



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5期 2022年8月中心通訊

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。

### 生命教育分享：《回到最愛的一天》

如果你是一個時間旅行者，你想回到哪個過去的瞬間？  
你又會改變什麼呢？

#### 內容：

阿添·雷克在英國康瓦爾郡長大，和父親占士、母親瑪莉、總是心不在焉的舅舅戴斯蒙、自由奔放的妹妹凱瑟琳住在靠海的房子。在阿添21歲生日那天，他從父親那裏得知他家族的男人都有一不為人知的特殊能力，此能力可以讓使用者回到曾生活過的某個時刻。阿添驗證了這項能力，占士不建議他用這項能力獲得金錢或名聲，所以阿添決定用這項能力來找女友。

在一次穿越的過程中，蒂姆遇到了畢生的最愛瑪麗。但為了挽救爸爸朋友哈利的事業，他選擇回到過去幫助哈利，因此也錯過了與瑪麗的緣分。之後多次穿越試圖重遇瑪麗，都以失敗告終。正當蒂姆灰心之際，命運最終讓二人相遇並相愛。

這項超能力令姆得到了愛情以後開始注意到了許多其他方面的事情...

之後爸爸罹患癌症，即使回到過去也改變不了此事，在生命倒數的日子里，他建議阿添把生命中的每一天活兩次，第一次面對生命中的所有未知，第二次則多加注意世界的美麗之處，阿添聽從了這個建議。在爸爸過世後，阿添仍不時利用時間旅行去探望他。後來阿添知道他再也見不到父親了，他從那一刻起決定不再穿越時空，並有意識地讓每天都過得更充實，就好像是過第二次一樣。

#### 反思：

這是一部關於家人，關於愛人，關於時間的旅程。看完這部電影，發覺自己的心底會不自覺變得柔軟。這種柔軟，來自對時間的重新認識，對未來將要如何度過時光的篤定和期待。有些愛，不論時間怎麼跳躍，仍然會一直存在；有些事，即便重來數次，也無法改變。電影的主角阿添哪怕擁有穿越時空的超能力，亦要面對無法改變的事實。更何況是我們這些平凡人，即使沒有改寫人生的特權，但我們仍能選擇好好活在當下，感受生命中的每一個美好的瞬間。

撰文：吳海燕(理大專上學院實習社工)

# 【22年第二階段消費券(領取篇)】

曾領取第一期消費券而不打算轉用其他支付工具者，無需再次登記，第二期將會自動發放至原先登記的帳戶內：

## 八達通：

第一期	\$2,000	2022年8月7日 派發
第二期	\$2,000	2022年10月1日 派發
第三期	\$1,000	最早2022年12月16日 派發 (2022年11月30日前「合資格消費」滿\$4,000) 最遲2023年4月16日 派發 (2023年3月31日前「合資格消費」滿\$4,000)

## 支付寶香港、BoC Pay、PayMe from HSBC、Tap&Go「拍住賞」及WeChat Pay HK：

第一期	\$2,000	2022年8月7日 派發
第二期	\$3,000	2022年10月1日 派發

**\*消費券使用有效期至2023年2月28日(八達通除外)\***

## 儲值支付工具帳戶已失效、遺失或其他查詢：

八達通	電話:2969 5500
支付寶香港	電話:2245 3201
BoC Pay	電話:3988 1822
Payme from HSBC	電話:2996 7288
Tap&Go「拍住賞」	電話:2888 0000
WeChat Pay HK	電話:3929 1666



如有疑問可致電消費券  
熱線：185000查詢

# 【22年消費券(使用篇)】

消費券適用於接受支付寶香港、BoC Pay、八達通、PayMe from HSBC、Tap&Go「拍住賞」及WeChat Pay HK作為付款方式的本地零售、餐飲和服務業商戶的實體及網上店舖：



