



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心

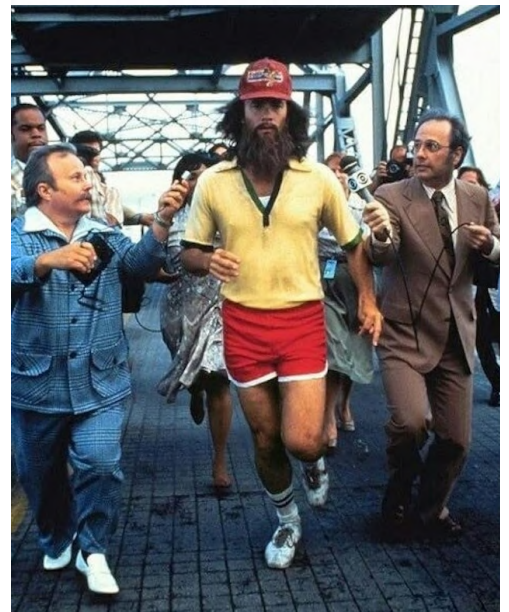
電影分享:《阿甘正傳》

《阿甘正傳》是我最愛的勵志電影，從《阿甘正傳》看正向人生，電影主角雖是坎坷的人物，但擁有美麗的人生。

《阿甘正傳》是元老級的經典作品，改編自美國作家溫斯頓·葛魯姆的同名小說，描述他是一名智力低於平均的人，上天卻公平的給他了一份真摯的善良與驚人的體育天賦，他為了矯正嚴重的駝背，在腳上裝了腿支架，導致阿甘經常被其他小孩欺負，幸好他遇到了一個善良女孩珍妮，不但不在意這一切，還跟阿甘成了形影不離的好友。

阿甘最後的結局或許不夠完美，但阿甘的驚人毅力，努力往前一直跑的畫面，無疑是深刻的，也帶給了觀眾不少面對困境的力量與啟發，故事彷彿告訴我們，先天的優勢或者劣勢是我們所無法選擇的，我們唯一能做的只是利用我們也許我們並不出色的先天，依靠堅定的相信為我們的生命創造奇蹟，值得大家觀看。「阿甘給我們的啟示」在一次意外中，阿甘發現自己擁有跑步的天賦，從此就專注在跑步這件事，頭腦簡單、四肢發達的他並沒有做過什麼了不起的事，但每一件小事都會拼盡全力去做，並且專心做到最好。

阿甘靠著這種帶點傻氣的衝勁，做到了很多人都沒辦法做到的事，在軍隊時被告知「眼睛只要盯著球打就好」，所以變成了桌球國家代表隊的一員；也因為擅長跑步，他的一生就不停地奔跑，並藉著跑步將人生的種種際遇串連在一起。許多人做事只有三分鐘熱度，但阿甘卻有著強大的毅力，讓他在短短幾十年裡就完成了許多成就。他的態度告訴我們，與其做一件大事，有時不如專心把一件小事做到最好。



保良局 x 華永會「生命號」

2022至2023年度，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。藉著第五期計劃主題「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」。



幼稚園、中小學、大專院校

社福機構



「生命號」 多年來積極推動生命教育，傳遞正向的生命信念。感恩遇上每位參加者、義工和同工，您們在活動中投入和付出，讓「生命號」變得更豐盛。願各位珍惜生命裡每個時刻，保持正能量，發揮真我。本年度生命號計劃已經完滿結束，感謝大家一直以來的支持與參與。終點不是終點，而是新的起點，期待更美好的明天。





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 ◆

「e健樂」會員招募

健康質素
問卷

電子
健康站

健康
推廣活動

轉介
服務

計劃目的

培養長者「自己健康自己管理」的意識和習慣，透過定期量度血壓、血糖等以及填寫健康質素問卷，及早識別前期健康問題，防範於未然。

計劃內容

【長者健康質素問卷】長期病風險、跌倒風險、口腔問題、藥物情況及長者自我評估等。

【電子健康站】利用智能卡於長者中心登入電子健康站，以定期量度血壓、血糖和體重。而數據會即時上傳至雲端，由「長者安居協會」護士遠端監察。

【健康推廣活動】根據數據及問卷分析，會為不同需要的長者開設一系列的健康推廣活動，如肌少症活動、防衰老運動、認知訓練等。

【轉介服務】參加計劃的長者，如健康指數有異常或出現其他健康問題，會按不同情況而轉介到所需單位作進一步跟進。

計劃對象

- 60歲或以上長者

計劃負責職員

- 有關計劃詳情或有意參加者，請聯絡葉玉茹姑娘



「醫健通 eHealth」



「醫健通eHealth」

手機程式是由香港政府統籌處開發的。醫健通計劃宗旨，開發一套全港性、以病人為本的電子互通平台。市民可透

過系統可自主地管理自己的健康及提供有用的健康資訊；其二為已登記並獲授權公私營醫護機構按「有需要知道」的原則，經醫健通取覽電子健康紀錄。而「醫健通」互通目的，為加強護理服務的連貫性，並改善不同醫療服務之間的配合，使病人得益。

