



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會 生命教育及長者支援中心

◆ 電影分享：《別離無恙》 ◆



《別離無恙》是2026年上映的日本電影，改編自長月天音的同名獲獎的小說。電影是講述求職屢屢碰壁的一清水美空，有一個無法對人訴說的秘密：她能聽見逝者的聲音。某日，她遇見了生命禮儀師一漆原禮二，對方察覺她的特殊能力後，邀請她到生命禮儀公司「坂東會館」實習。起初美空充滿恐懼與挫折，但在指導下，逐漸體會這份工作的意義。

兩人搭檔處理不同家庭的喪葬儀式。生命禮儀師一漆原會在每個送別時刻，對著棺木輕聲說：「不久之後，就要道別了。」；而美空則透過聽見逝者心聲的能力，協助生者完成那些「來不及說出的愛」與「未解的誤會」—包括失去懷孕妻子的丈夫、早夭幼女的父母、因車禍驟逝的母親留下的心結等等。兩人在幫助他人告別的過程中，也逐步面對各自的傷痛：如漆原長期困在喪妻之痛，美空則因姊姊離世而背負家族陰影……

正如電影中的台詞所言：「死亡的事實不會改變，但面對它的方式可以改變。」喪禮從來無法預約，生者只能在毫無防備下面對失落與遺憾。許多誤會與傷痛源於「來不及說出口的話」，而葬禮的意義，是為留下來的人畫下句點，讓他們得以繼續走下去。與其等到最後一刻才懊悔，不如在擁有彼此的時候，好好表達愛與感謝。告別不是結束，而是一種溫柔的祝福—讓生者帶著思念，好好活下去。

撰文：溫文英(福利工作員)



季節性流感和新型冠狀病毒近期活躍程度逐步上升，衛生署衛生防護中心不排除兩種呼吸道疾病的活躍程度將在未來數月持續上升，並出現「雙高峰」。

衛生署提醒市民，特別是高風險人士，應適時接種疫苗，以減低重症和死亡風險。並強烈呼籲市民時刻保持良好個人及環境衛生，避免觸摸活家禽、鳥類或其糞便，進食家禽肉類和蛋類前必須徹底煮熟，到訪活家禽售賣處後亦應徹底洗手，以減低感染禽流感的風險。

季節性流感疫苗接種計劃

疫苗有效至7月底屆滿

若市民仍未接種，特別是：

- 幼童
- 長者
- 長期病患者



2019冠狀病毒病疫苗接種計劃

疫苗有效至9月初屆滿

12歲或以上人士：

- 提供至9月5日



預防呼吸道傳染病

- 保持個人、手部和環境衛生
- 病毒活躍度呈上升趨勢時，高危人士到訪公眾地方時應佩戴外科口罩

接種計劃詳情



若出現感染病徵

- 佩戴外科口罩
- 避免到人多擠逼地方
- 盡早求醫

◆ 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」 ◆

【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

◆ 領取「新會員證」 / 「續會禮物」 ◆

◆早前已完成「續會或新入會」之會員，請於2026年7月8日(星期三)上午9:30起，必須攜「收據」前往中心領取新會員證

◆領證時，請會員務必核對「新會員證資料無誤」；如有任何錯誤，請即時通知職員跟進，謝謝合作

◆凡於2025年12月至2026年3月期間續會之會員，可於7月8至10日(星期三至五)，攜會員證親臨中心領取續會禮物包乙份及更換新會員證

◆如未能於上述日期領取，可於中心恆常續會時段內領取(逢星期三或四，上午9:30-11:00或下午2:30-4:00)



◆ 8月份活動報名 ◆

◆登記日期：8月4日(星期二) 下午02:30 至
8月7日(星期五) 下午04:30前 登記報名

◆登記時段：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





◆保良局汪徵祥紀念基金@「情志安康」健康講座◆

日期：2026年8月11日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由保良局註冊中醫師從中醫角度講解何為情志病、七情五志與內臟的連結，提供養生小貼士及運動方法。

費用：免費

對象：中心會員

名額：30名(抽籤活動)



◆「轉出活力·陀螺對對碰」小組◆

日期：2026年8月11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。

費用：每位\$5

對象：中心會員

名額：6名(抽籤活動)



