



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。

《屬於自己的時區》



每個國家的時區也不同，像是紐約時間比加州時間早3小時，但加州的時間卻沒有變慢的。奧巴馬55歲就退休，川普70歲才開始當總統。有些人22歲便畢業了，他等了五年

才找到高薪厚職的工作；有人年紀輕輕27歲便當上總裁CEO，卻55歲便離世。

身邊有些人看似步伐比你快，亦有些人看似比你走得慢，但其實每個人亦有屬於自己的時區。

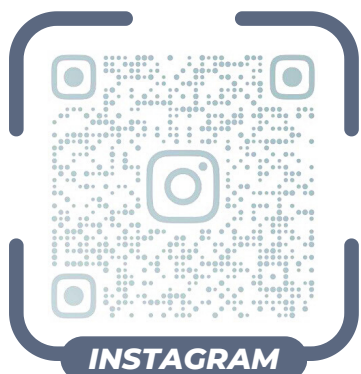
跟隨自己的步伐，只改變能改變的事，不要執著或白費力氣去試圖改變既定的事；好好接受自己的優缺點，不要與別人比較或羨慕別人的生活。放下過去，把專注力放在當下，著重於自己所擁有的事物，去做自己該做的事，走在屬於自己的人生軌道上。

希望你可以走出屬於自己獨特的時區，與自己競賽，珍惜生命，活出自己的精彩人生！做自己喜愛的事，多發掘自己的優點，勇敢迎接挑戰，在生命軌道上增添色彩！



生命號

- 計劃開始至今，生命號推廣車到訪過不同的學校、服務單位及不同地區進行宣傳。與此同時，生命號發佈一系列以「放鬆減壓」為主題的「網上工作坊」短片，包括有「和諧粉彩工作坊」、「禪繞畫工作坊」、「瑜伽及呼吸訓練工作坊」等，鼓勵大家透過自助形式，舒減壓力，放鬆身心！



INSTAGRAM



FACEBOOK



YOUTUBE

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中心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

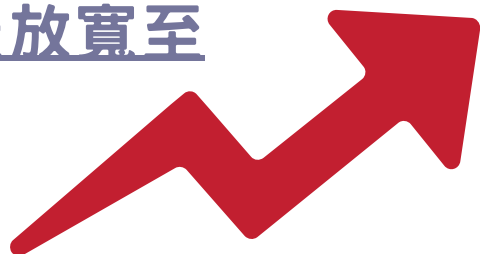
- 日間中心照顧服務
- 個人護理(膳食、沐浴)
- 醫護服務(傷口護理、藥物管理)
- 家居照顧服務(到戶護理服務)
- 家居支援服務(陪診、家居清潔、送飯服務)
- 復康服務(運動訓練)
- 社康服務(小組、康樂活動)
- 認知訓練、物理、職業、言語治療



調整「援綜及公共福利金」金額

社會福利署宣佈，由2023年2月1日起，綜援、高齡津貼(生果金)、長者生活津貼及傷殘津貼金額將會調高3.7%。

同時，公共福利金計劃申請前連續居港1年規定下的離港限制，由56天放寬至90天。



綜援計劃(部分)

類別	現時津貼金額	2月1日起津貼金額
單身長者	\$3,915	\$4,060
長者家庭	\$3,685	\$3,820



公共福利金

類別	現時津貼金額	2月1日起津貼金額
高齡津貼(生果金)	\$1,515	\$1,570
長者生活津貼	\$3,915	\$4,060
普遍傷殘津貼	\$1,935	\$2,005
高額傷殘津貼	\$3,870	\$4,010

