



保良局
PO LEUNG KUK

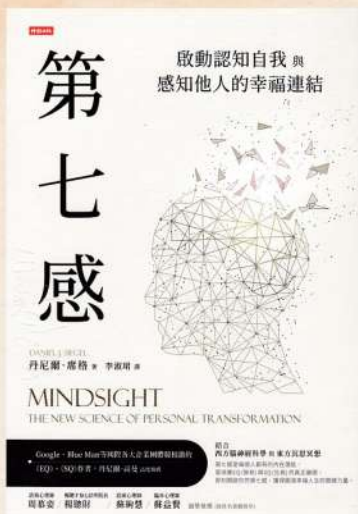
保良局華永會 生命教育及長者支援中心

2024年9月中心通訊

好書分享：

《第七感:啓動認識自我和感知他人的幸福連結》

第七感是每個人內在潛能的一部分，它是培養情商(EQ)和社交能力(SQ)的真正基礎，也是開啓認識自我和感知他人的神秘鑰匙。那麼，如何培養第七感，以獲得連結幸福人生的關鍵力量呢?現在，讓我們一起來揭開這神秘的面紗。



《第七感:啓動認識自我和感知他人的幸福連結》是作者丹尼爾·席格的著作，書中探討了認識自我和感知他人之間的幸福連結。這本書提供了一系列的實踐方法和技巧，幫助讀者培養自我意識和情感智慧，從更深層次地理解自己和他人，進而建立更有意義和豐富的人際關係。例如，學習共情是一種理解和感受

他人情緒的能力。透過嘗試站在對方的角度思考，想像自己處於他們的情境中，可以幫助你更好地理解他們的感受和需求。

書中的一句引言是：“當我們學會認識自己，同時也能更好地理解他人，這種連結將帶來更大的幸福和滿足感。”這句話強調了作者對於認識自我和感知他人之間連結的重要性，該連結能夠帶來更多的幸福和滿足感。透過實例和科學研究，這本書向讀者展示了如何培養第七感，以及如何建立更深厚的人際關係。

撰文:黎詠瀨(中心主任)

「長者社區照顧服務券計劃」 (社區券計劃)



◆ 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

「長者醫療券大灣區試點計劃」

醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府
The Government of
the Hong Kong Special Administrative Region

