



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局華永會生命教育及長者支援中心

22/23 第4期 2022年7月中心通訊



## 個人分享：《鏡子練習》

明愛專上學院實習社工 胡穗玲

### 引言：

「大家都拿起一塊鏡子，甚麼也不用說，靜靜地看着鏡子裏的自己。」「在20歲那年，我與鏡子裏的自己對望了三分鐘，眼淚默默流下了……」原來，我也很久沒認真看過自己的樣子，好好去察覺自己的感受……隨後發現，這個眼淚並非因悲傷，而是感動——原來正視自己是這樣的感受。

### 內容：

生活在香港，不論年紀，每個人也是忙忙碌碌匆匆忙忙。在社會壓迫的環境下，我們選擇順從，滿足他人的期望而努力去拼搏。在休息的時間，我們專注於社交媒體，跟從社會的規範去思考。排得密密麻麻的行程，我們有幾何留時間與自己思考呢？可能也許是睡覺前的幾分鐘吧。

每一個朝早，我們梳洗時也會照鏡，看看今天有否整齊地出門，也許我們會留意到，自己多了幾條白髮、多了幾條皺紋、內心說「哎呀，做乜事整兩條白頭髮俾我啊？」。但何嘗想過，自己頻撲的生活，已很久沒有休息，或在欣賞自己幾秒，對自己說鼓勵的說話呢？

「做鏡子練習，是你這輩子可以給自己的一個最棒的禮物。」  
鏡子練習——也就是深深凝視自己的雙眼，然後不斷對自己重複肯定的話語。過程中，我們會更容易察覺到自己所說的話、所做的事。你將學會在比過去更深的層次照顧自己。生活中有好事發生時，你可以走到鏡子前面說：「謝謝你，謝謝你。這實在太棒了！謝謝你做了這件事。」若發生了壞事，你也可以走到鏡子前面說：「沒事的，我愛你。剛剛發生的這件事會過去的，但我愛你，永遠愛你。」

### 反思：肯定自己、拓闊視野

無論我們說了什麼或想些什麼，都是一種肯定句。你所有的自言自語、出現在你腦袋裡的對話，都是一連串的肯定句。鏡子練習是可以給自己的一份最有愛的禮物。一整天都要給自己一些小小的正面訊息，這非常重要。越是利用鏡子在困難的時刻讚美自己、認可自己、支持自己，你和自己的關係就會變得越深刻、越愉快。

# 樂悠咭 分階段接受申請

由6月1日至30日，接受  
出生年份為**1956**人士申請

未來3個月內滿60歲人士可即時申請



樂悠咭是專為60歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通卡。樂悠咭持有人可以每程2元的優惠票價，享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃(二元優惠計劃)下的指定公共交通工具及服務

- 合資格申請人須滿60歲或在申請日起計的未來3個月內年滿60歲，並持有有效香港智能身份證的香港居民
- **65歲或以上首次申請樂悠咭的人士，請按下列指定日期分階段遞交申請：**

申請日期	出生年份
2022年6月1日至30日	1956
2022年7月1日至31日	1955
2022年8月1日至31日	1954
2022年9月1日至30日	1953
2022年10月1日至31日	1952
2022年11月1日至30日	1951
2022年12月1日至31日	1950
2023年1月1日至2月28日	1948, 1949
2023年3月1日至4月30日	1946, 1947
2023年5月1日至6月30日	1943, 1944, 1945
2023年7月1日至8月31日	1939, 1940, 1941, 1942
2023年9月1日至10月31日	1938或之前

## • **申請樂悠咭費用：**



- 首次申請樂悠咭的申請費用由香港特別行政區政府資助。但如果你退回樂悠咭並於辦理退款後重新申請樂悠咭，或因遺失而補發樂悠咭，八達通卡有限公司將收取與租用版個人八達通卡相同的手續費。關其它可能收取的費用，請參閱有關使用八達通的收費項目及指引附表。

