



保良局
PO LEUNG KUK

2026年3月中心通訊

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

◆ 全新平台「樂齡消費一站通」◆

樂齡消費一站通
Smart Seniors Consumer eHub

為協助樂齡人士精明消費，消費者委員會(消委會)推出全新資訊平台「**樂齡消費一站通**」，網頁平台設有四大資訊類別，包括「專題文章」、「精選活動」、「快樂增值」及「專家部落」，為樂齡人士提供全面、實用及最近的消費資訊

樂齡消費一站通



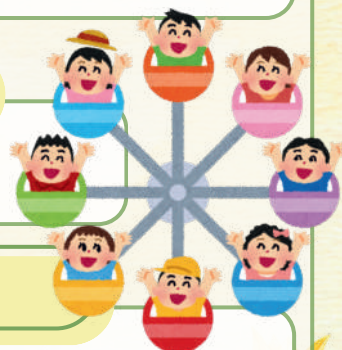
◆ 專題文章 ◆

- 提供飲食、出行、理財、娛樂消閒、樂齡科技、醫療保健等資訊
- 匯集產品測試、服務調查、投訴實錄、消費攻略



◆ 精選活動 ◆

- 推介本地文化、消閒及康樂活動資訊



◆ 快樂增值 ◆

- 分享防騙貼士、消費權益資訊、網上及實體課程資料



◆ 專家部落 ◆

- 專家分享中西醫療、樂齡科技、社區服務的貼士及最新趨勢

最新

◆ 「社區牙科支援計劃」 ◆

「社區牙科支援計劃」接替關愛基金「長者牙科服務資助」項目。由2026年1月1日起，計劃擴大服務範圍，新增洗牙、根管治療(杜牙根)、移除牙橋和牙冠及鑲配活動假牙項目。

合資格人士可自行選擇一間已參與計劃的非政府組織牙科診所，並直接聯絡該牙科診所及查詢相關服務詳情。

◆ 行政費/共付額 ◆

資助服務範圍
(經牙科醫生評估)

行政費/共付額
(類別甲)

行政費/共付額
(類別乙)

每180日：

口腔檢查

由政府全數資助

免費

X光檢查

由政府全數資助

免費

緩解牙齒疼痛的藥物

由政府全數資助

免費

補牙或拔牙

由政府全數資助

\$50/一顆牙齒

移除牙橋

由政府全數資助

\$100/一條牙橋

移除牙冠

由政府全數資助

\$50/一個牙冠

每365日：

洗牙

由政府全數資助

\$50

根管治療

由政府全數資助

\$50/一顆牙齒

每5年或以上：

鑲配活動假牙*

每副活動假牙的
共付額為\$500~

每副活動假牙的
共付額為\$1000~

- 長者可使用長者醫療券繳付相關費用；
- 鑲配活動假牙*，每名計劃參加者可接受最多兩次服務~，每次須相隔5年或以上；如計劃參加者剩餘少於二十顆牙齒，並獲牙醫評定有進食或咀嚼困難且能透過鑲配活動假牙而有效修復進食或咀嚼功能，才會獲提供鑲配活動假牙的資助服務；
- ~每副活動假牙指上顎或下顎，同時鑲配上及下顎活動假牙會被視為一次鑲配活動假牙服務；
- 曾於關愛基金「長者牙科服務資助」項目下接受鑲配活動假牙服務亦會計算在內

◆ 「社區牙科支援計劃」之參加者 ◆

類別甲：

- 「綜合家居照顧服務(體弱個案)」/「改善家居及社區照顧服務」/「家居支援服務」(第一級別收費/共同付款級別)的服務使用者 或
- 醫管局「醫療費用減免」合資格人士(全數)(包括75歲或以上「長者生活津貼」的受惠人) 或
- 無家者

類別乙：

- 不符合類別甲的參加者

資料來源：香港特別行政區政府 衛生署 社區牙科服務

◆ 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

◆ 「動動腦筋」認知訓練小組 ◆

日期：2026年3月13,27日(逢星期五)

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(樂家軒)

內容：透過認知訓練小組，針對性激活大腦、延緩認知功能衰退、同時提升專注力、記憶力。

對象：服務券使用者

報名

如有興趣參加，
請聯絡職員報名



◆ 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



◆ 中心「入會/續會」 ◆

會籍有效期為一年，請會員留意會員卡上的有效月份，如過期請盡快於該月之指定時間親臨中心辦理續會手續：

【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

【入會/續會 時間】

- ◆ 逢星期三 或 星期四
- ◆ 上午09:30-11:00 或 下午02:30-04:00

【入會/續會 費用】

- ◆ 60歲或以上：\$25；50歲-59歲：\$50

如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員



◆ 「關懷長者心」地區安老服務計劃 長者餐聚(午宴) ◆

活動日期：2026年3月4日(星期三)

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)

集合時間：上午09:45(*10:15出發，逾時不候)

集合地點：本中心(寶糧cafe)

