

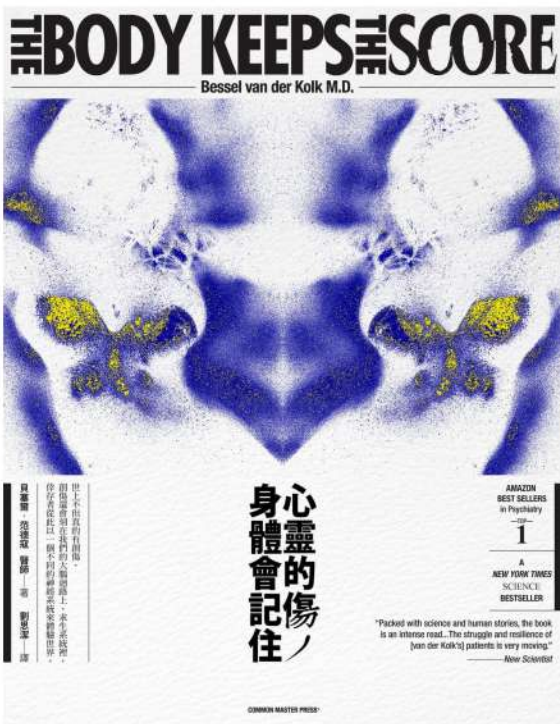


保良局
PO LEUNG KUK

2024年10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：《心靈的傷，身體會記住》



我們該如何描述受到創傷的人呢？像是刺蝟一樣，很多人看見牠們身上的刺，卻不知道每一根刺的背後，是一個又一個的傷口。是否只要學會正向思考，只要有意志和勇氣，只要有愛和陪伴，人們就應該能夠戰勝創傷。而那些被困在創傷中的人，如果他們不能克服創傷，是否性格太軟弱，或是有意圖博取同情？然而，事實是

將受創者困在痛苦深淵的不僅僅是創傷本身，還有人類演化出來的種種本能和防衛機制。

《心靈的傷，身體會記住》探討了心理創傷和身體的關聯。這本書提出了心靈創傷對自身的影響，並介紹了一系列方法和技巧，幫助讀者療癒心靈創傷，促進身心健康。書中的一句引言是：“我們的身體是心靈的儲存庫，它會記住我們所經歷的創傷，並通過身體的感受和症狀來表達。”這句話強調了作者對心靈和身體關聯的理解，以及身體作為心靈儲存庫的重要角色。

撰文：黎詠瀨(中心主任)



◆ 預防感染侵入性乙型鏈球菌

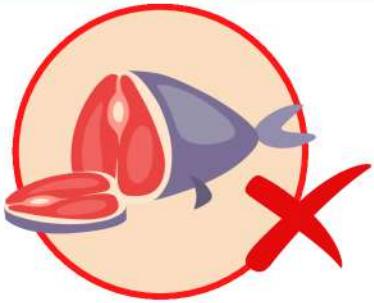
近月有感染「侵入性乙型鏈球菌」個案出現，衛生署衛生防護中心呼籲市民提高警覺，預防感染侵入性乙型鏈球菌。

乙型鏈球菌是常見細菌，其中一種致病性的菌株為基因序列型**283(ST283)**。有報告指出乙型鏈球菌(ST283)存在於淡水魚中，特別是養殖魚。

市民應保持個人、食物和環境衛生，可減低患病風險，包括接觸水產時要戴上手套、如有傷口切勿直接觸碰水產、不要進食任何淡水魚刺身或未經烹煮和未完全煮熟的淡水水產。



◆ 預防小貼士



切勿進食任何淡水魚刺身、未經烹煮或未完全煮熟的淡水水產



處理水產時應要戴上手套，避免從手直接接觸水產或污水



觸碰了未經完全烹煮的水產，應盡快使用梘液洗手



處理水產時造成傷口，須立即徹底清潔傷口。若發現傷口感染，應立即求醫。

◆ 《的士司機違例記分條例》

運輸署於九月十二日宣佈《的士司機違例記分條例》於**2024年9月22號**起正式生效，引入的士司機違例記分制度(記分制)。

引入記分制，主要目的係加強對的士司機不當行為的阻嚇作用，提升的士服務質素和行業形象。



◆ 記分制

違例記分制度，包括濫收車費、故意拒絕或忽略接受租用、沒有採用最直接而切實可行的路線駛往目的地等。

會按嚴重性被劃分為三級，分別給予10分、5分及3分。



濫收車費



兜路



拒載





保良局
PO LEUNG KUK



SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND
李國賢長者基金



香港城市大學
City University of Hong Kong



聖方濟各大學
Saint Francis University
● CIHE · CBCC



護老藍圖
CAREGIVER MODEL
SUPPORT

護老藍圖護老者

支援計劃 2.0

護老者個案及小組服務

計劃模式

護老者支援模式
(CSM)及「再走一步」
護老同行賦權
心理教育小組
(PP-E)

