



保良局
PO LEUNG KUK

2026年2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：《不敗學習力》



《不敗學習力》是一本旨在提升學習效率和能力的實用指南，作者通過深入分析學習的本質，提供了一系列策略和方法，幫助讀者在知識獲取和技能提升上取得更好的成就。書中的一句引子是：「學習不僅是獲得知識，更是掌握思考和應用的能力。」這句話強調了學習的核心在於理解和運用，而非僅僅記憶資訊。

在書的開篇，作者首先探討了當前學習環境的變化，指出隨著信息技術的迅猛發展，傳統的學習方式已經

不再適應現代社會的需求。許多人在面對大量信息時感到無所適從，這使得有效的學習變得更加重要。作者強調，只有掌握不敗的學習策略，才能在競爭激烈的環境中保持優勢。

接下來，作者介紹了幾種關鍵的學習方法，包括主動學習、反思學習和間隔重複等。其中，主動學習強調在學習過程中積極參與，通過提問和討論來深化理解；反思學習則鼓勵讀者定期回顧所學的知識，從中提煉出關鍵概念和應用場景。這些方法能夠幫助讀者提高學習的效率，並在實踐中鞏固所學的知識。

此外，作者還強調了心理因素在學習中的重要性，特別是成長心態。書中指出，擁有成長心態的人能夠更好地面對挑戰，將困難視為學習的機會，而不是障礙。這種心態不僅能激發學習動機，還能促進持久的學習效果。

在後半部分，作者分享了一些成功人士的學習經歷，展示他們如何運用不敗學習力達成目標。這些故事不僅激勵讀者，也提供了實用的借鑒，讓人明白學習的路上不必孤單，尋找榜樣和支持可以加速成長。

總之，《不敗學習力》是一部引導讀者提升學習能力和效率的實用指南。通過作者的深入分析和具體策略，讀者能夠有效地管理自己的學習過程，掌握知識並靈活運用。這本書不僅提供了理論支持，還給予了讀者實用的方法，幫助他們在不斷變化的世界中，保持學習的熱情和能力，實現自我成長。

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





◆ 「廣東院舍照顧服務計劃」 新增2間安老院 ◆

社會福利署(社署)宣布，由2月1日起「廣東院舍照顧服務計劃」將**新增2家**位於廣州和東莞的安老院為認可服務機構。

連同現時，參加計劃的安老院總數將增至26家，並全面覆蓋粵港澳大灣區(大灣區)9個內地城市。

為正在中央輪候冊上輪候資助院舍照顧服務並有意於大灣區養老的香港長者申請。

新增2家，安老院

東莞市

東莞市洪梅醫院護理院

- 東莞市洪梅鎮洪梅大道39號
- 由博愛醫院與內地機構合作營運



廣州市

太平健康養老(廣州)有限公司

- 廣州市番禺區東環街東藝路139號10棟102-104
- 由福安老人院有限公司與內地機構合作營運



有意參加計劃的長者，
可向跟進其服務的負責社工提出申請



◆ 醫健通功能升級 ◆

醫務衛生局公布由1月27日起，市民可透過醫健通流動應用程式的「個人資料夾」功能，授權指



定境外醫療機構，存入**放射檢查報告及影像**至個人醫健通戶口，讓市民便捷安全地保存及運用境外就醫時的電子健康紀錄。

醫健通功能升級，有助存入一些市民較難自行上傳的高解像度放射影像。

而市民可隨時透過流動應用程式取覽相關紀錄，亦可授權香港醫護機構在跟進護理時，通過醫健通系統取覽，從而獲得更連貫的護理服務。



境外醫療機構

1月27日起，可授權**3間指定境外醫療機構**，存入**放射檢查報告及影像**至個人醫健通戶口：

- **香港大學深圳醫院**
- **深圳新風和睦家醫院**
- **中山陳星海中西醫結合醫院**



- ✓ 無須市民自行存放
- ✓ 可透過流動應用程式取覽相關紀錄
- ✓ 可授權香港醫護機構取覽



◆ 「個人資料夾」功能 使用方法 ◆

前往3間指定境外醫療機構接受放射科服務前：

第一步

醫健通流動應用程式「個人資料夾」功能，提交授權申請：

- 按「新增紀錄」，後按「授權指定醫療機構為我存放紀錄」；選擇指定醫療機構及閱讀相關的重要通告後，「授權二維碼」將會在流動應用程式內顯示

就診前



第二步

醫在流動應用程式收到「授權二維碼」：

- 於指定醫療機構就診時，按個人意願向機構出示該「授權二維碼」及「香港身份證」；
- 醫療機構掃描二維碼完成授權程序後，就能為您存放醫療紀錄，您亦會收到訊息通知

就診時





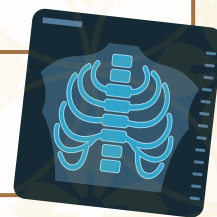
◆ 公營醫療收費改革「放射造影服務篇」 ◆

醫管局由2026年1月1日開始，非緊急放射科服務引入共付收費模式：助更多緊急及有需要的病人，收費適用於門診或急症室安排覆診及日間或住院病人出院後的非緊急放射科服務，至於住院和急症室病人的緊急放射科服務暫時維持免費。



