



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心

2022年本中心獲華人永遠墳場管理委員會撥款，贊助第五期「生命號」計劃，進行一系列多元化生命教育活動。本期計劃主題為「善待自己·人我復和·擁抱希望」，向社會大眾傳遞「正向的生命信念」。透過以下「生命教育分享」，向各位讀者帶來生命的反省與思考。

《玩轉極樂園》電影觀後感



Pixar於2017年上映卡通電影《玩轉極樂園》，以墨西哥傳統的亡靈節為主題，電影以有趣形式將死亡呈現於大屏幕。電影中提及亡靈節，西班牙語叫做Día de Muertos，其實亡靈節是墨西哥最重要的節慶之一，於2008年更被聯合國教科文組織列為非物質文化遺產。

適逢每年十一月一、二日，墨西哥到處可見家家戶戶會擺起祭壇，並擺滿食物、飲料、剪紙、蠟燭、鮮花歡迎逝者的歸來，街道上亦會比往常更加色彩繽紛。亡靈節期間，更以浮誇的服飾、音樂、慶典來紀念亡者。亡靈節期間到處可見剪紙藝術，而剪紙藝術在墨西哥四處常見的布置之一，在亡靈節期間，剪紙會特別出現骷髏的圖案，其具特殊的意義，剪紙較為輕薄，隨風搖曳，象徵人生無常。由於亡靈節是墨西哥的盛大節慶之一，節慶期間街上由早到晚都人山人海，大家會用彩妝把臉畫成骷髏頭、穿上華服模仿骷髏女；而大家身上更加會配置各種可發出聲響物品，用來炒熱氣氛外，也用來吵醒逝者一同狂歡作樂。



在中國人文化中，死亡是一個忌諱的話題，透過電影、亡靈節節慶，了解到死亡並不代表生命的尾聲，僅是下一段生命的開端；而家人只是換另一種方式陪伴生者。當我們面對死亡時，學習如何釋懷，以歡樂及樂觀的態度去面對死亡。



義工招募

- 「生命號」計劃正招募義工，歡迎學生、在職或退休人士成為推廣大使，將正向的生命理念，於朋輩間推廣，以「人傳人」的方式，將生命教育推廣至社區上每個階層。
- 如有興趣參與義工活動，可致電：3690 2291 或透過 Instagram 或 Facebook，與計劃社工馬先生聯絡。



INSTAGRAM



FACEBOOK

生命號活動

- 第五期「生命號」計劃已順利開展，將會到不同社福機構、學校、企業等，推廣今期主題。

「社區照顧服務券」

好幫手 (雲漢)

- 本中心為持有服務券及自資人士提供日間護理服務及家居照顧服務，服務及費用詳情歡迎向中心社工吳姑娘查詢。

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



中心最新動向

新入職職員



葉玉茹(常務助理)

大家好，我叫葉玉茹，咁多位老友記可以叫我做啊茹。好開心可以來到呢到工作！希望老友記們身體健康，疫情快快減退，可以盡快恢復正常生活～

實習同學

梁敏儀(理工大學專上學院實習社工)

大家好，我係理工專上學院既實習社工阿儀，我會係10月至下年3月逢星期四五出現係中心。我平時鍾意打牌同埋傾計架，歡迎各位老友記搵我傾計、打牌，一齊挽下活動！



實習同學

梁紹東(理工大學專上學院實習社工)

各位老友記大家好，我係理大專上學院嘅實習社工阿東。我平時鍾意玩下桌遊、聽下歌、唱下歌，如果老友記係中心見到我可以搵我一齊夾下歌仔！希望哩段時間有機會同各位一齊玩遊戲、傾下計，多多指教！

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資訊，中心將會不定期發放中心資訊：

- 中心月訊
- 活動宣傳
- 特別消息
- 中心通告

步驟一

將本中心電話號碼【**9183 4037**】新增至通訊錄加為聯絡人

步驟二

使用Whatsapp發送訊息，內容為【**會員姓名**】

- 該電話號碼只供發放中心最新資訊與活動資訊
- 該電話號碼不會接聽或回覆電話，如有疑問或查詢，請致電3690 2291與職員聯絡



「檢測登記碼」

由11月起，市民必須出示「檢測登記碼」，方可「免費」接受核酸檢測



登記方法

- 1 更新「安心出行」至最新版本
- 2 進入安心出行，選擇「檢測登記碼」
- 3 填寫個人資，輸入「姓名、身份證明文件、電話號碼、住宅地址」等資料
- 4 獲取檢測登記碼，到社區檢測中心/流動採樣站時出示



資料來源:香港特別行政區政府 政府新聞處

玩轉「魔力」橋牌 (十一月份時間表)

日期：2022年11月14日起
時間：上午：逢星期一至六(09:30-11:00)
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：自行組隊，享受桌遊樂趣；同時鍛鍊腦筋，加強思考及記憶力。
費用：全免
對象：中心會員
名額：每節最多8位



時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 (9:30-11:00)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午 (2:30-4:00)	✗	✗	✗	✗	✗	✗