服務理念

本計劃由李國賢基金會贊助，保良局
與香港城市大學及聖方濟各大學
合辦，計劃為不同類別的有需要
護老者提供以護老者為本
的持續性支援服務

計劃對象

21歲或以上非受薪之
護老者(照顧60歲
或以上之體弱
長者)

計劃時期

2023年12月
至
2025年12月
期間

服務內容

- 因應護老者需要透過
個案(跟進6個月)或
小組(參與8節)提供支援
- 社工專業跟進及緊密支援，
陪著你一起面對照顧日常
- 參加者需要參與全數節數及
填寫跟進問卷，完成後可獲
津貼作鼓勵
- 完成計劃後，可繼續接受單位
的護老者支援服務

如有興趣了解此計劃， 歡迎與保良局職員聯絡查詢

保良局盧邱玉霜耆暉中心(油尖旺區)

☎ 2782 0220

保良局曹金霖夫人耆暉中心(青衣區)

☎ 2433 7300

保良局劉陳小寶長者地區中心(觀塘東區)

☎ 2177 6299

保良局劉陳小寶耆暉中心(觀塘西區)

☎ 2796 1129

保良局屯門改善家居及社區照顧服務(屯門區)

☎ 3956 8482

保良局葵青改善家居及社區照顧服務(葵青區)

☎ 2614 2911

保良局溫林美賢耆暉中心(九龍城區)

☎ 2897 6608

保良局莊啟程耆暉中心(將軍澳區)

☎ 2997 0206





◆ 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



有關服務及費用詳情，歡迎向中心社工林先生查詢



◆ 「e健樂」電子健康管理計劃

由香港賽馬會慈善信託基金策劃及撥款，向長者推行「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」。此計劃是結合電子健康管理技術、社區關懷及跟進的長者健康管理服務計劃。



◆ 計劃目的

- 設置電子健康站：定期量度身高、體重、血壓，培養長者「自己健康·自己管理」的意識及習慣，提升長者自我健康管理能力
- 透過數據收集及評估結果：掌握長者健康狀況，待長者及早識別前期健康問題
- 收集數據分析策劃多元化、適切的健康相關活動及服務供長者參與



策劃及捐助：



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心齊步同進 RIDING HIGH TOGETHER



華永護士@24-25年度第四次健康檢測

該活動只適用於早前的中籤者

日期：2024年10月21日(星期一)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：由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：全免
 對象：只適用於該活動的中籤者的e健樂會員



運動體驗@穿雲箭

日期：2024年10月21日(星期一)
 時間：下午02:00-04:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：「穿雲箭」使用海綿箭頭、無需使用太多力氣和技巧的射箭運動，輕鬆享受射箭樂趣。
 費用：全免
 對象：e健樂會員
 名額：12位(抽籤活動)



參加運動體驗前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加；
 穿輕便的衣服及運動鞋



雅培運動體驗@護心健康操

活動結束後可獲奶粉試飲

日期：2024年10月28日(星期一)
 時間：下午02:30-03:30
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：由雅培導師帶領輕鬆簡單運動，改善強化心肺功能健康。
 費用：全免
 對象：e健樂會員
 名額：15位(抽籤活動)



參加運動體驗前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加；
 穿輕便的衣服及運動鞋



29

30



1

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 2
 14:30 售賣飯票
 14:30 關愛牙科申請

6

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 7
 14:30 售賣飯票
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 中心例會(第一場)
 10:30 中心例會(第二場) 8
 14:30 售賣飯票
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 9
 14:00 藝術體驗@港式紮作
 14:30 售賣飯票
 14:30 關愛牙科申請

13

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

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 15
 14:30 售賣飯票
 14:30 玩轉「魔力」橋牌
 15:00 保良局安老服務藝術展

