



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：《你想活出怎樣的人生》

2026年1月中心通訊



《你想活出怎樣的人生》是一本探索生命意義和自我實現的書籍，作者通過深刻的思考和具體的實踐案例，引導讀者反思自己的生活選擇和目標。書中的一句引子是：「人生的意義不在於外在的成就，而在於內心的滿足。」這句話強調了追求內在幸福的重要性，並鼓勵人們尋找真正能讓自己快樂的生活方式。

在書的開篇，作者指出，許多人在追求成功和物質的過程中，往往忽略了自我內心的需求和渴望。他們可能擁有職業上的成就，但卻感到空虛和迷茫。作者認為，真正值得追求的人生應該是能讓自己實現和成長的生活，而不是單純追隨他人的期望。

接下來，作者鼓勵讀者進行自我反思，通過一系列問題來探索自己的價值觀和人生目標。如讀者可以思考自己真正熱愛的事物是什麼，或者在生命的最後時刻，自己希望被記住的事情是什麼。這些問題能幫助人們更清楚地了解自己的內心需求，並指引他們制定更符合自身價值觀的生活計劃。

書中還介紹了一些具體的實踐方法，包括設定短期和長期目標、建立健康的生活習慣、以及學會感恩和珍惜當下。這些方法不僅能夠幫助讀者有效地管理時間和精力，還能提升生活的質量和幸福感。作者強調，生活的質量往往取決於我們的選擇與行動，積極的態度和努力的付出能夠改變人生的軌跡。

在後半部分，作者分享了一些成功人士的故事，展示他們如何在困難中堅持自我，找到人生的意義。這些故事不僅激勵人心，也讓讀者明白，追尋理想的過程中必然會面臨挑戰，但只要保持信念，就能找到屬於自己的道路。

總之，《你想活出怎樣的人生》是一部引導讀者探索自我、追尋內心幸福的實用指南。通過作者的深入思考和具體建議，讀者能夠重新審視自己的生活，制定出符合自身價值觀的人生計劃。這本書不僅提供了理論支持，更給予了讀者具體可行的實踐方法，幫助他們在生活中實現自我，活出精彩的人生。

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





本港多區出現針對長者的銷售陷阱，不少店舖以免費小禮物為誘餌，吸引長者參加所謂的「健康講座」。

講座通常以關懷長者身體為名，逐步施展情感攻勢，透過頻繁問候、陪伴聊天，建立信任關係。

實際上，是一種「放長線釣大魚」的推銷手法，以溫情降低長者戒心，放大健康憂慮，推出標榜「神奇功效」的高價保健品。產品不僅價格昂貴，功效也常被誇大，部分更是來路不明，缺乏科學驗證。

不少長者在持續的情感綁架與焦慮營銷下，一次次花費積蓄購買，甚至代替藥品使用，最終損失金錢，也可能延誤就醫。

提醒各位長者，因小禮物而輕易相信陌生銷售、遇到健康問題應諮詢醫生，切勿自行購買保健品代替正規治療、如遇持續推銷、被隔離灌輸資訊、或要求購買大量產品的情況，應提高警覺並離開。

保持清醒，拒絕洗腦式推銷
守護自己的財產與健康！



◆ 2026年1月1日起 公營醫院加價 ◆

項目

新收費



急症室收費
(緊急、次緊急、非緊急)

\$180 → **\$400**

急症室住院
(每日)

\$120 → **\$300**



療養/復康、護養及
精神住院費(每日)

\$100 → **\$200**

日間程序及治理
(每日)

\$120 → **\$250**



專科門診診金
(首次/覆診 劃一收費)

\$135
\$80 → **\$250**

專科門診藥物費用
(每種藥物*)

\$15
16星期 → **\$20**
4星期



家庭醫學門診診金
(每次)

\$50 → **\$150**

家庭醫學門診藥物費用
(每種藥物*)

\$0 → **\$5**
4星期



◆ 2026年1月1日起 公營醫院加價 ◆



項目

新收費

非緊急放射診斷服務
(進階項目:螢光透視/
超聲波/超聲、乳腺、婦科造影)

