



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

好書分享：《別對每件事都有反應》



《別對每件事都有反應》是一本探討情緒管理和自我控制的書籍，作者通過深入分析人類的情感反應，鼓勵讀者學會選擇性地回應生活中的各種挑戰。書中的一句引子是：「情緒的反應不必隨時隨地都有，選擇性回應才能讓生活更自在。」這句話強調了情緒管理的重要性，並指出理智的選擇能讓我們更好地面對生活的波折。

在書的開篇，作者指出，現代人面對的壓力和挑戰越來越多，情緒反應往往會變得過度和不理性。許多人在日常生活中，對每一個小事都做出反應，這不僅消耗了精神，還

可能導致人際關係的緊張。作者認為，學會控制情緒反應，選擇性地回應，能夠提升生活質量和心理健康。

接下來，作者探討了情緒反應的心理學基礎，分析了人們為什麼會對某些事情過度反應。書中介紹了「自我意識」的概念，指出許多人在社交場合中，往往過於關注他人的看法，導致情緒波動。這種過度的自我意識可能使人感到焦慮和不安，從而影響到決策和行為。

作者還提供了一些實用的方法，幫助讀者學會管理情緒反應。其中包括反思技巧、深呼吸和正念冥想等，這些方法能幫助人們在面對壓力時，保持冷靜，理性思考。透過這些練習，讀者可以更好地認識自己的情緒，學會在適當的時候做出反應，而不是隨著情緒的波動而失控。

在書的後半部分，作者強調了選擇性回應在改善人際關係中的重要性。當我們不再對每件事情都做出反應時，能夠更好地聆聽他人的觀點，進而促進理解和共鳴。這樣的態度不僅能夠減少衝突，還能增強人際關係的穩定性。

總之，《別對每件事都有反應》是一本關於情緒管理和自我控制的實用指南。通過作者的深入分析和具體方法，讀者能夠學會如何理智地面對生活中的挑戰，從而提升心理健康和生活質量。這本書不僅提供了理論支持，還給予了讀者具體可行的建議，幫助他們在繁忙的生活中保持內心的平靜與自在。

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





◆「家庭醫學門診」優先預約安排

醫務衛生局轄下基層醫療署公布11月4日起，醫院管理局(醫管局)家庭醫學門診服務推出「家庭醫學門診優先群組試行計劃」。

讓需要使用公營基層醫療服務的特定群組可優先預約家庭醫學門診服務。

NEW

◆優先群組◆



• 綜合社會保障援助計劃受助人



• 75歲或以上的長者生活津貼受惠人



• 長者院舍照顧服務券計劃級別O院舍券持有人



• 在職家庭津貼計劃受惠人(為期12個月)

