



保良局
PO LEUNG KUK

2025年11月中心通訊

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

好書分享：《我可能錯了》

《我可能錯了》是一本探討思維誤區和自我反省的書籍，作者通過深入的分析和實際案例，鼓勵讀者勇於承認錯誤，並從中學習和成長。書中的一句引子是：「每個人都有可能犯錯，關鍵在於我們如何面對這些錯誤。」這句話強調了承認錯誤的重要性，並指出反思是成長的最佳途徑。

在書的開篇，作者指出，許多人在生活中往往因為自尊心或恐懼而不願意承認自己的錯誤。這會導致思維的僵化和行為的重複，最終無法取得進步。作者提到，承認錯誤不僅是對自己的負責，也是對他人和社會的誠實。這樣的態度能夠促進更健康的關係和更有效的溝通。

接下來，作者分析了幾個常見的思維誤區，包括確認偏誤、過度自信等。他通過生動的案例，幫助讀者理解這些誤區如何影響我們的判斷和決策。例如，很多人在面對新資訊時，往往會選擇性地忽視與自己觀點相悖的事實，這會使他們無法全面評估情況。通過這些分析，作者鼓勵讀者學會質疑自己的想法，並尋求多元的觀點。

書中還提供了一些實用的反思工具和方法，幫助讀者在面對錯誤時進行自我檢視。作者建議，定期進行自我反思，寫下自己的決策過程和可能的錯誤，能夠幫助我們更清晰地看到問題所在。此外，與他人進行開放的對話，也能夠獲得不同的見解，促進更全面的理解。

在書的後半部分，作者討論了如何從錯誤中學習。每次錯誤都是一次成長的機會，關鍵在於我們如何吸取教訓並應用到未來的決策中。作者提到，成功的人往往不是那些從不犯錯的人，而是那些能夠從錯誤中快速恢復並調整自己的人。

總之，《我可能錯了》是一部鼓勵讀者認識自我、承認錯誤並從中學習的實用書籍。通過作者的深入分析和實用建議，讀者能夠更好地理解自己的思維模式，勇於面對錯誤，並在這個過程中實現自我成長。這本書不僅提供了理論支持，也給予了讀者切實可行的方法，幫助他們在生活 and 工作中更加從容自信。

撰文：黎詠瀨(中心主任)



◆ 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



◆ 歡迎聯絡 ◆

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 或 陶姑娘



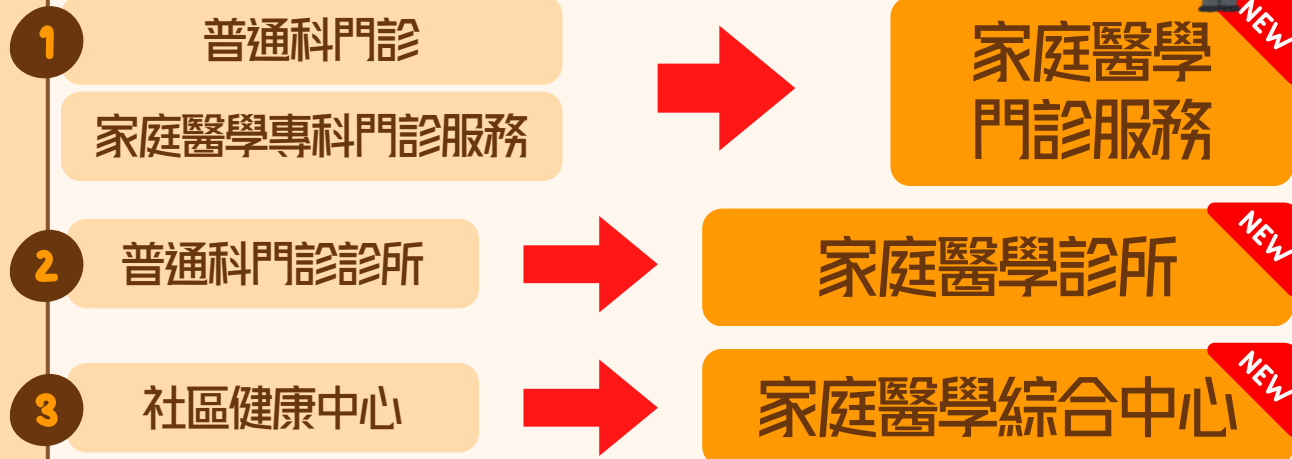


◆ 基層醫療服務·全新里程

醫院管理局(醫管局)宣布由10月11日起，醫管局普通科門診及家庭醫學專科門診服務統一命名為「家庭醫學門診服務」，其轄下普通科門診診所及社區健康中心，亦分別命名為「家庭醫學診所」及「家庭醫學綜合中心」。



