



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。

《每人亦可以活出自己的世界》

《媽媽的神奇小子》是一部真人真事改編的香港傳記運動劇情片，電影是關於一個「輸在起跑線上」的故事。這齣電影主要講述香港殘奧徑賽金牌得主蘇樺偉，與其媽媽「蘇媽」的奮鬥事蹟。蘇樺偉自生以來便是弱聽及四肢痙攣的殘疾人士，他往後的人生亦只能依靠別人照顧。但是蘇媽沒有放棄，在蘇媽的堅持下，蘇樺偉逐漸長大。竟然在蘇媽的訓練下學會了走路，還被發掘出他跑步的天賦。然而，他們仍需面對許多現實的問題。

電影是真人真事改編的港產片，在電影中可以看到不少熟悉的場景，並不陌生。而且，在電影中亦可以看到不少現實的問題，發人深省。如果大家面對「夢想」與「生活」只能擇一時，大家會選擇向「現實」妥協，還是勇於追求自己的「夢想」？在香港當殘奧運動員的「夢想」有價值嗎？他們在追夢同時要面對現實生活的問題，社會上對這些「夢想」的支持及配套足夠嗎？

在人生道路上，必定充斥著不同的困難及逆境。在遇到困難時，我們便輕言放棄，我們又如何繼續往前走？正如戲中的「蘇媽」一樣，如果因為兒子「輸在起跑線上」便輕易放棄，他最後又如何做到殘奧運動員的冠軍？雖然我們在人生道路上會遇到很多的分叉路，有時亦會令我們感到很氣餒，但是只要緊記不要輕易言敗，繼續努力前行，每人亦可以活出自己的世界，找到自己的終點。「輸嘍起跑線唔緊要，最緊要知道終點嘍邊。」





生命號

- 計劃開始至今，生命號推廣車到訪過不同的學校及服務單位;與此同時，生命號亦會不定時到訪不同地區進行宣傳活動，為不同年齡層的人士提供生命教育活動。
- 期待2023年您們的參與.....

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

歡迎致電
查詢詳情

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



延長換領「新」智能身份證期限



入境處宣佈，各智能身份證換領中心的最後換領日期延長至3月3日。

3月4日起各換證中心將停止服務。如3月3日前，尚未申請換證或領取新證，申請人須前往人事登記辦事處辦理手續，有關細節及預約安排，入境處將於稍後再公佈。

換證及領證期限

2023年3月3日或之前

預約辦理換證方式

- 1 入境處流動應用程式
- 2 登入網站
www.gov.hk/newicbooking
- 3 致電24小時電話預約服務熱線
2121 1234

換領中心辦公時間

星期一至六(公眾假期除外)：
上午8:00至晚上10:00

換領中心地址

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)

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

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號鋪

電話卡 實名登記



未登記
限期後就用唔到!