基本功能

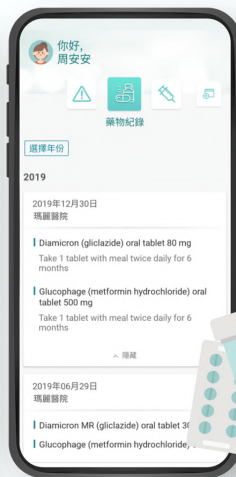
- 獲取一系列公眾健康資訊及消息，取覽各項政府公私營協作計劃及公眾健康計劃的資訊(如：疫苗資助計劃、篩查計劃和地區康健中心的最新資訊等)
- 透過醫生搜尋功能，一站式搜尋參與不同健康計劃的醫護機構及醫生



全面功能

◆ 供已登記醫健通的用戶 ◆

- 查閱醫健通內的部分電子健康紀錄，如：診症預約、藥物、藥物敏感和疫苗接種紀錄等；
- 將診症預約資料加至手機日曆，並設定提示功能；
- 自行輸入健康資料和數據，包括疫苗接種紀錄、血壓、血糖及體重指數，方便監察自己的身體狀況；
- 查閱長者醫療券計劃的使用紀錄和餘額，以及其他公私營協作計劃的服務配額；
- 管理醫健通帳戶，如給予或更改互通同意予醫護提供者、更新通訊方式等。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1. 香港特別行政區 成立紀念日
2.	3. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	4. 09:30 中心例會 10:00 售賣飯票 14:30 售賣飯票 14:30 「悠園共樂」義工訓練	5. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 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 售賣飯票 14:30 義工重「聚」日	6. 09:30 續會及入會申請 10:00 「懷念金曲」@義工獻唱 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 「智」醒有你小組	7. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 留一天與「你」喘息小組	8. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
9.	10. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「生命樹」之旅 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「智」醒有你	11. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「夜夜好眠」五感體驗小組 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「百發百中」飛鏢班	12. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 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 售賣飯票 14:30 「百發百中」飛鏢班	13. 09:30 續會及入會申請 10:00 「生命樹」之旅 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 「智」醒有你小組	14. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「夜夜好眠」五感體驗小組 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 留一天與「你」喘息小組	15. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
16.	17. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「生命樹」之旅 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「智」醒有你小組	18. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「夜夜好眠」五感體驗小組 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「百發百中」飛鏢班	19. 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 「借啲耳」真人圖書館義工 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 留一天與「你」喘息	20. 09:30 續會及入會申請 10:00 「生命樹」之旅 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 「智」醒有你小組	21. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「夜夜好眠」五感體驗小組 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 留一天與「你」喘息小組	22. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
23.	24. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「生命樹」之旅 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「借啲耳」真人圖書館義工	25. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「夜夜好眠」五感體驗小組 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「百發百中」飛鏢班	26. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 「百發百中」飛鏢班	27. 09:30 續會及入會申請 10:00 「生命樹」之旅 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請	28. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「夜夜好眠」五感體驗小組 14:00 玩轉「魔力」橋牌	29. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
30.	31. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票					

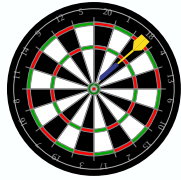
牙齒及口腔護理健康日

日期：2023年9月8日(星期五)
 時間：上午09:30
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：由基督教家庭服務中心提供基本口腔檢查，改善及增加對口腔護理常識及技巧。
 費用：全免
 對象：中心會員、社區人士
 名額：25位



「百發百中」飛鏢班

日期：7月11,18,25日(星期二)
 日期：7月12,26日(星期三)
 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



玩轉「魔力」橋牌

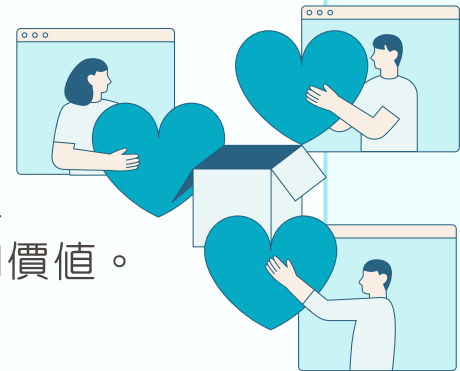
日期：7月3日起
 時間：上午09:30-11:00 及 下午02:00-04:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：鍛鍊腦筋，加強思考記憶力及提升社交能力
 對象：中心會員
 名額：每節8位



詳細時間表
 請參閱
 7月份月表

義工重「聚」日

日期：2023年7月5日
 時間：下午02:30-03:30
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：讓長者義工們重聚，一起互相分享義工服務的體驗，從而更深了解義務工作的意義和價值。
 對象：長者義工
 名額：6位
 負責職員(實習社工)：歐陽寶敏姑娘



「懷念金曲」@義工獻唱

日期：2023年7月6日(星期四)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：由唱歌義工獻唱，與老友記們歡度美好時光。
 費用：全免
 對象：中心會員
 名額：15位



「生命樹」之旅

日期：2023年7月10,13,17,20,24,27日(逢星期一、四)