◆ 更改名稱 ◆



普通科門診診所及社區健康中心更改名稱後，並不影響原有服務。



◆ 《基層醫療健康藍圖》

醫管局家庭醫學團隊會聚焦照顧弱勢社群，成為他們的家庭醫生，以家庭醫學服務模式為他們提供全面的基層醫療服務。除診治症狀相對較輕的偶發性疾病外，更提供個人化的健康篩查、慢性疾病預防及管理、疫苗接種，以及健康教育等服務。

◆ 香港中醫醫院

香港中醫醫院位於將軍澳百勝角路一號，由政府全資興建，以公私營協作模式營運。

醫務衛生局(醫衛局)與香港中醫醫院營運機構於10月15日公布「香港中醫醫院」將於2025年12月11日起分階段投入服務。

中醫醫院首年會提供門診及日間住院服務，並全面開展中醫6大分科服務，以及12個專病項目。

醫院臨床服務：首年

門診

政府資助：

- 全科門診、分科門診、綜合專職醫療門診

市場導向服務：

- 私家門診、綜合專職醫療門診

日間
住院服務

- 涵蓋「政府資助」及「市場導向」2類服務
- 首年共設有25張病床，處理需時較長或程序較複雜的中醫個案

6大分科服務

中醫內科



中醫外科



中醫婦科



中醫兒科



中醫骨傷科



中醫針灸科

12個專病項目

- 包括老年退化性疾病、中風後復康





◆ 住院服務

中醫醫院住院服務，將於第二年開展，其餘服務亦會逐年擴展，包括陸續推出餘下的11個專病項目。預計2030年年底會啓用400張病床，提供全面住院服務。

◆ 中醫醫院·收費安排

- 套餐收費
- 簡易分項收費
- 組合式收費
- 設有醫療費用減免機制，經濟困難病人可申請費用減免
- 首年推出體驗優惠：部分指定服務一折至九折

資助服務收費



市場導向服務收費



◆ 預約方法

11.1起

- 醫院網站：www.cmhhk.org.hk或
- 熱線電話：3121 3121

12.1起

- 中醫醫院流動應用程式

12.11起

- 親臨中醫醫院



◆ 警放蛇搭小巴 捉坐小巴無扣安全帶 ◆



無扣!
無扣!

東九龍交通部警員扮乘客



捉坐小巴
無扣安全帶

31人收傳票 注意！最高可判囚3個月

警方東九龍總區交通部執行及管制組特遣隊人員，10月份時在東九龍區進行交通執法行動，打擊公共服務車輛相關的交通違例事項，主要針對的違例「沒有穩妥繫上安全帶」。

行動中，警員喬裝為乘客登上公共小巴，共有31名乘客沒有穩妥繫上安全帶，之後將會向相關違例人士發出傳票。



◆ 《道路交通條例》新修例

運輸及物流局向立法會提交《道路交通條例》修例草案：強制私家車、的士、公共小巴、巴士、專營巴士及私家巴士、學生服務車輛(校巴)、貨車及特別用途等車，安裝安全帶及相關司機、乘客戴上安全帶之法定要求。

新修例建議，將於明年2026年1月25日實施。實施日起，上述所有車輛必須安裝安全帶及乘客乘坐裝有安全帶之座位必須扣上，否則面臨最高「5千蚊罰款」及「3個月監禁」。「政府資助」





一年一度全港大型地區籌款活動-保良局慈善獎券暨《愛心獻保良》地區籌款已展開，為保良局各項服務發展籌募經費。本著「信實開創 希愛永傳」的年度主題，與各界同心協力，造福社群，為社區注入正能量及希望。

