

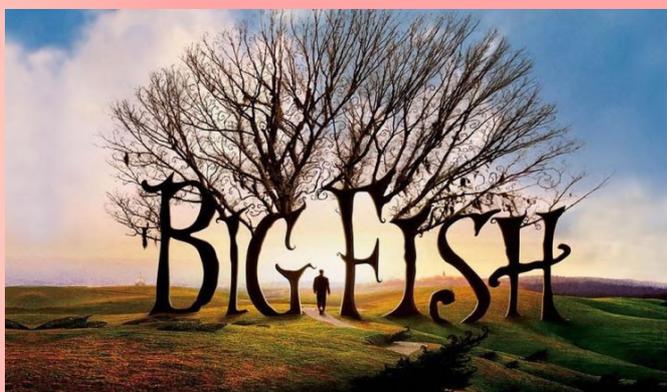


保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局華永會 生命教育及長者支援中心

2024年3月中心通訊

## 電影分享：《大魚Big Fish》



《大魚》是一部由提姆·波頓執導的電影，根據丹尼爾·華萊士 (Daniel Wallace) 的小說改編而成。

這部電影以奇幻的方式講述了一個關於父親和兒子之間的故事，並探討了生命的真實和想像之間的

界線。我覺得這是一部非常感人且令人深思的電影。

電影是以一系列令人難以置信的故事和冒險展開，這些故事來自於主角艾德華·布魯姆的父親威爾的口述。威爾以他的幽默、奇幻和誇張的方式講述這些故事，使得我們不禁開始質疑故事的真實性。然而，這些故事背後所傳達的情感和價值觀卻是真實而深刻的。

這部電影通過故事中的角色和情節，涉及了家庭、愛情、友情和人生的意義等主題。它也提醒我們，在我們對他人的故事和經歷有所懷疑時，我們應該保持開放和寬容，因為每個人都有自己獨特的方式來詮釋和回憶生活。

最終，這部電影讓我們反思人生的意義、記憶的力量和家庭關係的重要性。它提醒我們要珍惜和傳承我們的故事，並以開放心態去理解他人的故事。

總的來說，《大魚》是一部令人著迷且動人的電影，它以獨特的方式探索了生命的奧秘和人性的複雜性。它讓觀眾思考關於真實與想像、記憶與現實的界線，並帶給我們情感上的共鳴和啟發。

撰文:溫文英(福利工作員)



## 公共福利金計劃

社會福利署宣布，由2024年2月1日起，上調綜合社會保障援助計劃標準項目金額及公共福利金計劃下的高齡津貼、長者生活津貼和傷殘津貼金額。

各項計劃	原金額	上調後金額
綜合社會保障援助計劃	原\$4,060	<b>\$4,195</b>
高齡津貼 (生果金)	原\$1,570	<b>\$1,620</b>
長者生活津貼	原\$4,060	<b>\$4,195</b>
普通傷殘津貼	原\$2,005	<b>\$2,070</b>
高額傷殘津貼	原\$4,010	<b>\$4,010</b>

《2024/25年度財政預算案》建議，向領取社會保障金(綜援)、高齡津貼(生果金)、長者生活津貼或傷殘津貼的合資格人士，發放一次相當於半個月的綜援/津貼的標準金額。



財政司司長陳茂波2月28日於立法會公布新一份《財政預算案》，以「堅定信心、抓緊機遇、推動高質量發展」為主題。以下為2024/25財政年度預算案建議措施，如下：

### 關愛共融

- 長者社區券今年增至11,000張
- 今年第2季長者院舍券增加至5,000張
- 今年內推行3年試行計劃，向領取綜援而有工作的殘疾人士每月發放額外500元津貼



### 醫療衛生

- 全速建設中醫醫院及政府中藥檢測中心，2025年底起分階段投入服務



### 公共財政：控制經營開支增長

- 不影響綜援及公共福利金等的前提下，各部門在2026/27年度再削減1%經常開支
- 檢視「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」）及「公共交通費用補貼計劃」的運作，讓計劃可以財政上可持續模式繼續提供，政府無意取消這些計劃



製作賀年飾物賀新春

1



入校進行生命號活動

2



禪繩畫初體驗

5



參觀聯校兒童藝術展

6



人人有「餅」慶中秋

9



觀塘工業「遊」

10





桌遊漫談

3



冰壺運動體驗

4



參觀青少年服務中心之  
長幼米蘭牌大戰

7



義工嘉許禮

8



參觀導盲犬服務中心

11



蒸糕Bell迎聖誕

12

## 「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

## 「e健樂」電子健康管理計劃目

- 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。



歡迎  
參加



## 「e健樂」參加資格及流程

### 參加資格：

- 60歲或以上長者

### 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



## 新興運動體驗@百發百中「布袋球」

日期：2024年3月12日(星期二)

