

【眼瞶】

- 以下列舉三種引致長者眼瞶的常見疾病，每一種都須由醫生作出診斷，及因應病況而提供治療：

白內障：眼球晶體逐漸變得混濁，引致進入眼睛的光線減少，影像模糊不清，令視力下降。

青光眼：眼球壓力過高導致視覺神經受破壞，患者的視力下降及視野縮窄。這是一種嚴重的眼疾，若不及早醫治，視力會永久受損甚至失明。



◆ 常見的眼睛毛病

【眼瞤】

- 老年性黃斑點退化(俗稱眼底退化):黃斑點位於視網膜(俗稱眼底)的最中央,有豐富視覺細胞及神經線,主要用來分辨顏色、物件大小及進行精細閱讀的活動。黃斑點隨著年齡增長會逐漸出現萎縮及退化的現象,患者所看的東西會出現變形,如直線變曲線,有時放大或縮小,或間中有暗點,以致視力模糊。

◆ 不容忽視的警告訊號

【如遇以下情形,須盡快尋求醫治以免影響視力】

- 配戴眼鏡後仍不能改善視力
- 持續眼痛或突然劇痛
- 對光線過分敏感,見到光環或彩虹圈
- 失去部分或周邊視力
- 眼紅或眼睛刺痛
- 突然出現大量浮動影像或黑點(俗稱「飛蚊」)
- 眼睛或眼瞼上有不正常的生長
- 眼睛透明的部位出現不正常的混濁
- 眼睛持續地流淚、出現分泌物或結痂



◆ 護眼小貼士

【個人衛生】

- 每天早晨洗臉時,用清潔毛巾和自來水將眼睛的污垢抹掉,以保持眼瞼衛生,預防眼瞼發炎或臉腺炎(俗稱「眼挑針」)等毛病。
- 不要用公共毛巾或用手擦眼。
- 不要借用別人的眼藥或眼鏡。

【日常生活】

- 均衡的飲食,吸取足夠維生素A和蛋白質。
- 不吸煙。
- 充足睡眠,減少眼睛疲勞,使眼睛有充份的休息。
- 使用噴霧時應加倍小心,尖細的噴管口須遠離眼睛;使用噴發膠時,要閉上雙眼。
- 看電視時要保持室內光線充足,電視機與眼睛的距離最少應為螢光幕對角線的六倍。使用電腦時,也要確保光線充足,觀看電腦螢光幕每半小時,應休息片刻,放鬆眼睛,眺望遠景。

【閱讀時要注意以下各點】

- 要有充足、均勻、穩定柔和的燈光或天然光線。
- 桌椅高度要適中,令書本和眼睛的距離約十二吋。
- 紙質不要反光。
- 字體要清晰夠大。
- 眼睛疲倦時要稍作休息,可遠望或閉目養神。
- 切勿在行車中或床上閱讀。

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9月份第一場例會時間] 9月9日(二) 上午09:30

[2025年9月份第二場例會時間] 9月9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

鄭令好 凌香多 賴永廉