你登記咗未?按《電訊(登記用戶識別卡)規例》，所有現有電話儲值卡用戶須在2023年2月23日或之前為其電話儲值卡完成實名登記，否則有關電話儲值卡將被停用。

登記期限

2023年2月23日或之前






每間電訊商可
登記上限

10張電話儲值卡

登記所需資料

- 姓名
- 出生日期
- 身份證號碼
- 身份證副本

登記途徑及
登記支援

-  電訊商網頁
-  電訊商流動應用程式
-  電訊商門市
-  十八間指定郵政局
-  二十五個港鐵支援站

查詢

通訊事務管理局辦公室熱線：
2961 6699

通訊事務管理局辦公室網頁：
<https://www.ofca.gov.hk/simreg>

星期日	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 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 續會及入會申請	2. 09:00 生命號@陳維周夫人 紀念學校 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 續會及入會申請	3. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 認知訓練(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌	4. 09:30 玩轉「魔力」 橋牌 14:00 玩轉「魔力」 橋牌	
5. 元宵節 	6. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 14:00 運動小組(服務券)	7. 09:30 中心例會 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 15:00 OGCIO「Smart」-智「IN」數碼	8. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 續會及入會申請	9. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 創藝同行(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 「百發百中」飛鏢班	10. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 認知訓練(服務券) 14:30 「擁抱健康」簡介會	11. 09:30 玩轉「魔力」 橋牌 14:00 玩轉「魔力」 橋牌	
12.	13. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:35 生命號@優才 (楊殷有娣)書院 15:00 音樂表演(服務券)	14. 10:00 售賣飯票 10:00 「園藝創作」小組 14:30 「園藝創作」小組 15:00 OGCIO「Smart」- 智「IN」數碼 	15. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 續會及入會申請	16. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 創藝同行(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 續會及入會申請 13:00 生命號@鄰舍輔導會	17. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 認知訓練(服務券) 14:30 大展鴻「陶」小組	18. 09:30 玩轉「魔力」 橋牌 14:30 「百發百中」 飛鏢班	
19.	20. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 13:00 生命號@天主教 郭得勝中學 14:00 玩轉「魔力」橋牌	21. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「知築嘗樂」藝術小組 10:00 「快樂秘笈」小組(服務券) 14:30 「百發百中」飛鏢班 15:00 OGCIO「Smart」-智「IN」數碼	22. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 續會及入會申請	23. 09:30 續會及入會申請 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 創藝同行(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 續會及入會申請 13:00 生命號@鄰舍輔導會	24. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 探訪活動@ HKCC 學生(服務券) 10:30 認知訓練(服務券) 14:30 大展鴻「陶」小組	25. 09:30 玩轉「魔力」 橋牌 14:30 歷「耆」耆小組	
26.	27. 09:00 「擁抱健康」檢查日 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌	28. 09:00 「擁抱健康」檢查日 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「知築嘗樂」藝術小組 10:00 「快樂秘笈」小組(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 15:00 OGCIO「Smart」-智「IN」數碼					

「百發百中」飛鏢班

日期：2023年2月9,18,21日
 時間：下午02:30
 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：每節6位



玩轉「魔力」橋牌

日期：2023年2月1日起
 時間：上午09:30-11:00
 下午02:30-04:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：鍛鍊腦筋，加強思考記憶力及提升社交能力。
 對象：中心會員
 名額：每節8位

詳細時間表
 請參閱
 2月份月表



「園藝創作」小組

日期：2023年2月14日
 時間：上午10:00-12:00 及 下午02:30-04:30
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：透過小組形式，體驗不同園藝創作。
 費用：\$20
 對象：中心會員
 名額：8位



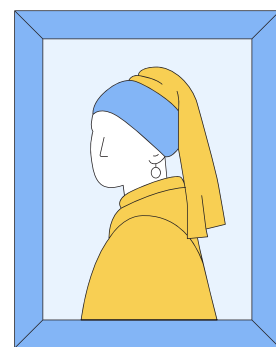
大展鴻「陶」小組

日期：2023年2月17,24日及3月3,10,17,24日(逢星期五)
 時間：下午02:30-03:45
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：認識基本陶泥手捏技巧，輕鬆享受陶泥創作，陶出圓滿人生，大展鴻陶!
 費用：\$20
 對象：中心會員
 名額：8位
 負責職員(實習社工)：琳琳姑娘



「知築嘗樂」藝術小組

日期：2023年2月21,28日及3月7*,14,21,28日(逢星期二)
 時間：上午10:00-11:00(*3月7日，改為下午03:00-04:00)
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：透過簡單的方式製作藝術品，學習正向的思考方式，促進身心健康。
 費用：\$20
 對象：中心會員
 名額：8位
 負責職員(實習社工)：洗姑娘



「耆」耆小組

日期：2023年2月25日及3月4,11,18,25日及4月1日(逢星期六)
 時間：下午02:30-03:30
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：透過互相認識、合作及解難遊戲的長者歷奇活動，讓長者能建立歸屬感及合作精神，從而擴闊社交圈子。
 費用：\$20
 對象：中心會員
 名額：8位
 負責職員(實習社工)：龐先生