今次活動所籌得善款將全數用於保良局各項服務，助基層家庭、兒童、青少年、長者、殘疾人士等有需要人士籌措資源。

請多多支持，保良局慈善獎券！

◆ 11月份活動報名時間 ◆

11月4日(二)下午02:30起開始至11月7日(五)上午11:00前登記

- 請於辦公時間內，致電中心3690 2291或親臨本中心報名
- 如活動報名人數超出活動指定名額，職員將會進行抽籤
- 出席名單將會張貼於中心內及WhatsApp群組內

◆ 玩轉「魔力」橋牌

橋牌活動
無需報名

日期：2025年11月1日起

時間：上午09:30-11:00 及 下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：鍛鍊腦筋加強思考記憶以及提升社交能力。

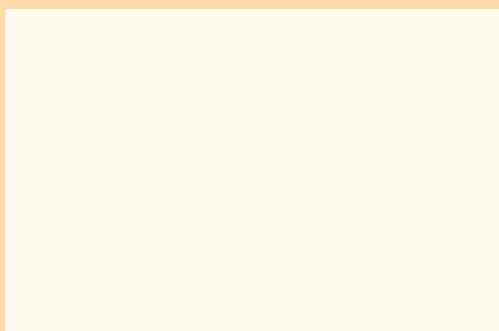
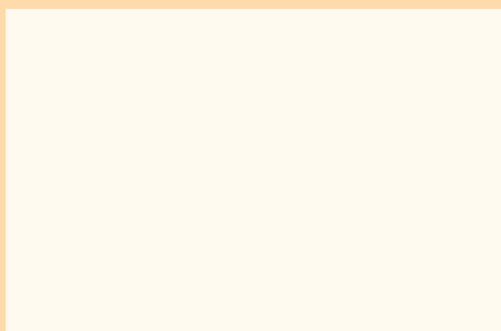
對象：中心會員

名額：每節12位(自行組隊)



2	09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	3	09:30 中心例會(第一場) 10:30 中心例會(第二場) 14:00 香薰體驗@香薰療癒 14:30 售賣飯票
			
			09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 關愛牙科申請
9	09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	10	09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌
			09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 關愛牙科申請
			
16	09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	17	09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌
			09:30 售賣飯票 10:00 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 關愛牙科申請
			19
23	09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	24	09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌
			
			09:30 售賣飯票 10:00 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 關愛牙科申請
			26
			
30	09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌		09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌
			09:30 售賣飯票 10:00 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 關愛牙科申請

長者日



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌

6

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌

7

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 中電@「綠意盎然・愛在苔蘚畫」小組
14:30 玩轉「魔力」橋牌

8

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 「長者日」活動之扭出「花」心思

13

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 「百發百中」飛鏢班

14

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:30 中電@和您節日午宴
14:30 玩轉「魔力」橋牌

15

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌

20

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌

21

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:00 「關愛長者・健康在雲漢」嘉年華

22

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 售賣飯票
14:30 關愛牙科申請
14:30 玩轉「魔力」橋牌

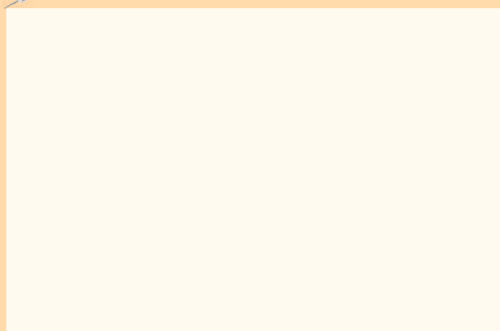
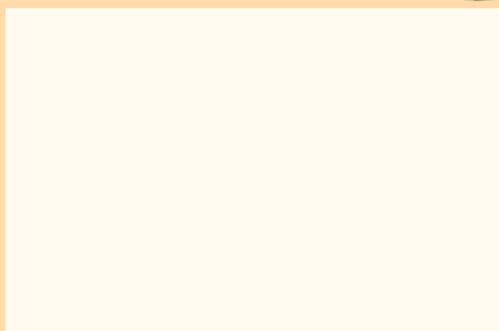
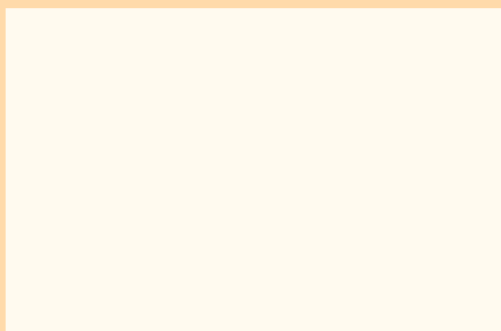
27

