



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局華永會 生命教育及長者支援中心

## 寓言故事分享：《驢子與父子》

有一對父子為了牽驢到鎮上的市場去賣，一起走在鄉間小路。途中在井邊取水的小女孩們看到這對父子牽著一頭驢的樣子，笑著說：「怎麼有這麼笨的人啊，有驢不騎。其中一個人騎的話，就不用兩人一起走路吃灰塵了，反倒樂了那隻驢。」父親聽了覺得有理，便讓兒子騎驢，自己用走路的。

不久來到一群老人燒柴火的地方。有個老人說：「現在的年輕人還真不懂得敬老。你們看，上了年紀的老父走得這麼累，那個孩子卻騎在驢背上，滿不在乎的樣子。」父親聽了又覺得老人說得有理，於是叫兒子下來，換自己騎驢。

這對父子繼續趕路，不久遇到三個抱小孩的婦人。其中一個婦人說：「還真是不要臉，那孩子已經累成這樣，還好生讓他走路，自己卻像國王一樣，坐在驢子上。」父親聽了便把孩子拉上來，坐到自己前面。

走沒多久又遇到幾個年輕人，其中一個說，「你們是這麼樣，兩個人騎著一隻小驢子，也太沒有慈悲心了。被說成虐待動物也是活該」。覺得年輕人說得有理的兩人，只好從驢子上面下來。這時父親說了，「看來，我們只能扛著驢子走路了」。

兩人於是用繩子綁住驢子的前後腿，拿路邊找來看似堅固的棍子穿過其中，父子一個在前、一個在後地挑起兩端，扛著驢走路。城裡的人看到這對父子的洋相，不禁拍手大笑。

每個人都無法討好所有人。每個人都有既定的立場。我們只要有明確的目標，就要朝著自己的方向前進，過程中可能會有多方的質疑和批評，但如果中途沒有堅定自己的選擇和目標，一味迎合別人，在中途迷失自己。最後的結果可能並不是真正自己想要的。只有堅定自己的信念，做到忠於自己，所得出的結果無愧於心就好。

# 分類及回收 (膠樽、其他塑膠篇)



學習分類及回收，減少垃圾對環境造成污染，由你做起！

## 【膠樽(回收前，清空沖洗晾乾)】

### • 可回收

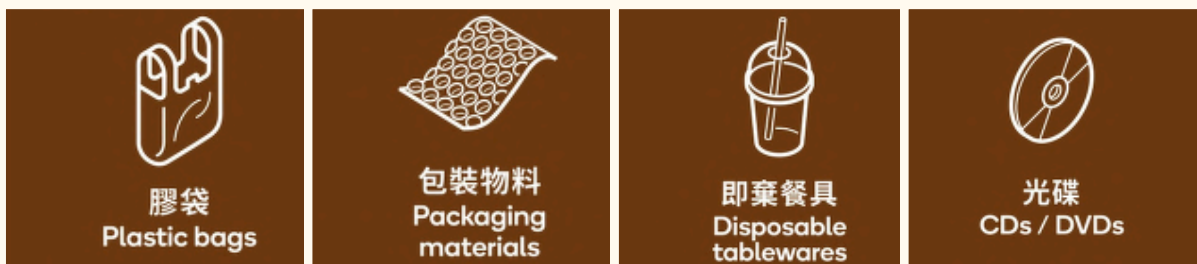


### • 不接受



## 【其他塑膠(回收前，清潔晾乾)】

### • 可回收



### • 不接受





# 「走塑啦」 4.22管制即棄塑膠新法例



## 【4.22 齊走塑】

管制即棄膠餐具和其他塑膠產品相關法例，將於2024年4月22日世界地球日開始實施，屆時食肆、零售、酒店均要「走塑」。

買外賣、Staycation就要留意啦~~

## 【「走塑」替代品】

- **【餐飲業】**可重用餐具容器或是使用竹、軟木、紙、植物纖維餐具容器。
- **【酒店業】**可重用補充式容器、木/牙刷、木/竹製剃鬚刀、木/竹製梳、可補充式牙膏容器/牙膏片、不銹鋼可重用指甲鉸、可重用玻璃樽裝水。

# 向濫收水費說不



## 【濫收劓房租戶水費說不】

《2023年水務設施(修訂)條例草案》於2024年4月10日已被通過。

有關條例快將生效，修例內容包括：

1. 提高濫收劓房租戶水費的罰則
2. 加強水務監督在取證和披露資料的權力

當條例生效後，可提升執法效能，從而加強對違例人士的阻嚇力。



# 防詐騙訊息攻略



## 【面對層出不窮的詐騙手法】

- 使用超連結引誘下載惡意手機應用程式，入侵手機索取資料
- 使用人工智能深偽技術製作出假冒視頻招攬投資等

## 【識別信用卡騙案和其他數碼詐騙】

- 逾230間金融機構及商戶，已參與《保障消費者防詐騙約章2.0》承諾不會透過任何即時電子訊息(如手機短訊、WhatsApp、微信等)，向客戶發送超連結於線上索取重要個人和戶口資料

