



保良局  
PO LEUNG KUK

2025年10月中心通訊

# 保良局華永會 生命教育及長者支援中心

## 電影分享：《歲月神偷》



老友記們有聽過正向心理學嗎？「長者若能保持樂觀、滿足現況並擁有良好的人際關係，能促進心理健康與生活品質」這就是正向心理學的關鍵。

電影《歲月神偷》講述1960年代香港一個基層家庭面對生活困境與親情考驗的故事，透過一家人的互助與愛，展現了面對逆境仍保持樂觀與堅韌的精神。

電影中，主角一家雖遭遇經濟困難和親人離世的悲痛，但家人間的深厚情感和互助，成功克服困難。此外，電影透過回憶與珍惜過往，帶出老年心理學強調的「自我價值感」與「生命意義」的重要性，有助我們在晚年維持心理穩定與積極的生活態度。

《歲月神偷》不僅是懷舊的家庭故事，也啟發我們以正向心理學的視角看待晚年生活，強調積極心態、情感連結與生命意義，促進健康老化與心理福祉。故事鼓勵我們珍惜當下，積極面對人生的每個階段。

撰文：李中正(實習社工)



# 全港人口健康調查



衛生署公布由9月18日起，將展開為期15個月的全港人口健康調查，目的了解香港人口健康狀況及與健康有關的行為和生活習慣。

15歲或以上市民或會受邀參與，調查會分成網上問卷或上門訪問，以及身體檢查合共兩部分。在完成問卷的市民當中，隨機抽選年齡由15至84歲的受訪者進行身體檢查。

## 調查對象

- 15歲或以上香港居民

## 調查方法

### 網上問卷或住戶訪問

抽選20,000人，代表其住戶單位住戶代表可選擇：

- 自行填寫網上問卷 
- 透過醫健通App填寫 
- 預約家訪代為填寫 

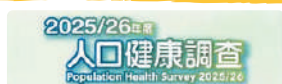
### 免費身體檢查

抽選完成問卷人士中約1,800人，年齡介乎15至84歲：

- 到指定體檢中心接受體格檢測、化驗檢測\*

\*需時約45至60分鐘，隨後會收到免費檢查報告和健康建議\*

## 人口健康調查標誌



## 衛生署發出訪問員證件



## 衛生署標誌



## 湖水藍色制服



如有懷疑可致電熱線  
3900 1194



## 廣東院舍照顧服務計劃

### 新增9間安老院

社會福利署(社署)於今日9月22日宣布,「廣東院舍照顧服務計劃」由10月1日起,將新增9家安老院為認可服務機構,分布於廣州、深圳、珠海、佛山和惠州,為參加計劃的長者提供資助安老宿位。

連同現有15間安老院,參與計劃的安老院總數將增至24間,分布於廣州、佛山、深圳、中山、肇慶、江門、珠海和惠州的8個內地城市,為香港長者跨境照顧服務提供更多選擇。



### 9間安老院

#### 廣州市

- 廣州椿萱茂養老服務有限公司  
(由九龍樂善堂與內地機構合作營運)
- 廣州市祈福護老公寓
- 廣州江頤養老服務有限公司

#### 深圳市

- 深圳市共享之家養老服務有限公司龍城店  
(由北京安老院有限公司與內地機構合作營運)

#### 珠海市

- 和園頤養中心  
(由頤盈投資有限公司與內地機構合作營運)

#### 佛山市

- 佛山市醫養康養產業發展有限公司
- 佛山市順德區倫敦醫院(只提供護養院宿位)

#### 惠州市

- 蔚耆(廣東)養老有限公司  
(由港惠醫養有限公司與內地機構合作營運)
- 惠州市社會福利院(惠州市社會福利服務中心)



正在中央輪候冊上輪候資助院舍照顧服務並有意參加計劃的長者可向跟進其服務的負責社工提出申請。申請人亦可聯絡所屬地區的長者服務單位、綜合家庭服務中心或醫務社會服務部提出申請。



玩轉「魔力」橋牌橋牌活動  
無需報名

日期: 2025年10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12位(自行組隊)