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
14:30 「百發百中」飛鏢班

28

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

29



◆ 香薰體驗@「香薰療愈」工作坊

保良局安老服務單位獲「保良局汪徵祥紀念基金」撥款推行『香薰療愈·長者健康管理計劃2025-26』，計劃旨在透過香薰治療法減輕長者疼痛不適，提升其身心整體福祉。由專業香薰治療師評估每位長者健康狀況與需求，揀選精油，調配按摩油，為參與者進行香薰治療服務及教導長者居家香薰應用小技巧。

第二節日期：2025年11月4日(星期二)

第二節時間：下午02:00-05:00(稍後通知時間)

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由專業香薰治療師經過評估，為其調配適合精油，並進行每次約30分鐘香薰治療服務

香薰體驗
已截止報名



****請第一次參加者準時出席，穿著鬆身衣服參加香薰體驗****

◆ 長者日 ◆

「長者日」源於香港社會服務聯會於1979年創辦的「老人節」，其後於1993年由政府正式定名為「長者日」，旨在表彰長者對社會的貢獻，並提倡積極樂活的晚年生活。

11月16日長者日當天，所有持有效長者咭或樂悠咭的65歲或以上人士，可享有多項優惠，涵蓋公共交通、景點、購物及餐飲等範疇。

扭出「花」心思

日期：2025年11月13日(星期四)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：使用扭扭棒製作出不一樣作品。

對象：中心會員

名額：16位





◆ 中電義工@「綠意盎然·愛在苔蘚畫」

日期：2025年11月8日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：與中電義工一同攜手合作，製作出獨一無二的天然植物藝術品「苔蘚畫」。

費用：全免

對象：中電有「營」飯堂使用者(優先)、中心會員

名額：16位



◆ 運動體驗@「百發百中」飛鏢班

日期：2025年11月14,28日(逢星期五)

時間：下午02:30-3:30

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：全免

對象：中心會員

名額：每節8位(抽籤活動)

- 參加飛鏢班前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加；
- 參加飛鏢班時，請穿著輕便衣服及運動鞋



◆ 中電和您一起過節「樂遊無限」@和您節日午宴

活動日期：2025年11月15日(星期六)

活動時間：上午10:30-下午02:00

活動地點：彩福皇宴(包來回接送)

活動內容：與中電義工共聚午宴，歡度佳節。

集合時間：09:30

集合地點：本中心(寶糧cafe)

- 1.出席午宴參加者，活動當日請攜帶「太陽能記憶瓶」及環保袋
- 2.午宴參加者，活動當日請勿穿著拖鞋出席
- 3.午宴過程中將會進行拍攝及錄影，作宣傳及推廣之用途

中電午宴
已截止報名

關愛長者 健康在雲漢

嘉年華

2025.11.22

中心將攜手雲漢屋邨辦事處，於活動當日在雲漢羅馬廣場舉行「關愛長者·健康在雲漢」嘉年華，透過互動交流與雲漢居民建立更緊密的聯繫，傳遞社區關懷。活動亦旨在推廣健康生活理念，宣導均衡飲食與規律運動的重要性，營造健康、活力的社區。

日期：2025年11月22日(星期六)

時間：下午02:00-04:30

地點：雲漢羅馬廣場&本中心(寶糧cafe)

內容：設攤位遊戲，推廣健康生活理念，宣導均衡飲食與規律運動的重要性，營造健康、活力的社區。

對象：長者及雲漢邨居民

如何領取攤位遊戲券(每人只限領取一張)：

- 上午09:30-12:00前：保良局中心 領取
- 下午01:30-02:00前：雲漢羅馬廣場 領取



關愛基金「長者牙科服務資助」項目將於2025年12月31日截止申請。該項目將由新推出的「社區牙科支援計劃」(支援計劃)全面接替。



◆ 資助服務內容 ◆

符合資格長者，可免費鑲活動假牙或其他相關的牙科診療服務，如口腔檢查、洗牙、脫牙、補牙、X光檢查、移除牙橋或牙冠及根管治療(杜牙根)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」

◆ 申請所帶備文件 ◆

- 香港身份證(正本)
- 銀行簿(最近三個月存入長生津金額紀錄)
- 住址證明文件(中文)
- 醫生覆診紙(如有)、牙醫卡片(如有)



