



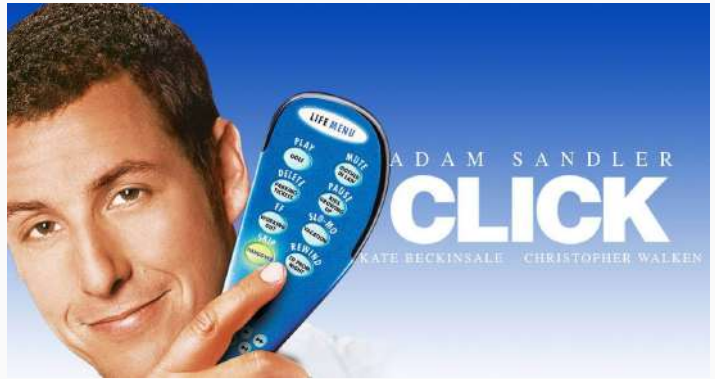
# 保良局 PO LEUNG KUK

## 保良局華永會生命教育及長者支援中心

本中心獲華人永遠墳場管理委員會撥款，贊助第五期「生命號」計劃，進行一系列多元化生命教育活動。本期計劃主題為「善待自己·人我復和·擁抱希望」，向社會大眾傳遞「正向的生命信念」。透過以下「生命教育分享」，向各位讀者帶來生命的反省與思考。

### 《 生命的選擇 》

今天希望跟大家分享一套西方電影《命運自選台》。電影是關於一位建築師米高與一個神奇遙控器的故事。米高擁有一位太太和一對兒女，他十分愛家經常都會抽時間陪伴家人，他也努力工作希望能夠成為老闆，但他一直未能成功。後來他無意中得到一個神奇遙控器，可以隨意控制自己的人生。



米高以神奇遙控器選擇自己喜歡的生活方式，他不斷按「快進」跳過一切吵架、家庭聚會，以及一些他認為「無傷大雅」的生活小節，認為在成功後總會有時間作出補救，他得到了他想要的一切名和利，成為了一個大集團的總裁，但是當他驀然回首，卻發現自己的兒女已經在不知不覺間長大成人，他錯過了與他們一同長大的時光，太太因為長期受到他的冷漠而選擇跟他離婚，父母也在他不斷「快進」期間黯然離世，這些一切都是他為了追逐名利而忽略放棄，而這些時光及關係已經再也無法再回頭了。

如果可以選擇，相信很多人都希望得到一條捷徑，通往自己希望的結局。主角便透過遙控器這條捷徑，加快生命的速度，及早享受到自己希望的結局，卻在不知不覺間抹殺了很多更值得細細回味的經歷。能夠選擇生命怎麼走固然重要，雖朋然現實中並沒有神奇遙控器，但如果能夠謹慎作出一個不會讓自己失望、也不會讓人失望的選擇，不是更重要嗎？

面對生命中各項選擇，有時會令人無所適從。但我認為無時無刻存有感恩的心，珍惜已經擁有的一切才是最重要的；知足常樂、隨遇而安也是人生中最值得學習的課題之一。



## 生命號

「**生命號**」於3至4月中繼續到訪各個地區，為學生及街坊提供生命教育活動，向公眾推廣正能量訊息，令到大家了解到善待自己的重要性！

### 網上工作坊

生命號於網上平台發布一系列以「放鬆減壓」為主題的「網上工作坊」短片，包括有「和諧粉彩工作坊」、「禪繞畫工作坊」、「瑜伽及呼吸訓練工作坊」等，鼓勵大家透過自助形式，舒減壓力，放鬆身心！

了解更多有關生命號詳情，請瀏覽以下平台：



YOUTUBE



FACEBOOK



INSTAGRAM





## 長者社區照顧服務券試驗計劃

由社會福利署推行的試驗計劃，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



◆有關服務及費用詳情，歡迎向中心社工吳姑娘查詢◆

## 擴大長者醫療券使用範圍

4月17日起，長者醫療券使用範圍進一步擴展到港大深圳醫院外設的華為社康中心，而華為社康中心位於龍崗區。為居於深圳或鄰近地區的合資格香港長者提供多一個可使用醫療券的服務點。