資料來源:八達通卡有限公司

## • **方法 1：索取申請表格以郵遞方式申請**

### 步驟一：經以下指定派發地點索取附有免郵費回郵信封的申請表格

- 港鐵客務中心非付費區(土瓜灣、宋皇臺、顯徑、啟德、海怡半島、利東、黃竹坑及馬場站除外)及輕鐵客務中心(元朗、天逸、良景及屯門碼頭站)
- 運輸署牌照事務處
- 民政事務處民政諮詢中心
- 政府資助的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心

**由2022年6月1日起，附有免郵費回郵信封的申請表亦可於下列地點索取：**

- 香港房屋委員會轄下屋邨辦事處
- 香港房屋協會(出租屋邨、樂頤居、彩頤居及雋悅辦事處)

### 步驟二：填妥申請表格

- 填妥資料後，請於申請表格內指定位置貼上以下所需文件：



- 彩色或黑白的有效香港身份證副本，請裁剪副本至真實尺寸並貼於申請表格上
- 彩色護照證件相片，請將1.5吋x2吋的6個月內拍攝的彩色護照證件相片(白色或純淺色背景)貼於申請表格上

**請注意：必須在申請表填寫姓名、香港身份證號碼、手提電話號碼(以收取短訊)、語言選擇、香港通訊地址及簽署或蓋章。申請人姓名及香港身份證號碼必須與香港身份證上的資料相同。**

### 步驟三：郵遞寄出



- 填妥申請表格後，請將表格的第2頁剪下，並使用隨附的免郵費回郵信封將表格寄回給我們，而「申請條款」，即第3-4頁則請保留作日後參考
- 收到你的申請後，我們會向你發送短訊並提供申請參考編號。請記錄此申請參考編號，以便日後於任何通訊中引用或查詢。請留意，八達通卡有限公司的短訊只用作發送訊息用途，而所有發出的短訊內容，均包括你樂悠咭的申請編號，申請人切勿透過短訊提交任何個人資料或費用。八達通卡有限公司亦不會以Whatsapp方式向申請人發送訊息
- 如你的申請資料及/或證明文件不齊或不正確，我們亦會發送短訊、電郵或信件，要求你通過以下任何一種方式，提交補充資料及/或所須證明文件：
  - (1)郵寄：新界荃灣郵政局945號信箱  
八達通卡有限公司(樂悠咭申請) 或
  - (2)電郵：[applyjoyyou@octopus.com.hk](mailto:applyjoyyou@octopus.com.hk) 或
  - (3)致電樂悠咭申請服務熱線：3147 1388

**當你提交補充資料及/或證明文件時，請註明申請編號。如你申請時已填妥正確資料及遞交所需文件，我們會於4星期內將樂悠咭以郵寄方式寄往你提供的香港通訊地址，並會以短訊形式傳送至你提供的手提電話以作通知。如你在收到短訊後10天內仍未收到樂悠咭，請致電樂悠咭申請服務熱線3147 1388。**

資料來源:八達通卡有限公司

# 【22年消費券第二階段領取詳情(八達通篇)】

- 在消費券發放當日，你可於收到政府的短訊通知後，使用已登記消費券計劃的八達通卡，透過不同途徑以八達通卡拍卡領取或以手機八達通卡於八達通App一按即取

## 第二階段-領取日期及 獲發放5,000元消費券的客戶

第一期-\$2,000  
2022年8月7日



第二期-\$2,000  
2022年10月1日



第三期-\$2,000  
2022年12月16日



- 只要「合資格消費」累積總額在指定日期之前累積不少於4,000元，你便可在達標後下一個月16日起拍卡領取尾期1,000元消費券

### 領取期：

- 2022年12月16日(如於2022年11月30日或之前的「合資格消費」累積總額不少於4,000元)
- 2023年1月16日(如於2022年12月31日或之前的「合資格消費」累積總額不少於4,000元)
- 2023年2月16日(如於2023年1月31日或之前的「合資格消費」累積總額不少於4,000元)
- 2023年3月16日(如於2023年2月28日或之前的「合資格消費」累積總額不少於4,000元)
- 2023年4月16日(如於2023年3月31日或之前的「合資格消費」累積總額不少於4,000元)