唱歌義工探訪@  
以「歌」會友以「歌」會友  
已截止報名

日期: 2025年10月2日(星期四)  
時間: 下午02:00-03:30  
地點: 本中心(寶糧cafe)  
內容: 唱歌義工光臨中心, 為大家獻上多首懷舊金曲, 以歌會友賀中秋。  
費用: 全免  
對象: 中心會員  
名額: 30位

桌遊體驗@利基銀髮·幸福魔力魔力橋體驗  
已截止報名

日期: 2025年10月3日(星期五)  
時間: 下午02:15-04:30  
地點: 本中心(寶糧cafe)  
內容: 教授魔力橋的玩法, 一同學習體驗其中樂趣, 與利基義工一同歡度中秋來臨。  
費用: 全免  
對象: 中心會員  
名額: 16位



## 健康護理@ 牙齒及口腔護理日



日期：2025年10月16日(星期四)  
 時間：下午02:30-03:30  
 地點：本中心(寶糧cafe)  
 內容：由基督教家庭服務中心外展服務，為長者提供牙齒檢查洗牙及口腔健康護理常識。  
 費用：全免  
 對象：中心會員  
 名額：20位

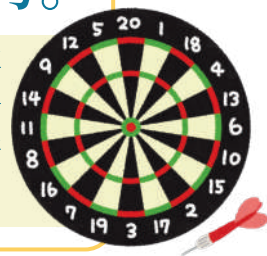
稍後安排參加者親臨中心  
 填寫相關健康資料  
 (\*\*需攜帶身分證\*\*)



## 運動體驗@ 「百發百中」飛鏢班

日期：2025年10月17日  
 時間：下午02:30-3:30  
 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。  
 費用：全免  
 對象：中心會員  
 名額：每節8位(抽籤活動)

參加飛鏢班前，請自行評估自己身體狀況是否適合參加；出席飛鏢班時，請穿輕便衣服及運動鞋



## 健康服務@

### 25/26年度 流感疫苗注射

日期：2025年10月20日(星期一)  
 時間：上午10:00-12:00  
 地點：本中心(寶糧cafe)  
 內容：由註冊護士注射四價流感疫苗。  
 費用：全免  
 對象：65歲或以上之中心會員  
 名額：40位(抽籤活動)

疫苗注射  
已截止報名

注射疫苗，需持有「醫健通」帳戶

稍後安排合資格者親臨中心簽署  
 「疫苗注射同意書及健康評估表」  
 (\*\*需攜帶身分證\*\*)



- 1.符合參加疫苗注射人士，須攜帶身份證明文件及會員證登記。
- 2.流感疫苗不適合服用抗凝血藥物人士注射。
- 3.對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應 或 注射當日身體不適 或有發熱症狀人士不適宜注射。





## 香港大學李嘉誠醫學院@

## 「耆青連心樂融融」計劃 義工探訪

保良局與香港大學李嘉誠醫學院(港大醫學院)護理學院合作推行「耆青連心樂融融」計劃，學生將會再次上門進行探訪、慰問及傳達有關健康資訊，為長者送上關懷與祝福！



活動日期：2025年10月15日(星期三)

活動時間：上午09:30-12:30 /  
下午14:30-17:30



(每位探訪時間約1小時，實際上門時間稍後中心職員通知)

活動地點：長者家中

活動內容：當日會有2-3位港大醫學院護理系學生上門進行探訪及慰問；為長者評估健康狀況、簡單教授如何使用智能電話學習瀏覽實用健康資訊等。

活動對象：居住雲漢邨/雲漢街之65歲或以上及具有「上網功能智能電話」的中心會員

活動名額：20位

\*\*已於7月份已參加過探訪之長者，不可重覆報名\*\*

- 1.家訪過程中會進行拍攝作分享之用途
- 2.每位成功完成探訪之長者可獲得學院贈送小禮物一份
- 3.完成探訪後，護理系學生會致電跟進情況及有機會邀請個別長者參加健康講座/專題訪問

中電和您一起過節@  
「樂遊無限」

7

中心活動



太陽能記憶瓶工作坊

活動日期：2025年10月24日(星期五)

活動時間：下午02:00-04:00

活動地點：形方(包來回接送)

活動內容：與中電義工們一起製作太陽能記憶瓶，同時分享用電安全及節約用電的訊息。

集合時間：待定

集合地點：本中心(寶糧cafe)