\$0 → \$250



非緊急放射診斷服務
(高端項目:電腦掃描/磁力共振
掃描/部分血管造影)

\$0 → \$500



專科門診病理檢驗服務
(進階項目)

\$0 → \$50



專科門診病理檢驗服務
(高端項目)

\$0 → \$200

◆ 公營醫療收費改革查詢熱線 ◆

公營醫療收費改革已於2026年1月1日實施，醫管局為了幫助市民更清楚了解收費改革的新措施，於各醫院加派人手、服務大使、專隊職員及義工等，在醫院不同範圍解答查詢外，亦設立查詢熱線供查詢收費改革的各項安排。

查詢熱線服務日期及時間

- 日期：1月2日至1月11日
- 時間：上午08:00至晚上08:00

「九龍中」醫院聯網熱線：3506 7198

「九龍東」醫院聯網熱線：5215 7326

「九龍西」醫院聯網熱線：3467 7575





◆ 公營醫療費用減免機制優化 ◆



公營醫療服務收費改革將於**2026年1月1日起生效**，醫療費用減免機制及撒瑪利亞基金經濟審查準則亦同步優化。



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

2025年11月3日起，接受已預約在**未來兩個月內就診**提交費用減免申請。

現持有醫療費用減免證明書，可在聲明財務狀況無顯著變化下即獲全額減免，直至其證明書的有效期完結為止。

2026年1月至3月期間，容許需要即日或緊急接受治療但有經濟困難的病人，在簽署說明經濟狀況的聲明書下獲發有效期3個月的「有條件減免」，必須於3個月內，後補相關證明文件。

◆ 申請方法 ◆

如有需要申請醫療費用減免，可帶同所需文件，到**公立醫院/診所的醫務社會服務部**、所住地區的**社署綜合家庭服務中心**、保護家庭及兒童服務課或其他指定服務單位，進行評估。





◆ 病人 或 申請人需要帶同文件 ◆



◆ 身份證明 ◆

病人/申請人/同住而被納入經濟評估的家庭成員的身份證明(香港身份證/護照/旅行證件或其他身份證明文件)



◆ 同住證明 ◆

病人及同住而被納入經濟評估的家庭成員的同住證明



◆ 資產證明 ◆

病人及同住而被納入經濟評估的家庭成員的收入證明(最少過去六個月的月結單、僱主發出的入息證明等)



銀行存款

如個人及聯名銀行戶口、外幣儲蓄



投資

如股市、基金



電子錢包

如AlipayHK、八達通銀包、PayMe



生意



物業/土地/ 車位



保險/強積金



黃金/珠寶/ 現金/保險箱 內的資產



投注戶口



代他人/託付他人管理的資產/其他資產

如薪金/工資、每月退休金、營業盈利、花紅/津貼、租金收入、補助款



◆ 支出證明 ◆

病人及同住而被納入經濟評估的家庭成員的主要支出證明(按揭月結單、租金收據等)



4

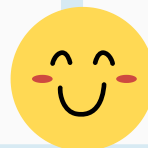
09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

5

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 「快樂配方實驗室」小組

6

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 「同樂」小組(CCSV)
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌



11

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

12

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 「快樂配方實驗室」小組



13

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 「同樂」小組(CCSV)
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

18

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

19

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



20

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 「同樂」小組(CCSV)
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

25

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

26

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 利基與您@「耆」遇·「尋秦記」
10:00 「惠州&深圳」交流團
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌



27

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 「同樂」小組(CCSV)
10:00 「惠州&深圳」交流團
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

28

星期四

星期五

星期六



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 「同樂」小組(CCSV)
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

2

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

3

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

8

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 「同樂」小組(CCSV)
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

9

09:30 玩轉「魔力」橋牌
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

15

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 「同樂」小組(CCSV)
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

16

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

17

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:00 以「歌」會友
14:30 售賣飯票

22



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 「同樂」小組(CCSV)
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

23

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

24

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 「惠州&深圳」交流團
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

29



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 「同樂」小組(CCSV)
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

30

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

31





◆ 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：2026年3月4日(三)

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：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)