深圳 新增3個服務點

◆ 「長者醫療券」新增3個深圳服務點

NEW

由8月14日起，衛生署公佈再多3間位於深圳市的綜合醫療或牙科服務醫療機構。



新風和睦家醫院

- 適用於全科、健康管理、口腔科、眼科、外科、骨科、內科、婦科及耳鼻喉科的門診醫療護理



愛康健口腔醫院、紫荊/朱勝吉口腔門診部

- 適用於牙科門診醫療護理

◆ 9月初，再新增服務點

NEW

- 中山大學附屬第一醫院南沙院區
- 東莞東華醫院

◆ 其餘可使用醫療券的「大灣區服務點」

- 港大深圳醫院及其華為荔枝苑社區健康服務中心
- 中山大學附屬第一醫院
- 中山陳星海中西醫結合醫院



溫馨提示:在任何指定大灣區醫療機構使用醫療券，均須先登記加入醫健通，如合資格長者未加入，醫療機構在取得其同意後會即時為長者登記醫健通，以便隨即使用。

「慢病共治計劃」基本藥物名單擴大 8月9日起 添16項藥物

◆ 「慢病共治計劃」添16項藥物



醫務衛生局公布「慢病共治計劃」基本藥物名單增添16項藥物。

擴大後的名單涵蓋治療「慢性疾病」及「偶發性疾病」的基本藥物增加至59項。

在政府資助下，參加者獲處方名單所列藥物，無須支付任何藥費。

◆ 治療「慢性疾病」

- 抗高血壓 **+新增3項**
- 抗高血壓補充藥物
- 調節血脂 **+新增4項**
- 降血糖

◆ 治療「偶發性疾病」

- 抗生素 **+新增4項**
- 相關健康問題藥物 **+新增5項**

「慢病共治計劃」為盡早識別有糖尿病和高血壓風險人士而設，目標是「早預防、早發現、早治理」

最新騙案警示「真假客服」 「微信/WeChat Pay HK」篇

◆ 詐騙手法



近日市民經常收到自稱微信客服的騙徒來電或短訊，訛稱開通了「百萬保障」或者保障即將到期，如不取消，則需要每個月從戶口扣款。

以上手法最終目的，誘騙市民交出網上理財用戶名稱、密碼及驗證碼，以盜取銀行帳戶資金或把款項轉帳至指定戶口，令市民損失金錢。



◆ 呼籲並提醒

- 在任何情況下都不要向他人透露自己的戶口密碼或驗證碼
- 如接到陌生來電，應立即收線
- 如有懷疑，應致電「防騙易熱線18222」查詢

微信 或 WeChat Pay HK 客戶服務人員：

- 不會要求用戶轉帳
- 亦不會主動致電用戶，除非用戶在應用程式/指定網站要求與客戶服務人員通話
- 如有需要，可致電客戶服務熱線3929 1666查詢



賽馬會「e健樂」 電子健康管理計劃

◆ 「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」 電子健康管理計劃活動

該活動只適用於早前的中籤者

運動體驗@增肌班

日期：2024年9月3,4,6,10,11,13,19,20日

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由專業導師指導，以漸進式增重方法鍛鍊肌肉，以改善密度與體積，從而增強肌力。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：12位(抽籤活動)

溫馨小提示：

參加運動班課程前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加



葉姑娘與您賀中秋

日期：2024年9月14日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：葉姑娘邀請義工朋友與e健樂會員提前賀中秋!屆時玩遊戲、猜燈謎等豐富節目，更為每位參加者準備中秋小禮物。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：20位(抽籤活動)

e健樂活動出席率達八成或以上者優先



華永護士@24-25年度第三次健康檢測

該活動只適用於早前的中籤者

日期：2024年9月23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



星期日

星期一

星期二

星期三

1

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 2
 14:30 售賣飯票
 14:30 玩轉「魔力」橋牌
 15:00 「e健樂」增肌班

2

09:30 售賣飯票
 09:45 「e健樂」健康講座 3
 (認識流行性感冒)
 14:30 售賣飯票
 14:30 玩轉「魔力」橋牌
 15:00 「e健樂」增肌班

3

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 4
 14:30 售賣飯票
 14:30 關愛牙科申請
 15:00 「e健樂」增肌班

4

8

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 9
 14:30 售賣飯票
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

9

09:30 中心例會(第一場)
 10:30 中心例會(第二場) 10
 14:30 售賣飯票
 15:00 「e健樂」增肌班

10

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 11
 10:00 生命號@第一場座談會
 14:30 售賣飯票
 14:30 玩轉「魔力」橋牌
 14:30 關愛牙科申請

11

15

09:30 售賣飯票
 10:00 藝術體驗@ 酒精墨水藝術 16
 14:30 售賣飯票
 14:30 玩轉「魔力」橋牌

16

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

17



中秋節
翌日

18

22

09:30 售賣飯票
 09:30 玩轉「魔力」橋牌 23
 10:00 「e健樂」健康檢測
 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 24
 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 25
 10:30 關愛牙科申請
 14:30 售賣飯票
 14:30 玩轉「魔力」橋牌
 14:30 關愛牙科申請

25

29

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

30

1

2

09:30 售賣飯票
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 「e健樂」瑜珈體驗

5



09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:30 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
15:00 「e健樂」增肌班

6

09:30 玩轉「魔力」橋牌
09:30 中銀@義工探訪
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 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

12

09:00 基督教家庭服務中心@
牙科檢查
14:30 關愛牙科申請
15:00 「e健樂」增肌班

13

10:00 「e健樂」與您賀中秋
14:30 玩轉「魔力」橋牌

14



09:30 售賣飯票
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
15:00 「e健樂」增肌班

19

09:30 玩轉「魔力」橋牌
10:30 關愛牙科申請
14:30 關愛牙科申請
15:00 「e健樂」增肌班

20

09:30 玩轉「魔力」橋牌
14:30 玩轉「魔力」橋牌

21



09:30 售賣飯票
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 藝術體驗@相片編織

26

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

27

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

28



3

4

5

中心活動 報名時間

9月10日下午2:30 至 9月13日下午5:00

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

藝術體驗@酒精墨水藝術



「酒精墨水」流行於歐美一種新興藝術。
由導師指導，酒精墨水代替筆，利用風力令酒精流動把墨水散開，創造出不同效果；透過酒精墨水藝術使人放鬆、有助情緒管理的藝術。

藝術體驗@酒精墨水藝術(A班)

