



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

◆ 公共福利金津貼金額上調 ◆

特區政府早前公布，由2026年2月1日起，綜援標準金額及公共福利金計劃(包括高齡津貼、長者生活津貼和傷殘津貼)金額上調2.2%。

◆ 各項津貼 ◆

上調前(每人)

上調後(每人)

高齡津貼
(生果金)

\$1640

\$1674

長者
生活津貼

\$4250

\$4345

普通
傷殘津貼

\$2095

\$2140

高額
傷殘津貼

\$4190

\$4280

綜援計劃
(長者)

\$4250

\$4345

申請方法

申請人可親自或由親友代其前往申請人住址所屬的社會保障辦事處，或用電話、傳真、電郵、網上表格或郵遞方式提出申請，亦可由政府部門或其他非政府機構轉介。

社署網站



《2026-27年度政府財政預算案》，政府推出多項措施以應對長者人口老化的挑戰，涵蓋增加照顧服務名額、支援跨境安老、延長醫療券獎賞及調整免稅額等範疇：

◆ 長者相關重點政策 ◆

照顧服務券

- 「長者社區照顧服務券」增至16,000張
- 「長者院舍照顧服務券」增至7,000張

跨境安老支援

- 「廣東院舍照顧服務計劃」2026年2月起，新增2間至26間，覆蓋大灣區9個城市
- 推出為期2年「醫療補貼試行安排」，合資之人士上限每人每年門診費\$10,000*及住院費\$30,000*(*人民幣計算)
- 年中將推出新安排，參與「廣東計劃」、「福建計劃」和「綜援長者廣東及福建省養老計劃」之長者，可選擇由政府將款項直接匯入其指定內地銀行帳戶(申請人須自行與銀行申請，安排並支付有關費用)

基層醫療健康

- 即將推出「基層醫療共同治理網絡」，擴大篩查至乙型肝炎等病種
- 「長者醫療券獎勵先導計劃」延長2年至2028年底，合資格長者於同一年度使用醫療券支付「檢查或慢病管理等特定基層醫療服務」累計達\$1,000，便可額外獲發\$500醫療券獎賞

社會保障津貼

- 向領取綜合社會保障援助(綜援)、高齡津貼(生果金)、長者生活津貼或傷殘津貼之合資格人士發放額外1個月津貼



稅務寬減

- 供養60歲或以上父母/祖父母的免稅額，增至**\$55,000**(同住額外免稅額按同幅度增加)
- 供養55-59歲父母/祖父母的免稅額，增至**\$27,500**(同住額外免稅額按同幅度增加)
- 父母或祖父母入住合資格院舍，長者住宿照顧開支的扣除上限，增至**\$110,000**

資料來源：香港特別行政區政府 2026-27年度財政預算案(預算案演辭)

稅

◆ 好幫手(雲漢) ◆



「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，讓合資格長者按個人需要選擇服務。

而本中心為「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位之一，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，協助長者在社區安心生活。



◆ 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



歡迎查詢

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



◆ 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/拐杖等。



如有需要，可向中心當值職員查詢詳情

◆ 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 	\$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中心3690 2291與職員聯絡



◆ 更換中心會員證事宜 ◆

大家期待已久的換證，終於要來了!中心稍後會在例會/WhatsApp公布具體安排，請大家敬請留意。

◆ 中心「入會/續會」 ◆

會籍有效期為一年，請會員留意會員卡上的有效月份，如過期請盡快於該月之指定時間親臨中心辦理續會手續：

【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

【入會/續會 時間】

- ◆ 逢星期三 或 星期四
- ◆ 上午09:30-11:00 或 下午02:30-04:00

【入會/續會 費用】

- ◆ 60歲或以上：\$25；50歲-59歲：\$50

如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員



◆ 4月份活動報名 ◆

4月2日(四)上午09:30至4月8日(三)下午04:30前登記報名

◆活動報名時段：**上午09:30-11:00或下午02:30-04:30**，
致電中心3690 2291 或 親臨本中心報名

◆如報名人數超出活動指定名額，職員將會進行抽籤

◆名單將會張貼於中心內及WhatsApp群組內

◆ 歡樂卡拉OK ◆

日期：2026年4月9,23日(逢星期四，一共2節)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由職員帶領下輪流演唱，一展歌喉，建立並提升個人自信。

費用：每位\$10/2節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)



◆ 「百發百中」飛鏢班 ◆

飛鏢A班

日期：4月13,27日
(逢星期一，一共2節)

時間：下午02:30-03:30

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：每位\$10/2節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)

飛鏢B班

日期：4月15,22日
(逢星期三，一共2節)



溫馨提醒

- 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，請穿著輕便衣服及運動鞋，請勿穿著拖鞋、涼鞋

◆ 華永護士@健康監測站 ◆

日期：2026年4月14日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由中心護士為長者紀錄，血壓血糖及體重資料

費用：每位\$15/1次

對象：中心會員

名額：20名(抽籤活動)



**名額增至
20名**



入會/續會

入會/續會 時間：

- 逢星期三 或 星期四
- 上午09:30-11:00或下午02:30-04:00

入會/續會 費用：

- 60歲或以上：\$25
- 50歲至59歲：\$50

下次例會日期

5月12日(星期二)