◆ 歡迎聯絡 ◆

符合資格者如需申請，請預先致電3690 2291或親臨中心登記；本中心恕不接受即時申請



◆ 世界糖尿病日 ◆

國際糖尿病聯合會及世界衛生組織將每年十一月十四日訂為「世界糖尿病日」，以應對糖尿病對公眾健康日漸增加的威脅。

「糖尿病」是一種內分泌疾病。患者胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素，影響血糖的調節，令血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖分便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。

◆ 糖尿病的種類

• 【一型糖尿病】

約百分之五至十的患者屬於一型糖尿病。患者多為年青人，是由於分泌胰島素的細胞病變，令患者嚴重缺乏胰島素，發病一般較急。患者需要依賴注射胰島素來穩定血糖水平。

• 【二型糖尿病】

是最常見的類型，佔患者百分之九十至九十五。二型糖尿病患者多為中年以上的人士，特別是有家族歷史、肥胖、飲食習慣欠佳或缺乏運動的人士。主要是由於胰島素分泌不足或身體使用胰島素的能力減弱。發病較慢，病徵較不明顯，部分患者初期並不察覺。二型糖尿病的治療方法因人而異。輕微的可以透過實踐健康生活方式，如控制體重、改善飲食及定時運動來穩定血糖的水平，較嚴重的則需要口服降血糖藥甚至注射胰島素。

• 【妊娠性糖尿病】

患者在懷孕期間診斷出的血糖過高，產後回復正常，但日後較大機會患上糖尿病。

• 【繼發性糖尿病】

指有特殊病因(如腮腺炎、慢性胰臟炎等或長期服用類固醇)而誘發的糖尿病。

◆ 糖尿病的病徵

部分糖尿病患者沒有明顯病徵，只是在驗血時才發現。病徵可能包括：

- 頻密及尿量增多，經常口渴
- 容易疲倦，體重下降
- 皮膚及陰部痕癢
- 傷口發炎及不易癒合

老年糖尿病患者也可能出現以下的病徵：

- 失禁
- 跌倒
- 記憶力下降
- 脫水
- 視覺障礙
- 反覆感染
- 精神錯亂



◆ 糖尿病的併發症

糖尿病的併發症可分為急性及慢性兩大類。最常見的急性併發症是因為血糖過高或過低，嚴重的可導致昏迷，稱為糖尿病昏迷與低血糖休克。在這些緊急情況下，要馬上送院救治。

慢性併發症主要是由於糖尿病引起的血管病變，令多個器官出現問題，如冠心病、血壓高、腎衰竭、白內障、視網膜病變等，嚴重的可導致失明、中風、慢性皮膚潰瘍，組織壞死或要截肢等。因此糖尿病患者必須要注意控制血糖，以減低出現併發症的風險。



◆ 糖尿病的治療

【維持適中體重】

- 減肥可以令失衡的胰島素分泌回復正常。

【健康飲食】

- 避免吸收高熱量和高糖分的食物，可減低胰臟的負荷。一些輕微患者只需注意飲食，便可以控制病情，不需服藥。

【運動】

- 能改善血糖控制，降低心血管疾病的風險，並有助於減肥及改善健康狀況。阻力運動還可以增強肌肉質量和耐力，降低長者跌倒的風險。

【藥物治療】

- 應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。

此外，患者應注意生活上的調節，飲食定時定量、作息定時、切勿吸煙、定期覆診，以確保病情得到控制，及減慢併發症出現。

◆ 糖尿病的預防

所謂「預防勝於治療」，不論是否高危一族，亦要積極實踐健康生活模式，包括：均衡飲食及維持適中體重、培養恆常體能活動的習慣，還要不吸煙、避免吸入二手煙及避免飲酒，以減低將來患上糖尿病的機會。





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

【逢星期一至星期四，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3690 2291與職員聯絡

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

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：2025年11月 印刷數量：300份

【2025年12月份第一場例會時間】 12月2日(二) 上午09:30

【2025年12月份第二場例會時間】 12月2日(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

【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 陶雅雯 劉璐冰 張嘉豪 溫文英
葉玉茹 宗彩霞 黃美芬 葉秀梅 梁尚連 王愛平
鄺令好 凌香多 賴永廉