NEW

◆登記◆



• 透過醫健通手機應用程式或親身到地區康健中心/地區康健站，登記成為康健中心會員和家庭醫學門診優先群組成員，即可參與試行計劃

NEW

◆預約◆



• 經醫健通手機應用程式的預約系統，揀選所屬優先群組組別。系統會連接至「HA Go」手機應用程式，預約家庭醫學門診偶發性疾病診症服務

詳細教學



◆「慢性疾病共同治理先導計劃」醫務化驗服務 優化

醫務衛生局為提供更方便和更具彈性的社區醫務化驗服務安排，「慢性疾病共同治理先導計劃」**由11月6日起優化**。



參加者可**自行選擇**服務點接受抽血、交回樣本及其他化驗服務，無須如以往般只可前往指定單一醫務化驗所的服務點。

NEW

◆11月6日起優化◆

參加者可**自選服務點**

憑醫生由**11月6日起**發出的
化驗服務轉介便條



自行選擇計劃下任何一間參與**醫務化驗所**的服務點

◆ 接受抽血、交回樣本及其他化驗服務

預約全港**18區地區康健中心/站**

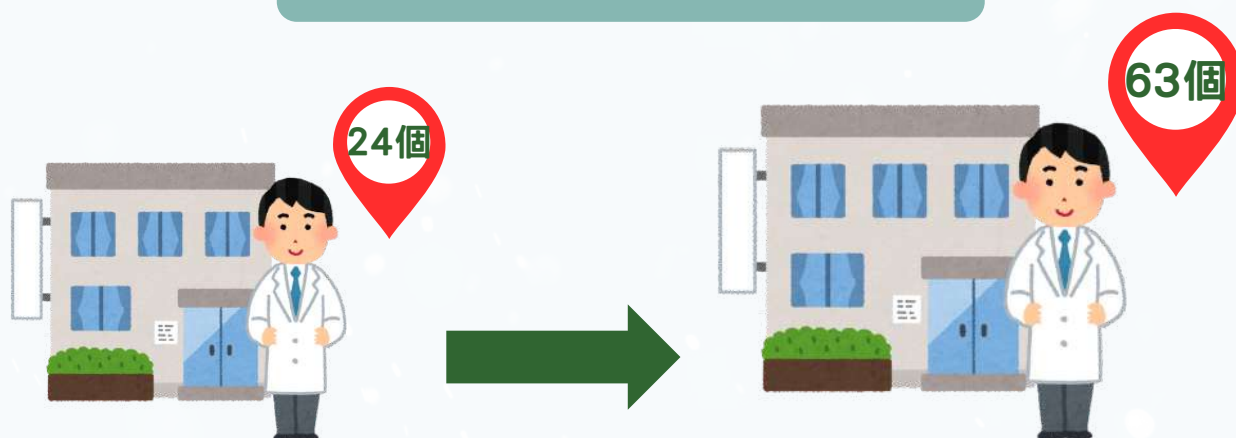
◆ 接受抽血或交回樣本



◆「慢性疾病共同治理先導計劃」醫務化驗服務 優化

NEW

◆增加醫務化驗所服務點◆



◆「慢性疾病共同治理先導計劃」之「醫健通」

所有參與「慢病共治計劃」的醫務化驗所均已獲「醫健通+連通認證計劃」認證。

市民的**化驗報告**將存放至個人「醫健通戶口」，供市民自己及獲授權的醫護人員及照顧者查閱。

醫健通
eHealth

香港特別行政區政府 HKSARGOVT



◆有關計劃

以上醫務化驗服務優化措施同樣適用於醫院管理局「普通科門診公私營協作計劃」。

慢病共治計劃

- www.primaryhealthcare.gov.hk/
- 2157 0500(星期一至六：上午09:00至晚上09:00)

門診協作計劃

- www.ha.org.hk/
- 2300 7300(星期一至六：上午09:00至晚上09:00)

慢病共治計劃



門診協作計劃



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 中心例會(第一場)

10:30 中心例會(第二場)

14:30 售賣飯票

14:30 關愛牙科申請

14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 售賣飯票

10:00 關愛牙科申請

09:30 玩轉「魔力」橋牌

14:30 售賣飯票

14:30 關愛牙科申請

14:30 玩轉「魔力」橋牌

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

09:30 售賣飯票

09:30 玩轉「魔力」橋牌

10:00 關愛牙科申請

14:00 以「歌」會友(延期)

14:30 「快樂配方實驗室」小組

14:30 關愛牙科申請

14:30 售賣飯票

09:30 售賣飯票

09:30 玩轉「魔力」橋牌

10:00 利基與您
「耆」妙・動物森友會

14:30 售賣飯票

14:30 玩轉「魔力」橋牌

15:00 「同樂」小組(CCSV)

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 「快樂配方實驗室」小組

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 衛生署健康講座@
流感大流行

15:00 「同樂」小組(CCSV)

09:30 售賣飯票

09:30 聖誕傳情・筆尖「耆」福

09:30 玩轉「魔力」橋牌

14:30 售賣飯票

14:30 聖誕傳情・筆尖「耆」福

14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 售賣飯票

09:30 聖誕傳情・筆尖「耆」福

09:30 玩轉「魔力」橋牌

14:30 「快樂配方實驗室」小組

14:30 售賣飯票

09:30 售賣飯票

09:30 聖誕傳情・筆尖「耆」福

09:30 玩轉「魔力」橋牌

14:30 售賣飯票

14:30 聖誕傳情・筆尖「耆」福

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

15:00 「同樂」小組(CCSV)