## 消費券可適用範圍：

- 零售店
- 街市攤檔
- 百貨公司
- 超級市場
- 便利店
- 餐廳
- 快餐店
- 咖啡店
- 娛樂設施
- 美容院
- 公共交通



## 消費券不適用範圍：

- 政府收費(例如稅款、罰款、牌照費、隧道費、停車咪錶)
- 公用事業收費(即水、電、煤氣)
- 公共機構收費(例如醫院管理局、香港房屋委員會、香港房屋協會)
- 教育開支(即提供本地及非本地課程的中小學，以及大學教育資助委員會資助的大學的收費)
- 購買金融產品或服務(例如保險)
- 捐款(包括慈善、宗教及政治組織)
- 直接向非本地商戶購物(包括於本地透過非本地網上平台購物)
- 個人對個人(P2P)支付
- 兌換現金

張智霖  
Julian Cheung

香港共融樂團  
Hong Kong Enharmonica

提提你【**1954年或之前出生**】，並持有舊款智能身份證的人士的換證限期為【**2022年4月8日至2023年1月14日**】

• **前往換領中心前，需先預約**

在前往智能身份證換領中心(換證中心)前，申請人可經【**「香港政府一站通」www.gov.hk/newicbooking**】、【**入境處流動應用程式**】或【**致電24小時電話預約服務熱線：21211234**】進行預約，經互聯網或流動應用程式，可預先填寫申請表格

**\* 預約成功後，請於預約換證日期、時間、地點，並帶備現時的身份證到訪智能身份證換領中心辦理手續 \***

• **智能身份證換領中心辦公時間：**

**星期一至六 上午8:00-下午10:00(星期日及公眾假期休息)**

智能身份證換領中心	地址	電話
東九龍智能身份證換領中心	觀塘偉業街223-231號宏利金融中心2樓1號室(登記服務)及宏利金融中心A座3樓1B號室(領證服務)	3150 8288
西九龍智能身份證換領中心	旺角登打士街56號家樂坊12樓	3520 4100
將軍澳智能身份證換領中心	西貢將軍澳唐賢街23號帝景灣地下20-26號舖	3150 8690

• **網上預約換領身份證**



• **入境處流動應用程式**



# 【新聞資訊】 合併普通及高額長者生活津貼



社會福利署宣布，將於2022年9月1日落實合併普通長者生活津貼(普通津貼)及高額長者生活津貼(高額津貼)的措施

合併普通及高額長者生活津貼詳情：

	普通長者生活津貼	高額長者生活津貼	合併後長者生活津貼
每月金額	\$2,920	\$3,915	<b>\$3,915</b>
每月入息限額	單身人士： \$10,430 夫婦： \$15,810	單身人士： \$10,430 夫婦： \$15,810	<b>不變</b>
資產上限	單身人士： \$374,000 夫婦： \$568,000	單身人士： \$163,000 夫婦： \$247,000	<b>單身人士： \$374,000 夫婦： \$568,000</b>

• 如有查詢，可致電社署長者生活津貼查詢電話：3595 0130

資料來源：香港政府一站通



# 啟用WHATSAPP廣播

## 發放中心資訊

為有效地向老友記們發放中心最新資訊與活動動態，中心開始正式啟用Whatsapp廣播功能

1

將本中心Whatsapp電話號碼

【9183 4037】

新增至通訊錄或聯絡人

2

使用Whatsapp傳送

【我想接收中心的廣播訊息】

3

請耐心等待，職員確認訊息

\*\*收到回覆訊息，即登記成功\*\*

【91834037】該電話號碼只供發放中心最新資訊與活動動態，如有疑問或查詢請致電36902291與職員聯絡



## 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)

## 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**

中心正式啟用Whatsapp廣播功能，向老友記們發放中心最新資訊與活動動態

登記流程：

將本中心Whatsapp電話號碼【**91834037**】

新增至通訊錄或聯絡人，然後Whatsapp傳送

【**我想接收中心的廣播訊息**】或親臨中心，

向職員表示想加入中心Whatsapp廣播





# 【活動資訊】

## 粵劇「火鳳凰」門票

特別呈獻新編戲曲音樂劇《火鳳凰》，由粵劇名伶衛駿輝女士的製作團隊結合傳統藝術與新穎概念，精心打造以宣揚愛與和平的訊息。劇中採用不少流行曲目，但又不脫離傳統粵劇的規範。