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 16
 10:00 保良局安老服務藝術展
 14:30 售賣飯票
 14:30 關愛牙科申請
 14:30 玩轉「魔力」橋牌



20

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 21
 10:00 「e健樂」健康檢測
 10:00 保良局安老服務藝術展
 14:00 「e健樂」穿雲箭運動
 14:30 售賣飯票

09:30 售賣飯票
 09:30 24/25疫苗注射日 22
 14:30 售賣飯票
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 23
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 售賣飯票
 14:30 關愛牙科申請
 14:30 玩轉「魔力」橋牌



27

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 28
 14:30 售賣飯票
 14:30 「e健樂」護心健康操

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 29
 14:30 售賣飯票
 14:30 「百發百中」飛鏢班

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 30
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 售賣飯票
 14:30 關愛牙科申請
 14:30 玩轉「魔力」橋牌



09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 3
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 售賣飯票
 14:30 藝術體驗@酒精墨水藝術

09:30 玩轉「魔力」橋牌 4
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 關愛牙科申請
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 玩轉「魔力」橋牌 5
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 售賣飯票 10
 09:30 玩轉「魔力」橋牌
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 售賣飯票
 14:30 關愛牙科申請
 14:30 玩轉「魔力」橋牌



09:30 玩轉「魔力」橋牌 12
 14:30 玩轉「魔力」橋牌
 14:30 生命號@第二場座談會

09:30 售賣飯票 17
 09:30 玩轉「魔力」橋牌
 10:00 保良局安老服務藝術展
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 售賣飯票
 14:30 關愛牙科申請
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 玩轉「魔力」橋牌 18
 10:00 保良局安老服務藝術展
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 關愛牙科申請
 14:30 「百發百中」飛鏢班



09:30 中電@義工探訪 19
 09:30 玩轉「魔力」橋牌
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

09:30 售賣飯票 24
 09:30 玩轉「魔力」橋牌
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 售賣飯票
 14:30 關愛牙科申請
 14:30 玩轉「魔力」橋牌



09:30 玩轉「魔力」橋牌 25
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 關愛牙科申請
 14:30 嗜茶體驗@茶席初體驗

09:30 玩轉「魔力」橋牌 26
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

31

1

生命號「一路笑到掛」生死座談會

活動日期：2024年10月12日(星期六)

活動時間：下午2:30-06:00

活動地點：九龍城沐虹街11號(保良局何壽南小學)

活動內容：由伍桂麟先生、梁梓敦先生及陳曉蕾女士分享，以輕鬆正向的態度面對於生活中挑戰和死亡的議題，以笑容和喜悅來迎接人生的各個階段。

費用：全免

對象：中心會員、社區人士

名額：20名

集合時間：下午01:45

集合地點：本中心(寶糧cafe)



包來回接送

集合時間：下午01:45

集合地點：本中心(寶糧cafe)

「百發百中」飛鏢班

日期：2024年10月18日(五),10月29日(二)

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。

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)



嚐茶體驗@茶席初體驗

日期：2024年10月25日,11月1日(逢星期五,一共2節)

時間：下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由專業茶藝師講解茶相關保健及知識，同時會沖泡名茶，分享茶故事。

對象：中心會員

費用：全免

對象：中心會員

名額：10位(抽籤活動)



保良局安老服務·長者大灣區交流團2024

活動目的：了解大灣區安老服務發展，住宿體驗當地特色院舍，參觀及進行交流活動。

3日2夜活動行程

第一日：

- 「西九龍高鐵站」集合->乘坐高鐵前往「佛山西」->參觀「暢享薈」及交流->晚餐->入住體驗

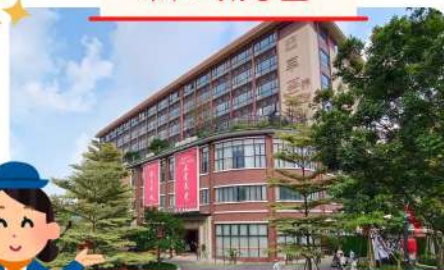
第二日：

- 前往廣州市「社區居家養老服務綜合中心」參觀->午餐->前往深圳參觀「深業頤居養老運營(深圳)有限公司」及晚餐->入住酒店

第三日：

- 早餐->參觀景點->午餐->回港解散

新式院舍



社會福利署
廣東院舍照顧服務計劃
認可服務機構



活動日期&名額&收費



活動日期：2024年11月6日至11月8日(星期三至五)

