



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

《珍惜當下過好每一天》

人生的時間是有限的，我們都想在有限的生命度過幸福和有價值的一生，幸福並非遙不可及，珍惜當下，就是最大的幸福。想要做一件事，最好的時間就是現在。



草枯了，來年繼續發芽；花落了，明年還會再開。而人，只有一次生命，不會再生，也無法重來。慢慢地，昨天越來越多，明天越來越少，唯有今天可以把握。我們應該與時間做朋友，活在當下，不要沉浸於過去，也不要憂慮未來，要好好珍惜目前正在經歷的每一天，珍惜身邊的每一個人，珍惜生活裡的每一份感情，踏實用心做好當下的每一件事情，讓自己不留任何遺憾。幸福從來沒有缺席，不貪戀過去，不畏懼將來，珍惜現在，保持一顆平常心，幸福就在當下。

生命是一生一次的現場直播，沒有彩排，沒有劇本，不能快進，也無法重播。好好珍惜每一天，因為每一天都是獨一無二的，過去了就再也回不去了。願我們都能活在當下，珍惜生命，珍惜眼前的一切，開開心心過好每一天。



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 ◆

中心最新動向

中心主任-李淑儀



各位老友記，大家好。我係7月18日到職的中心主任李淑儀姑娘，我以前也曾在保良局長者中心工作，很高興能夠再次回來保良局這個大家庭，也很高興能夠認識大家，請繼續多多支持華永中心，順祝大家身體健康！

社工-馬嘉聰

Bye



大家好，我是社工馬生！在加入華永中心兩年的時間裡，我有許多難忘的經驗和會員、職員們一起分享。其中包括我們一起到訪中小學，進行生命教育活動；共同慶祝中心九周年；還有我帶領的園藝小組等等活動。這些經驗讓我體會到生命中有許多值得感恩和留念的有意義和歡樂時刻，它們成為了我生活上的能量和動力。

電費補貼發放



電費補貼

政府在2023年至2024年度財政預算案宣布一系列一次性紓緩措施，其中包括：向每個合資格電力住宅戶口提供 **HKD1,000** 的電費補貼。

由2023年6月1日起，政府會在連續11個月的首天向中華電力有限公司(中電)及香港電燈有限公司(港燈)的住宅登記用戶戶口注入HKD80的電費補貼，並在第12個月注入HKD120的電費補貼，即**總數HKD1,000**。

2023年		2024年	
6月份	\$80	1月份	\$80
7月份	\$80	2月份	\$80
8月份	\$80	3月份	\$80
9月份	\$80	4月份	\$80
10月份	\$80	5月份	\$120
11月份	\$80		
12月份	\$80		

補貼可用多久

任何未用補貼可轉撥至其後月份，用以支付直至2025年12月31日或戶口結束時(兩者以較早者為準)在同一戶口帳單上所示的電費。

過往補貼未用完

2008年、2011年、2012年、2013年、2020年、2021年及2022年有關計劃下未用的補貼餘額，可連同新一輪補貼，支付戶口帳單所示的電費。

有關電費補貼查詢

如需查詢有關電費戶口的事宜，可致電：

- 中電客戶服務熱線:2678 2678
- 港燈客戶服務熱線:2887 3411

優化醫療券計劃

容許配偶共用醫療券

衛生署公布，由7月28日起年滿65歲已婚長者可與配偶共用長者醫療券(雙方需均為65歲或以上)。

另外，醫療券計劃會同時推出電子同意書，以取代紙本同意書，作為確認同意使用醫療券。

其次，亦會增設電話短訊通知服務，當長者使用醫療券支付醫療服務時，系統會經電話短訊通知(包括已使用的醫療券金額)。



如何連結雙方戶口

一同親身到訪醫療券服務提供者執業點登記：

- 作出配偶關係聲明，並申明同意共用醫療券(無需出示配偶關係證明文件)

◆政府其後有需要查核，會直接要求長者提供相關證明文件◆

其中一方無法親身到訪醫療券服務提供者執業點登記，配偶需帶同：

- 未能出席者的香港身份證副本及豁免登記證明書(如適用)
- 填妥及簽署「共用醫療券同意書」

共用醫療券要注意事項

- 自己醫療券餘額耗盡後，方可使用配偶戶口的餘額
- 使用配偶的醫療券時，須出示配偶香港身份證副本核對
- 成功連結戶口及餘額被使用時，長者及其配偶會收到電話短訊通知

醫療券獎賞先導計劃

政府有機會將於2023年第四季推出為期三年的醫療券獎賞先導計劃，長者只需在健康檢查、慢性疾病診斷管理等特定基層醫療服務，使用至少HKD1,000醫療券，戶口即可獲自動發放HKD500獎賞。