緊記一招：切勿胡亂「揸link」(即按超連結)！  
處理任何可疑連結時務必謹慎，小心中伏提防受騙！

# 賽馬會「e健樂」 電子健康管理計劃

由香港賽馬會慈善信託基金策劃及撥款，向長者推行「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」。而「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」是結合電子健康管理技術、社區關懷及跟進的長者健康管理服務計劃。

策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

## 【計劃目的】

- 設置電子健康站：定期量度身高、體重、血壓，培養長者「自己健康·自己管理」的意識及習慣，提升長者自我健康管理能力
- 透過數據收集及評估結果：掌握長者健康狀況，待長者及早識別前期健康問題
- 收集數據分析策劃多元化、適切的健康相關活動及服務供長者參與

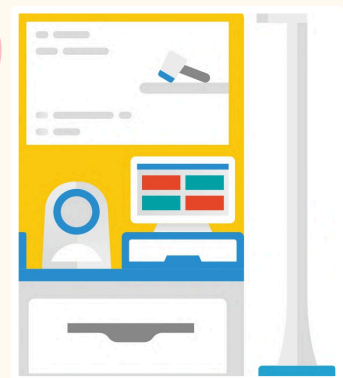
## 【「e健樂」參加資格】

- 60歲或以上長者

歡迎  
參加

## 【「e健樂」參加流程】

1. 向負責職員葉姑娘登記
2. 了解及簽署計劃同意書
3. 完成長者健康質素問卷及評估\*



\*問卷及評估需時約60分鐘

完成健康質素問卷及評估的參加者，可獲小禮物一份

# 之前已完成問卷及評估的參加者仍未領取禮物，請聯絡葉姑娘，謝謝。

活動報名時間：5月8日下午02:30開始  
至5月13日下午05:00，截止登記報名。

### 運動體驗@伸展班

日期：2024年5月14,16,21,23,28,30日；  
6月4,6日(一共8節，逢星期二、四)

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由導師透過伸展運動，如：深呼吸、  
頸、肩、背、腰、腿部及手臂、手指，  
助放鬆身心、紓解壓力、改善靈活性及  
身體姿勢。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：12位(抽籤活動)

**\*從未參與過e健樂運動班的e健樂會員優先\***

溫馨提示：參加運動班課程前，參加者請自行  
評估自己身體狀況是否適合參加

### 長者健體教室講座@「藍區」長壽健康

日期：2024年5月22日(星期三)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：由講師講解「藍區」的健康飲食文化及  
如何建立「藍區」長壽健康生活。

費用：全免

對象：中心會員

名額：20位(抽籤活動)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		 <p>1. <b>勞動節</b></p>		<p>2. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請</p>	<p>3. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌</p>	<p>4. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 生命號@蔡繼有幼稚園 14:30 運動體驗@伸展運動班</p>
5.	<p>6. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 生命號@天德長者 援手網絡中心</p>	<p>7. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌</p>	<p>8. 09:30 中心例會(第一場) 10:30 中心例會(第二場) 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請</p>	<p>9. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請</p>	<p>10. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌</p>	<p>11. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 11:00 中電@義工探訪 14:30 玩轉「魔力」橋牌</p>
12.	<p>13. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌</p>	<p>14. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 13:40 生命號@金巴崙長老會耀道 中學 14:30 售賣飯票 15:00 「e 健樂」運動體驗@伸展班</p>	<p>15. <b>佛誕</b></p> 	<p>16. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 15:00 「e 健樂」運動體驗@伸展班</p>	<p>17. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌</p>	<p>18. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌</p>
19.	<p>20. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 生命號@溫林美賢 耆暉中心</p>	<p>21. 09:30 售賣飯票 10:00 生命號@UCH 復康中心 10:00 「e 健樂」@第十次健康 檢測日 14:30 售賣飯票 15:00 「e 健樂」運動體驗@伸展班</p>	<p>22. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 「e 健樂」長者健體教室 講座</p>	<p>23. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 15:00 「e 健樂」運動體驗@伸展班</p>	<p>24. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「e 健樂」雅培健康講座 16:00 生命號@吳寶玲幼稚園暨 幼兒園</p>	<p>25. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 玩轉「魔力」橋牌</p>
26.	<p>27. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌</p>	<p>28. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 15:00 「e 健樂」運動體驗@伸展班</p>	<p>29. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 華永飛鏢比賽@初賽日</p>	<p>30. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 15:00 「e 健樂」運動體驗@伸展班</p>	<p>31. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 華永飛鏢比賽@決賽日</p>	