時間：上午10:00-11:15

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：每個人的人生都是一本獨特的故事，包含著無數的歡笑與淚水，您的人生故事值得被聆聽。透過製作自己的生命樹，我們將一同探索您的人生故事，並發現其中的價值和意義。歡迎長者參加，一起創造有意義和豐盛的人生。

費用：\$20

對象：中心會員

名額：6位

負責職員(實習社工)：劉麗絲姑娘



「夜夜好眠」五感體驗小組

日期：2023年7月11,14,18,21,25,28日(逢星期二、五)

時間：上午10:00-11:15

地點：本中心(寶糧cafe)

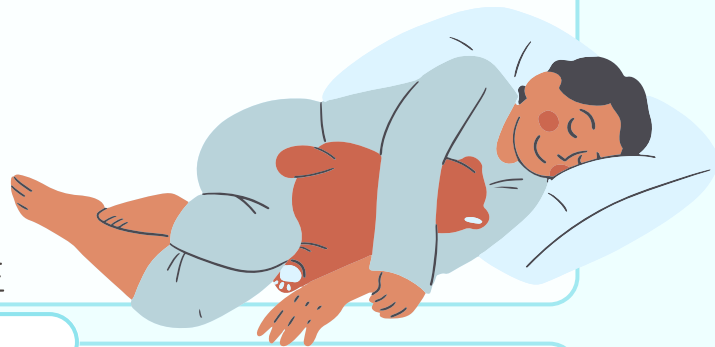
內容：透過五感活動(視、聽、嗅、味及觸覺)，一起探索不同的放鬆技巧以提升睡眠質素。無論你有沒有遇上失眠，亦歡迎你參加，一起夜夜好眠！

費用：\$20

對象：中心會員

名額：8位

負責職員(實習社工)：梁峻璋先生



「借啲耳」真人圖書館義工

【義工訓練日】

日期：2023年7月19日(三)

時間：上午10:00-11:15

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過義工訓練，義工可以學習真人圖書館的理念，並於義工服務當中和青年人互相分享生命故事，勉勵社會新一代。

費用：全免

對象：中心會員

名額：6位

負責職員(實習社工)：梁峻璋先生

【義工服務】

日期：2023年7月24日(一)

時間：下午02:30-03:45



「擁抱健康」計劃招募



計劃目的

本計劃為長者安排全身檢查，了解健康問題，提供諮詢服務，盡早改善健康狀況。

檢查內容

接受一次全身體格檢查，包括基本體格、維生指標、全血計數、空腹血糖、肝功能、腎功能、大小便化驗及肺部X光等。

申請資格

- 中心會員；
- 從未參與「擁抱健康」計劃人士；
- 有經濟困難的長者優先

第一場

- 身體檢查日期：待定
- 領取報告日期：待定
- 費用：全免



備註：檢查及領取報告日，於中心集合後，由職員陪同乘坐巴士前往。

中心最新動向



咁多位老友記大家好～我係葉姑娘，我係上年10月加入華永中心，做常務助理呢個職位！係呢段時間入面，我除咗負責處理中心嘅飯堂買飯服務同埋財政事項之外，我都會盡我自己所能去解答老友記們係生活上嘅大小問題，見到有啲老友記係我解答完

佢哋問題之後嘅開心樣，我自己都覺得好滿足，啲人成日話：助人為快樂之本，原來係真嘍！

係之後嘅日子，我將會辭去常務助理呢個職位，不過大家可以放心，我唔係離開呢間中心，我只不過係轉咗個新嘅職位～好多謝中心林主任同埋經理對我嘅信任，俾我負責一個為期兩年嘅新計劃—賽馬會e健樂電子健康管理計劃，我本月起升任健康推廣主任，顧名思義係希望透過呢個計劃，推廣健康比你哋！繼續留係中心為大家服務！



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	\$25
銀咭會員	50歲至59歲	\$50

「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所有來電，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聯絡◆

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◆

「預防中暑」

護士 劉璐冰

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。

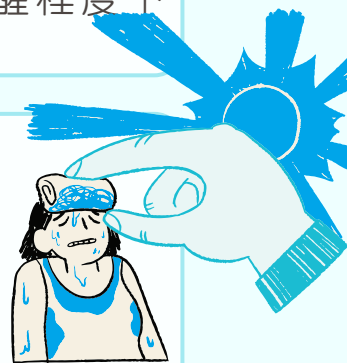
如患者已出現受熱衰竭徵象而仍然暴露於酷熱的環境下，便會出現更加危險的情況-中暑。此時，身體的溫度調節系統便會完全失效，而體溫更會上升至致命的水平。中暑的徵狀，包括：皮膚發熱及潮紅、體溫可能超過攝氏40.6°(約華氏105°)、清醒程度下降。

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
- 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

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：

- 穿著淺色、寬鬆及通爽的衣服，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
- 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 ◆




中電有「營」飯堂

類別/開飯時間	菜式	收費
早餐(上午09:15)	粉麵/粥/包類	\$4
午餐(中午12:00)	主菜+時菜+白飯+湯水	\$12
晚餐(下午05:00)	主菜+時菜+白飯+水果	\$12

【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7月 印刷數量：300份

【8月份例會時間】2023年8月1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