「快樂秘笈」
小組

日期：2023年2月21,28日及3月7,14,21,28日(逢星期二)
 時間：上午10:00-11:30
 地點：本中心(樂家軒)
 內容：透過不同體驗活動，帶給組員7種快樂的方法，讓長者發揮個人品格強項及發展良好人際關係及平衡生活，建立正向快樂人生。
 費用：全免
 對象：服務券長者
 名額：8至10位
 負責職員(實習社工)：張姑娘



****備註：所有參加者需於小組開始前完成組前問卷調查****

耆妙「腦」動力
小組

日期：2023年3月8,15,22,29日,4月12,19日(逢星期三)
 時間：下午02:30-04:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：透過不同的活動，如遊戲、手工藝製作和記憶訓練小秘訣，讓腦筋動起來，減低腦退化的風險。
 費用：全免
 對象：服務券長者
 名額：8至10位
 負責職員(實習社工)：黃姑娘



****備註：所有參加者需於小組開始前完成組前問卷調查****

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：3690 2291/前往中心與職員聯絡。

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



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



「肩周炎」 護士 劉璐冰

肩周炎是長者常見的毛病，它是由於圍繞肩關節的軟組織發炎而形成，多發生在五十歲以上的人士，又名「五十肩」或「凝肩」，患者以女性較多。

【病因】

真正引發肩周炎的病因不詳，但可能因肩關節部位受創傷或勞損引起，亦有些情況與肩部正常活動減少有關，例如在中風後或肩部附近組織動過手術後。

【病徵】

起初，肩關節部位出現痛楚，漸漸疼痛加劇，甚至影響患者不能側睡向痛肩的一方。及至痛楚減少後，關節部位卻逐漸變僵硬，以致肩膀活動幅度減少及受阻，影響一些日常活動如穿衣、梳頭、提物件等。

【治療】

- 如感到肩關節痛楚時，可用暖敷護理患處，以減輕痛楚。
- 適當的物理治療，可減輕痛楚，並將病情縮短。
- 藥物治療可有助減少痛楚但必須按醫生指示下才可使用，以免引致副作用。
- 應注意日常家居護理及適當運動，並配合病情發展，以助患者早日康復。

【當關節仍然十分痛楚時，應該】

- 盡量減少用痛手提舉重物。
- 避免集中或重複使用同一肩關節，應輪流交替使用。
- 避免過分扭動肩關節及側睡在痛手一邊。
- 進行自我照顧的活動時應多用好手，以下是一些可用的方法：
 - 【穿衣】可先穿痛手，然後才穿起好手。
 - 【洗澡】可用長毛巾擦背，好手放在肩部之上，執毛巾一端，痛手伸到背後，執毛巾另一端。然後用好手用力向上拉起。或鼓勵患者用長柄刷取替毛巾去清洗背部。
 - 【梳頭】可用好手取替，或利用一些較長柄的梳用痛手梳頭。
 - 【洗頭及洗臉】都可以用好手代替。
 - 【切食物】可選用較輕的刀切食物以免因用重力加劇肩關節痛楚，另外肉類可用碎肉機攪碎。
- 患者可做輕微的肩部運動，例如「鐘擺運動」，以增加局部血液循環、放鬆肌肉以及減少痛楚。做運動時應根據自己能夠承受痛楚的程度去進行，手上不要握重物，且動作不需太大，以免增加痛楚。

【當痛楚減少，但肩關節的活動幅度受阻時】




- 日常多用痛手，並作適當伸展肩部運動，以減少肩關節僵硬。
- 若有任何疑問，可向醫護人員或物理治療師查詢。

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	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 / 3號	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 / 8號	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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：2023年2月 印刷數量：300份

3月份例會時間 2023年3月7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