日期：2024年9月16日(星期一)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心(寶糧cafe)

費用：全免

對象：中心會員

名額：10位(抽籤活動)

 A班及B班，內容一樣
無須重覆報名

藝術體驗@酒精墨水藝術(B班)

日期：2024年10月3日(星期四)

時間：下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

費用：全免

對象：中心會員

名額：10位(抽籤活動)



中心活動 報名時間

9月10日下午2:30 至 9月13日下午5:00

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

藝術體驗@港式紮作



「紮、撲、寫、裝——廣東傳統，香港做法」

紮作從廣東傳入香港後，發展出用於節慶、紅白事的特色紮作，衍生出獨特的「港式紮作」。

學習紮作技巧，師傅亦會分享紮作的源由歷史，並在導師指導下，安全而有趣地體驗製作一個獨一無二的作品。

藝術體驗@港式紮作

日期：2024年10月9日(星期三)

時間：下午02:00-05:00

地點：本中心(寶糧cafe)

費用：全免

對象：中心會員

名額：15位(抽籤活動)

中心活動 報名時間

9月10日下午2:30 至 9月13日下午5:00

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

生命號「人生斷捨離-生前整理」座談會

日期：2024年9月11日(星期三)

時間：上午10:00-12:30

地點：藍田(東區)社區會堂

內容：由全職收納師Kaye Li分享成功案例及建議，並討論助參加者實踐斷捨離理念，整理人生、簡化生活為未來做好準備。

費用：全免

對象：中心會員

名額：20名(抽籤活動)

**已截止
報名**



集合時間：上午09:00

集合地點：本中心(寶糧cafe)

「百發百中」飛鏢班

日期：2024年9月24日(星期二)

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)



藝術體驗@相片編織

日期：2024年9月26日(星期四)

時間：下午02:30-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由導師教授相片編織技巧，透過編織將有紀念價值的相片，製作成紀念品。

費用：全免

對象：中心會員

名額：12名(抽籤活動)



參加該活動者，必須準備
一張「4R或以上」大小的照片

屆時有機會於藝術展展出作品

◆ 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◆



◆ 甚麼是帕金森

帕金森病是一種在長者所患的神經系統疾病中，較為常見的一種。

平均病發年齡在六十至七十歲之間。

◆ 成因

可分為原發性和誘發性兩類：

- 大部份患有帕金森病的長者都是原發性的。其真正原因還未有一致的結論，目前知道是由於腦內部份神經系統功能受損，引致一些稱為多巴胺的神經傳導物質減少。
- 誘發性的帕金森病則是由於藥物(如長期服用一些止暈藥)、腦部受創、腦炎、多次中風等因素引起。



◆ 徵狀

- 震顫，初發時通常出現在一側的上肢，繼而影響其他肢體，最後可能影響全身的肌肉；
- 動作緩慢，尤其在開始活動及轉變方向時最為明顯，關節活動顯得如齒輪般僵硬；
- 其他病徵包括面部無表情、步履及語調出現變化等。



◆ 治療方法

【藥物】：現階段雖未有任何根治原發性帕金森病的有效方法，但藥物能幫助控制此病的病徵，改善患者的活動能力和減輕震顫的情況，以減低對日常生活的影響。藥物通常需要長期服用，切勿自行中止服用，否則可能會令病情反覆。

【物理治療】：為患者評估活動功能和設計個人化復康運動計劃，提供肌肉關節、姿勢及步姿的鍛煉；指導正確位置轉移及助行器具使用技巧，增加患者活動能力，減低跌倒的機會。



【職業治療】：分析患者起居生活及實際家居環境所遇到的障礙，使用輔助器材及改善家居佈置，減低患者的功能障礙，提高患者的自我照顧能力。

【心理輔導】：患者容易有抑鬱的情況，所以家人的支持和安慰很重要。此外，照顧者亦可能因過度的壓力而感到沮喪。如有需要，應向專業人士尋求輔導。





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9月 印刷數量：300份

- 【10月份第一場例會時間】10月8日(二) 上午09:30
- 【10月份第二場例會時間】10月8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

