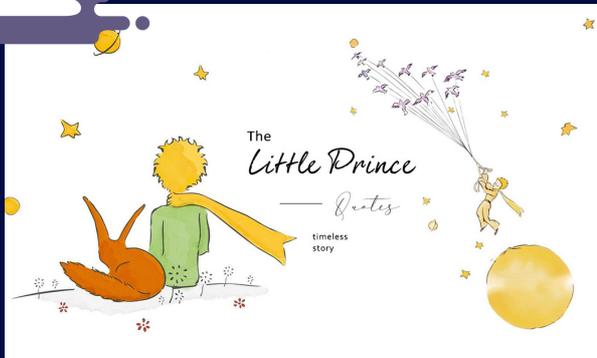




保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局華永會 生命教育及長者支援中心

## 《小王子》



《小王子》是我小時候的睡前故事，故事講述小王子是一個純真善良、有著豐富想像力的小孩子，他在探訪不同星球的過程中遇到了各種各樣的人物，每一個人物都代表了大人世界中的某種價值觀或心態。從國王、愛好虛榮的人、酒鬼、商人、點燈人到地理學家，每一個

人物都有著自己的困境和問題，而這些問題都源自於他們對於權力、虛榮、物質、規則等價值觀的執著和扭曲。然而，小王子卻能夠從他們的困境中看到更深層的問題，他用他的純真和善良去關心和幫助這些人。這種純真和善良是大人們已經失去的，卻是我們每個人都值得學習和追求的。小王子在星球之間的探險，表現出了他對於生命和世界的熱愛和探索的精神，他沒有被星球上的問題和價值觀所束縛，而是用他的心靈去感受和理解這個世界。

這讓我想起了童年時期，當我們擁有豐富的想像力和對世界的好奇心時，我們能夠看到更多的可能性和美好，能夠懷抱著希望和夢想去追求自己的人生。然而，長大後，我們往往被現實的限制和各種價值觀所束縛，我們變得越來越遲鈍和死板，我們渴望著成功和物質，卻忽略了生命的真正意義和價值。正因為如此，小王子的故事給了我們一個反思的機會，讓我們重新思考自己的價值觀和生活方式，讓我們能夠重新擁抱那個充滿夢想和希望的自己，讓我們能夠用愛和關懷去面對這個世界，用心靈去感受和理解我們生命的真正意義和價值。

所以，就讓我們像小王子一樣，用純真和善良的心去關心和幫助身邊的人，用心靈去感受這個世界的美好和價值，重新找回那個充滿希望和夢想的自己，綻放生命的真正意義和價值。

# 長者社區照顧服務券試驗計劃



## 好幫手(雲漢)

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◆

# 新冠病毒變異株EG.5

## 預防新冠病毒及流感

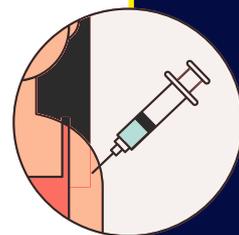
衛生署衛生防護中心呼籲市民保持警覺，新冠病毒變異株EG.5及其亞系被世衛列為「需留意變異株」。

現有證據顯示，EG.5與XBB.1.16及其他現時流行的需留意變異株帶來的風險相若，其增長優勢及免疫逃逸特性，可能導致感染個案上升，特別提醒幼童、長者和長期病患者，應繼續保持個人、手部和環境衛生。

此外，本地季節性流感活躍程度自7月初開始上升，並以甲型流感為主。由於流感病毒與新冠病毒可能同時傳播，有需要人士盡早接種流感疫苗，加強個人保護。

採取以下措施以預防呼吸道疾病：

- 避免觸摸眼睛、口和鼻；
- 雙手一旦染污，應使用梘液和清水以正確方法洗手；
- 當雙手沒有明顯污垢時，用含70%至80%的酒精搓手液潔淨雙手；
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩着口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，其後應徹底洗手；
- 保持室內空氣流通；及
- 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力，以建立良好身體抵抗力。



# 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

策劃及捐助：



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃  
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

## 「e健樂」計劃內容

由香港賽馬會慈善信託基金策劃及撥款，在中心為長者推行「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」。而「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」是結合電子健康管理技術、社區關懷及跟進的長者健康管理服務計劃。於中心內設置電子健康站，定期量度身高、體重、血壓等，並會跟據大數據分析以及收集所得的健康數據、評估結果，掌握長者健康狀況及趨勢，從而策劃多元化、適切的健康相關活動及服務。

