



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心



◆ 醫管局統一電話來電顯示「18285 或 18286」◆

醫院管理局宣布5月26日起，分階段統一**來電顯示**：

- 日後醫管局撥出的電話號碼，將以「**18285**」或「**18286**」顯示
- 涵蓋單位：公立醫院、家庭醫學診所、專科門診診所、醫療機構及醫管局總辦事處
- 市民回撥該號碼時，只會聽到錄音提示，告知來電來自哪間醫院或診所



26/5(二)

牛頭角賽馬會家庭學診所

3157 0680



☎ 1828 627

1/6(一)

基督教聯合醫院

3949 3949



☎ 1828 532



5/6(五)

將軍澳醫院

2208 0800



☎ 1828 535

11/6(四)

靈實醫院

2703 8003



☎ 1828 537



醫院、診所之所有熱線電話號碼均維持不變

◆ 來電顯示之「其他診所推行時間表」 ◆

5/6(五)

觀塘家庭醫學綜合中心

☎ 1828 626

九龍灣家庭醫學診所

☎ 1828 628

藍田家庭醫學診所

☎ 1828 629

順利家庭醫學診所

☎ 1828 630

8/6(一)

容鳳書紀念中心

☎ 1828 631

尤德夫人分科診所

☎ 1828 631

將軍澳賽馬會家庭醫學診所

☎ 1828 633

將軍澳南家庭醫學診所

☎ 1828 635



醫院、診所之所有熱線電話號碼均維持不變

資料來源：香港特別行政區政府 九龍東醫院聯網機構傳訊部



◆ 偽冒「香港水務署」短訊及電郵 ◆

近期有不少市民收到**偽冒「香港水務署」**的釣魚短訊(SMS)與電郵。訛稱用戶之水費帳單逾期繳費、需要更新帳戶資料或安排退款等詐騙手法，並附上偽冒網站的超連結，意圖盜取受害人的信用卡資料或個人隱私。

水務署提醒市民注意辨別，真正的水務署發出的短訊會有「#」號作開頭及水務署**絕不會**透過短訊或電郵內的連結，引導用戶至其他網站或要求提供信用卡等資料。

若收到可疑短訊或電郵時，千萬不要點擊任何連結，亦不要下載任何附件或填寫個人資料，避免金錢損失！



◆ 以為有人送錢 原來幫手洗黑錢? ◆



俗語有話「邊有咁大隻蛤蚧隨街跳?」如果有人同你講，只要提供個人資料就會送錢畀你，九成九都係騙局!最近就有騙徒以「以現金報酬」做藉口利誘長者提供身分證或住址證明等個人資料，再用手機影低長者個樣，然後就用呢啲資料開設網上銀行戶口洗黑錢!

近日有不法分子以金錢為誘餌，向長者收集個人資料，包括身份證號碼、住址及銀行戶口資料等。他們更會透過電話預約長者到指定地點進行交易及拍照。本中心呼籲大家「切勿」將任何個人資料出售給陌生人，以免蒙受金錢損失，甚至可能承擔刑事責任。

如有懷疑受騙，請立即致電「999」向警方求助!!

資料來源：香港特別行政區政府 香港金融管理局Facebook



◆ 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：蔡姑娘/林先生



◆ 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」 ◆

2026年6月起，本中心將全面**更換新版會員證**，凡會員證已過期需續會或新入會者，請於指定時間親臨中心辦理換證或入會手續。

【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 所需文件】

- ◆入會：身份證、1張證件相、入會會費
- ◆續會：會員證、續會會費

【入會/續會 費用】

- ◆60歲或以上：\$25; 50歲-59歲：\$50

- 如您的電話、個人資料有更改，請盡快通知中心職員
- 會籍有效期為一年，請會員留意會員卡上的月份



保良局
PO LEUNG KUK

華永會生命教育及
長者支援中心

姓名:陳永華
會員號碼:2251-09999
有效期:2027年5月



金咭會員



◆ 6月份活動報名 ◆

- ◆報名日期：6月2日(星期二) 下午02:30 至 6月8日(星期五) 下午4:30前 登記報名
- ◆報名時段：上午09:30-11:00 或 下午02:30-04:30，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



◆華永「鏢王鏢后」爭霸戰之初賽◆

初賽日期：2026年6月8日(星期一)

初賽時間：下午02:30-04:00

初賽地點：本中心(寶糧cafe)

報名費用：每位\$5

參賽對象：中心會員

初賽最後「8強」優勝者，將進入612決賽



◆華永「鏢王鏢后」爭霸戰之決賽◆

決賽日期：2026年6月12日(星期五)

決賽時間：下午02:30-04:00

決賽地點：本中心(寶糧cafe)

參賽對象：初賽最後「8強」優勝者



溫馨提醒

- 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

◆「轉出活力·陀螺對對碰」小組◆

日期：2026年6月9日(星期二)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由職員帶領下進行陀螺對戰，訓練手眼協調，喚醒回憶。