### 適用對象

- 居於深圳或鄰近地區的合資格香港長者

### 注意事項

- 醫療券通過電子平台(醫健通)發放和使用
- 無須預先登記或領取
- 親身前往社康中心出示香港身份證或豁免登記證明書
- 只可支付當日社康中心門診醫療服務費用
- 不適用於住院服務、預先繳費醫療服務和日間手術程序
- 不可用於單純購買物品、藥物、醫療儀器、醫療用品
- 不可兌換現金

## 有關新冠口服藥

因新冠活躍程度上升，政府由4月24日起宣布增加已登記使用醫健通私家醫生的新冠口服藥的數量，而每款藥物標準療程由6次現增至為10次。

有關的新冠口服藥，只可處方予「符合資格人士」的確診者，政府提醒病人不應保留或轉讓未使用的藥物。已登記的私家醫生名單可參閱：

[https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/tp\\_pd\\_antiviral.pdf](https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/tp_pd_antiviral.pdf)

## 新冠疫苗接種安排調整

4月底起，政府將進一步調整新冠疫苗接種服務及接種點。

### 🚫 即將停運

社區疫苗接種站：服務至5月15日止

(黃大仙廟宇廣場、荔枝角公園、渣華道遊樂場、元朗文化康樂大樓外空地)

社區疫苗接種中心：服務至5月31日止

(港怡醫院、香港中文大學醫院)

### 💉 繼續運作

接種點	調整後安排	復必泰	科興
• 指定普通科門診診所	轉為恆常服務，可網上預約接種	✓	✓
• 13間公立醫院 新冠疫苗接種站	5月2日起，納入專科門診 恆常服務，可即場接種	✓	✓
• 14間長者健康 中心	繼續為65歲或以上長者， 即場接種	✗	✓

## 有關全港市民換領身份證計劃

鑑於通關以來市民對換領身份證的需求非常殷切，政府宣布於4月12日起，人事登記處將會延長服務時段。市民如欲辦理換證，請預先於入境處流動應用程式或網站預約換證申請。

### 【人事登記處-觀塘辦事處】

- 觀塘偉業街223至231號宏利金融中心2樓3號舖位  
(港鐵觀塘站B1出口)

星期一至五：上午08:00-12:45及下午02:00-10:00

星期六：上午08:00-下午10:00

星期日及公眾假期休息

**\*\*人事登記處不會處理未有預約的申請\*\***





星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1.  <b>勞動節</b>	2. 09:30 中心例會 10:00 售賣飯票 10:30 認知訓練(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	3. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	4. 09:30 續會及入會申請 10:00 「園」來是你 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「回味往時整又傾」小組	5. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌	6. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 耆青樂「童」行
7.	8. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「園」來是你 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	9. 09:30 「百發百中」飛鏢班 (入門班) 10:00 售賣飯票 10:30 認知訓練(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	10. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	11. 09:30 續會及入會申請 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「回味往時整又傾」小組	12. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「百發百中」飛鏢班	13. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 耆青樂「童」行
14.	15. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	16. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:30 認知訓練(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「生命號義工培訓」小組	17. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	18. 09:30 續會及入會申請 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「回味往時整又傾」小組	19. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「百發百中」飛鏢班	20. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 耆青樂「童」行
21.	22. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	23. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:30 認知訓練(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「百發百中」飛鏢班	24. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「回味往時整又傾」 小組	25. 09:30 續會及入會申請 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 16:30 生命號@李俊駒伉儷 幼稚園暨幼兒園	26.  <b>佛誕</b>	27. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 耆青樂「童」行
28.	29. 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	30. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:30 認知訓練(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	31. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票			

## 玩轉「魔力」橋牌

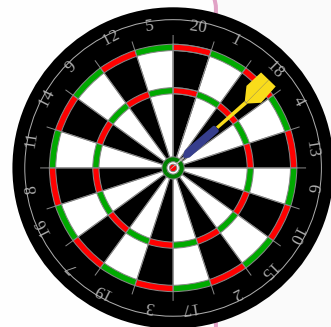
日期：2023年5月1日起  
 時間：上午09:30-11:00 及 下午02:00-04:00  
 地點：本中心(寶糧cafe)  
 內容：鍛鍊腦筋，加強思考記憶力及提升社交能力  
 對象：中心會員  
 名額：每節8位

詳細時間表  
 請參閱  
 5月份月表



## 「百發百中」飛鏢班

日期：2023年5月9日(二)# 時間：上午09:30  
 日期：2023年5月12,19,23日 時間：下午02:30  
 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。  
 對象：中心會員  
 名額：每節8位