活動報名時間：5月8日下午02:30開始  
至5月13日下午05:00，截止登記報名。

### 雅培健康講座@「低糖飲食做得到」

日期：2024年5月24日(星期五)  
時間：下午02:30-03:30  
地點：本中心(寶糧cafe)  
內容：講師深入淺出的方法，拆解高糖、低糖食物的誤解、學習日常低糖飲食方法。  
費用：全免  
對象：e健樂會員  
名額：20位(抽籤活動)

### 華永護士@第十次健康檢測日

日期：2024年5月21日(星期二)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：本中心(寶糧cafe)  
內容：由護士為長者量度及紀錄，如血壓、血糖及體重等健康資料。  
費用：全免  
對象：只適用於早前8月至4月份已完成健康檢測的e健樂會員

### 玩轉「魔力」橋牌

日期：2024年5月1日起  
時間：上午09:30-11:00 及 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及提升社交能力。  
對象：中心會員



活動報名時間：5月8日下午02:30開始  
至5月13日下午05:00，截止登記報名。

### 華永「鏢王」「鏢后」

初賽日期：2024年5月29日(星期三)

初賽時間：下午02:30-3:30

**\*初賽最後8強優勝者，將進入決賽\***

決賽日期：2024年5月31日(星期五)

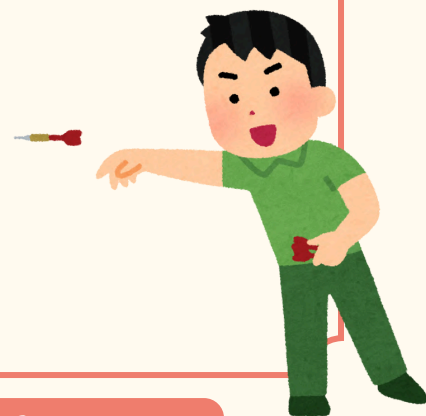
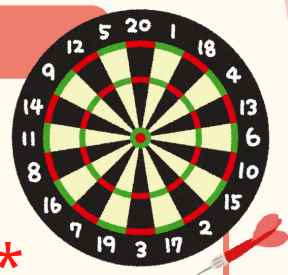
決賽時間：下午02:30-3:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：飛鏢競賽，較量飛鏢技巧。

費用：全免

對象：中心會員



### 「生命號」計劃 招募義工

「生命號」計劃正招募義工，現誠邀您參與新一期生命號「人生整理師正向生命之旅」的義工活動。歡迎成為推廣大使一份子，將「斷捨離」的價值觀帶進各個社區及學校。

第一場：

活動日期：

2024年5月14日(二)

活動時間：

下午01:40-03:40

活動地點：

金巴崙長老會耀道中學

義工名額：3位

集合時間：待定

第二場：

活動日期：

2024年5月24日(五)

活動時間：

下午04:00-05:15

活動地點：

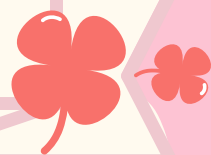
吳寶玲幼稚園暨幼兒園

義工名額：3位

集合時間：待定

如有興趣參與「生命號」的義工活動，  
可致電：3690 2291與計劃社工林先生聯絡

中心「續會」及「入會」時間：  
逢星期三及星期四



### 中心活動報名方法

本月中心例會時間為5月8日(星期三)：

- 活動報名時間為5月8日下午02:30開始至5月13日下午05:00截止登記報名(逾時不候)。
- 會員請於辦公時間內，致電中心電話3690 2291 或 親臨本中心登記報名。
- 如活動報名人數超出活動指定名額，職員將會進行抽籤。
- 活動抽籤日期時間，請留意中心公佈。
- 中籤者，職員會逐一以電話 或 **WhatsApp**形式通知，中籤名單亦會張貼於中心內供會員查閱。
- 未能中籤者本中心恕不另行通知，敬請留意。

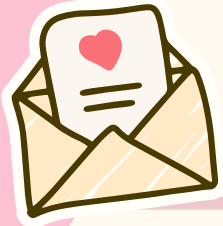
### 中心資訊發放方式

為有效地向大家發放中心最新資訊與活動，中心將會透過**WhatsApp**群組形式，發放相關消息：

1. 將本中心手機號碼【**9183 4037**】加為聯絡人
2. 使用**Whatsapp**發送訊息，內容為【**會員姓名**】
3. 職員收到後訊息後，會邀請會員加入中心群組
4. 會員加入中心群組後，職員亦會個別回覆【**OK**】，確認會員成功加入中心群組



