



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

電影分享：《逆流大叔》



《逆流大叔》是一部2018年上映的香港電影。電影講述四位年屆中年的男子正在面臨公司裁員危機。為了保住飯碗，他們不得不與對立的上司

一起參加龍舟比賽，展開了一段艱苦的訓練。在過程中，他們不僅要克服體能上的挑戰，還要面對不同的中年危機，包括婆媳糾紛、婚姻危機及對人生感到迷惘等。透過龍舟這項集體運動，不僅磨練了他們的意志，也讓他們重新找回生活的勇氣和動力，不再逃避問題，而是勇敢地面對人生中的逆流。

故事情節平凡且真實，反映了許多香港人在現實生活中會碰到的困境，包括金錢、愛情、家庭、夢想等。電影以划龍舟比喻人生，帶出逆流而上雖然艱難，卻是成長與自我超越的必經之路。我們每個人在人生中，難免會經歷一些阻礙與挑戰。當面臨困境時，很多人會感到無助，甚至選擇逃避，但《逆流大叔》提醒我們，唯有積極面對問題、勇敢迎擊，才能在逆境中找到方向與力量。



「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



歡迎聯絡

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





提防社交媒體帳戶被騎劫

社交媒體及即時通訊軟件已深入日常生活，既是個人社交的橋樑，也是商業溝通的重要工具，當中傳遞的訊息往往涉及敏感個人資料甚至商業機密。

近期，警方接獲大量相關帳戶遭騎劫的報案，累計損失金額超過千萬港元。騙徒盜用帳戶後，會假冒帳戶主人的身份，向其親友發出借錢或代收驗證碼的請求，進行詐騙。

因此，強化帳戶保安刻不容緩。若遇親友透過線上渠道提出金錢周轉或索取驗證碼等不尋常要求，務必提高警覺：「停一停，諗一諗」，並透過其他方式核實對方身份，因為其帳戶極有可能已遭黑客入侵。





強化「社區牙科支援計劃」



政府8月15日公布，「社區牙科支援計劃」(支援計劃)於2026年1月1日起將擴大服務範圍，新增多項牙科服務：洗牙、根管治療(杜牙根)、移除牙橋或牙冠及鑲配活動假牙服務，為弱勢社群提供更多預防性和治療性的資助牙科服務。

同時，該計劃將接替關愛基金「長者牙科服務資助」項目。

經政府選定的非政府組織主診註冊牙科醫生評估後如情況合適，參加者在180天內可獲以下服務：

服務項目	現階段牙科支援計劃 涵蓋服務	2026年1月1日起 牙科支援計劃 新增服務
基本服務	- 口腔檢查 - 緩解牙痛藥物 - X光檢查	- 口腔檢查 - 緩解牙痛藥物 - X光檢查
補牙/拔牙	180天內<u>最多3個配額</u>(每顆牙計算)	180天內<u>最多3個配額</u>(每顆牙計算)
洗牙	未提供	每365日一次
根管治療 (杜牙根)	未提供	每365日一顆牙齒(杜牙根)
移除 牙橋/牙冠	未提供	詳情將適時公佈
鑲配 活動假牙	未提供	- 剩餘<u>少於20顆牙齒</u>且經評估有需要者 <u>最多兩次</u>，每次相隔5年或以上



服務項目	一般 合資格人士	特定 合資格人士
口腔檢查 緩解牙痛藥物 X光檢查	免費	免費
補牙/拔牙(每顆)	\$50	免費
洗牙(每次)	\$50	免費
根管治療(杜牙根) (每顆)	\$50	免費
鑲配活動假牙 (每副)*	\$1,000 共付額	\$500 共付額
移除 牙橋/牙冠	2026年1月1日起新增服務，詳情將適時公佈	

*活動假牙，每副指上顎或下顎，同時鑲配上下顎視為一次服務，以兩副計算

支援計劃 行政費

特定參加者符合以下資格，部分行政費會由政府全數資助：

- 75 歲或以上社署轄下的「長者生活津貼」的受惠人或
- 社署「綜合家居照顧服務(體弱個案)」或「改善家居及社區照顧服務」或「家居支援服務」(第一級別收費/共同付款級別)的服務使用者；或
- 醫院管理局的「醫療費用減免」合資格人士(全數)。

賽馬會「e健樂」 電子健康管理計劃活動花絮





「e 健樂」在葉姑娘的悉心帶領下，計劃將於9月底圓滿結束。衷心感謝各位e 健樂會員參與與支持，因為有你們的投入，令計劃充滿意義。

雖然計劃即將結束，中心會繼續推動健康生活，一起保持健康、活出快樂！



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

1

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

2

09:30 售賣飯票

09:30 玩轉「魔力」橋牌

10:00 關愛牙科申請

12:30 生命號@明愛元朗長者
社區中心

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

3

7

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

8

09:30 售賣飯票

09:30 中心例會(第一場)