溫馨提醒

- 參加陀螺班前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加
- 請穿著輕便衣服及運動鞋，請勿穿著拖鞋、涼鞋

◆「百發百中」飛鏢班◆

日期：2026年8月10,17日(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)



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
- 請穿著輕便衣服及運動鞋，請勿穿著拖鞋、涼鞋

◆真誠創藝研習坊@「真誠樂韻音樂會」門票◆

日期：2026年8月14日(星期五)

時間：晚上07:00-10:30(請提前30分鐘入場)

地點：沙田大會堂(文娛廳)

地址：沙田源禾路一號(需要自行自費前往)

費用：免費

對象：中心會員

名額：8張(抽籤活動)



◆下次例會日期◆

9月1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

◆8月份活動報名◆

◆登記日期：8月4日(星期二)下午2:30 至
8月7日(星期五)下午4:30前 登記報名

◆登記時段：上午9:30-11:00 或 下午2:30-4:30，
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

2

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

3

09:30 售賣飯票
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

4

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

5

9

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 「百發百中」飛鏢班

10

09:30 售賣飯票
10:00 保良局汪徵祥紀念基金@
「情志安康」健康講座
14:30 售賣飯票
14:30 「陀螺對對碰」小組

11

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

12

1

6

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 「百發百中」飛鏢班

17

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 「彩色貼貼樂」·
紙膠帶拼貼 工作坊

18

09:30 售賣飯票
09:30 「指」要開心·穿戴甲
工作坊
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 「智慧長者」數獨班

19

2

3

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 智能手機班·智在「耆」中
(HA Go篇)

24

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 食物環境衛生署@
「改善環境衛生及防治蟲鼠」
講座

25

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 智慧長者「數獨班」

26

3

0

09:30 售賣飯票
09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 售賣飯票
14:30 玩轉「魔力」橋牌

31



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰

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

6

09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 玩轉「魔力」橋牌

7



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰

8

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

13

09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:00 生命號@小童群益會
14:30 玩轉「魔力」橋牌
19:00 真誠創藝研習坊@
「真誠樂韻音樂會」

14



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰

15

09:30 售賣飯票
09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 售賣飯票
14:30 「芬蘭木棋」體驗

20

09:30 物理治療師@「痛痛飛走」
膝腰背痛症講座
10:00 「運動訓練」小組
14:30 基督教家庭服務中心@
口腔護理日

21



09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 「腦」力全開 對對碰

22

09:30 售賣飯票
09:30 「指」要開心·穿戴甲工作坊
14:30 售賣飯票
14:30 「芬蘭木棋」體驗

27



09:30 「腦」力全開 對對碰
10:00 「運動訓練」小組
14:30 玩轉「魔力」橋牌

28

09:30 玩轉「魔力」橋牌
11:00 中電與您@區區有茶飲
14:30 「腦」力全開 對對碰

29



保良局 x 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(星期日&公眾假期，暫停)
- 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

◆華永護士@健康監測站◆

日期：2026年8月18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，可飲清水，請參加者注意!!!
- 請已參加過該檢查之參加者，請自行帶備「記錄紙」

◆「彩色貼貼樂」·紙膠帶拼貼 工作坊◆

日期：2026年8月18日(星期二)

時間：下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：運用不同紙膠帶，用拼貼的方式貼出一幅風景畫

費用：免費

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)



溫馨提醒

- 作品有機會於「保良局安老及康復聯合藝術展展覽」展出

◆「指」要開心·穿戴甲 工作坊◆

日期：2026年8月19,27日(一共2節)

時間：上午09:30-10:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：簡單學習如何修甲、製作穿戴甲，享受扮靚樂趣
實踐「年齡無界限，開心最實際」的生活態度。

費用：每位\$20/2節

對象：中心會員

名額：6名(抽籤活動)



◆「智慧長者」數獨班◆

日期：2026年8月19,26日(逢星期三，一共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。

費用：每位\$5/2節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)



◆芬蘭木棋體驗·芬蘭「棋」遇◆

日期：2026年8月20,27日(逢星期四,一共2節)

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：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

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



◆物理治療師@「痛痛飛走」膝腰背痛症講座◆

日期：2026年8月21日(星期五)

時間：上午09:30-10:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由註冊治療師講解，膝腰背痛症成因、如何日常護理