**時間：**

- 2022年8月21日(星期日)
- 晚上7時30分

**地點：**

- 西九文化區戲曲中心大劇院

**如有興趣，歡迎與中心職員聯絡，  
門票數量有限，送完即止**



## 「50+博覽」門票

全港首創的一站式展覽，展覽會包羅了各種長者所需要的服務和產品。

**時間：**

- 2022年9月1日(星期四) 10:00-18:00
- 2022年9月2日(星期五) 10:00-18:00
- 2022年9月3日(星期六) 10:00-17:00

**地點：**

- 香港會議展覽中心 展覽廳1E

**如有興趣，歡迎與中心職員聯絡**

## 生命號「招募義工」

**時間：**

- 2022年7月至2023年6月

**地點：**

- 全香港九龍新界  
(大專院校、中小學、幼稚園等)

**如有興趣參與義工活動，  
歡迎與計劃社工馬先生聯絡**





# 【健康資訊-預防中暑】

護士 劉璐冰

當我們暴露於酷熱的環境下，體內的溫度調節系統會自動增加排汗及呼吸頻率令體溫下降。惟在排汗時，體內賴以維持正常機能運作的水份及鹽份亦會同時流失。

故此，長時間在酷熱的戶外環境下進行體力勞動的人士會因水份流失、電解質不平衡及缺乏足夠的養份給予身體器官，而較易出現受熱衰竭的現象。當此現象出現時，患者會感到：頭暈、疲倦、作悶、嘔吐、心跳加速、流汗加劇口渴及肌肉抽搐。

如患者已出現受熱衰竭徵象而仍然暴露於酷熱的環境下，便會出現更加危險的情況—中暑。此時，身體的溫度調節系統便會完全失效，而體溫更會上升至致命的水平。中暑的徵狀包括：皮膚發熱及潮紅、體溫可能超過攝氏40.6°(約華氏105°)、清醒程度下降。

## 【懷疑有人中暑時】

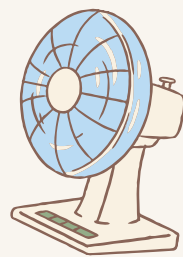
- 將患者移至陰涼的地方
- 如患者的清醒程度下降時，將他側臥以保持氣道暢通，並撥999召喚救護車
- 盡快用以下方法替患者降溫：
  - ☑以冷水為患者抹身
  - ☑為患者搧風以保持清涼
  - ☑放冰塊於患者頸側、腋下及腹股溝令身體降溫
  - ☑如患者出現發冷跡象，應停止為他降溫

**注意：不要使用酒精為患者抹身降溫；在未回復完全清醒時，切勿讓患者飲食**

## 【預防中暑應採取以下預防措施】

- 穿着淺色、寬鬆及通爽的衣服，減少吸熱，方便排汗及散熱
- 避免做劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，高溫、出汗及疲乏均會增加身體的負荷
- 不應飲用含有酒精的飲料
- 應適量飲用含電解質飲料或果汁來補充身體水份
- 戶外活動宜安排在早上或下午較後時間進行
- 在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持通爽涼快
- 不應留在停泊的汽車內
- 盡量安排在較涼快的時間工作(若必須在炎熱環境下工作，盡可能在工作地點加設遮蔭；開始工作後，循序漸進調整工作步伐，並適時在蔭涼處休息，恢復體力)

**若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促、神志不清等病徵，應立刻休息和求助，並盡快求醫**



# 【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	<b>\$4</b>
午餐	中午 12:00	<b>\$12</b>
晚餐	下午 05:00	<b>\$12</b>

**【逢星期一、二，可親臨本中心購買飯票】**

如有任何查詢，可親臨本中心或致電 3 6 9 0 2 2 9 1 與職員聯絡



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8月

- 9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

各位老友記，中心新增Whatsapp【91834037】廣播功能，中心會透過Whatsapp廣播向大家發放中心最新資訊與活動動態，歡迎各位老友記們將本中心電話號碼新增至通訊錄或聯絡人，以便老友記們接收中心資訊。

保良局  
PO LEUNG KUK



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

**健康建議**  
Health Advice

- 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