「樂悠咭」分階段申請



樂悠咭申請

樂悠咭 分階段接受申請

由**2023年7月1日至8月31日**，接受
 出生年份為 **1939至1942** 人士申請
 未來3個月內滿60歲人士可即時申請



樂悠咭是專為60歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通。持有人可以每程2元的優惠票價，享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃(二元優惠計劃)下的指定公共交通工具及服務。

合資格申請人須滿60歲或在申請日起計的未來3個月內年滿60歲，並持有有效香港智能身份證的香港居民。

申請日期	年份
2023年7月1日 至8月31日	1939, 1940, 1941, 1942
2023年9月1日至 10月31日	1938或之前



樂悠咭申請表派發地點

- 港鐵客務中心非付費區(土瓜灣、宋皇臺、顯徑、啓德、海怡半島、利東、黃竹坑及馬場站除外)及輕鐵客務中心(元朗、天逸、良景及屯門碼頭站)
- 運輸署牌照事務處
- 民政事務處民政諮詢中心
- 政府資助的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心
- 香港房屋委員會轄下屋邨辦事處
- 香港房屋協會(出租屋邨、樂頤居、彩頤居及雋悅辦事處)

資料來源：八達通卡有限公司

「e健樂」

負責職員：葉玉茹姑娘

【計劃內容】

- 培養長者「自己健康自己管理」的意識及習慣，透過定期量度血壓、血糖等提升自我健康管理能力。
- 透過問卷及評估，及早識別前期健康問題。

歡迎參加

【參加資格】

- 60歲或以上長者

【加入計劃程序】

- 了解及簽署計劃同意書
- 長者健康質素問卷及評估*



*問卷及評估需時約60分鐘

每位參加者於完成「長者健康質素問卷及評估」後會獲得小禮份一份(數量有限，送完即止)

健康檢測日



日期：2023年8月8日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由護士為長者量度及紀錄血壓、血糖及體重等資料。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：10位



護士健康講座@中暑

日期：2023年8月12日(六)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由護士講解有關中暑知識及預防中暑的方法。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：15位

中醫健康講座@養生

日期：2023年8月14日(一)

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由中醫師講解壓力、壓力下的養生食療及穴位保健。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：15位

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1. 09:30 中心例會 09:30 售賣飯票 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	2. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請	3. 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌 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 玩轉「魔力」橋牌	4. 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌	5. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 保良局義工嘉許禮 14:30 玩轉「魔力」橋牌
6.	7. 09:30 售賣飯票 10:00 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 10:00 運動小組(服務券) 10:00 「e 健樂」健康檢測日 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	9. 09:30 售賣飯票 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 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 15:00 義工探訪活動	10. 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌 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 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「百發百中」飛鏢班	11. 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:00 玩轉「魔力」橋牌 15:00 「擁抱健康」計劃簡介會	12. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「e 健樂」護士健康講座 14:30 玩轉「魔力」橋牌
13.	14. 09:30 售賣飯票 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 15:00 「e 健樂」中醫健康講座	15. 09:30 售賣飯票 10:00 運動小組(服務券) 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	16. 07:45 保良局賣旗日 09:30 售賣飯票 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 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌	17. 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌 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 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「百發百中」飛鏢班	18. 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌	19. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌
20.	21. 09:30 售賣飯票 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	22. 09:30 售賣飯票 10:00 運動小組(服務券) 10:00 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 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 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「百發百中」飛鏢班	24. 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌 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 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「百發百中」飛鏢班	25. 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌	26. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌
27.	28. 09:30 售賣飯票 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	29. 09:30 售賣飯票 10:00 運動小組(服務券) 10:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	30. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌	31. 09:00 「擁抱健康」計劃檢查日 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌 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 玩轉「魔力」橋牌		



本年賣旗日謹訂於**2023年8月16日(星期三)**於全港各區舉行，以「惠澤社群 傳經典 邁步千里 心相連」為主題，與社會各界攜手以保良精神一針一線織起「社區網」，緊密地幫忙社區人士，同時大步向前，在各範疇上多元化創新發展，透過持續連繫各界善心，向基層及弱勢社群提供多元化服務。

今次活動所籌得善款將全數用於保良局逾三百個服務單位，以支援本局安老服務、教育服務、醫療服務、兒童及青少年服務及康復服務，為有需要人士籌措資源。

現誠邀大家報名成為賣旗日義工，為有需要人士籌募善款!