# 【「疫苗通行證」(醫療處所篇)】

- 「疫苗通行證」6月13日進一步擴展至提供非緊急或非急切醫療服務的指定醫療處所，以加強醫院及公共醫療設施對新冠病毒的防疫屏障

## 「疫苗通行證」適用於以下指定醫療處所：

- 醫管局專科門診診所
- 學生健康服務中心及健康評估中心
- 婦女健康中心
- 口腔健康教育事務科資源中心
- 旅遊健康中心
- 紅絲帶中心
- 健康促進處地區中心美沙酮診所
- 公務員診所
- 政府牙科診所及牙齒矯正科診所
- 公務員綜合健康中心
- 地區康健中心
- 地區康健站



## 「疫苗通行證」不適用於以下指定醫療處所：

- 提供緊急或急切服務及診治偶發疾病的醫療處所：如急症室、普通科門診診所、中醫診所暨教研中心、母嬰健康院、長者健康中心、學童牙科診所、遺傳輔導診所、遺傳篩選診所、胸肺科診所及X光中心、社會衛生科診所、愛滋病輔導及測試服務、綜合治療中心，以及兒童體能智力測驗中心
- 提供必需服務的醫管局醫療處所：如洗腎中心、日間化療中心、老人科日間醫院等

- 服務使用者如未能符合「疫苗通行證」要求，可出示到訪前48小時內採樣進行的聚合酶連鎖反應(PCR)核酸檢測陰性結果證明，以取代「疫苗通行證」，在指定醫療處所接受服務
- 訪客(包括服務使用者的照顧者)必須符合「疫苗通行證」要求，方可進入指定醫療處所，不得以到訪前檢測作為替代安排

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
								1. <b>香港特別行政區 成立紀念日</b>		2. 10:00 關愛牙科申請 10:30 「相」心悅目。 悅目上「心」小組	
3.	4. 10:00 售賣飯票 15:00 智叻老友「機」	5. 10:00 售賣飯票 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:30 魔法「叻仕高」小組	6. 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 智叻老友「機」	7. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:00 雲漢「五感樂園」小組 14:30 續會及入會申請	8. 11:00 智「IN」數碼諮詢 15:00 飛鏢小組(服務券)	9. 10:00 關愛牙科申請 10:30 「相」心悅目。 悅目上「心」小組					
10.	11. 10:00 售賣飯票 15:00 智叻老友「機」	12. 10:00 售賣飯票 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:30 魔法「叻仕高」小組	13. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:30 「相」心悅目。 悅目上「心」小組 14:30 續會及入會申請	14. 08:30 生命號@陳維周夫人紀念 學校 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:00 雲漢「五感樂園」小組 14:30 續會及入會申請	15. 11:00 智「IN」數碼諮詢 15:00 飛鏢小組(服務券)	16. 10:00 關愛牙科申請 10:30 「相」心悅目。 悅目上「心」小組					
17.	18. 09:00 生命號@南元朗官立小學 10:00 售賣飯票	19. 09:00 生命號@南元朗官立小學 10:00 售賣飯票 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:30 魔法「叻仕高」小組	20. 09:00 生命號@南元朗官立小學 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	21. 09:00 生命號@南元朗官立小學 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:00 雲漢「五感樂園」小組 14:30 續會及入會申請	22. 10:00 雲漢「五感樂園」小組 11:00 智「IN」數碼諮詢 15:00 探訪活動@培英中學	23. 10:00 關愛牙科申請 10:30 「相」心悅目。 悅目上「心」小組					
24.	25. 09:00 生命號@南元朗官立小學 10:00 售賣飯票	26. 09:00 生命號@南元朗官立小學 10:00 售賣飯票 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:30 魔法「叻仕高」小組	27. 09:00 生命號@南元朗官立小學 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	28. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:00 雲漢「五感樂園」小組 14:30 續會及入會申請	29. 10:00 雲漢「五感樂園」小組 11:00 智「IN」數碼諮詢 15:00 香薰療程體驗(服務券)	30. 10:00 關愛牙科申請					