#5月9日為入門班，只適合未曾報名參與飛鏢班活動者#

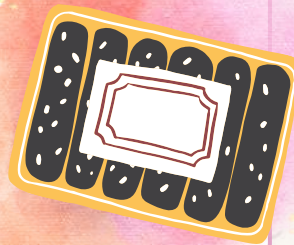
## 耆青樂「童」行

日期：2023年4月29日,5月6,13,20,27日,6月3日(逢星期六)  
 時間：4月29日 上午10:00-11:30  
 5月6日至6月3日 下午02:30-04:00  
 地點：本中心(寶糧cafe)  
 內容：創意遊戲、健康運動、慶祝雙親節、手工創作、情緒管家、掌握長者福利、家鄉小食聯歡會、與老友記一齊回歸小朋友簡單的心，找到專屬自己的快樂秘笈!  
 費用：\$20  
 對象：中心會員  
 名額：8位  
 負責職員(實習社工)：陳麗芳姑娘



## 「回味往時整又傾」小組

日期：2023年4月27日,5月4,11,18,24日,6月1日  
 時間：下午02:30-03:30  
 地點：本中心(寶糧cafe)  
 內容：輕輕鬆鬆傾吓玩吓相聚下，一起親嚐懷舊食品、主題小手工製作，緊扣每個懷緬主題，細訴昔日往事，大家共同渡過美好愉快時光。  
 費用：\$20  
 對象：中心會員  
 名額：8位  
 負責職員(實習社工)：林嘉俊先生



## 「生命號義工培訓」小組

日期：2023年5月16日(星期二)  
 時間：下午02:30-04:30  
 地點：本中心(寶糧cafe)  
 內容：招募義工，培訓義工精英！遊戲體驗，挑戰自己，一起完成攤位任務！  
 費用：免費  
 對象：中心會員  
 名額：8位  
 負責職員(實習社工)：陳麗芳姑娘

## 「薰」享喜悅

日期及時間：待定  
 地點：本中心  
 內容：香薰治療是指透過天然植物所萃取的精油來用作治療健康之用。透過香氣按摩護理，舒緩長者焦慮、睡眠、痛症等問題。  
 費用：全免  
 對象：中心會員  
 名額：15位  
 負責職員：溫姑娘

**\*\*備註：需要完成健康問卷調查，符合者方可參加\*\***



## 中心會員制度

會員證類別	年齡	收費(年費)
金咭會員	60歲或以上	<b>\$25</b>
銀咭會員	50歲至59歲	<b>\$50</b>

## 「入會/續會」時間

- 逢星期三及星期四
- 上午9:30-11:30 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

## 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資訊，中心將會不定期發放中心資訊：

## 步驟一

- 將本中心電話號碼【**9183 4037**】新增至通訊錄加為聯絡人

## 步驟二

- 使用Whatsapp發送訊息，內容為【**會員姓名**】

- 該電話號碼只供發放中心最新資訊與活動資訊
- 該電話號碼不會接聽或回覆電話，如有疑問或查詢，請致電3690 2291與職員聯絡



## 復康用品借用

向有需要人士提供借用復康用品服務，如輪椅/助行架/四腳拐杖等。

借用時間：星期一至六 上午09:00至下午05:00

費用：全免

對象：中心會員及社區人士



- 所有復康用品優先借予中心會員，如有任何爭議，中心保留最終決定權
- 請依照指定日期內歸還，如未能依時歸還請盡快通知本中心

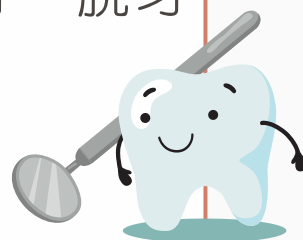
## 關愛基金「長者牙科服務資助」計劃

### 資助服務內容

符合資格長者，可免費鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務，如口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查等。

### 受惠對象

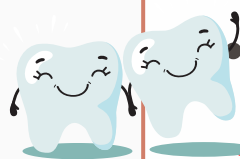
- 65歲或以上
- 75歲或以上，於五年前或更早曾參與此項目長者提供第二次免費服務
- 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」
- 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」