費用：免費

對象：中心會員

名額：6名(抽籤活動)



◆香港髮型協會@「義剪」剪髮日◆

日期：2026年6月11日(星期四)

時間：上午09:30-11:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由香港髮型協會義工們為老友記剪髮。

費用：免費

對象：中心會員

名額：30名(抽籤活動)



溫馨提醒

- 基於衛生問題，請中籤者於剪髮前務必先洗頭，謝謝配合
- 剪髮日當日，將會分批進行，請中籤者提前5-10分鐘到達中心點名耐心等待

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

1



09:30 中心例會(第一場)
10:30 中心例會(第二場)
09:30 售賣飯票
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

2



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

3

7

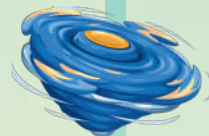
09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 運動伸展訓練
14:30 售賣飯票
14:30 「鏢王鏢后」爭霸戰之初賽

8



09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 轉出活力·「陀螺」對對碰

9



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

10

14

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 食物環境衛生署@
「食物中毒的介紹及
預防方法」講座

15



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
14:30 「動起來·開心Switch玩」

16



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

17

2
父親節

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

22



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
15:00 芬蘭木棋體驗@
芬蘭「棋」遇

23



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

24

28

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

29

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

30



下次例會日期

7月7日(星期二)

第一場：上午09:30
第二場：上午10:30

- 介紹當月中心活動、最新消息
- 無須提前報名

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

4

09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 運動伸展訓練
14:30 玩轉「魔力」橋牌

5



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰

6

09:30 售賣飯票
09:30 香港髮型協會@
「義剪」剪髮日
14:30 售賣飯票
14:30 「腦」力全開 對對碰

11



09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 運動伸展訓練
10:00 「花」一點愛·雙親節活動
14:30 「鏢王鏢后」爭霸戰之決賽

12



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰

13



09:30 售賣飯票
09:30 巧手迎「端午」
端午節活動
14:30 售賣飯票
14:30 「歡樂卡拉OK」小組

18



19

端午節



09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:00 中電義工@繽紛『耆』趣
馬賽克·點亮生活樂『融融』
14:30 「腦」力全開 對對碰

20

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 「歡樂卡拉OK」小組

25



09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 運動伸展訓練
14:30 智慧長者數獨班

26

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

27



中心資訊發放

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】



WhatsApp

◆「花」一點愛·雙親節活動◆

日期：2026年6月12日(星期五)

時間：上午10:00-11:30

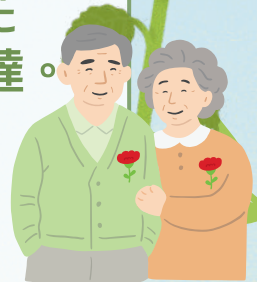
地點：本中心(寶糧cafe)

內容：認識節日的由來，一起利用扭扭棒親手製作太陽花花，製作過期學習如何向自己與家人傳達愛的表達。

費用：每位\$5

對象：中心會員

名額：15名(抽籤活動)



◆食物環境衛生署@「食物中毒及預防方法」講座◆

日期：2026年6月15日(星期一)

時間：下午02:30-03:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由職員講解細菌與病毒性食物中毒的成因、如何預防。

費用：免費

對象：中心會員

名額：25名(抽籤活動)



◆「動起來·開心Switch玩」小組◆

日期：2026年6月16日(星期二)

時間：下午02:30-03:30

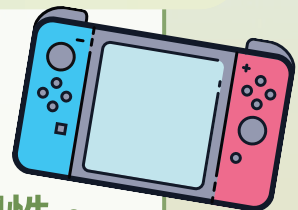
地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過電子遊戲，訓練腦力及提升四肢肌力與協調性。

費用：免費

對象：中心會員

名額：4名(抽籤活動)



◆智慧長者數獨班◆

日期：2026年6月17,26日(一共2節)

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：每位\$5/2節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)



日期：2026年6月18日(星期四)

時間：上午09:30-10:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由講解端午傳統，一同製作馬賽克杯墊。

費用：每位\$5

對象：中心會員

名額：12名(抽籤活動)



◆歡樂卡拉OK◆

日期：2026年6月18,25日(逢星期四，一共2節)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由職員帶領下輪流演唱一展歌喉，建立提升個人自信。

費用：每位\$10/2節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)

溫馨提醒

- 中籤者如有心水歌曲，請提前告知職員「歌曲名稱、歌手姓名」



◆華永護士@健康監測站◆

日期：2026年6月23日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由中心護士為長者紀錄血壓、血糖及體重資料。

費用：每位\$15/1次

對象：中心會員

名額：20名(抽籤活動)

溫馨提醒

- 驗血糖：餐後2小時或空腹
- 請已參加過該檢查之參加者，請帶備「記錄紙」



◆芬蘭木棋體驗@芬蘭「棋」遇◆

日期：2026年6月23,30日(逢星期二,一共2節)

