



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心



◆「兩蚊兩折」◆



2026年5月中心通訊



- 由2026年4月3日起，「二元優惠計劃」調整為「兩蚊兩折」
- 成人票價\$10或以下，一律收取2元；成人票價高於\$10，收取成人票價的「兩折」：

成人票價

票價計算

收取票價



\$8

**\$10或以下
劃一票價**

\$2

\$11

**高於\$10
成人票價的「兩折」**

\$2.2

- 善用短途車，揀選\$10或以下路線，可節省車費
- 繼續享有轉乘優惠及分段收費
- 「二元優惠計劃」受惠人士維持不變



秀茂坪 去 觀塘市中心

✓ 巴士11C

✓ 巴士13M

✓ 小巴34S

平\$0.6

✗ 巴士601



藍田北 去 觀塘市中心

✓ 巴士15

✓ 巴士16M

✓ 小巴63

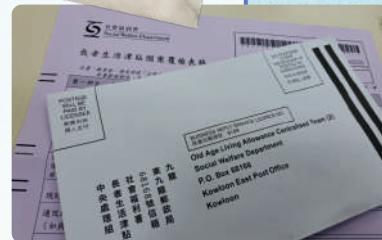
平\$1.7

✗ 巴士E22

◆領取長者生活津貼「覆檢通知書」◆

近期，部分領取長者生活津貼的老友記將陸續收到由社會福利署寄出的「**覆檢通知書**」。如受惠人收到社署寄出「**紫色的覆檢通知書**」，需在**一個月內**如實申報經濟狀況，否則津貼發放會受到影響。

覆檢以六年為一個周期，分為「**郵遞覆檢**」和「**全面覆檢**」兩種，每位長者在周期內各經歷一次，在社署寄出的信件會清楚說明屬於哪一種。



◆ 2種覆檢方式 ◆



郵遞覆檢

如收到「郵遞覆檢通知書」，您只需要：

- 填妥覆檢表格上申報受惠人(即申請人)或其配偶/同居人士(如適用)的入息及資產資料
- 填妥並將表格簽署，放入社署為您準備好的回郵信封
- 於在一個月內寄出

全面覆檢

如收到「個案覆檢通知書」，則需要親自前往社會保障辦事處一趟。屆時，請帶齊以下文件：

- 已填好的覆檢表格
- 所有相關的入息和資產證明文件正本(如身份證、銀行存摺或月結單等)

溫馨提醒

「個案覆檢通知書」社署職員必須與受惠人會面，核對資料。如受惠人因身體不適或行動不便，無法出門，請致電告知社署，待安排職員上門探訪，協助受惠人完成覆檢。



◆ 填寫覆檢表格需知 ◆

核對個人資料

- 仔細檢查受惠人(即申請人)與配偶(如適用)的姓名、身份證號碼、地址和電話是否正確無誤。

如實申報入息

- 有收入就照實填寫，沒有的話，就在相關項目選擇「沒有」，並在總額一欄填上「0」。

◆ 填寫覆檢表格需知 ◆



清楚申報資產

- 誠實申報您擁有的資產總值。建議在填表前，先到銀行「打簿」或查看最新的銀行月結單，確保金額準確。



親筆簽名確認

- 所有資料填妥後，請記得在表格的最後，親筆簽上您的名字和當天日期。

溫馨提醒

請各位老友記務必留意，覆檢表格有指定遞交日期。如果未能在限期前交回，社署就無法確認受惠人是否仍然符合資格，這可能會影響甚至暫停長生津的發放。



◆ 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



◆ 5月份「入會/續會」週 ◆

如您的中心會員證「已過期或將於2026年5月份到期」，可於以下指定時間，親臨中心辦理續會手續：

- 2026年5月26日(星期二)至5月29日(星期五)
- 上午09:30-11:00前 或 下午02:30-04:00前

【入會/續會 所需文件】

- 入會：身份證、1張證件相、入會會費
- 續會：會員證、續會會費

【入會/續會 費用】

- 60歲或以上：\$25；50歲-59歲：\$50

保良局華永會生命教育及長者支援中心

會員號碼: _____ 金咭會員證

會員姓名: _____

有效期至 5/26 有效期至 / 有效期至 /

如會員證「將於2026年6月份或之後才到期」，則無需急於在上述日期前往中心(中心屆時暫不處理此類續會申請)。相關換證安排將稍後透過中心公告及WhatsApp群公布，敬請留意。