賣旗日義工招募

賣旗日期：2023年8月16日(星期三)

賣旗時間：上午07:45-11:30

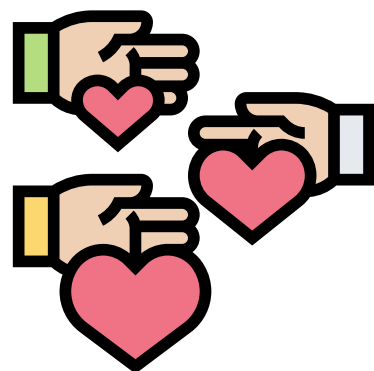
賣旗地點：觀塘(雲漢邨附近)

集合時間：上午07:30

集合地點：本中心(寶糧cafe)

對象：中心義工、中心會員

名額：10位



玩轉「魔力」橋牌

日期：8月1日起

時間：上午10:00-11:00 及 下午02:30-04:30

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
8月份月表



義工探訪活動

日期：2023年8月9日(星期三)

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由其他社福機構組織的義工小組
與長者們度過一個溫馨愉快的午後時光。

費用：全免

對象：中心會員

名額：12位



「百發百中」飛鏢班

日期：8月23日(星期三)

日期：8月10,17,24日(星期四)

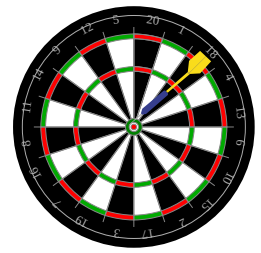
時間：下午02:30

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



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



「擁抱健康」計劃招募

【計劃內容】

- 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、肝腎功能、大小便化驗及肺部X光等檢查。了解自己健康問題，並透過諮詢服務，及早改善健康狀況。

【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】

- 檢查及領取報告日期：待定
- 檢查費用：全免

◆備註◆

1. 需自備車費前往檢查中心；
2. 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，中心將會透過WhatsApp廣播形式，發放相關訊息：

步驟一

- 將本中心手機號碼【**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**】

◆請耐心等待我們的回覆，收到確認訊息，即表示成功登記◆

◆該手提號碼只供發放中心最新資訊與活動◆

◆該手提不會接聽任何來電，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 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3690 2291 或前往中心登記；本中心恕不接受即時申請◆

登革熱知多些

護士 劉璐冰



病原體

登革熱是一種由登革熱病毒引起的傳染病，此病毒經由蚊子傳播給人類。登革熱常見於熱帶及亞熱帶氣候地區。登革熱在一百多個國家流行，當中包括多個東南亞國家。登革熱病毒共有四種不同血清型，每一型均可引致登革熱及重症登革熱(又稱為登革出血熱)。

病徵

登革熱的病徵包括高燒、嚴重頭痛、眼窩後疼痛、肌肉及關節痛、噁心、嘔吐、淋巴結腫脹以及出疹。有些人在感染登革熱病毒後沒有明顯的病徵，有些則只有發熱及出疹等輕微及不明確的病徵。

第一次感染登革熱的病情一般都較輕，病癒後對該血清型病毒會產生終生免疫能力，但對其他三種血清型病毒只有部分和短暫的交叉免疫能力。若隨後感染其他血清型的登革熱病毒，出現重症登革熱的機會則較高。

重症登革熱是一種由登革熱所引起的併發症，病情比較嚴重，可導致死亡。重症登革熱的患者初時會出現發高燒等與登革熱相似的一般病徵。當高燒開始退卻時(通常在病發後2-7天)，患者或會出現一些重症登革熱的預警症狀，例如嚴重腹痛、持續嘔吐、呼吸急促、乏力、煩躁不安和出血的症狀，如鼻或牙齦出血，亦有可能出現嘔吐物或糞便中帶血的情況。嚴重的或會導致血液循環系統衰竭、休克及死亡。

傳播途徑

登革熱透過帶有登革熱病毒的雌性伊蚊叮咬而傳染給人類。當登革熱患者被病媒蚊叮咬後，病媒蚊便會帶有病毒，若再叮咬其他人，便有機會將病毒傳播。此病並不會經由人與人之間傳播，但有證據顯示登革熱病毒有輕微機會經母嬰傳播從懷孕母親傳染給她的嬰兒。

香港並未發現主要傳播登革熱的埃及伊蚊，但同樣可傳播登革熱的白紋伊蚊卻屬於本港常見的蚊品種。

潛伏期

潛伏期為 3-14 天，大多數為 4-7 天。

治理方法

目前並沒有針對登革熱及重症登革熱的治療。患有登革熱的人士一般都會在一周左右自行痊癒，而症狀治療可助紓緩不適。重症登革熱患者通常須住院及接受支援性治療。

預防方法

目前沒有預防登革熱的疫苗在本港獲註冊。預防登革熱的最佳方法是避免被蚊子叮咬。

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
3. 採取其他關於戶外的預防措施：
 - 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



◆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%◆

中電有「營」飯堂

8月起全面
恢復堂食

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：李淑儀

校對：馬嘉聰

編輯及設計：溫文英

印刷日期：2023年8月

印刷數量：300份

【9月份例會時間】2023年9月5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】李淑儀 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