時間：下午03:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：布袋球是一個新興簡單運動，考驗參加者手眼協調能力。

費用：全免

對象：e健樂會員

名額：20位(抽籤活動)

## 運動體驗@健體班

日期：2024年3月20,27日；  
2024年4月3,5,10,12,17,19日  
(一共8節，逢星期三、五)

時間：下午02:00-03:00

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：針對長者常遇到的健康問題，如肌肉筋腱衰弱、手腳協調能力下降等；健體班運用各種訓練方式，提升長者運動的質素及保持長者體能。

費用：全免

對象：e健樂會員 \*從未參與過e健樂運動班優先\*

名額：12位(抽籤活動)

備註：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



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1. 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	2. 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
3.	4. 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	5. 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	6. 09:30 售賣飯票 09:30 智能手錶@簡介會 10:30 關愛牙科申請 14:30 售賣飯票 14:30 智能手錶@簡介會 14:30 關愛牙科申請	7. 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	8. 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	9. 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
10.	11. 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	12. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 15:00 運動體驗@布袋球 16:30 生命號@呂陳慧貞(葵芳)幼稚園	13. 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	14. 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 16:00 生命號@黃樹雄幼稚園暨幼兒園	15. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 11:00 生命號@明愛觀塘長者中心 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	16. 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
17.	18. 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	19. 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	20. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:00 「e 健樂」運動體驗@健體班 14:30 售賣飯票 14:30 關愛牙科申請	21. 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	22. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 智好戲劇團@《生死兩心安》 14:30 售賣飯票	23. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 11:00 中電@義工探訪 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌
24.	25. 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	26. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「e 健樂」@第八次健康檢測日 14:30 售賣飯票 14:30 玩轉「魔力」橋牌	27. 09:30 售賣飯票 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:00 e 健樂運動體驗@健體班 14:30 售賣飯票 14:30 關愛牙科申請	28. 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	29.	30.

耶穌受難節



耶穌受難節

翌日

請參加者  
帶記錄卡  
出席

### 華永護士@第八次健康檢測日

日期：2024年3月26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，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2月份已完成健康檢測的e健樂會員

### 中心入會及續會服務

3月份中心入會及續會服務暫停，  
將於4月份恢復，敬請留意。

中心公告

### 玩轉「魔力」橋牌

日期：2024年3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，加強思考記憶以及提升社交能力。

對象：中心會員

名額：每節8位





## 香港一日遊@文化古蹟周遊樂

日期：2024年3月中(確實日子待定)

時間：待定

內容：參觀香港本地古蹟、體驗工作坊及享用自助午餐。

費用：\$50(已包來回接送)

對象：中心會員

名額：58位(抽籤活動)

集合時間：待定

集合地點：本中心(寶糧cafe)



## 智好戲劇團@《生死兩心安》

日期：2024年3月22日

時間：下午02:00-04:00

內容：透過劇場的故事認識死亡，鼓勵長者珍惜現在。而故事內容講述一位母親面對死亡，憶起曾在長者中心做過的生命禮集，離世前可實現四道人生「道愛、道謝、道歉、道別」。

費用：全免

對象：中心會員

名額：20位(抽籤活動)

## 中心活動報名方法

本月中心例會時間為3月5日(星期二)：

- 活動報名時間為3月5日下午02:30開始至3月8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。



## 中心電話號碼

基於電話詐騙個案上升，其次個別會員經常反映未能收到中心資訊，因此再三提醒老友記，請將以下中心電話號碼，加為通訊錄的聯絡人：

**【3690 2291】** • 中心主要聯絡電話，如有查詢或登記報名，請致該電話與職員聯絡

**【9183 4037】** • 中心Whatsapp號碼，只供發放中心資訊/活動/餐單，該號碼不會接聽任何來電或語音視頻，如有查詢請致電中心電話3690 2291。有關Whatsapp教學，請參閱月訊。

## 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廣播形式，發放相關消息：

- 將本中心手機號碼【**9183 4037**】加為聯絡人
- 使用Whatsapp發送訊息，內容為【**會員姓名**】

### 【注意事項】

- 必須將手機號碼加為聯絡人，並透過Whatsapp發送會員姓名及收到職員確認訊息，方代表登記成功，才可接收中心最新資訊與活動，如有疑問請與職員聯絡
- 溫馨提醒：該手機號碼不會接聽任何來電(包括WhatsApp語音電話)，如有查詢或報名，請致電中心電話3690 2291與聯絡職員