X光

基礎項目：免費



進階項目：\$250

- 螢光透視
- 超聲造影
- 乳腺造影* (乳腺X光造影)



高端項目：\$500

- 電腦掃描造影
- 乳腺造影* (乳腺介入放射，如乳腺活組織檢查)
- 血管造影及血管介入放射
- 非血管介入放射 (如電腦掃描造影/超聲造影/磁力共振掃描造影影像引導)
- 磁力共振掃描造影
- 核子醫學
- 正電子電腦斷層掃描



*基於相關造影項目的特殊考慮情況，有關收費詳情請向醫護人員查詢。



預繳費用

須於預約日期前最少14日繳費，否則預約時段將會自動取消並分配給其他人：

- 可透過「HA Go流動應用程式、一站式電子服務站、醫院繳費處」繳費；如透過「7-11便利店或郵寄支票」繳費，須預留足夠時間處理款式過戶；
- 如被安排於預約期少於14日內接受服務，必須在接受服務前完成繳費；
- 放射科部門將以電話聯絡確認預約日期，確定是否能夠出席，不論是否已付款、該預約不會被自動取消

取消或延期預約

- 市民可於預約日期前最少14日取消預約，獲得全額退款；
- 如欲申請取消或延期預約(最多可申請2次)，請於預約日期前最少14日，透過HA Go、郵遞、傳真、親身或授權他人到放射科部門辦理相關手續(不接受電話申請)。

退款安排

以下情況下可獲安排退款：

- 病人情況改變，由醫生判斷毋須接受有關服務或判斷病人不適合接受服務；
- 預約當日被判斷為不適合接受相關放射服務(如進行磁力共振掃描造影檢查時發現病人患有幽閉恐懼症)；
- 預約當日身體不適(必須提供有效醫療證明書)；
- 特殊天氣狀況(如8號風球/黑色暴雨警告信號)，放射科部門將自動為病人預約延期，病人亦可選擇退款

****如有經濟困難，可申請醫療費用減免****

- 1** 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
15:45 基智中學@探訪活動

- 2** 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



- 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

4

- 8** 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

- 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

11

- 15** 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

16

農曆年初一* 農曆年初二



- 22** 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

- 23** 09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 「百發百中」飛鏢班

- 24** 09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 智在「耆」中·智能手機班

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

5

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

6

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

7

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
10:30 蔡繼有學校@探訪活動
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

13

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

14



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 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

21

農曆年初三



09:00 「敬老賀新春」聚餐
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
14:30 售賣飯票
14:30 「百發百中」飛鏢班

27

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

28





◆ 佩戴安全帶新安排 ◆

運輸及物流局於一月三十日宣布，因應社會對《2025年道路交通(安全裝備)(修訂)規例》適用範圍的討論，認為有關乘客在專營巴士及非專營巴士上須佩戴安全帶的法律條文，在技術上有不足之處，優化安排後再諮詢立法會，**適時再推出**。

未來一段時間會政府會繼續透過教育和宣傳，培養公眾在乘坐相關交通工具或車輛時佩戴安全帶的習慣。

佩戴安全帶車輛



巴士佩戴安全帶措施暫緩，但以下車輛座位佩戴安全帶的法定要求，仍繼續生效，**須佩戴安全帶**：



- 私家車
- 的士
- 貨車
- 小型巴士
- 特別用途車輛(如工程車、救護車等)
- 學生服務車輛



雖佩戴安全帶措施暫緩，市民應慢慢養成乘搭任何交通工具時佩戴安全帶的習慣及安全意識



◆ 保良局「丙午年敬老賀新春」聚餐 ◆

活動日期：2026年2月26日(四)

活動時間：上午09:00-下午04:00

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)

出席名單
已公布



菜單

鴻運彩碟(五香牛腩、醋香肉排、滬味烤麩、涼拌青瓜秋耳) | 翡翠瑤柱肉蓉釀玉環 | 蟲草花圓肉燉老雞 | 蟹肉扒生菜 | 蒜蓉蒸比目魚 | 玫瑰豉油雞 | 蝦仁菜粒炒飯 | 陳皮紅豆沙 |



◆ 基智中學探訪活動@玻璃球「耆」福·花香送暖 ◆

日期：2026年2月2日(星期一)