中心/WhatsApp
已公布出席名單



出席名單已公布，請出席者前往中心繳交費用

◆ 1月份活動報名時間 ◆

**2026年1月6日(二) 下午02:30起開始 至
2026年1月10日(六) 中午11:00前 登記**

- 辦公時間內，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
- 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：2026年1月1日起

時間：上午09:30-11:00/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。

對象：中心會員

名額：每節12位(自行組隊)





◆ 唱歌義工探訪@以「歌」會友

日期：2026年1月22日(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，以歌會友一同賀新春。

費用：全免

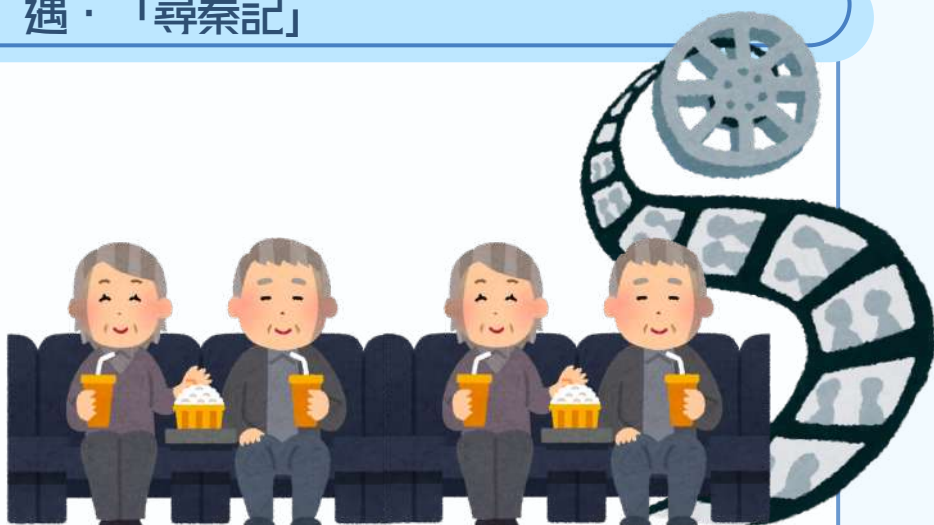
對象：中心會員(抽籤活動)

名額：25位

12月份已報名者
無需再重覆報名



◆ 利基與您@「耆」遇·「尋秦記」



活動日期：2026年1月27日(二)

活動時間：上午10:00-下午03:30

活動內容：觀賞香港科幻古裝電影，承接2001年無線電視劇集《尋秦記》的故事及享用午餐。

活動費用：全免(包來回接送)

活動對象：中心會員(未曾出席過利基活動優先)

活動名額：40位(抽籤活動)

集合時間：待定

集合地點：本中心(寶糧cafe)



◆ 保良局安老服務 · 「惠州&深圳」交流團2026 ◆

了解大灣區安老服務發展，體驗當地特色院舍參觀及進行交流活動。



◆ 「惠州&深圳」3日2夜活動行程◆

第一日行程：

- 「西九龍高鐵站」集合->乘坐高鐵前往「惠州」->午餐->「廣東計劃政策說明會」>酒店自助晚餐->夜遊西湖

第二日行程：

- 酒店自助早餐->參觀「惠州市社會福利院」->午餐->遊覽「合江樓/水東街」->晚餐

第三日行程：

- 酒店自助早餐->乘坐旅遊巴前往深圳，參觀「深圳市共享之家養老服務有限公司」（龍城店）->午餐（粵式點心）->分享會->乘坐旅遊巴，經深圳灣返港（荃灣西站/九龍塘/觀塘站 解散）



惠州市社會福利院



深圳市共享之家
養老服務有限公司



夜遊惠州西湖

入選者
需進行面試

景點/餐膳，有機會按實際情況調整，敬請留意



活動日期&名額&收費 ◆

活動日期：2026年1月27至29日(星期二至四)

活動名額：2位 (未曾參加過交流團&行動自如者優先，歡迎照顧者參與)

活動收費：每人HKD\$440 (餘額由保良局資助)