10:30 中心例會(第二場)

13:00 生命號@明愛元朗長者
社區中心

14:00 e健樂@流體熊 工作坊

14:30 售賣飯票

9

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

10

14

09:30 售賣飯票

09:30 玩轉「魔力」橋牌

10:00 生命號@劉漢宣紀念
長幼天地

14:30 售賣飯票

14:30 玩轉「魔力」橋牌

14:35 生命號@優才書院

15

09:30 售賣飯票

09:30 玩轉「魔力」橋牌

14:30 售賣飯票

14:30 「百發百中」飛鏢班

16

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

17

21

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

14:35 生命號@優才書院

22

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

23

09:30 售賣飯票

09:30 玩轉「魔力」橋牌

10:00 關愛牙科申請

14:00 生命號@元朗大會堂

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

24

28

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

14:35 生命號@優才書院

29

09:30 售賣飯票

09:30 玩轉「魔力」橋牌

14:30 售賣飯票

14:30 匯豐義工@懷舊·健腦
「雙節」問答競猜活動

30



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

4



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 「我好『叻』」社區健康推廣計劃簡介會

11



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

18

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

5

09:30 玩轉「魔力」橋牌
11:00 中電義工@有「營」飯堂
14:30 「心」呼吸 正向心理 小組

6



09:00 中銀義工@「關懷長者心」地區中秋探訪 活動
14:30 「心」呼吸 正向心理 小組

13



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「心」呼吸 正向心理 小組

20

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

25



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@聖公會何明華會督中學

26

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「心」呼吸 正向心理 小組

27

藝術體驗@「流體熊」工作坊

日期：2025年9月9日(星期二)

時間：下午02:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：選擇不同的顏色混色，用澆淋或倒層層疊的方式來完成一幅既抽象有個性的流體熊。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：15位(抽籤活動)

流體熊
已截止報名



中心活動

玩轉「魔力」橋牌

日期：2025年9月1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

衛生署@「我好『叻』」 社區健康推廣計劃 簡介會

日期：2025年9月11日(星期四)

時間：下午02:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由衛生署職員講解「我好『叻』」社區健康推廣計劃。

費用：全免

對象：中心會員及有意參與屋邨嘉年華義工

名額：10位



中國銀行義工@「關懷長者心」地區中秋探訪活動

日期：2025年9月13日(星期六)

時間：上午10:00-12:00(稍後通知)

地點：會員家中

內容：由中國銀行義工上門進行探訪及慰問，讓長者感受社區的關懷。

對象：雲漢邨獨居及雙老同住長者之中心會員

名額：20位

運動體驗@「百發百中」飛鏢班

日期：2025年9月16,19日

時間：下午02:30-3:30

地點：本中心(寶糧cafe)

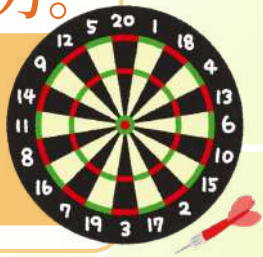
內容：透過飛鏢運動，訓練手眼協調及注意力。

費用：全免

對象：中心會員

名額：每節8位(抽籤活動)

參加飛鏢班前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加；出席飛鏢班時，請穿輕便衣服及運動鞋

匯豐銀行義工@懷舊·健腦「雙節」問答競猜活動

日期：2025年9月30日(星期二)

時間：下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：與匯豐銀行義工一同慶祝國慶及中秋，透過有趣的遊戲，刺激長者認知力；讓長者感受到節日的歡樂氣氛外，同時感受來自社區的關懷。

費用：全免

對象：中心會員

名額：25位(抽籤活動)





唱歌義工探訪@
以「歌」會友

日期：2025年10月2日(星期四)
時間：下午02:00-03:30
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：唱歌義工光臨中心，為大家獻上多首懷舊金曲，以歌會友賀中秋。
費用：全免
對象：中心會員
名額：30位(抽籤活動)



健康護理@
牙齒及口腔護理日



日期：2025年10月16日(星期四)
時間：下午02:30-03:30
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：由基督教家庭服務中心外展服務，為長者提供牙齒檢查洗牙及口腔健康護理常識。
費用：全免
對象：中心會員
名額：20位

報名時，請出示
身分證證明文件作登記



健康服務@
25/26年度 流感疫苗注射

日期：2025年10月20日(星期一)
時間：上午10:00-12:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：由註冊護士注射四價流感疫苗。
費用：全免
對象：65歲或以上之中心會員
名額：40位(抽籤活動)

- 1.符合參加疫苗注射人士，須攜帶身份證明文件及會員證登記。
- 2.流感疫苗不適合服用抗凝血藥物人士注射。
- 3.對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應 或 注射當日身體不適 或有發熱症狀人士不適宜注射。