中電和您節日午宴

活動日期：2025年11月15日(星期六)

活動時間：上午10:30-下午02:00

活動地點：彩福皇宴(包來回接送)

活動內容：與中電義工一起共聚午宴，歡度佳節。

集合時間：待定

集合地點：本中心(寶糧cafe)

活動費用：全免

活動對象：中電有「營」飯堂使用者(優先)、  
獨居或雙老之中心會員

活動名額：30位(抽籤活動)

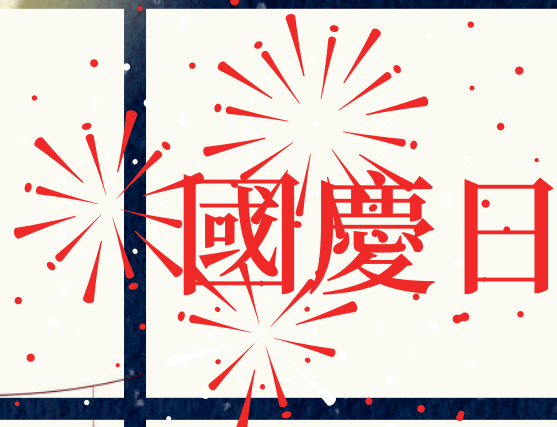


**\*\*必須出席2天的活動，不可2選1\*\***

1.如參加者缺席10月24日工作坊，將自動取消11月15日午宴名額，敬請留意

2.活動工作坊及午宴，過程中將會進行拍攝及錄影作中電宣傳及推廣之用途





1

5

## 中秋節

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

## 中秋節 翌日



09:30 中心例會(第一場)  
09:30 中心例會(第二場)  
10:00 生命號@屯門醫院普通科  
護士學校

8

14:30 售賣飯票  
14:30 關愛牙科申請

12

09:30 售賣飯票  
09:30 玩轉「魔力」橋牌  
13:00 生命號@伊利沙伯醫院  
普通科護士學校  
14:30 售賣飯票  
14:30 玩轉「魔力」橋牌

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

14

09:30 售賣飯票  
09:30 香港大學義工探訪@  
耆青連心樂融融  
14:30 售賣飯票  
14:30 關愛牙科申請

15



19

09:30 售賣飯票  
10:00 流感疫苗注射  
14:30 售賣飯票  
14:30 玩轉「魔力」橋牌  
13:00 生命號@張惠萍皇后山  
喜悅薈

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

21

09:30 售賣飯票  
10:00 關愛牙科申請  
14:30 售賣飯票  
14:30 關愛牙科申請

22



26

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

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

28

## 重陽節

29



09:30 售賣飯票  
09:30 玩轉「魔力」橋牌  
10:00 關愛牙科申請  
14:30 售賣飯票  
14:30 唱歌義工@以「歌」會友

2



09:30 售賣飯票  
09:30 玩轉「魔力」橋牌  
10:00 關愛牙科申請  
14:30 售賣飯票  
14:30 關愛牙科申請  
14:30 玩轉「魔力」橋牌

9

09:30 售賣飯票  
09:30 玩轉「魔力」橋牌  
10:00 關愛牙科申請  
14:30 售賣飯票  
14:30 牙齒及口腔護理日

16



09:30 售賣飯票  
09:30 玩轉「魔力」橋牌  
10:00 關愛牙科申請  
14:30 售賣飯票  
14:30 關愛牙科申請  
14:30 「百發百中」飛鏢班

23

09:30 售賣飯票  
09:30 玩轉「魔力」橋牌  
10:00 關愛牙科申請  
14:30 售賣飯票  
14:30 關愛牙科申請  
14:30 玩轉「魔力」橋牌

30



09:30 玩轉「魔力」橋牌  
10:00 關愛牙科申請  
14:15 桌遊體驗@利基銀髮·幸福魔力

3

09:30 玩轉「魔力」橋牌  
10:00 關愛牙科申請  
14:30 關愛牙科申請  
14:30 玩轉「魔力」橋牌

10



09:30 玩轉「魔力」橋牌  
10:00 關愛牙科申請  
14:30 關愛牙科申請  
14:30 「百發百中」飛鏢班

17



09:30 玩轉「魔力」橋牌  
10:00 關愛牙科申請  
14:00 中電和您一起過節@樂遊無限  
太陽能記憶瓶 工作坊  
14:30 玩轉「魔力」橋牌