活動名額：2位

活動收費：每人HKD\$1,000 (餘額由保良局資助)

(以上費用包括香港至佛山西站高鐵、食宿、領隊及司機導遊小費、旅遊平安保險費)

活動報名詳情

截止報名日期	面試日期	公佈面試結果日期	付款日期
10月10日	10月14日 至10月17日	10月18日	10月21日 至10月30日



如有興趣報名，請掃描QR code填寫報名表格或聯絡本中心職員登記報名。

茶會簡介安排：
2024年10月25日
(星期五)

藝術展展覽日期：2024年10月15日至10月21日

藝術展時間：10月15日(二) 下午03:00-08:00

- 10月16至18日(三至五)：上午10:00-下午08:00
- 10月19日(六)：下午02:30-03:20(啓動禮) / 下午04:30-08:00
- 10月20日(日)：上午10:00-下午08:00
- 10月21日(一)：上午10:00-下午06:00

#10月16至18日：上午10:30/11:30;
下午02:30/03:30 設有展覽導類團

藝術展地址：荷里活廣場(九龍鑽石山龍蟠街3號)



10月17日 上午場次

將會有本中心職員帶隊前往
如有興趣請聯絡職員登記
名額:8位 集合時間:待定

有興趣亦可自行前往參觀



10月份中心活動報名時間

10月8日下午02:30 至 10月12日下午04:30

- 請於辦公時間內致電中心電話3690 2291 或
- 親臨本中心登記報名
- 如報名人數超出活動指定名額，職員將會進行抽籤
- 中籤名單會張貼於中心及WhatsApp群組通知

中心最新動向(實習社工)

陳希怡(理工大學專上學院)

- 大家好，我是來自理工大學專上學院的實習社工陳姑娘，叫我阿怡就可以了。由今年9月尾到明年3月中都會和大家在中心相見。好高興認識大家。我喜歡挑戰新事物、手作或者動作類型的小遊戲等。在這7個月的日子裡也會舉辦小組和活動讓大家參加。希望日後可以與各位老友記一同分享樂趣！



陳希怡(阿怡)

李健朗(理工大學專上學院)



李健朗(阿朗)

- 哈嘍，我是實習社工阿朗，平時中意踢下波、周圍行下，唔知各位老友記又中意做咩呢?未來半年逢星期四同五都會於中心，期望同各位老友記傾下偈、打下牌。之後所有舉辦的活動都希望大家都多多支持啦！

◆ 中心「續會」及「入會」

【入會/續會時間】

- 逢 星期三 及 星期四 ；
- 上午9:30-11:00 及 下午2:30-4:00

【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



入會/續會會費：
60歲或以上：\$25
50歲-59歲：\$50

- ◆ 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◆
- ◆ 如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員◆

◆ 關愛基金「長者牙科服務資助」計劃

【資助服務內容】

- 符合資格長者，可免費鑲活動假牙或其他相關的牙科診療服務，如口腔檢查、洗牙、脫牙、補牙、X光檢查、移除牙橋或牙冠及根管治療(杜牙根)等。

【受惠對象】

- 65歲或以上 或 75歲或以上，於五年前或更早曾參與此項目長者提供第二次免費服務 及
- 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」及
- 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」

【申請所需文件】

- 香港身份證(正本)
- 銀行簿(最近三個月存入長生津金額紀錄)
- 住址證明文件(中文)

◆符合資格者如需申請，請預先致電中心3690 2291登記
或 前往中心登記◆本中心恕不接受即時申請◆



◆ 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。

◆ 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。



◆ 傳播途徑、潛伏期、傳染期

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。

潛伏期：一般約為1-4天。

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。



◆ 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

◆ 預防方法

1. 接種季節性流感疫苗：

- 疫苗能安全和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。



◆ 預防方法

2. 保持良好的個人衛生(建議以下情況佩戴口罩)：

- 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；
- 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。

3. 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。

◆ 正確佩戴口罩十分重要 ◆

在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生

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+湯水

\$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 編輯及設計：溫文英

印刷日期：2024年10月 印刷數量：300份

【11月份第一場例會時間】11月12日(二) 上午09:30

【11月份第二場例會時間】11月12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 黃美芬 葉秀梅 梁肖連 王愛平 鄺令好
凌香多 賴永廉