### 申請所需文件

- 香港身份證(正本)及
- 銀行簿(最近三個月存入長生津金額紀錄)及
- 住址證明文件(中文)

◆ 符合資格者如需申請，請預先致電中心 或 前往中心登記預約，本中心恕不接受即時申請 ◆



# 「冠心病知多些」

護士 劉璐冰

## 甚麼是冠心病

冠狀動脈是環繞心臟的血管，負責供應血液給心臟肌肉，使心臟得到日常所需的氧氣及營養。假如冠狀動脈變得狹窄，甚至閉塞，就形成了冠狀動脈心臟病，或簡稱冠心病。

## 危險性

現時心臟病是僅次於癌症的香港第二號殺手。在各類心臟病中，冠心病的死亡人數遠超其他心臟病，而且近年有年輕化的趨勢。

## 成因

隨著年歲增長，動脈內膜有脂性物質積聚，脂性物質積聚到某一程度，會使血管變窄，血管壁亦會因此失去彈性而硬化起來，此現象稱為粥樣硬化；

血管組織老化，變硬和增厚，會導致血液流動緩慢；假如粥樣硬化物突然爆裂，內裡物質與血液接觸，便會形成血栓，因而阻塞血管，形成心肌局部缺氧、心肌梗塞、心臟衰竭和死亡；

一些因素會加速動脈粥樣硬化，如高血壓、高膽固醇、吸煙、肥胖、缺乏運動、糖尿病、長期緊張等。

## 病徵

大概百分之十的患者沒有任何徵狀，在體格檢查時也很少有異常發現，通常在發展到很嚴重時才會出現問題，即毫無訊號下突然死亡。人們因此常常忽略此種心臟病的可能性。

有些人可能出現下列徵狀：

- 心絞痛：通常在心臟負荷加重時才出現；如運動、情緒受壓抑和快速行走等。
- 心肌栓塞病徵：胸前劇痛可能推展到頸、手臂、下顎、大量出汗、氣促、鬱悶、作嘔、暈眩，甚至不省人事。

**\*\*如有以上徵象應該立即請醫生診斷，或到急症室求診\*\***

## 預防冠心病

- 戒煙及戒酒：香煙內的尼古丁能使血管收縮和提升血液中的膽固醇含量，引致動脈硬化；如過量喝酒，酒精會加快動脈硬化。
- 適當和持久運動：運動能促進心臟功能，防止血管老化和增加心肌血液循環。
- 注意飲食：保持均衡飲食，減少進食含高飽和脂肪的食物如豬腩肉、肥牛肉、雞腳和含高反式脂肪的食物如酥餅、蛋糕、夾心餅，以免增加血膽固醇積聚在血管壁，使血管硬化和受到阻塞。
- 控制體重：體胖會增加心肺負荷，過量脂肪也會積聚在血管壁內，使血管硬化和受到阻塞。
- 作息定時：繁忙的工作及生活壓力會導致精神緊張，血壓上升，容易患上心臟病，所以宜保持精神健康。
- 定期覆診：高血壓及糖尿病等慢性疾病，均要定時覆診，因為持續的高血壓和高血糖容易引致動脈硬化。




## 中電有「營」飯堂

類別/開飯時間	菜式	收費
早餐(上午09:00)	粉麵/粥/包類	<b>\$4</b>
午餐(中午12:00)	主菜+時菜+白飯+湯水	<b>\$12</b>
晚餐(下午05:00)	主菜+時菜+白飯+水果	<b>\$12</b>

**【逢星期一至星期三，可親臨本中心購買飯票】**

如有任何疑問或查詢，可親臨本中心或致電3690 2291與職員聯絡

## 惡劣天氣下中心服務安排

天氣情況	中心服務	戶內活動	戶外活動
 / 1號	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 / 3號	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 / 8號	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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：林奕軒 校對：馬嘉聰 編輯及設計：溫文英

印刷日期：2023年5月 印刷數量：300份

【6月份例會時間】2023年6月6日(星期二) 上午9:30

【中心地址】觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號

【電話】3690 2291 【傳真】3690 2294

【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

【Whatsapp電話】9183 4037

【職員】林奕軒 馬嘉聰 吳雅儀 劉璐冰 張嘉豪 溫文英 葉玉茹  
鄺令好 凌香多 宗彩霞 黃美芬 葉秀梅 梁玉卿 梁肖連  
賴永廉 李健笙