24



09:30 玩轉「魔力」橋牌  
10:00 關愛牙科申請  
14:30 關愛牙科申請  
14:30 玩轉「魔力」橋牌

31



09:30 玩轉「魔力」橋牌  
14:30 「心」呼吸 正向心理 小組

4



09:30 玩轉「魔力」橋牌  
11:00 中電義工@有「營」飯堂  
14:30 玩轉「魔力」橋牌

11



09:30 玩轉「魔力」橋牌  
14:30 玩轉「魔力」橋牌

18

09:30 玩轉「魔力」橋牌  
14:30 玩轉「魔力」橋牌

25

## 中心最新動向

### (新入職職員、實習社工)

#### 葉玉茹(福利工作員)

大家好，我係葉姑娘阿！我負責嘅賽馬會e健樂電子健康管理計劃係9月底前已經圓滿結束，感謝咁多位老友記對呢個計劃嘅支持同埋參與，為呢個計劃增添咗好多色彩！未來嘅日子，我會繼續留返係華永，以一個新嘅身份「福利工作員」去為大家服務，盡我所能去幫你地解答生活上各種大小難題！



葉姑娘(福利工作員)

#### 張雅喬(理大香港專上學院)

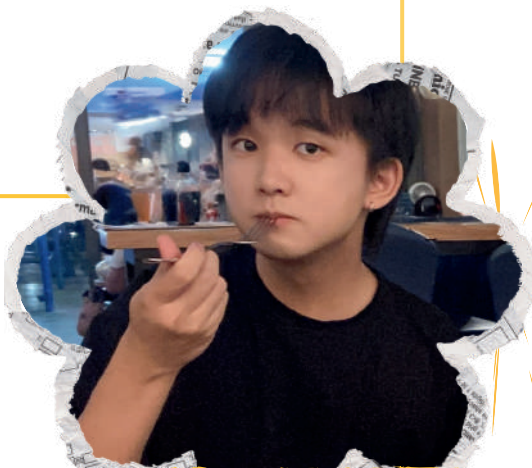
各位好～大家可以叫我阿喬，是新到中心的實習社工。我平常喜歡做手工和聽歌！我通常會星期四和星期五在中心，期待與大家見面和談天！



阿喬(實習社工)

#### 吳昱池(理大香港專上學院)

Hello~我係實習社工阿池，去到下年3月都會喺中心同大家度過。呢段時間多多關照啦~



阿池(實習社工)



## 好幫手(雲漢)



「長者社區照顧服務券計劃」由社會福利署推行，計劃目的是為中央輪候冊中尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者提供支援，讓合資格長者因應個人需要選擇服務。

而本中心為「長者社區照顧服務券」認可的服務單位之一，為持有服務券及自資人士提供日間中心服務及家居照顧服務。

## 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



## 歡迎聯絡

如有任何關於服務內容或相關費用的疑問，  
歡迎聯絡本中心社工：林先生或陶姑娘





## 關愛基金

### 「長者牙科服務資助」計劃

關愛基金「長者牙科服務資助」項目將於2025年12月31日截止申請。該項目將由新推出的「社區牙科支援計劃」(支援計劃)全面接替。



#### 資助服務內容

符合資格長者，可免費鑲活動假牙或其他相關的牙科診療服務，如口腔檢查、洗牙、脫牙、補牙、X光檢查、移除牙橋或牙冠及根管治療(杜牙根)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」

#### 申請所帶備文件

- 香港身份證(正本)
- 銀行簿(最近三個月存入長生津金額紀錄)
- 住址證明文件(中文)
- 醫生覆診紙(如有)、牙醫卡片(如有)