## 「e健樂」計劃目的

- 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



## 「e健樂」參加資格

- 60歲或以上長者

## 加入「e健樂」計劃程序

1. 向負責職員葉姑娘登記
2. 了解及簽署計劃同意書
3. 完成長者健康質素問卷及評估\*

\*問卷及評估需時約60分鐘

## 什麼是「BAM」??

BAM分為「行為激活」和「靜觀」兩部分，兩者透過不同主題的小組活動，調整個人情緒及建立自信心，從而改善精神健康、降低抑鬱和焦慮。

### 樂活運動班

#### 【BAM小組】

日期:9月8,21日;10月6,27日;11月3,10#日;  
12月1,8日

時間:下午02:30-03:15

#11月10日時間為上午10:00-10:45

#### 【樂活運動班】

建立運動習慣，訓練四肢協調、平衡力及下肢肌力。

日期:9月9,23日;10月7,28日;11月4,11日;12月2,9日

時間:上午10:00-11:00

地點:本中心(寶糧cafe)

費用:全免

對象:e健樂會員

名額:10位



### 楊式太極班

#### 【BAM小組】

日期:9月11,18,25日;10月9,16,25,30日;11月6日

時間:下午02:30-03:15

#9月25日活動時間為上午10:00-10:45

#### 【楊式太極班】

教授楊家太極套路及站樁，利用太極拳的氣功效用，強化骨質、增強血液循環及學習自信心，以達到強身健體的目的。

日期:9月12,19,26日;10月10,17,24,31日;11月7日

時間:上午10:00-11:00

#10月10日,11月7日時間為下午02:30-03:30

地點:本中心(寶糧cafe)

費用:全免

對象:e健樂會員

名額:10位

請穿著輕便  
運動服、運動  
鞋及自備  
水



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請  14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請	2. 10:00 玩轉「魔力」橋牌  14:30 玩轉「魔力」橋牌
3.	4. 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	5. 09:30 售賣飯票 09:30 中心例會(第一場) 10:30 中心例會(第二場)  14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	6. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌  14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌 16:00 「擁抱健康」報告日	7. 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 「百發百中」飛鏢班	8. 09:30 牙齒及口腔護理健康日 10:30 關愛牙科申請  14:30 關愛牙科申請 14:30 「e 健樂」BAM 小組(運動班)	9. 10:00 「e 健樂」樂活運動班  14:30 玩轉「魔力」橋牌
10.	11. 09:30 售賣飯票 10:00 「e 健樂」中醫健康講座  14:30 售賣飯票 14:30 「e 健樂」BAM 小組(太極班)	12. 09:30 售賣飯票 10:00 「e 健樂」楊式太極班  14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	13. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌  14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「百發百中」飛鏢班	14. 09:30 續會及入會申請 10:00 「e 健樂」護士健康講座 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	15. 10:30 關愛牙科申請  14:30 關愛牙科申請	16. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:00 義工探訪@中國銀行
17.	18. 09:30 售賣飯票 10:00 「e 健樂」第二次健康檢測日  14:30 售賣飯票 14:30 「e 健樂」BAM 小組(太極班)	19. 09:30 售賣飯票 10:00 「e 健樂」楊式太極班  14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	20. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌  14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌	21. 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 「e 健樂」BAM 小組(運動班)	22. 10:00 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請  14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請	23. 10:00 「e 健樂」樂活運動班 10:30 關愛牙科申請  14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請
24.	25. 09:30 售賣飯票 10:00 「e 健樂」BAM 小組(太極班)  14:30 售賣飯票 14:30 義工探訪@賀中秋	26. 09:30 售賣飯票 10:00 「e 健樂」楊式太極班  14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	27. 09:30 售賣飯票 09:30 續會及入會申請 10:00 玩轉「魔力」橋牌  14:30 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 玩轉「魔力」橋牌	28. 09:30 續會及入會申請 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 「百發百中」飛鏢班	29. <b>中秋節</b> 10:30 關愛牙科申請  14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請	
					30. <b>中秋節</b> <b>翌日</b>	



### 中醫健康講座@失眠

日期：9月11日(一)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：本中心(寶糧cafe)  
內容：由中醫師講解失眠的定義、成因及預防失眠的保健方法等。  
費用：全免  
對象：e健樂會員  
名額：20位