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：每位\$5/2節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)

溫馨提醒

- 參加木棋班前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加
- 出席木棋班時，請穿著輕便衣服及運動鞋，請勿穿著拖鞋涼鞋





保良局
PO LEUNG KUK

CLP 中電

繽紛『耆』趣馬賽克·點亮生活樂『融融』

日期：2026年6月20日(星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：親手製作馬賽克杯墊，發揮創意同時
訓練手眼協調及手部靈活性。

費用：免費

對象：中電有「營」飯堂使用者(優先)、中心會員

名額：15名(抽籤活動)



電影分享：《百日告別》

《百日告別》以一場突如其來的車禍為開端，奪走了男主角—育偉懷孕的妻子及女主角—心敏即將成婚的未婚夫。兩人素不相識，卻因同一場災難，生命雙雙墜入黑暗。

電影以台灣喪禮習俗「做百日」為時間軸，刻劃一百天內，兩位主角各自面對失落、孤獨與掙扎的過程。育偉以憤怒與麻痺發洩傷痛，試圖尋找車禍肇事者，甚至沉溺於藥物與失眠；心敏則沉默地完成未婚夫未竟的日本蜜月地圖、烹煮食譜上未完的菜，用儀式性的行為緊抓住逝者的殘影。兩人偶然相遇，卻始終保持著距離，因為彼此的痛太相似，太沉重。直到百日之後，育偉及心敏他們才各自在海邊、在生活的縫隙中，學會與遺憾共存。人偶然相遇，卻始終保持著距離，因為彼此的痛太相似，太沉重。直到百日之後，育偉及心敏他們才各自在海邊、在生活的縫隙中，學會與遺憾共存。

《百日告別》不是一部教你如何「走出傷痛」的電影，而是一部誠實凝視「傷痛如何住在你身體內」的作品。導演—林書宇將自己喪妻的真實經歷融入其中，鏡頭冷靜、節制，不灑狗血，不給答案。電影不斷反覆呈現空床、未接的電話、一人份的晚餐，讓人切身感受那種「人消失了，但生活處處是他/她」的狀態。電影中兩位主角亦從未互相拯救，沒有戲劇性的和解或重生。只是在時間的推移下，慢慢從「為什麼是我」轉變為「然後呢」，從抗拒空洞到與空洞並存。

當所愛之人突然被抽離，該如何處理那份再也無法投遞的愛？人們常鼓勵，應「放下」、「走出來」，但《百日告別》告訴我們—真正的告別，從來不是遺忘，而是學習讓逝者繼續活在記憶裡，成為你的一部分。我們總以為時間會治癒一切，但電影中反映，時間不會讓傷口消失，只會讓你長出與傷口共處的力量。

追求效率與快樂中，是否剝奪悲傷的權利？電影同樣告訴我們眼淚不是軟弱，而是一種忠誠，對曾經存在的愛，最深的致敬。



肝癌是肝細胞異常生長所形成的癌病，可分為原發性肝癌(在肝臟開始)或繼發性肝癌(源自另一器官及擴散至肝臟)。

◆ 肝癌的成因



肝癌患者以男性居多，原發性肝癌的主要成因包括：

- 肝硬化
- 慢性病毒性肝炎，其中慢性乙型肝炎是最常見的原因
- 服用某些有毒的化學物質(如發霉花生或其他食品產生的黃曲霉毒素)
- 長期酗酒
- 長期受到某些環境污染物侵害(如吸入製膠廠使用的聚氯乙烯)



◆ 肝癌的常見徵狀

早期肝癌一般沒有任何病徵，其後出現的徵狀包括：

- 右上腹疼痛
- 發燒
- 皮膚及眼睛泛黃
- 腹部腫脹
- 小便呈茶色而大便呈淺灰色
- 食慾不振
- 噁心
- 體重下降
- 疲倦及虛弱



◆ 預防方法

可以透過多種方法保護肝臟：

- 減少飲酒
- 接受乙型肝炎預防疫苗注射



◆ 治療方法

肝癌的療法主要視乎癌症屬於原發性或繼發性而定，患者可能需要接受外科手術、化療(使用抗癌藥物)、放射治療(利用X光對付或消滅癌細胞)或混合以上多種治療法，部份肝癌患者可接受肝臟移植。至於哪種才是最適當的療法，則要視乎病情的嚴重性、肝癌對患者生活的影響程度，以及是否有其他病態出現而定。

◆ 如懷疑自己有肝癌應怎辦 ◆

如你察覺以上任何症狀，請立即就醫。醫生會根據你的情況進行檢驗，這些檢驗包括驗血、造影檢查及進行手術抽取肝組織樣本進行化驗，以診斷你是否患上肝癌。



◆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◆

7月7日(星期二)

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6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 劉璐冰 林福生 蔡嘉敏 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

