



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6期 2022年9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：《說起不死，你會想到甚麼?》

內容：

《惡魔城》是一部美國成人串流動畫，講述吸血鬼伯爵德古拉在其妻子因遭誣告施展巫術而被燒死後，宣誓要所有瓦拉幾亞的人們用生命付出代價。他喚醒了一支足以攻破國家的惡魔軍隊，讓人類們從此過着恐懼及殘酷的生活。因為其精美的作畫和緊張刺激的劇情，被一眾網民喻為史上電玩遊戲所改編最佳的電視劇。但相對於其精彩刺激的動作場面，劇中起始一段關於德古拉的心路歷程其讓我深刻。

吸血鬼德古拉要慶祝四百歲生日，但他一如既往，呆看著棺材蓋，完全無精打采。為什麼要起床？他已經創作了偉大的交響樂曲，也繪製了著名的繪畫傑作。最勇敢的英雄都被他殺死了，他也愛過每個時代傾國傾城的美女。他遇過每一位名人，嘗遍各種活人的滋味...

反思：

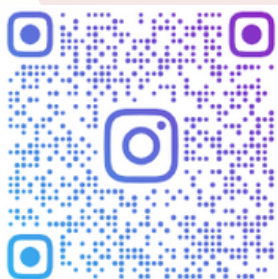
法國文藝復興時期哲學家米歇爾·德·蒙田很喜愛「勿忘你終有一死」的概念，生命是最短暫的燭光，卻能照亮永恆的黑暗。而「勿忘你終有一死」要我們去看輕瑣碎的俗事，珍惜值得珍惜的事物，讓我們趁這個機會重新檢視自己的生活，開始善待自己，把握我們嘗有的時光，擁抱希望吧。

撰文：周俊文(明愛專上學院實習社工)



「生命號」計劃義工招募

- 「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，可透過電話：3690 2291 或 Instagram或Facebook，與計劃社工馬先生聯絡。



[INSTAGRAM](#)



[FACEBOOK](#)

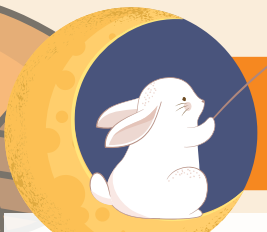
- 第五期「生命號」計劃已順利開展，今期「生命號」車身迎來大更新，車身上印有人見人愛的華永會宣傳大使：善兒與孝仔。並將今期計劃主題：「善待自己、人我復和、擁抱希望」帶到各個社區！



【「生命號」活動花絮】

- 「生命號」將會到不同社福機構、學校、企業等，透過實體攤位遊戲、生命教育影片分享及網上工作坊等，推廣今期主題「善待自己·人我復和·擁抱希望」，藉此向社會大眾，宣揚正向生命理念，鼓勵大家以積極態度與身邊人結伴面對前路。





【「長者咭」計劃(申請篇)】

「長者咭」計劃以便長者們享用政府部門、公共運輸機構及其他商店、餐廳、酒店等為長者提供的優惠和優先服務。所有參與計劃的公司/機構/政府部門會獲得提供長者咭計劃的標貼，長者可與店員查詢優惠資訊。

【「長者咭」申請資格】

- 凡年滿六十五歲或以上的香港居民，均符合申請長者咭的資格

【申請「長者咭」所需文件】

- 已填妥的申請表
- 近半年彩色證件相片(近照)一張
- 有效香港智能身份證副本

【「長者咭」申請方法】

無論是首次申請或是補領長者咭，都可透過郵寄、親身(因疫情關係，辦事處暫時停止「即日辦理」，直至另行通知)或網上申請。

郵寄申請：

- 凡年滿六十五歲合資格的申請人只需將申請所需文件，使用印有長者咭辦事處地址之信封寄回
(辦事處會在收到所需文件後之七個工作天內，以郵寄方式寄出長者咭)

【「長者咭」辦事處】

地址	辦公時間	電話
香港灣仔軒尼詩道130號 修頓中心22樓2204室	星期一至五： 上午八時四十五分至下午一時及 下午二時至六時 **下午一時至二時為午膳時間** 星期六、日及公眾假期休息	3583 2959

****辦事處會在收到所需文件後之七個工作天內，以郵寄方式寄出長者咭****

【「樂悠咭」計劃(申請篇)】



「樂悠咭」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。持有人可以每程港幣\$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。

【「樂悠咭」申請資格】

- 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。

【申請「樂悠咭」所需文件】

- 已填妥的申請表
- 近半年彩色證件相片(近照)一張(張貼於申請表格上)
- 有效香港智能身份證副本(張貼於申請表格上)

【「樂悠咭」申請方法】

可透過八達通App或郵寄方式申請。

郵寄方式申請：

- 申請人填妥申請表格並張貼好相片及身份證副本後，請將表格第2頁剪下，並使用隨附免郵費回郵信封將表格寄回(八達通公司收到你的申請後，會向你填寫手提號碼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)

【聯絡八達通公司】

申請服務熱線(專人接聽服務時間)