◆ 中心最新消息 ◆



大家好，我是新入職的社工蔡姑娘，很開心加入好幫手(雲漢)。我喜歡去旅行和吃東西，可以探索很多新事物，成為特別的人生經歷，有機會希望同大家分享！

社工-蔡嘉敏



◆ 5月份活動報名 ◆

- ◆報名日期:5月5日(二)下午2:30至5月8日(五)下午4:30前登記報名
- ◆報名時段:上午09:30-11:30 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5月7,14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)



- 該活動5月6日(星期三)上午11:30前截止報名，敬請留意
- 如有心水歌曲，報名時可以告知職員「歌曲名稱、歌手姓名」

◆ 華永護士@健康監測站 ◆

日期：2026年5月12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)

- 驗血糖：餐後2小時 或 空腹，參加者敬請留意
- 請已參加過該檢查之參加者，請自行帶備「記錄紙」



下次例會日期

6月2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

5月活動報名

- ◆ 報名日期：5月5日(星期二) 下午02:30至
5月8日(星期五) 下午04:30前登記報名
- ◆ 報名時段：上午09:30-11:30 或 下午02:30-04:30，
致電中心36902291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

3

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

4

09:30 中心例會(第一場)
10:30 中心例會(第二場)
09:30 售賣飯票
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

5

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

6

10

母親節

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

11

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 華永護士@健康監測站
14:30 售賣飯票
14:30 「百發百中」飛鏢班

12

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

13

17

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

18

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 芬蘭木棋體驗@
芬蘭「棋」遇

19

09:00 利基與您@
齊齊「蒸」開心
稻香參觀日
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

24

佛誕

佛誕翌日

25

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

26

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

27

31

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

星期四

星期五

星期六

勞動節

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



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



09:30 售賣飯票
10:00 食物環境衛生署@
「互動Bingo樂」講座
14:30 售賣飯票
14:30 芬蘭木棋體驗@芬蘭「棋」遇

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

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

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

09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 運動伸展訓練
14:30 「百發百中」飛鏢班



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

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰

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



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:00 保良局義工嘉許禮 2026
14:30 「腦」力全開 對對碰



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰

中心資訊發放

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：

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



WhatsApp

◆ 食物環境衛生署@「互動Bingo樂」講座 ◆

日期：2026年5月21日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由職員講解衛生常識，並透過「Bingo格仔紙」作互動環節，推廣衛生知識。

費用：免費

對象：中心會員

名額：25名(抽籤活動)



◆ 智慧長者數獨班 ◆

日期：2026年5月11,18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：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)



◆ 「百發百中」飛鏢班 ◆

日期：2026年5月12,22日(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)



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

◆ 芬蘭木棋體驗@芬蘭「棋」遇 ◆

日期：2026年5月19,21日(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

- 參加木棋班前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加
- 出席木棋班時，請穿著輕便衣服及運動鞋，請勿穿著拖鞋涼鞋

利基與您 齊齊「蒸」開心 稻香參觀日



活動日期:2026年5月20日(星期三)

活動時間:上午09:00-04:00

活動內容:透過參觀稻香飲食文化博物館，讓長者們重溫舊時香港飲食文化，了解以前飲食歷史變遷及一同享用午餐。

活動費用:免費(已包來回接送)

活動對象:中心會員

活動名額:45名(抽籤活動)

集合時間:待定

集合地點:本中心(寶糧cafe)



- 未曾出席過利基活動之會員優先
- 報名時間:5月5日(二)下午02:30至5月8日(五)下午04:30前登記報名
- 報名時段:上午9:30-11:00或下午2:30-4:30，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