時間：下午03:45-05:15

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：YMCA聯同基智中學學生光臨中心進行探訪，學生將與大家齊聚同樂，唱歌、玩遊戲並製作乾燥花玻璃球。

費用：\$10

對象：中心會員

名額：15位(抽籤活動)

出席名單
已公布



◆ 玩轉「魔力」橋牌

橋牌活動
無需報名

日期：2026年2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)



◆ 2月份活動報名時間 ◆

2月3日(二)下午02:30起開始至2月7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
- 名單將會張貼於中心內及WhatsApp群組內

◆ 蔡繼有學校@探訪活動

日期：2026年2月13日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：蔡繼有學校的學生光臨中心進行探訪，學生將與大家一同玩遊戲唱歌互動，迎接新春。

費用：\$10

對象：中心會員

名額：20名(抽籤活動)



◆ 「百發百中」飛鏢班

日期：2026年2月24,27日

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：\$10/2節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)



◆ 智在「耆」中 · 智能手機班

日期：2026年2月25日(星期三)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：介紹應用程式WhatsApp基本功能應用。

費用：免費

對象：中心會員

名額：6名(抽籤活動)



*請參加者上課前
於軟件商店中下載「WhatsApp」手機應用程式*

◆ 「新年送福·暖意相迎」新年小福袋活動 ◆

新春將至，祝賀大家新年快樂，本中心準備「新年小福袋」寓意吉祥，福氣滿滿

中心之有效會員可於2月3日下午02:30起至2月7日中午11:00前，親臨/致電中心登記

獲得「小福袋」名單，會張貼於中心內及WhatsApp群組內

◆ 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



◆ 新春 均衡飲食 ◆

中國人在農曆新年期間，除了各式小食外，亦十分重視正餐，包括年三十晚的團年飯、年初一吃的素菜，以及在年初二吃開年飯等。

◆ 預備團年飯及開年飯的注意事項 ◆

傳統的團年飯及開年飯，往往都是多肉少菜和味道較濃，很容易不知不覺間攝取了大量的動物脂肪和鹽分，長遠有損健康，以下是一些預備食物的健康貼士：

- 減少使用高脂肪的材料，如腩肉、家禽的皮、豬腳和雞腳等；
- 減少使用含高膽固醇的食物，如內臟、蝦膏和蟹膏等；
- 減少使用醃製及含大量鹽分的肉類，如鹹魚、臘腸和燒味等；
- 多預備低脂烹調的蔬菜，如上湯浸、焯、少油快炒的葉菜、瓜類、菇類和豆類等；
- 宜選脂肪含量較低的肉類或其代替品，如魚、海鮮及海味(如海參及乾瑤柱等)，但分量也要適可而止。



◆ 烹調素菜的注意事項 ◆

素菜材料的味道本身比較清淡，所以很多人烹調素菜時都會用較多的油分和調味料。為了避免素菜變得高脂肪或高鹽分，可嘗試以下幾個原則：

- 選用不經油炸的素菜材料，如豆腐、白豆乾和腐竹等；





◆ 烹調素菜的注意事項 ◆

素菜材料的味道本身比較清淡，所以很多人烹調素菜時都會用較多的油分和調味料。為了避免素菜變得高脂肪或高鹽分，可嘗試以下幾個原則：

- 選用多元化的材料來增添食物的美味和口感，如菇類、芽菜、番茄、紅蘿蔔、蓮藕、筍、雲耳，以至新鮮水果粒等；
- 多用天然的材料調味，如薑、紫蘇和芫茜等；
- 選用較低脂的調味料，如醋和胡椒粉等，來代替高脂肪的醬料，如辣椒油和南乳等；
- 用蒸、炆、燉、焗的烹調方法來代替煎和炸，或用猛火快炒以減少用油量。

◆ 其他均衡飲食的要點 ◆

- 新年期間都應盡量保持每天飲食定時定量，切勿暴飲暴食；
- 注意均衡的食物配搭，如進食團年飯和開年飯時，勿忘蔬菜水果，而吃素菜時需配合適量的乾豆類及豆製品，如豆腐、腐竹及各種乾豆，以攝取足夠的蛋白質；
- 除了豐富的餸菜外，需進食適量的飯或麵等，並避免用餸汁來拌飯吃；
- 選用低脂的材料，如瘦肉、去皮禽肉、螺肉、菇類等預備湯水，且於飲用前隔去油分；
- 避免飲用酒精，如啤酒；
- 減少飲用加糖飲品，如汽水。



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2月 印刷數量：300份

【2026年3月份第一場例會時間】 3月3日(二) 上午09:30

【2026年3月份第二場例會時間】 3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 劉璐冰 張嘉豪 溫文英 葉玉茹
宗彩霞 葉秀梅 梁尚連 王愛平 鄺令好 凌香多
賴永廉