第一場：上午09:30
第二場：上午10:30

- 介紹當月中心活動、最新消息
- 無須提前報名

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



1

5
清明節清明節
翌日

6

復活節
星期一翌日

7

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

8

12

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
14:30 售賣飯票
14:30 「百發百中」飛鏢A班

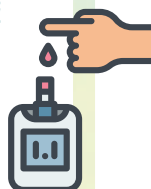
13

09:30 售賣飯票
10:00 運動伸展訓練
10:00 華永護士@健康監測站
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

14

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
14:30 售賣飯票
14:30 「百發百中」飛鏢B班

15



19

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

20

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 運動伸展訓練
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

21

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
14:30 售賣飯票
14:30 「百發百中」飛鏢B班

22



26

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
14:30 售賣飯票
14:30 「百發百中」飛鏢班A班

27

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 運動伸展訓練
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

28

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
14:30 售賣飯票
14:30 智慧長者數獨班

29



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

2

耶穌 受難節

3

耶穌受 難節翌日

4

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 歡樂卡拉OK

9

09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 運動伸展訓練
14:30 玩轉「魔力」橋牌

10

09:30 玩轉「魔力」橋牌
11:00 中電義工探訪@有營飯堂
14:30 「腦」力全開 對對碰
15:00 Link Centre@文化探索之旅

11

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 香港歷史博物館@
「港昔生活模型製作」工作坊

16

09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 運動伸展訓練
14:30 智慧長者數獨班

17

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰
15:00 Link Centre@文化探索之旅

18

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 歡樂卡拉OK

23

09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 運動伸展訓練
14:30 玩轉「魔力」橋牌

24

09:30 玩轉「魔力」橋牌
11:00 中電義工探訪@有營飯堂
14:30 「腦」力全開 對對碰
15:00 Link Centre@文化探索之旅

25

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 唱歌義工@以「歌」會友

30

中電有「營」飯堂

中電有「營」飯堂為有需要人士提供早、午、晚三餐，價格相宜、營養均衡的熱食。如有需要或疑問，歡迎向中心職員查詢。

供膳時間：星期一至六

早餐：\$5 / 午餐：\$14 / 晚餐：\$14

逢星期一至四，親臨中心購買下一個星期的飯票



◆ 香港歷史博物館@「港昔生活模型製作」工作坊 ◆

日期：2026年4月16日(星期四)

時間：下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由香港歷史博物館職員指導製作模型及講述香港歷史的變遷。

費用：全免

對象：中心會員

名額：20名(抽籤活動)



◆ 智慧長者數獨班 ◆

日期：2026年4月17,29日(一共2節)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：輕鬆學習數獨，增強思維能力，共享快樂時光。

費用：每位\$5/2節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)



◆ 芬蘭木棋·初體驗@芬蘭「棋」遇 ◆

日期：2026年4月21,28日(逢星期二，一共2節)

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：新興投擲運動，考驗參加者投擲技巧鍛鍊腦筋，同時訓練平衡與協調。

費用：每位\$5/2節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)

溫馨提醒

- 參加芬蘭木棋前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加
- 出席芬蘭木棋時，請穿著輕便衣服及運動鞋，請勿穿著拖鞋、涼鞋



◆ 唱歌義工探訪@以「歌」會友 ◆

日期：2026年4月30日(星期四)

時間：下午02:00-03:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：義工們光臨中心，為大家獻上多首金曲，以歌會友一同歡度午後。

費用：全免

對象：中心會員

名額：25名(抽籤活動)



文化探索之旅

與南亞裔青少年一同體驗多元文化活動，長幼共融，交流互動，製作傳統飲品、中國傳統湯圓及彩繪馬克杯，感受不一樣的文化色彩

日期、時間	活動
4月11日(星期六) 下午03:00-05:00	傳統飲品
4月18日(星期六) 下午03:00-05:00	中國傳統湯圓
4月25日(星期六) 下午03:00-05:00	馬克杯彩繪

活動地點：Link Centre

活動費用：全免

活動對象：中心會員

活動名額：3名

能夠出席3日活動者優先

集合地點：中心(寶糧cafe)

集合時間下午02:00



《最初是一顆核桃》這是一本探討家族記憶、生命延續與親情的繪本。

故事講述女孩愛蜜莉亞在床頭發現一顆神秘核桃開始，引出外公跨越國境的移民回憶-年少離家的外公，行囊中僅帶著一顆來自故鄉的核桃，作為與過去唯一的連結。外公教導愛蜜莉亞將核桃種下，隨著幼苗破土成長，外公日漸衰老，最終在時光中悄然告別。而核桃樹茁壯為枝葉繁茂的大樹，成為家族情感的寄託，見證了三代人的悲歡離合，讓記憶以另一種形式在土地上扎下深根。



這本繪本以「樹」喻「人」，將樹根盤結交錯的景象，比擬為家人之間緊密卻又各自獨立的羈絆。故事輕柔觸及遷徙、成長與告別，引導讀者們看見生命消逝背後的延續-那些離開的人，其實從未真正遠去。他們化為我們靈魂的土壤，以另一種形式滋養著我們繼續成長。核桃樹的四季輪迴，映照著家族的生命軌跡。讓讀者們體悟，時間雖帶走至親，卻帶不走深植於心的愛。