《生生》是一部溫暖感人的台灣電影，透過男孩與一位奶奶的相遇，講述關於告別、失去及珍惜當下的生命故事。

電影中的男孩-生生在哥哥去世後，內心充滿了悲傷與迷茫，不知道如何面對這份失去、不知道生活該怎麼繼續下去。當生生在整理哥哥遺物的過程中，生生意外地發現哥哥生前一直追蹤一位



搞笑的直播主-莉莉奶奶。莉莉奶奶是一位開朗風趣的長者，但其實她被診斷出癌症，只剩下幾個月的壽命。面對死亡，莉莉奶奶沒有選擇住院化療，也沒有自怨自艾，反而決定開直播，用幽默、搞笑的態度記錄自己最後的日子。在電影中，莉莉奶奶說：「反正都要死，不如開心點！」生生被奶奶的樂觀吸引，開始陪伴她，兩人亦漸漸成為忘年之交，一起完成願望清單上的小事，比如：一起去跳舞、吃冰、學樂器、看夕陽、吃火鍋等等。莉莉奶奶的女兒起初非常不諒解母親的選擇，認為她應該好好接受治療，而不是任性地「亂來」。直到後來，女兒才慢慢明白，母親不是放棄生命，而是想在最後的日子裡，真正為自己而活，活得開心、活得沒有遺憾。最後，莉莉奶奶安詳離世……

生生在這段陪伴的過程中，學會了面對失去，也明白奶奶和哥哥教會他的最重要的事「不是怎麼死，而是怎麼活」

如果生命只剩下有限的時間，你會選擇怎麼活？像電影中莉莉奶奶的勇敢，她其實不是因為她不害怕死亡，而是她不想把珍貴的時間浪費在恐懼和後悔中，所以最後她選擇了用笑聲填滿最後的日子、用行動告訴身邊的人「活著，就要好好珍惜每一刻」。生命的價值不在於長短，而在於我們是否真誠地愛過、好好地活過。與其害怕告別的到來，不如在還能擁有的時候，嘗試勇敢用力擁抱身邊的人，認真過好每一天，學會珍惜當下，才能在告別來臨時，心中沒有遺憾。

唇瘡是受到疱疹一型病毒感染而形成的，通常在嘴唇和鼻孔邊緣出現。唇瘡的分泌物含有具傳染性的疱疹一型病毒。



◆ 徵狀

唇瘡開始出現時，患者會感到患處痕癢灼熱，然後患處會出現一些小水泡，水泡破裂後就變為形狀不一的潰瘍。

◆ 為甚麼會長唇瘡

曾受疱疹一型病毒感染者，病毒會潛伏在其身體內，並於患者身體抵抗力下降時再度活躍，造成感染。

導致抵抗力下降的因素包括：

- 精神壓力
- 疲勞過度
- 感冒或其他疾病
- 月經週期
- 曬太陽/紫外光燈
- 愛滋病
- 癌病



◆ 處理方法

唇瘡一般會在兩星期內自然痊癒，期間為免引致痛楚或把病毒傳染他人，患者可參考以下方法：

- 盡量保持患處清潔及乾爽，以免受細菌感染
- 避免進食辛辣或堅硬的食物，以免刺激患處
- 避免用手碰觸患處，如有碰觸，其後該立即洗手，以免身體其他部分，如眼睛、性器官等因受病毒感染而引致角膜炎或其他皮膚病
- 避免親密接觸，如接吻
- 徵詢醫生或牙科醫生的意見，使用藥膏塗抹患處以紓緩不適
- 如果情況嚴重，醫生會建議服用藥物以減輕痛楚



◆ 預防方法

引起唇瘡的疱疹一型病毒會潛伏在身體的神經結內。目前，還沒有藥物或治療方法可以把這病毒徹底消滅。

要避免唇瘡復發，唯有增強身體的抵抗力，如：

- 保持身心愉快
- 均衡飲食
- 充分休息
- 適量運動



◆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◆

6月2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5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】bmcpcc@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 劉璐冰 林福生 蔡嘉敏 張嘉豪 溫文英 葉玉茹 宗彩霞
葉秀梅 梁肖連 王愛平 張小燕 鄺令好 凌香多 賴永廉