所有活動名額有限，先到先得，如有查詢/興趣參加，可致電中心/前往中心與職員聯絡。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1. 09:00「擁抱健康」計劃 10:00 售賣飯票 10:00 生命號@明愛護士學校 15:00 認知訓練(服務券)	2. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 15:00 運動小組(服務券)	3. 09:00「擁抱健康」計劃 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 生命號@劉陳小寶耆暉中心	4. 10:30 OGCIO 智「Smart」- 智「IN」數碼 15:00 運動小組(服務券)	5. 14:30 園藝治療小組
6.	7. 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券)	8. 09:30 中心例會 10:00 售賣飯票 15:00 認知訓練(服務券)	9. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 15:00 運動小組(服務券)	10.09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請	11.10:30 OGCIO 智「Smart」- 智「IN」數碼 14:30 生命號@劉漢宣紀念長幼天地 15:00 運動小組(服務券)	12.09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 園藝治療小組
13.	14.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券)	15.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:30「百發百中」飛鏢班 15:00 認知訓練(服務券)	16.09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 關愛牙科申請 10:00 生命號@黃祐祥紀念耆暉中心 14:30 續會及入會申請 15:00 運動小組(服務券)	17.09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 關愛牙科申請 14:30「長者日」特備活動之和諧粉彩工作坊	18.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 OGCIO 智「Smart」- 智「IN」數碼 15:00 運動小組(服務券)	19.09:30 玩轉「魔力」橋牌
20. 長者日 	21.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券)	22.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00「牙齒及口腔護理」講座日 14:00 華永「九週年」同樂日	23.09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 15:00 運動小組(服務券)	24.09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 關愛牙科申請 10:00 生命號@盧邱玉霜耆暉中心 14:30 續會及入會申請	25.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 OGCIO 智「Smart」- 智「IN」數碼 15:00 運動小組(服務券)	26.09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 生命號@樂智協會 14:30 園藝治療小組
27.	28.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券)	29.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:30「百發百中」飛鏢班 15:00 認知訓練(服務券)	30.09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 關愛牙科申請 14:00 生命號@天德長者援手網絡中心 14:30 續會及入會申請 15:00 運動小組(服務券)			

目的：本計劃為長者安排全身檢查，了解健康問題，提供諮詢服務，盡早改善健康狀況。

資助內容：資助參加者接受一次全身體格檢查，包括基本體格、維生指標、全血計數、空腹血糖、肝功能、腎功能、大小便化驗及肺部X光等。

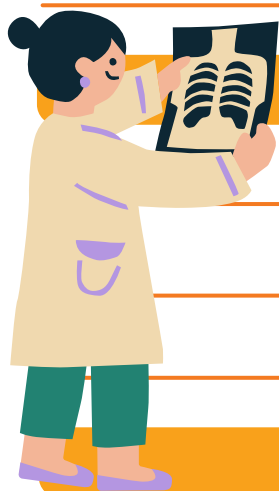
日期：2023年1月9日、
2023年2月27、28日

地點：九龍尖沙咀彌敦道26號13樓1302-5室
(時代醫療集團)

費用：全免



	第一場身體檢查 滿額	第二場身體檢查 滿額
身體檢查日期	2023年1月9日(一)	2023年2月27日(一)
領取報告	2023年1月18日(三)	2023年3月8日(三)
名額	12位	12位



	第三場身體檢查 追加一場
身體檢查日期	2023年2月28日(二)
領取報告	2023年3月8日(三)
名額	12位

申請資格

- **從未參加「擁抱健康」計劃**
- **有經濟困難的長者優先**
- **中心會員**

備註

- 檢查及領取報告日，於中心集合後，由職員陪同乘坐巴士前往
- ****請自備車費(如需)****

「長者日」特備活動之
和諧粉彩工作坊

日期：2022年11月17日(星期二)
時間：下午02:30-4:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：使用乾粉彩並用手指頭及簡單
用具繪畫；創作同時可放鬆身心
費用：全免
對象：中心會員
名額：10位



牙齒及口腔護理講座日

日期：2022年11月22日(星期二)
時間：上午10:00
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：由基督教家庭服務中心提供基本口腔檢查、
講座，改善及增加大家對口腔護理常識及技巧
費用：全免
對象：中心會員
名額：25位



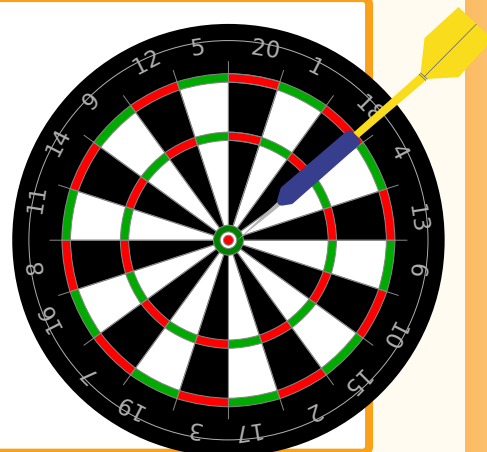
華永「九週年」同樂日

日期：2022年11月22日(星期二)
時間：第一場：下午(02:00-02:45)
第二場：下午(03:00-03:45)
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：不經不覺中心將迎接「九週年」，當日將會舉行攤
位活動與大家一同歡賀。
費用：全免
對象：中心會員
名額：每節20位