關愛基金

「長者牙科服務資助」計劃

關愛基金「長者牙科服務資助」項目將於2025年12月31日截止申請。該項目將由新推出的「社區牙科支援計劃」（支援計劃）全面接替。



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)



歡迎聯絡

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



病原體

基孔肯雅熱是由基孔肯雅熱病毒引起，是一種經蚊子傳播的傳染病。基孔肯雅熱已在一百一十多個國家被發現，當中包括非洲、亞洲、歐洲、美洲和印度洋及太平洋群島等地。



病徵

患者感染基孔肯雅熱後會出現發燒和嚴重關節痛。「基孔肯雅」是源自非洲馬孔德語中的一個詞，意思是「變得扭曲」，描述患者關節疼痛彎着腰的模樣。其他常見症狀包括肌肉疼痛、頭痛、噁心、疲倦和出現紅疹。症狀通常是自限性的，一般持續數天。但有些患者的關節痛可能會持續數月，甚至數年。

由基孔肯雅熱所引致的嚴重症狀及死亡十分罕見，並多數與其他已存在的健康問題有關。大部分患者可以完全痊癒。在偶爾的情況下，基孔肯雅熱病毒可引起眼、心臟及神經的嚴重併發症。新生兒、年紀較長人士及長期病患者出現重症的風險較高。

現有證據顯示，曾經感染過基孔肯雅熱病毒的人士對再次感染具有免疫能力。

傳播途徑

基孔肯雅熱主要透過帶有基孔肯雅熱病毒的雌性伊蚊叮咬而傳染給人類。當基孔肯雅熱患者被病媒蚊叮咬後，病媒蚊便可能受到感染，若再叮咬其他人，便有機會將病毒傳播。

香港並未有發現傳播基孔肯雅熱的埃及伊蚊，但同樣可傳播基孔肯雅熱的白紋伊蚊卻屬於本港常見的蚊品種。這些蚊子主要在白天叮咬人，而叮咬的高峰期在清早和傍晚。

在罕有情況下，基孔肯雅病毒也可在嬰兒出生時由母體傳給新生嬰兒。

潛伏期

潛伏期為2至12天，通常為3至8天。



治理方法

目前沒有特定的抗病毒藥物治療基孔肯雅熱，治療方法主要是紓緩症狀，包括使用退燒藥、止痛藥和補充體液。

預防方法

目前沒有預防基孔肯雅熱的疫苗在本港獲註冊。預防基孔肯雅熱的最佳方法是避免被蚊子叮咬，以及防止蚊子繁殖。



預防被蚊子叮咬

1. 穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲。
2. 於外露的皮膚及衣服塗上含避蚊胺(DEET)成分的昆蟲驅避劑。
 - 孕婦及6個月或以上的兒童可以使用含避蚊胺成分的昆蟲驅避劑。在一般的情況下，孕婦使用避蚊胺的濃度上限是30%，兒童則為10%。如兒童前往蚊傳疾病流行的國家或地區而有機會被蚊叮咬，兩個月或以上的兒童可使用濃度上限為30%的避蚊胺
3. 採取其他關於戶外活動的預防措施：
 - 避免使用有香味的化妝品或護膚品
 - 依照指示重複使用昆蟲驅避劑
 - 如同時使用昆蟲驅避劑及防曬液，應先塗防曬液再塗上昆蟲驅避劑



預防蚊子繁殖

1. 防止積水：
 - 每星期為花瓶換水一次
 - 避免使用花盆底盤
 - 緊蓋貯水器皿
 - 確保冷氣機底盤沒有積水
 - 把用完的罐子及瓶子放進有蓋的垃圾箱內
2. 避免蚊蟲滋生：
 - 應妥善存放食物及處理垃圾



出外旅遊須知

1. 採取預防措施以避免受到叮咬。關於使用昆蟲驅避劑的詳情和須注意的要點，請參閱「使用昆蟲驅避劑的注意事項」。
2. 如果打算前往相關疾病流行的地區或國家，應在出發前六星期或更早諮詢醫生，並採取額外的預防措施，避免受到叮咬。
3. 如到流行地區的郊外旅行，應帶備便攜式蚊帳，並在蚊帳上使用氯菊酯(一種殺蟲劑)。切勿將氯菊酯塗在皮膚上。如感到不適，應盡早求醫。
4. 科學研究顯示即使沒有病徵或尚未出現病徵的感染者被蚊叮咬，也有機會把病毒傳給蚊子，繼而造成進一步傳播。因此，旅遊人士從受影響地區回來後14天內須繼續使用昆蟲驅避劑作為防蚊措施。若感到身體不適如發燒，應盡快求醫，並將行程細節告知醫生。

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10月 印刷數量：300份

【2025年10月份第一場例會時間】 10月8日(三) 上午09:30

【2025年10月份第二場例會時間】 10月8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】 bmcpcc@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 梁肖連 王愛平

鄺令好 凌香多 賴永廉