3147 1388

星期一至五：上午九時至下午九時

星期六、日及公眾假期：上午九時至下午六時

電郵

info@joyyou.octopus.com.hk

WhatsApp



星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
						1. 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		2. 11:00 智「IN」數碼諮詢 15:00 運動小組(服務券)		3. 10:30 地區安老義工探訪活動@ 中銀香港 14:30 體適能服務@ 中國香港體適能總會	
4.	5. 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券)	6. 10:00 售賣飯票 15:00 認知訓練(服務券)		7. 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)		8. 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		9. 11:00 智「IN」數碼諮詢 15:00 齊來「華永」賀中秋 (服務券長者、中心會員)		10. 	
11. 	12. 中秋節後 第二日	13. 10:00 售賣飯票 15:00 認知訓練(服務券)		14. 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)		15. 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		16. 11:00 智「IN」數碼諮詢 15:00 運動小組(服務券)		17.	
18.	19. 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券)	20. 10:00 售賣飯票 15:00 認知訓練(服務券)		21. 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)		22. 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		23. 11:00 智「IN」數碼諮詢 15:00 運動小組(服務券)		24.	
25.	26. 10:00 售賣飯票 15:00 運動小組(服務券)	27. 10:00 售賣飯票 14:30 生命號@方譚遠良健樂中心		28. 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)		29. 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		30. 10:00 「義剪·剪髮」活動 (服務券長者、社區人士) 15:00 運動小組(服務券)			

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



【中心9月活動】

【齊來「華永」賀中秋】

- 日期：2022年9月9日(五)
- 時間：下午2:30
- 地點：本中心(寶糧cafe)
- 費用：免費
- 對象：服務券長者、中心會員
- 名額：20名
- 內容：玩遊戲及猜燈謎，歌唱表演與大家一起賀中秋
- 負責職員：吳雅儀姑娘、張嘉豪先生

22/23年度

【季節性流感疫苗 注射服務】

接種季節性流感疫苗，預防季節性流感及減少併發症

- 日期：2022年10月10日(一)
- 時間：待定
- 地點：本中心
- 費用：免費(50歲或以上)
- 內容：採用四價流感疫苗

如需接種者，可親臨本中心或致電中心電話36902291與職員留名登記

感謝香港髮型協會義工們於今年6月份光臨本中心為一眾老友記們剪頭髮，為老友記們展現全新新形象；9月份髮型協會義工們將會再次為老友記義剪，如有興趣請聯絡中心職員報名：

【「義剪。剪髮」活動】

- 日期：2022年9月30日(五)
- 時間：上午10:00至下午1:00
- 地點：本中心(寶糧cafe)
- 費用：免費
- 對象：服務券長者、中心會員、社區人士
- 名額：30名(名額有限，先到先得)

如有興趣參加者，可親臨本中心或致電中心電話36902291與職員報名參加



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



保良局
PO LEUNG KUK





【健康資訊-認知障礙知多些】

護士 劉璐冰

每年9月21日為世界認知障礙日，旨在提升大眾對於認知障礙症的認識，關注長者腦部健康，同時為照顧者提供支援。

【甚麼是認知障礙症?】

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。



【病因可分為以下幾類】

- **阿茲海默病**：最常見類型，佔香港長者病例約65%
- **血管性認知障礙症**：第二常見類型，佔香港長者病例約30%
- 其他(柏金遜病型認知障礙症、甲狀腺機能衰退及維他命B12缺乏等)

【病情發展和徵狀】

- **早期**：變得健忘，尤其是忘記剛發生的事情、做複雜家務時有困難、情緒可能有改變，包括感到抑鬱和焦慮
- **中期**：變得更加健忘，尤其是近期的事件和人名，溝通(說話和理解)愈來愈困難，在沒有相當支援下無法獨自安全生活，漫無目的地徘徊、反覆提問等
- **晚期**：無法認辨親友、大小便失禁、行為可能變得更加異常，包括襲擊他人和焦躁舉動

【認知障礙症十大警告訊號】

1. 喪失記憶以致影響日常生活
2. 對執行熟悉的工作感到困難
3. 處理事情和解決問題的能力下降
4. 對時間及方位感到混亂
5. 對視覺影像及空間關係的理解有困難
6. 判斷力衰退
7. 說話或書寫選字表達有困難
8. 失去工作或社交活動的熱誠和主動性
9. 隨處亂放物件及不能回顧擺放過程
10. 情緒或個性改變

【處理方法】

- 如有認知障礙症病徵，應儘早請教醫生。
- 藥物可改善早期患者記憶力和減輕病徵，一些行為問題亦可通過治療去改善，但暫未有根治的方法。
- 非藥物治療如現實導向和懷緬治療都顯示對認知障礙症患者有一定的成效。
- 患者家人可以參加認知障礙症家屬支援小組，學習照顧患者技巧，及透過彼此分享經驗，減低因照顧患者的焦慮與壓力。

【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

【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



**預防肺炎及
呼吸道傳染病**
Prevention of **肺炎及
呼吸道傳染病**
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9月

- 10月份例會時間：
10月11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

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