成功



中心「續會」及「入會」時間：  
逢星期三及星期四



### 中心「續會」及「入會」

#### 【入會/續會時間】

- 逢 星期三 及 星期四；
- 上午9:30-11:00 及 下午2:30-4:00

#### 【入會/續會，所需文件】

- 入會：身份證、2張證件相、入會會費
- 續會：會員證、續會會費

入會/續會會費：  
60歲或以上：\$25  
59歲或以下：\$50

### 關愛基金「長者牙科服務資助」計劃

#### 【資助服務內容】

- 符合資格長者，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。

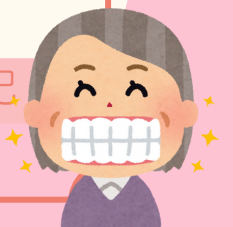
#### 【受惠對象】

- 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 及
- 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」 及
- 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3690 2291登記  
或 前往中心登記；本中心恕不接受即時申請◆



## 睡眠健康

很多長者都會覺得自己有睡眠問題，擔心自己睡眠不足，會影響身體健康。其實，若長者對睡眠有正確的認識，或許問題就可迎刃而解。

## 睡得少

很多長者認為睡得少，就是有失眠問題。其實，隨著年紀增長，個人的睡眠情況是會有所改變的，如所需的睡眠時間減短，淺睡時間增多，以及較容易被外界聲音影響而蘇醒等。這些常見的改變，並不等於是失眠或睡眠的問題。



## 睡眠與健康

不少長者都認為要有八小時的睡眠，才不會影響身體健康。故此，他們都會盡量早點上床就寢，希望可以爭取到所謂「足夠」的睡眠。其實，這樣不但不會延長「真正」睡眠時間，反而會影響到睡眠質素(如延長鋪床時間但又不能入睡)。

睡眠時間的長短，因人而異。長者只要在睡醒起床後覺得疲倦已消或精神充沛，便代表晚上的睡眠時間已經足夠，毋須硬性要求自己要有八小時的睡眠。

故此，長者宜到了有睡意時才上床睡覺。

## 午睡

很多長者在晚上未能熟睡，都希望盡量在下午小睡片刻，以彌補晚上「不足夠」的睡眠。其實有規律或不規律的午間小睡，都會減低晚間的睡意和睡眠所需的時間。

故此，長者若要改善晚上睡眠情況，應盡量減少午睡的習慣。若遇午間睡意濃時，可起來步行或從事一些活動，以減低睡意。

另外，有規律的睡眠時間，可有助預防和減輕失眠問題。



## 運動

有些長者遇到有難以入睡或半夜蘇醒後難再入睡的情形，都喜歡做運動，以幫助再次入睡。其實，長者在這兩種情形下都不宜做劇烈運動。為了幫助重新入睡，長者可以起床作一些靜態活動，如編毛衣、看一些輕鬆優閒的刊物，但切忌閱讀刺激的書籍；另外，日間保持有一定的活動量或運動量也有助晚間入睡。

## 藥物

長者如有長期失眠問題，宜主動尋找醫生協助，不應自行購買和服用坊間的安眠藥物。在日常生活方面，吸煙或飲用咖啡、濃茶、酒等均會對睡眠造成不良影響，所以長者宜盡量避免。



類別/開飯時間	菜式	收費
早餐(上午09:15)	粉麵/粥/包類	<b>\$5</b>
午餐(中午12:00)	主菜+時菜+白飯+湯水	<b>\$14</b>
晚餐(下午04:45)	主菜+時菜+白飯+水果	<b>\$14</b>

【逢星期一至星期四，可親臨本中心購買飯票下一個星期的飯票】  
如有任何查詢，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 checked="" type="checkbox"/>
 / 8號	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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

督印：黎詠瀨 校對：張嘉豪 編輯及設計：溫文英  
印刷日期：2024年5月 印刷數量：300份

- 【6月份第一場例會時間】24年6月4日(星期二) 上午09:30
- 【6月份第二場例會時間】24年6月4日(星期二) 上午10:30
- 【中心地址】觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號
- 【電話】3690 2291 【傳真】3690 2294
- 【Whatsapp電話】9183 4037
- 【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

【職員】黎詠瀨 林福生 吳雅儀 劉璐冰 張嘉豪  
溫文英 葉玉茹 宗彩霞 黃美芬 葉秀梅  
梁玉卿 梁肖連 王愛平 鄺令好 凌香多  
賴永廉