#### 歡迎聯絡

符合資格者如需申請，請預先致電3690 2291 或親臨中心登記；本中心恕不接受即時申請







## 中心資訊發放方式

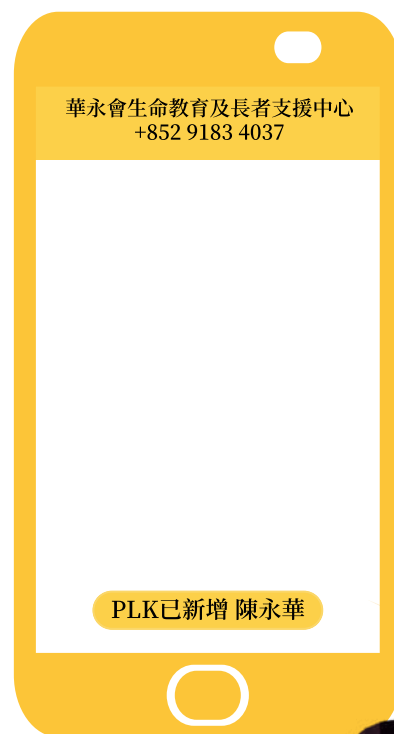
為有效地向大家發放中心最新資訊與活動，中心將會透過WhatsApp群組形式，發放相關消息：

- 將本中心手機號碼【9183 4037】加為聯絡人
- 請使用Whatsapp發送訊息，內容為【會員姓名】
- 職員收到後訊息後，會邀請會員加入【中心群組】
- 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

1



2



歡迎聯絡

如有任何疑問，請致電3690 2291 或  
親臨中心與當值職員聯絡





## 什麼是前列腺

- 它是男性生殖系統中的一個器官，體積如栗子般大，位於盤骨腔膀胱之下
- 它的中央包含尿道，後面則有輸精管穿過並與尿道連合
- 它的生長及運作直接受男性賀爾蒙影響
- 它所分泌的前列腺液可幫助維持精液的酸鹼度，它的纖維肌肉組織可控制尿流及射精的方向

## 良性前列腺增生

- 常見於60歲或以上的男士
- 增生始於尿道周圍的前列腺組織，逐漸壓向尿道，引致尿道狹窄及小便困難

## 徵狀及後果

- 需稍等片刻及用力才能排尿
- 尿流減弱，並可能於終段呈滴尿狀態
- 尿頻
- 病菌感染泌尿系統(包括膀胱、尿道、輸尿管或腎臟)的機會增加
- 如病情嚴重，可導致膀胱結石或腎衰竭等併發症

## 處理方法

- 若排尿時感到困難或疼痛就應盡早求診，醫生會依病情決定所需的檢查及治療方法





## 前列腺癌

多出現於五十歲以上，患病率隨年齡增加起因相信與以下因素有關：

- 年紀增長
- 種族(西方人士的患病率較亞洲人為高)
- 男性賀爾蒙的影響(百分之九十的前列腺癌是受到男性賀爾蒙的影響而促進了它的生長)
- 脂肪飲食
- 長期接觸致癌物質
- 家族遺傳

## 徵狀

早期並不明顯，繼而出現尿頻、排尿困難、小便赤痛或小便帶血等現象，假如癌細胞擴散到盤腔附近，便會引起盤骨或脊骨痛楚

## 治療方法

有外科手術、放射治療或壓抑賀爾蒙療法，視乎患者的病情而施行

## 提高對排尿困難的警覺性

由於可引致排尿問題的原因有很多，並不只局限於前列腺問題上，因此，排尿時如出現以下問題，都必須及早診治：

- 小便帶血或赤痛
- 排尿未清的感覺
- 小便次數頻密而量少，並影響日常生活，例如晚上睡覺時頻頻起床如廁
- 小便困難的情況越來越嚴重



## 類別 / 開飯時間

## 菜式

## 收費

早餐(上午09:15)

粉麵/粥/包類



\$5

午餐(中午12:00)

主菜+時菜+白飯+湯



\$14

晚餐(下午04:45)

主菜+時菜+白飯+水果



\$14



【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



/ 3號



/ 8號



【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：林福生 編輯及設計：溫文英

印刷日期：2025年11月 印刷數量：300份

【2025年11月份第一場例會時間】 11月4日(二) 上午09:30

【2025年11月份第二場例會時間】 11月4日(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](mailto: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 陶雅雯 劉璐冰 張嘉豪 溫文英

葉玉茹 宗彩霞 黃美芬 葉秀梅 梁肖連 王愛平

鄺令好 凌香多 賴永廉