# 【中心精彩活動】



保良局  
PO LEUNG KUK

華永會生命教育及長者支援中心

## 雲漢五感樂園

一齊玩遊戲，做手工，傾傾計  
盡情享受一個五感之旅

對象：中心會員

日期：6月24（五），30號

7月7，14，21，28號

（逢星期四）

時間：上午10-11時

地點：中心寶糧Cafe

費用：\$20（共6節）

名額：6名

負責人：實習社工葉朗兒姑娘



歡迎入場



保良局華永會生命教育及長者支援中心

## 魔法叻仕高 Let's go magic



活動日期：逢星期二，下午2:30-3:30

6月21，28號

7月5，12，19，26號

地點：中心

負責人：吳海燕（實習社工）



保良局華永會生命教育及長者支援中心

## 智叻老友「機」

內容：與老友記一起學習智能手機，體驗手機帶來的便利和樂趣！

日期：6月27日、29日

7月4日、6日、11日

（逢星期一、三）

時間：下午3時至下午4時

地點：中心寶糧Cafe

對象：中心會員

名額：6名

費用：\$20元正

負責人：周宇星（明愛專上學院實習社工）



保良局  
PO LEUNG KUK

## 「相」心悅目。悅目上「心」



教授老友記基本手機/相機拍攝技巧，一起學會欣賞生活中美好的人和事，探索生命，充實心靈！

以相傳心

日期：2/7(六)，9/7(六)，16/7(六)，  
19/7(三)，23/7(六)

時間：10:30 - 11:45

地點：中心寶糧Cafe

對象：中心會員

名額：6位

費用：\$20元正

負責人：周俊文  
（明愛專上學院實習社工）



# 【中心最新動向】



大家好，我係理工專上學院既實習社工朗姑娘，係5月至8月逢星期一至五會到中心實習。我平時鍾意畫畫同埋同老友記傾下計，平時歡迎大家搵我傾下計，一齊玩唔同嘅活動㗎。

理大專上學院實習社工 葉朗兒



大家好，我係理大專上學院既實習社工吳海燕。第一次走出課堂，來到真實的環境中嘗試和學習。中心職員和老友記對我們十分支持和鼓勵，相信這十個禮拜將會成為我珍貴的回憶！

理大專上學院實習社工 吳海燕



各位老友記大家好，我係明愛專上學院既實習社工阿文，我同我拍檔直至8月中逢星期一至五都會出現係中心。我興趣都幾廣泛架，閒時做運動，行山，睇書，聽歌都有。另外最近在朋友介紹下開始了收藏黑膠的興趣，歡迎各位分享經典好歌我聽，如果係中心見到我，就搵我傾下計啦，分享下你嘅興趣俾我聽～

明愛專上學院實習社工 周俊文



各位老友記大家好，我係明愛專上學院既實習社工星仔，喺6月至8月中逢星期一至五會到中心實習。我平時鍾意睇電影、睇漫畫、睇書同埋同老友記傾下計。如果係中心見到我，歡迎搵我傾下計。

明愛專上學院實習社工 周宇星



## 關愛基金「長者牙科服務資助」計劃

資助服務內容：

為老友記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」

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

申請牙科服務所需文件如下：

- 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)