## 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◆



## 中風知多些

中風是由於腦血管出現問題，致使腦細胞失去血液、氧氣和養分的供應，最終令腦細胞受損或死亡，繼而影響到該部分腦細胞所控制的功能，例如活動及語言機能，妨礙病患者的自我照顧能力。

## 中風主要分為兩類

- 出血性中風：俗稱「爆血管」，由於高血壓或腦血管疾病，例如腦血管腫瘤而導致腦血管破裂。
- 缺血性中風：因腦血管硬化導致血管狹窄及閉塞或因血凝塊流到腦血管造成閉塞。

## 中風的徵狀

中風的徵狀視乎發生病變的位置及其損害程度而定，個別患者會有不同的病徵。

常見的病徵有：

- 局部感覺麻木，例如一邊臉、單邊肢體或身軀肢體無力，尤其是身軀單側、單肢
- 身體突然失去平衡能力
- 言語不清、流口水、吞嚥困難、嘴歪
- 視力範圍減小或眼睛肌肉失調、出現重影
- 神志不清、昏迷

其他症狀：

- 突發性的劇烈頭痛、持續的暈眩



## 預防中風

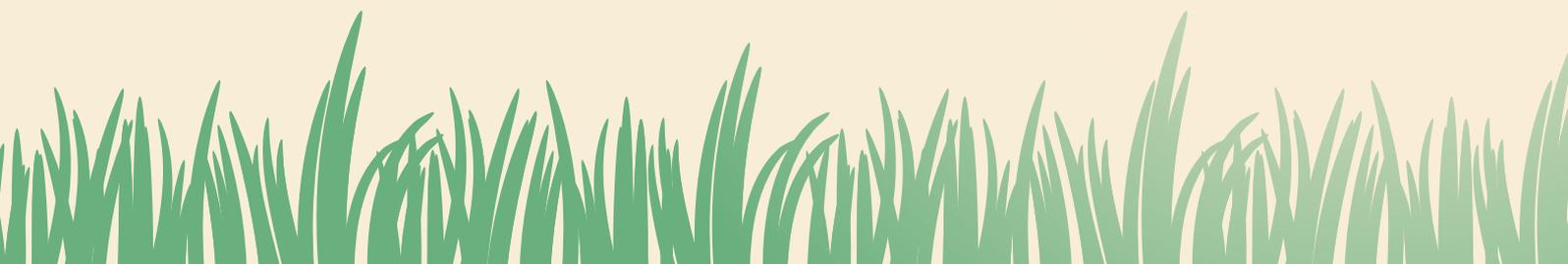
- 戒煙。
- 避免酗酒。
- 持之以恆地作適當運動，保持心境平和。
- 保持均衡飲食，避免進食含高飽和脂肪、高反式脂肪和高膽固醇的食物。
- 如患有高血壓、糖尿病、心臟病或曾患有中風者，必須定期檢查和接受適當治療，確保血糖或血壓處於正常水平。
- 曾患有缺血性中風或心臟病，而又由醫生處方給予預防藥物的人士，應定期覆診和服藥。



## 中風護理的目標包括

- 改善患者的生活質素：重視患者的生理和心理健康。
- 增強患者的自我照顧能力：如中風病患者重獲日常生活所需要的技巧，減少倚賴別人，這樣既可減慢機能退化，亦可減輕家人及照顧者的負擔。
- 保持肢體的功能，防止併發病如褥瘡、肺部感染、哽塞及肩周炎發生。
- 中風能導致半身不遂，但憑著意志及通過適當治療，不少病人亦可重新恢復部份機能，可向專業人士求助。

資料來源：香港特別行政區政府 衛生署長者健康服務



類別/開飯時間	菜式	收費
早餐(上午09:15)	粉麵/粥/包類	<b>\$4</b>
午餐(中午12:00)	主菜+時菜+白飯+湯水	<b>\$12</b>
晚餐(下午04:45)	主菜+時菜+白飯+水果	<b>\$12</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3月 印刷數量：300份

- 【4月份第一場例會時間】24年4月9日(星期二) 上午09:30
- 【4月份第二場例會時間】24年4月9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 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