09:30 售賣飯票

09:30 玩轉「魔力」橋牌

14:30 「快樂配方實驗室」小組

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 玩轉「魔力」橋牌

15:00 「同樂」小組(CCSV)

09:30 售賣飯票 **4**
 09:30 玩轉「魔力」橋牌
 10:00 關愛牙科申請
~~11:00 保良局@長者餐聚活動(延期)~~
 14:30 售賣飯票
 14:30 關愛牙科申請
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 售賣飯票 **5**
 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

09:30 玩轉「魔力」橋牌 **6**
 11:00 中電義工探訪@有營飯堂
 14:30 玩轉「魔力」橋牌



09:30 售賣飯票 **11**
 09:30 玩轉「魔力」橋牌
 14:30 售賣飯票
 14:30 關愛牙科申請
 14:30 玩轉「魔力」橋牌



09:30 售賣飯票 **12**
 09:30 玩轉「魔力」橋牌
 14:30 售賣飯票
 14:30 關愛牙科申請
 14:30 玩轉「魔力」橋牌
 15:00 「同樂」小組(CCSV)



09:30 玩轉「魔力」橋牌 **13**
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 售賣飯票 **18**
 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 **19**
 09:30 玩轉「魔力」橋牌
 14:30 售賣飯票
 14:30 玩轉「魔力」橋牌
 15:00 「同樂」小組(CCSV)

09:30 玩轉「魔力」橋牌
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

聖誕節

25

**聖誕節後
第一個周日**

26

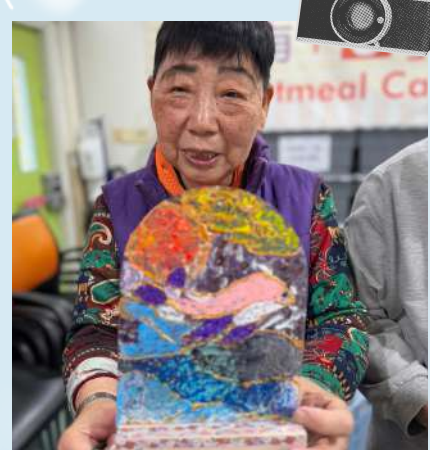
09:30 玩轉「魔力」橋牌 **27**
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

27



Happy memories

Winter 2025





Happy
B'more 2025
memories



◆ 保良局「關懷長者心」地區安老服務計劃@長者餐聚活動

活動日期：2025年12月4日(星期四)

活動時間：上午11:00-下午04:00

活動地點：麗豪航天城酒店

活動地址：香港赤鱗角香港國際機場航展道8號

活動內容：酒店內享用午宴、欣賞表演及與其他參加者聯誼交流。

活動費用：每位\$60(已包來回接送)

活動對象：雙老、獨居之中心會員

活動名額：20位(抽籤活動)

集合時間：待定

集合地點：本中心(寶糧cafe)

已截止報名
餐聚活動將延期
新日期另行通知



◆出席是次活動，將不可參加來年「敬老賀新春」活動，敬請留意◆

◆ 12月份活動報名時間 ◆

12月2日(二)下午02:30起開始至12月5日(五)中午12:00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

◆ 唱歌義工探訪@以「歌」會友

日期：2025年12月9日(星期二)

時間：下午02:00-03:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：義工們再次光臨中心，為大家獻上多首懷舊金曲，以歌會友一同歡度午後時光。

費用：全免

對象：中心會員

名額：25位

活動將延期
新日期另行通知



◆ 玩轉「魔力」橋牌

橋牌活動
無需報名

11
|
中心活動

日期：2025年12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及提升社交能力。

對象：中心會員

名額：每節12位(自行組隊)



◆ 利基與您@「耆」妙·動物森友會

活動日期：2025年12月10日(星期三)

活動時間：上午10:00-下午03:00

活動內容：前往海洋公園「動物天地」欣賞園區小動物及一同共享自助午餐。

活動費用：全免(包來回接送)

活動對象：中心會員

活動名額：30位(抽籤活動)

集合時間：待定

集合地點：本中心(寶糧cafe)



◆ 衛生署健康講座@流感大流行

日期：2025年12月17日(星期三)