費用：每位\$5

對象：中心會員

名額：30名(抽籤活動)



◆基督教家庭服務中心@口腔護理日◆



日期：2026年8月21日(星期五)

時間：下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由基督教家庭服務中心，為長者提供牙齒檢查、簡單洗牙及口腔健康護理常識。

費用：免費

對象：中心會員

名額：25名(抽籤活動)

溫馨提醒

- 稍後會聯絡參加者親臨中心，簽署同意書(需攜帶身分證)



◆智能手機班·智在「耆」中(HA Go篇)◆

日期：2026年8月24日(星期一)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：介紹應用程式「HA Go」之操作及基本功能認識。

費用：每位\$5

對象：中心會員

名額：6名(抽籤活動)



◆食物環境衛生署@「改善環境衛生及防治蟲鼠」講座◆

日期：2026年8月25日(星期二)

時間：下午02:30-03:15

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由食環職員講解如何防治鼠患、改善環境衛生知識。

費用：免費

對象：中心會員

名額：25名(抽籤活動)



中電125周年社區活動



中電與您@區區有茶飲

活動日期：2026年8月29日(星期六)

活動時間：上午10:30-下午02:00

活動地點：半島漁港·阿翁火鍋館

活動內容：誠邀長者與中電義工，品嚐點心學習慳電節能小知識，以行動傳遞關懷，促進社區共融，感受到社會的溫暖。

活動費用：免費

活動對象：中電有「營」飯堂使用者、
「獨居或雙老」之中心會員

活動名額：45位(抽籤活動)

集合時間：待定

集合地點：本中心(寶糧cafe)

備註：

1.活動對象必須65歲或以上

2.活動過程中將會進行拍攝及錄影，作中電及保良局宣傳及推廣之用途



皮膚癬是皮膚的真菌感染，在天氣潮濕及悶熱的環境特別常見。皮膚的真菌能入侵表皮角質層、毛髮和指甲，引致各種癬病。由於免疫力下降，慢性疾病患者如糖尿病患者等，亦較容易有皮膚癬。



◆ 種類及徵狀

【足癬】：俗稱「香港腳」。趾縫或腳掌患處出現水泡或皮膚乾裂脫落，十分痕癢。倘若抓傷，有機會演變成細菌性皮膚炎而含膿。

【甲癬】：俗稱「灰甲」，真菌侵蝕腳趾甲或手指甲，會令指甲變色、變形、加厚及變得脆弱易碎。

【股癬】：在腹股溝(大腿內側)內長出紅色環狀皮疹及有劇烈痕癢感。較常發生在肥胖、多汗男性。

【體癬】：俗稱「金錢癬」或「圓癬」，於身體暴露區(如臉、手臂或肩)出現一個或多個呈環狀紅色丘疹，痕癢非常。

【花斑癬】：俗稱「汗斑」，於背部、上胸、手臂及頸部出現淺色圓形糠狀皮膚斑，患處會感痕癢。

◆ 治療方法

醫生會按個別情況處方藥物治療真菌感染。一般的皮膚癬可使用外用抗真菌藥物治療，而頑固或嚴重的感染則需服用抗真菌藥物以徹底根除感染。由於治療期長，所以患者必須有耐性和遵照醫生指示用藥。同時要注意個人衛生，既可促進痊癒，亦能夠減低復發機會。

◆ 預防

- 注意個人衛生，沐浴時要仔細清潔皮膚及雙腳。
- 經常保持身體乾爽，如沐浴後應盡快抹乾身體，趾縫要徹底抹乾。
- 應穿著乾爽通風的鞋子及乾淨吸汗的棉襪子。
- 襪、衣物及浴巾要每天洗換。
- 鞋子要替換穿著及經常保持乾爽。
- 避免穿著緊身或焗身內衣褲，最好選擇可吸汗的棉質衣物。
- 勿與他人共用衣服鞋襪、毛巾及個人用品如梳子、頭飾、帽子及枕頭。

觸碰患處之後必須洗手，以免皮膚癬蔓延到身體其他地方。

- 糖尿病患者，除了注意個人衛生之外，亦要經常留意皮膚狀況及作適當的護理，尤其是足部，以減低感染皮膚癬的機會。



◆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◆

9月1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8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 張小燕 鄺令好 凌香多 賴永廉