### 中心會員「續會」及「入會」申請

**每逢星期三及星期四，  
上午9:30-11:30及下午2:30-4:00，**

可辦理手續，續會及入會所需文件如下：

**入會：身份證、2張證件相、港幣\$25會費**

**續會：會員證、港幣\$25續會會費**

### 復康用品借用

內容：借用復康用品，如輪椅/助行器/四腳拐杖等

對象：中心會員及社區人士

費用：全免

**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**

中心現時新增了Whatsapp【91834037】服務，中心會透過Whatsapp定時向大家發放中心資訊與最新活動的動態。

登記流程：

**請先確保其電話已安裝Whatsapp，並將本中心手提號碼新增聯絡人，然後可親臨或致電中心，向職員表示想加入中心資訊廣播。**





# 【健康資訊-便秘】

護士 劉璐冰

人體的腸臟不停蠕動，把吃進的食物向前推進，以便消化和吸收，最後食物渣滓排出體外，即成糞便。不正常的排便，包括便秘和腹瀉。



## 【便秘的定義】

- 每個人的排便習慣都不同。排便次數由每日超過一次或隔兩天才一次都可以是正常的。但如果大便太硬，排便時須費勁或有困難，便是便秘

## 【便秘的成因】

- 長者腸臟蠕動較慢，因此較易有便秘
- 飲水不足或食物中缺乏纖維質，令糞便變得硬，較難排出
- 心理因素，如在沒有私隱下使用便盆或便椅、廁所不潔、情緒低落等
- 一些藥物如嗎啡類止痛藥、鈣片、利尿藥等
- 一些疾病如糖尿病及甲狀腺素過低



## 【便秘的影響】

- 便秘能引致腹痛、痔瘡、肛裂等。患有高血壓者排便時過分用力，會令血壓上升，甚或誘發中風。長期便秘也會令人情緒困擾，以致抑鬱

## 【便秘的防治方法】

- 多吃高纖維質的食物，每天要吃3-4份(6-8兩)或以上蔬菜、兩至三份水果(如橙、雪梨等)。可選用高纖維的穀物類食物，如麥包、麥皮、紅米飯等
- 要有充足的流質，如開水、清湯、果汁。一般每天的建議量是6-8杯
- 每天有適量的運動，可協助腸臟蠕動，應經常保持心情輕鬆
- 作息定時。養成定時大便的習慣。可在早上起來先喝水以增加便意，或在早餐後上廁
- 如長者需用便盆、便椅等，須注意安全和私隱，儘量令如廁不受干擾
- 一般治療便秘的藥物都有一定的副作用。切勿胡亂使用，更不宜長期依賴，最好經由醫生指導



便秘在長者中較為普遍，但只要注意上述要點，養成良好生活習慣，也能令排便自如。倘若大便習慣突然改變，甚或便中有血或黏液，均應盡早求診，切勿諱疾忌醫，因為這些可能是腸癌的徵兆。

資料來源:香港特別行政區政府 衛生署 長者健康服務網站



# 【中電有營飯堂服務計劃】

類別	開飯時間	對象及收費
		長者及有需要人士
早餐	上午 09:00	\$4
午餐	中午 12:00	\$12
晚餐	下午 05:00	\$12

## 【飯堂推廣】

每月介紹最多新朋友買飯票(必須買齊一星期的早/午/晚餐)的飯友，可獲取精美禮物一份



**預防肺炎及  
呼吸道傳染病**  
Prevention of **Pneumonia and Respiratory Tract Infection**

**經常保持  
雙手清潔**  
Always keep  
hands clean

**先蓋廁板再沖廁**  
Put the lid down  
before flushing

**定期  
注水入  
U型隔氣**  
Add water to  
the U-traps regularly

**打噴嚏或咳嗽時  
用紙巾掩蓋口鼻**  
Cover your mouth  
and nose with tissue  
paper when  
sneezing or  
coughing

**如出現病徵，  
應立即戴上口罩  
及看醫生**  
Wear a mask and  
seek medical advice  
promptly if unwell

**口罩要完全覆蓋  
口、鼻和下巴**  
Fully cover your nose,  
mouth and chin  
with mask

督印：林奕軒 校對：馬嘉聰  
編輯及設計：溫文英 印刷300份  
印刷日期：2022年7月

- 7份例會時間(時間待定)
- 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

各位會員，中心現時新增了Whatsapp【91834037】服務，中心會透過Whatsapp定時向大家發放中心資訊與最新活動的動態，歡迎各位老友記將本中心手提號碼新增至聯絡人，以便老友記們接收中心發放訊息。