出席名單
已公布

菜單

錦繡慶四喜	海底椰無花果燉鮑魚	芹香黃耳炒帶子蝦仁
蠔皇花膠伴椎茸青蔬	金獎脆皮茶皇燻雞	竹笙蟹肉扒豆苗
鮑汁瑤柱炆伊麵	中西甜品薈萃	



◆ 3月份活動報名 ◆

3月3日(二)下午02:30至3月7日(六)中午11:00前登記報名

◆活動報名時段：**上午09:30-11:00或下午02:30-04:00**，
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

• 成功報名參加活動之會員，請準時出席；如未能出席者請
提早通知中心職員，謝謝



◆ 華永護士@健康監測站 ◆

日期：2026年3月16日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由中心護士為長者量度及紀錄，如血壓、
血糖及體重等健康資料。

費用：每位\$15/1次

對象：中心會員

名額：10名(抽籤活動)



1

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

2



3

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 「腦」力全開 對對碰
15:00 生命號@將軍澳醫院

4

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
11:00 「關懷長者心」地區安老服務計劃 長者餐聚(午宴)
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰



8

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

9

09:00 安老服務 交流團
「深圳」一天團
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
15:00 生命號@將軍澳醫院



10

11

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

15

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 「腦」力全開 對對碰

16



17

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 運動伸展訓練
14:30 售賣飯票
14:30 「百發百中」飛鏢A班
15:00 生命號@將軍澳醫院



18

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 奧比斯護眼講座@
「常見眼疾與預防」



22

09:00 安老服務 交流團
「惠州&深圳」3日2夜團
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
16:00 學生義工探訪@
匡智翠林晨崗學校

23



24

09:00 安老服務 交流團
「惠州&深圳」3日2夜團
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 「百發百中」飛鏢A班
15:00 生命號@將軍澳醫院

25

09:00 安老服務 交流團
「惠州&深圳」3日2夜團
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



29

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 智慧長者數獨B班

30



31

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 運動伸展訓練
14:30 售賣飯票
15:00 芬蘭木棋初體驗@
芬蘭「棋」遇B班



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

5

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
14:30 安老社區照顧服務藝術展@
「潮玩、潮食、藝遊社區」

6

09:30 「腦」力全開 對對碰
14:30 玩轉「魔力」橋牌

7



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:30 利基與您@
笑爆「夜王」福氣耆兵
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

12



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 運動伸展訓練
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰
15:00 「動動腦筋」認知訓練小組

13

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰

14



09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
14:30 售賣飯票
14:30 智慧長者數獨A班

19



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 「百發百中」飛鏢B班

20

09:30 「腦」力全開 對對碰
14:30 玩轉「魔力」橋牌

21



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
15:00 芬蘭木棋初體驗@
芬蘭「棋」遇A班

26



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 運動伸展訓練
14:30 售賣飯票
14:30 「百發百中」飛鏢B班
15:00 「動動腦筋」認知訓練小組

27

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰

28



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

入會/續會

入會/續會 時間：

- 逢星期三或星期四
- 上午09:30-11:00或下午02:30-04:00

入會/續會 費用：

- 60歲或以上：\$25
- 50歲至59歲：\$50



活動日期：2026年3月12日(星期四)

活動時間：上午10:00-下午04:30

活動內容：觀賞由黃子華、鄭秀文領銜主演2026年香港喜劇賀歲片《夜王》；電影以2012年尖東夜總會行業為背景，講述一場發生在歡場中的經營權爭奪戰及一同享用午餐。

活動費用：全免(已包來回接送)

活動對象：中心會員

活動名額：45名(抽籤活動)

未曾出席過利基活動之會員優先

集合時間：上午09:00(*09:15出發，逾時不候)

集合地點：本中心(寶糧cafe)

◆ 「百發百中」飛鏢班 ◆

飛鏢A班

日期：3月17,24日
(逢星期二，一共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)

飛鏢B班

日期：3月20,27日
(逢星期五，一共2節)



- 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

◆ 生命號@義工招募 ◆

日期：2026年3月17日(星期二) 或 3月24日(星期二)
 時間：下午03:00-04:30
 地點：將軍澳醫院
 名額：各2名

- 集合時間：下午02:15
- 集合地點：本中心(寶糧cafe)



◆ 奧比斯護眼講座@「常見眼疾與預防」◆

日期：2026年3月18日(星期三)
 時間：下午02:30-03:15
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：由奧比斯職員講解老年人常見眼疾，提供有效預防和護理建議，助維護視力健康。
 費用：全免
 對象：中心會員
 名額：25名(抽籤活動)



◆ 智慧長者數獨班 ◆

數獨班A班

日期：3月19日(星期四)
 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：全免
 對象：中心會員
 名額：每班8名(抽籤活動)

數獨班B班

日期：3月30日(星期一)



◆ 芬蘭木棋·初體驗@芬蘭「棋」遇 ◆

芬蘭木棋A班

日期：3月26日(星期四)
 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：全免
 對象：中心會員
 名額：每班8名(抽籤活動)