當讀完此繪本後，深刻反思，在快速變遷的當代，我們是否還能像故事中的長輩一樣，有意識地為後代留下「一顆核桃」，一個具體的故事、一份無形的智慧或是一處情感的依靠？我們是否能在日常的忙碌中，看見那些正在默默扎根的情感連結？而當我們面對生命中無可避免的失去時，又是否能學會在淚水中看見，那些離去的人早已成為我們生命年輪的一部分，永遠與我們同在，並在我們心中繼續開出新的枝芽？

撰文：溫文英（福利工作人員）

◆ 健康資訊「肺炎球菌感染知多些」 護士 劉璐冰 ◆

肺炎球菌感染是由肺炎鏈球菌(肺炎球菌)引致的疾病。

◆ 病徵

肺炎球菌可引致多種疾病，常見的包括有中耳炎和肺炎。此細菌亦可引致侵入性肺炎球菌病，如入侵腦膜(引致腦膜炎)和血液(引致菌血症及敗血病)，導致嚴重甚至致命的疾病。

病徵視乎身體受感染的部位而定：

- 中耳炎：可能出現發燒、耳痛或有分泌物流出；若重複感染，聽覺或會受損。
- 肺炎：可能出現發燒、呼吸急促、發冷和帶痰的咳嗽；嚴重者可能會死亡。
- 腦膜炎：可能出現發燒、頸部僵硬及精神昏亂，並可能引致長期聽覺受損，甚至死亡。
- 菌血症及敗血病：可能出現關節痛和發冷，並可能出現身體其他部位同時受感染，例如肺炎和腦膜炎。

傳播途徑、潛伏期

肺炎球菌常見於健康人士的鼻及咽喉，尤以兒童較為普遍。有時候，這些細菌會引發感染。肺炎球菌主要經患者咳嗽和打噴嚏而產生的飛沫、與患者親密接觸或觸摸被這細菌污染的物件而傳播。
肺炎球菌潛伏期，約1-3天。

◆ 高危組別

幼童、長者、其他人士(曾患侵入性肺炎球菌病；免疫力受損，如無脾臟患者、癌症患者、愛滋病患者等；長期病患者，如糖尿病患者；植入了人工耳蝸)

◆ 治理方法

合適的抗生素可治療肺炎球菌感染，但抗藥性肺炎球菌的出現令治療更加困難。

◆ 預防方法

1. 接種肺炎球菌疫苗：

- 現時有多種安全又有效預防肺炎球菌感染的疫苗。
- 新生嬰兒應該按照「香港兒童免疫接種計劃」的建議接種疫苗。家長可向家庭醫生或衛生署母嬰健康院查詢詳情。
- 年屆65歲或以上的長者，也應接種肺炎球菌疫苗。在「政府防疫注射計劃」或「疫苗資助計劃」下，他們可獲免費或資助接種。
- 高危人士可諮詢家庭醫生有關接種疫苗事宜，以保障個人健康。

2. 保持良好的個人衛生：

- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。
- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力。

3. 保持良好的環境衛生：

- 經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用1比99稀釋家用漂白水(即把1份5.25%漂白水與99份清水混和)消毒，待15-30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。
- 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用1比49稀釋家用漂白水(即把1份5.25%漂白水與49份清水混和)消毒被污染的地方及鄰近各處，待15-30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。
- 保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

◆ 招募新一期「生命號·義工」◆

新一期「生命號計劃」即將展開!誠邀您加入「生命號·義工」，一同走訪各區——走進社區、學校與不同的機構，與每一位相遇的朋友，探討生命教育的種種課題。

如有興趣成為「生命號義工」，歡迎與中心職員聯絡，期待與您同行

◆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群組形式，發放相關消息：

1. 將本中心手機號碼【9183 4037】加為聯絡人
2. 請使用Whatsapp發送訊息，內容為【會員姓名】
3. 職員收到後訊息後，會邀請會員加入【中心群組】



- 【9183 4037】此電話號碼只供發放廣播訊息之用途
- 如有查詢/報名，請致電中心電話3690 2291與職員聯絡

WhatsApp



中心網頁



Instagram



◆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	☒	☒	☒
 / 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

◆下次例會日期◆

5月12日(星期二)

第一場：上午09:30

第二場：上午10:30

地點：本中心(寶糧cafe)

- 介紹當月中心活動、最新消息
- 無須提前報名

督印：黎詠瀨 校對：林福生、張嘉豪 編輯及設計：溫文英
印刷日期：2026年4月 印刷數量：300份

【中心地址】觀塘雲漢村漢柏樓地下5號

【電話】3690 2291

【傳真】3690 2294

【WhatsApp電話】9183 4037

【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

【職員】黎詠瀨 林福生 劉璐冰 張嘉豪 溫文英 葉玉茹 宗彩霞
葉秀梅 梁肖連 王愛平 鄺令好 凌香多 賴永廉