時間：上午09:30-10:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由衛生署姑娘講解流感傳播途徑、徵狀、預防及治療方法等。

費用：全免

對象：中心會員

名額：25位



◆ 中心「入會/續會」◆

【入會/續會時間】

- 逢 **星期二** 及 **星期四** ;
- **上午09:30-11:00** 及 **下午02:30-04:00**

【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
- ◆ 會籍有效期為一年，請留意會員卡上的有效月份；
- ◆ 如過期請盡快於該月指定時間親臨辦理續會手續；
- ◆ 如您的個人資料(如電話號碼)有更改，請盡快通知中心職員



入會/續會會費：

60歲或以上：\$25
50歲-59歲：\$50

◆ 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：

- 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】
- 會員加入中心群組後，職員亦會個別回覆【OK】，確認會員成功加入中心群組

1



2



如有任何疑問，請與當值職員查詢





關愛基金「長者牙科服務資助」項目將於2025年12月31日結束。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



◆ 長者吞嚥問題知多些 ◆

正所謂食得是福，能夠將美食吞下，實在能滿足口腹之樂，但一些長者往往在吞食的過程中遇到困難，不能安全及有效地將食物由口腔送到胃部，取得足夠的營養及水分。因此，這個普遍的現象絕對不容忽視以防出現嚴重後果。



◆ 吞嚥困難的症狀和後果 ◆

- 進食或飲水時出現咳嗽或噎到
- 須吞嚥數次才能吞下食物
- 半夜常因咳嗽而醒來
- 食物倒流入鼻
- 食物殘留在口腔內，令口腔發出異味(口氣)
- 因口部肌肉控制減弱而引致流口水
- 明顯的另類補償方式：長者因進食時吞嚥困難而改變進食習慣；如：多食粥或較脆的食物或進食米飯時加入湯或開水一齊吃
- 進食時食物好像卡在食道-「不上不下」
- 食物回流
- 吸入性肺炎
- 氣管阻塞
- 營養不良及脫水(體重下降，皮膚乾燥)



◆ 哽塞的徵狀 ◆

- 患者用手握著頸部，不能說話或出現明顯呼吸困難
- 面部或頸部血管充血，口唇轉藍，嚴重的會失去知覺



◆ 引致吞嚥問題的原因 ◆

- 患有慢性疾病如：中風、帕金森病、認知障礙症等
- 進食時太急速
- 配戴不合適的假牙以致咀嚼食物出現困難
- 食物太硬、太大、太滑或太黏較難吞嚥
- 進食時坐姿不正確，躺著進食比較容易噎著
- 進食時分心，精神不集中

◆ 健康進食貼士 ◆



- 不同的長者可能有不同程度的吞嚥問題，因此，長者應由醫護人員評估及提供改善建議
- 避免在精神混亂時進食，例如：剛睡醒時
- 減少進食時的環境滋擾，令精神更集中
- 選擇適合長者口部功能的食物質地，如糊狀食物、全黏的(較濃厚的忌廉湯)或半黏的(較濃厚的果汁)流質食物
- 使用合適的食具進食或餵飼，例如較小型的湯匙、粗柄匙、筷子輔助器等
- 保持良好的進食姿勢，維持坐姿正確，不宜躺著進食，進食時切忌將頭仰後
- 強化口部肌肉運動能提高咀嚼能力，可向物理治療師、職業治療師、言語治療師或其他醫護人員查詢
- 選取高營養食物以攝取足夠的養分

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12月 印刷數量：300份

[2026年1月份第一場例會時間] 1月6日(二) 上午09:30

[2026年1月份第二場例會時間] 1月6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



聖誕傳情・筆尖「耆」福



日期:2025年12月22,23*,24日

時間:上午09:30-11:00

下午02:30-04:00

12月23日只開放上午09:30-11:00時段領取

內容:寫下祝福, 將聖誕的「福氣」傳遞給每一個人。

費用:全免

對象:中心會員



! 活動無需登記

! 心意卡數量有限(一證一卡),派完即止

! 活動流程:1.向職員出示會員證登記
並領取「心意卡」

2.寫下祝福

3.交予職員確認

4.領取聖誕小禮物