芬蘭木棋B班

日期：3月31日(星期二)



溫馨提醒

- 參加芬蘭木棋前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加
- 出席芬蘭木棋時，請穿著輕便衣服及運動鞋，請勿穿著拖鞋、涼鞋

◆ 2026「中電基層家庭電費補助計劃」 ◆

2026年，中華電力繼續推出中電基層家庭電費補助計劃，向約70,000個基層家庭及分間單位住戶提供電費資助，包括65歲或以上之獨居/雙老長者，每戶合資格家庭可獲發\$600資助。

合資格申請人士：

CLP 中電

- 正領取「綜合社會保障援助(綜援)」或「長者生活津貼」的65歲或以上之獨居/雙老長者

申請詳情稍後公布，敬請留意中心/WhatsApp公布



好書分享：《我們為什麼要讀書?為什麼要工作?》

池上彰在書中以清楚而溫暖的筆調，帶領讀者思考讀書與工作的真正意義。若從生命教育的角度來看，這本書並不是要告訴孩子「要成績好」「要找到好工作」這些外在標準，而是引導我們理解：讀書與工作其實是生命成長的一部分，是個體在世界中探索自我、理解他人、實現價值的重要途徑。



同樣地，「工作」也不只是賺錢的工具。池上彰提醒讀者，工作是參與社會、貢獻社會的方式，是實踐自我價值的重要地方。我們透過工作理解他人的付出、社會運作的方式，也透過工作認識自己的能力與限制。從生命教育的觀點來看，工作是一種連結，是人與人、人與社會、人與自身生命意義之間的連結。工作讓生命具體化，讓價值得以實踐。

更重要的是，池上彰的觀點讓我們重新思考「生存」與「生活」的差異。生命教育強調，人不應該只為了滿足物質需求而過日子，而應該在過程中找到方向與意義。讀書讓人探索可能性，工作讓人累積貢獻；兩者共同形成生命的動力，幫助我們成為能夠自我實現、並能與他人和社會建立良好關係的人。

總結來說，《我們為什麼要讀書?為什麼要工作?》在生命教育的脈絡下，帶來三點反思：

1. 讀書是為了擴展生命視野，而非追求分數。
2. 工作是實踐價值的地方，而非單純為了薪水。
3. 讀書與工作都是認識世界與自我、建立生命意義的旅程。

這本書提醒我們，生命的意義不是被給予的，而是在讀書與工作的歷程中一步步被理解、被形塑、被活出來。

撰文:黎詠瀾(中心主任)

當我們身體內含有過多的尿酸，尿酸鹽就會聚於關節內，引起發炎疼痛，這就是痛風。

◆ 尿酸的來源

若我們在日常飲食中進食一些含「普林」高成份的食物，「普林」在我們體內經過新陳代謝後，就會變成尿酸。有些人的新陳代謝受到遺傳因素影響，體內會傾向於產生過量的尿酸，再加上暴飲暴食，便很容易誘發這個痛症。

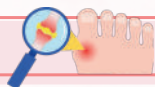


◆ 什麼人士容易患上痛風

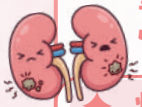
痛風病人多是40歲以上，男性多於女性。他們多有飲酒的習慣，喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等，這些食物都含有高成分的「普林」。另外，血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士，也較容易患上痛風。



◆ 痛風的病徵



- 痛風通常引致急性關節炎發作，大部份為單一關節，最常見的為大拇趾(腳趾公)
- 患處突然變得紅、腫、發熱及劇痛。數天後，痛楚開始減退
- 若血液內的尿酸濃度不受控制，遲些尿酸鹽將會凝聚於其他關節裡，如膝頭、足踝、手指等
- 如果得不到適當的治療，會演變成多個關節發炎，並且經常復發嚴重的會引至關節變形，成為慢性痛風



慢性痛風能令腎功能受損，並在腎臟或軟組織內產生結石

◆ 痛風的治療及預防

- 痛風不能根治，但適當的藥物及飲食控制可以防止痛風的復發
- 多飲流質(每天最少8杯#流質飲品如清水或清茶)可以幫助排出體內過量的尿酸(#1杯=240毫升)
- 避免身體過胖



◆ 痛風的飲食控制，應避免進食以下的食物

- 酒類
- 動物的內臟，如肝、腸、腎和心等
- 沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口等
- 過量的肉類、家禽類和魚類
- 濃肉汁、濃肉湯、牛肉汁和雞精
- 全脂牛奶及全脂芝士
- 全脂淡奶、植脂淡奶及沖調咖啡用的植脂末
- 含高糖分的飲品如：汽水和果汁
- 含高糖分的食物如：蛋糕、威化餅、夾心餅和曲奇餅



如患急性痛風,藥物能有效地減低關節的痛楚;
若痛風經常發作,則需長期服用另一類藥物以減少復發的機會



◆ 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◆

4月1日(星期三)

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3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】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 梁肖連 王愛平 鄺令好 凌香多 賴永廉