以上費用已包括高鐵、旅遊巴車費、食宿、領隊及司機導遊小費、旅遊平安保險

◆ 活動報名詳情 ◆

截止報名日期	面試、公佈結果日期	簡介茶會日期 *參加者必須出席*
1月10日	1月11日 至1月14日	1月16日上午9:30-11:00 將軍澳 榮儀喜悅薈

備註：參加者，需持有有效「港澳居民來往內地通行證」；需參與製作分享集及於中心分享心聲。



活動日期：2026年2月26日(四)

活動時間：上午11:00-下午02:00

活動地點：亞洲國際博覽館Hall2

活動內容：歡聚一堂，慶新年；欣賞表演、設抽獎環節及享用圍席午宴賀佳節。

活動費用：\$120(已包來回接送)

活動對象：服務券使用者、中心會員

活動名額：54位(抽籤活動)

集合時間：待定

集合地點：本中心(寶糧cafe)

***將出席3月4日「關懷長者心」@餐聚活動之出席者，
不可再重覆參加是次「敬老賀新春」活動***

◆ 中心「入會/續會」

【入會/續會時間】

- 逢 **星期三** 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

◆ 「關愛牙科計劃」最新通知 ◆

關愛基金「長者牙科服務資助」計劃已正式結束，如有需要申請牙科資助服務，請參閱「社區牙科支援計劃」

可向當值中心職員，索取「社區牙科支援計劃」相關聯絡電話

**本中心
不設申請**



◆ 「流行性感冒」病原體 ◆

季節性流行性感冒(流感)是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三/四月和七、八月較為流行。已知可感染人類的季節性流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。甲型流感病毒可再細分為不同亞型，而甲型(H1N1)pdm09流感病毒是其中之一。

在2009年春季，甲型(H1N1)pdm09流感病毒首次出現並導致人類感染個案，並在2009年中出現流感大流行。甲型(H1N1)pdm09流感病毒現已成為全球季節性流感病毒株之一。



◆ 「流行性感冒」病徵 ◆

健康的人患上季節性流感後，通常會於2-7天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在5-7天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，而且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

◆ 「流行性感冒」傳播途徑 ◆

流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

◆ 「流行性感冒」潛伏期 ◆

潛伏期：一般約為1-4天。



◆ 「流行性感冒」傳染期 ◆

傳染期：患者可在病發前約1天至病發後5-7天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長。

◆ 「流行性感冒」治理方法 ◆

- 充足休息和多喝水；
- 若出現流感病徵，不應上班或上學，如果病徵持續或惡化，應立即求診；
- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治癒流感或加快痊癒；
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用；



◆ 「流行性感冒」預防方法 ◆

接種季節性流感疫苗：

- 疫苗能安全有效地預防季節性流感和其併發症；
- 流感可於高危人士引致嚴重疾病，而健康人士亦會受影響。基於季節性流感疫苗安全有效，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康；
- 一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感；





◆ 「流行性感冒」預防方法 ◆

保持良好的個人衛生，建議以下情況佩戴口罩：

- 疫苗能安全有效地預防季節性流感和其併發症；
- 流感可於高危人士引致嚴重疾病，而健康人士亦會受影響。基於季節性流感疫苗安全有效，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康；
- 一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感；
- 任何有發燒或呼吸道感染症狀的人士；
- 任何到訪或工作於高風險場所如安老院舍/殘疾人士院舍、醫療設施臨床區域的人士；
- 高危人士(如本身有健康問題或免疫力低的人士)前往人多場所例如乘搭公共交通等；
- 當呼吸道病毒的活躍程度預期會出現上升趨勢時，高危人士到訪公眾地方時應佩戴外科口罩，而市民在乘搭公共交通工具或在人多擠迫的地方逗留時亦應佩戴外科口罩；



**正確佩戴口罩十分重要，
包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生**



- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前和後；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，用水過清並用乾淨毛巾或抹手紙抹乾。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，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠迫的地方，及盡早向醫生求診；
- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力；

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，避免前往人多擠迫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。



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：2026年1月 印刷數量：300份

【2026年2月份第一場例會時間】 2月3日(二) 上午09:30

【2026年2月份第二場例會時間】 2月3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