「百發百中」飛鏢班

日期：2022年11月15,29日(星期二)
時間：下午02:30-03:30
地點：本中心(寶糧cafe)
內容：可訓練手、眼協調及注意力。
費用：全免
對象：中心會員
名額：每節6位



復康用品借用

內容 向有需要人士提供借用復康用品服務，如輪椅/助行架/四腳拐杖等

費用 全免

對象 中心會員及社區人士



- 所有復康用品優先借予中心會員，如有任何爭議，中心保留最終決定權
- 請依照指定日期內歸還，如未能依時歸還請盡快通知本中心

關愛基金「長者牙科服務資助」計劃

資助服務內容

- 合符資格長者，可免費鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務，如口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查等



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；或
- 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」；或
- 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」

申請關愛牙科服務所需文件

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



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



中心會員制度

會員證類別

年齡

收費(年費)

金咭會員

60歲或以上

\$25

銀咭會員

50歲至59歲

\$50

「入會/續會」時間

- 逢星期三及星期四，上午9:30-11:30及下午2:30-4:00

「入會/續會」，所需文件下：

- 入會：身份證、2張證件相、入會會費
- 續會：會員證、續會會費



「世界糖尿病日」每年定於11月14日，是世界衛生組織和國際糖尿病聯合會為喚起全世界對糖尿病危害的關注。

「糖尿病」是一種內分泌疾病。患者胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素，影響血糖的調節，令血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖分便會經由尿液排出，故稱為「糖尿病」。

【糖尿病的種類】

- **一型糖尿病**：約百分之五至十的患者屬於一型糖尿病。患者多為年青人，是由於分泌胰島素的細胞病變，患者嚴重缺乏胰島素，發病一般較急。患者需要依賴注射胰島素來穩定血糖水平。
- **二型糖尿病**：是最常見的類型，佔患者百分之九十至九十五。二型糖尿病患者多為中年以上的人士，特別是有家族歷史、肥胖、飲食習慣欠佳或缺乏運動的人士。主要是由於胰島素分泌不足或身體使用胰島素的能力減弱。發病較慢，病徵較不明顯，部分患者初期並不察覺。二型糖尿病的治療方法因人而異。輕微的可以透過實踐健康生活方式，如控制體重、改善飲食及定時運動來穩定血糖的水平，較嚴重的則需要口服降血糖藥甚至注射胰島素。
- **妊娠性糖尿病**：患者在懷孕期間診斷出的血糖過高，產後回復正常，但日後較大機會患上糖尿病。
- **繼發性糖尿病**：指有特殊病因(如腮腺炎、慢性胰臟炎等或長期服用類固醇)而誘發的糖尿病。

【糖尿病的病徵】

部分糖尿病患者沒有明顯病徵，只是在驗血時才發現，病徵可能包括：

- 頻密及尿量增多，經常口渴
- 皮膚及陰部痕癢
- 容易疲倦，體重下降
- 傷口發炎及不易癒合

老年糖尿病患者也可能出現以下的病徵：

- 失禁
- 皮膚及陰部痕癢
- 視覺障礙
- 傷口發炎及不易癒合
- 跌倒
- 脫水
- 反覆感染

【糖尿病的治療】

- **減肥**：維持理想體重，可以令失衡的胰島素分泌回復正常。
- **調節飲食**：避免吸收高熱量和高糖分的食物，可減低胰臟的負荷。一些輕微患者只需注意飲食，便可以控制病情，不需服藥。
- **適量運動**：能改善血管健康，促進血液循環，減少併發症。對於過重的病者，有助控制體重。
- **藥物治療**：應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。













此外，病人應注意生活上的調節，三餐定時定量、作息定時、切勿吸煙、定期覆診，以確保病情得到控制，及減慢併發症出現。

中電有「營」飯堂

類別/開飯時間	菜式	收費
早餐(上午09:00)	粉麵/粥/包類	\$4
午餐(中午12:00)	主菜+時菜+白飯+湯水	\$12
晚餐(下午05:00)	主菜+時菜+白飯+水果	\$12

【逢星期一至星期三，可親臨本中心購買飯票】

如有任何疑問或查詢，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

惡劣天氣下中心服務安排

督印：林奕軒 校對：馬嘉聰 編輯及設計：溫文英
印刷日期：2022年11月 印刷數量：300份

12月份例會時間 2022年12月6日(星期二) 上午9:30

中心地址 觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號

電話 3690 2291

傳真 3690 2294

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

中心Whatsapp電話 9183 4037

職員 林奕軒 馬嘉聰 吳雅儀 劉璐冰 張嘉豪 溫文英
葉玉茹 鄺令好 凌香多 宗彩霞 黃美芬 葉秀梅
梁玉卿 梁肖連 賴永廉 李健笙