### 護士健康講座@睡眠

日期：9月14日(四)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：本中心(寶糧cafe)  
內容：由護士講解睡眠重要性、失眠原因、失眠對健康影響及如何改善等。  
費用：全免  
對象：e健樂會員  
名額：20位



### 第二次健康檢測日@護士

日期：2023年9月18日(星期一)  
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、血糖及體重等健康資料。  
費用：全免  
對象：於8月份完成第一次健康檢測的「e健樂會員」



### 「觀塘工業」導賞遊@傳耆

日期：2023年10月(待定)  
時間：待定  
地點：觀塘工業區及海濱  
內容：由專業導賞員帶領長者外出，遊覽無障礙社區的路線，重溫香港社區發展足跡，透過導賞團提升長者社區參與和保持認知健康。  
費用：全免  
對象：e健樂會員  
名額：20位  
集合時間：待定  
集合地點：待定

請穿著輕便衣服、鞋，自備帽/雨傘及水



◆備註1：參加樂活運動班/楊式太極班者，必須同時參與「BAM小組」◆

◆備註2：如參加者經常缺席/出席率不理想，會影響日後小組活動報名資格◆

## 玩轉「魔力」橋牌

日期：9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  
9月份月表



## 「百發百中」飛鏢班

日期：9月7日(四)、9月13日(三),9月28日(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



## 義工探訪@賀中秋

日期：9月25日(星期一)

時間：下午02:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：與長者們一起唱歌，歡度午後時光。

對象：中心會員

名額：20位



## 23/24年度 流感疫苗注射服務

日期：10月16日(星期一)

時間：上午10:30-12:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由註冊護士注射四價流感疫苗。

對象：50歲或以上及符合特定資格之中心會員

名額：40位

備註：

- 1.參加疫苗注射人士注射時須攜帶身份證明文件及會員證。
- 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。



## 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，發放相關消息：

### 步驟一

- 將本中心手機號碼【**9183 4037**】加為聯絡人

### 步驟二

- 使用Whatsapp發送訊息，內容為【**會員姓名**】

◆請耐心等待我們回覆，收到確認訊息，即表示成功登記◆

◆該號碼只供發放中心最新資訊與活動，不會接聽任何來電，敬請留意◆

◆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登記 或 前往中心登記；本中心恕不接受即時申請◆

# 口腔疾病知多些

護士 劉璐冰

## 復發性口瘡(痲滋)

痲滋是一種復發性口瘡，是出現在口腔軟組織上的潰瘍。這些軟組織包括面頰、嘴唇和喉嚨的黏膜及舌面。痲滋是不會傳染的。



## 痲滋的徵狀

痲滋會導致口腔黏膜腫脹。痲滋開始時是橢圓形或圓形的小泡，一天後其邊緣會變成紅色，中央則呈微黃或灰白色，並形成微凹的潰瘍。受到辛辣、鹹、酸等味道濃郁的食物刺激時，患者會更感痲滋疼痛，唾液也會增多。



## 痲滋的誘因

痲滋沒有明確的成因，但可能與以下因素有關：

- 口部創傷
- 精神壓力
- 內分泌失調 (荷爾蒙分泌不平衡)
- 身體免疫系統失調
- 腸胃失調
- 維他命B12、葉酸、鐵質不足
- 配戴不合適的假牙



## 痲滋的處理方法

痲滋一般會在7至14天內痊癒，若情況持續三星期以上或經常出現痲滋，就要約見醫生作身體檢查，以確定是否需要接受其他治療。如果痲滋是因配戴不合適的假牙所致，就該請牙科醫生把假牙調校或因應情況改配另一副假牙。為免痲滋痛楚加劇，患者可參考以下方法：

- 刷牙時避免碰觸患處
- 避免進食粗硬、太熱或辛辣的食物
- 在患處塗抹由醫生或牙科醫生處方的藥膏以紓緩痛楚



## 預防生痲滋的方法

- 現時「生痲滋」的成因還沒確定，預防的方法只有盡量避免可能誘發痲滋產生的因素。

# 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	<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、校對：吳雅儀      編輯及設計：溫文英  
印刷日期：2023年9月      印刷數量：300份

- 【10月份第一場例會時間】10月10日(星期二) 上午09:30
- 【10月份第二場例會時間】10月10日(星期二) 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
- 【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】吳雅儀 劉璐冰 張嘉豪 溫文英 葉玉茹 宗彩霞 黃美芬  
葉秀梅 梁玉卿 梁肖連 鄺令好 凌香多 賴永廉