「長者生活津貼入息資產要求」

	單身人士	夫婦
每月總入息	\$10,430	\$15,810
資產總值	\$374,000	\$568,000

社會福利署 查詢電話：2343 2255

出入境內地「健康申報」知多D

香港與內地全面通關後，雖大部分入境內地的限制已撤銷，但目前入境內地以及從內地回港，仍需完成健康申報，獲取「黑碼」後才可以過關。

健康申報「申報碼」注意事項

- 每次申報有效時間為「24小時」
- 每次申報的申報碼只能使用「一次」
- 申報過程「需要連接網絡數據」

預先申報
過關順暢

申請流程

1. 掃碼進入「中國海關」頁面

透過微信小程序



【微信版】

透過網站



【網頁版】

或
搜尋「海關旅客指尖服務」

或
<https://htdecl.chinaport.gov.cn/>

2. 填寫「個人資料」及「健康狀況資料」

注意
填寫時

- 香港到內地為「入境」
- 內地到香港為「出境」
- 持回鄉證者，請選「港澳居民來往內地通行證」

3. 完成後，會生成24小時有效「黑色二維碼」

- 截圖儲存申報碼於手機內備用

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1. 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	2. 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	3. 10:00 生命號@流動街站 10:30 探訪活動@學生 10:30 認知訓練(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 大展鴻「陶」小組 15:00 OGCIO「Smart」- 智「IN」數碼	4. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 歷「耆」者小組
5.	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 玩轉「魔力」橋牌 14:00 生命號@聖公會恩駿 長者日間護理中心	7. 09:30 中心例會 10:00 售賣飯票 10:00 「快樂秘笈」小組 14:00 玩轉「魔力」橋牌 15:00 「知築嘗樂」藝術小組	8. 09:00 「擁抱健康」報告日 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 14:30 「耆」妙動力小組	9. 09:00 生命號@觀塘瑪利諾書院 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	10. 09:00 生命號@觀塘瑪利諾書院 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 14:30 大展鴻「陶」小組 15:00 OGCIO「Smart」- 智「IN」數碼	11. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 歷「耆」者小組
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 14:00 「觸物興懷」小組	14. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「快樂秘笈」小組 10:00 「知築嘗樂」藝術小組 14:00 玩轉「魔力」橋牌	15. 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 14:30 「耆」妙動力小組	16. 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 14:00 「觸物興懷」小組	17. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 「百發百中」飛鏢班 10:30 認知訓練(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 大展鴻「陶」小組 15:00 OGCIO「Smart」- 智「IN」數碼	18. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 「百發百中」飛鏢班 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 歷「耆」者小組
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) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 「觸物興懷」小組	21. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「快樂秘笈」小組 10:00 「知築嘗樂」藝術小組 14:00 「智樂同里」同樂日	22. 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 14:30 「耆」妙動力小組 14:45 生命號@天主教郭 得勝中學	23. 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 14:00 「觸物興懷」小組	24. 09:30 「義剪」剪髮活動 10:30 認知訓練(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 大展鴻「陶」小組 15:00 OGCIO「Smart」- 智「IN」數碼	25. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 歷「耆」者小組
26.	27. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 創藝同行(服務券) 14:35 探訪活動@優才 (楊殷有娣)書院	28. 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 14:30 探訪活動@ 聖母玫瑰書院	29. 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 14:30 「耆」妙動力小組	30. 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	31. 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 14:00 「觸物興懷」小組 15:00 OGCIO「Smart」- 智「IN」數碼	

玩轉「魔力」橋牌

日期：2023年3月1日起
 時間：上午09:30-11:00
 下午02:00-04:00
 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
 3月份月表



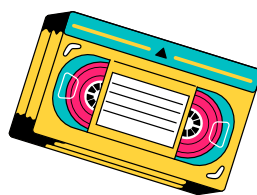
探訪活動@學生

日期：2023年3月3日(五)
 時間：上午10:30
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：與長者們做運動玩遊戲唱歌，一起歡度時光。
 費用：全免
 對象：服務券長者
 名額：15位



「觸物興懷」小組

日期：2023年3月13,16,20,23,31日及4月3日
 時間：下午02:00-03:30
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：懷緬過去的生活點滴，重拾生命百味故事，重新活出生命新一頁。
 費用：\$20
 對象：中心會員
 名額：6位
 負責職員(實習社工)：鄧劍豪先生



「智樂同里」同樂日

日期：2023年3月21日(星期二)
 時間：第一節：下午02:00-03:00 / 第二節：下午03:15-04:15
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：當天會製作環保酵素，設有不同攤位遊戲及豐富紀念品，一同享受樂趣！
 費用：\$20
 對象：中心會員
 名額：20位(每節10位)
 負責職員(實習社工)：琳琳姑娘



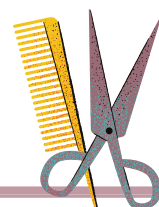
「百發百中」飛鏢班

日期：2023年3月17日(五)
 日期：2023年3月18日(六)
 時間：上午09:30
 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：6位



「義剪」剪髮活動

日期：2023年3月24日(五)
 時間：上午09:30-12:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：香港髮型協會義工們為有需要老友記義剪。
 費用：全免
 對象：中心會員
 名額：20位



「優才(楊殷有娣)書院」探訪活動@

日期：2023年3月27日(一)
 時間：下午02:35
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：學生們與長者們一起玩遊戲，一起歡度時光。
 費用：全免
 對象：中心會員
 名額：15位



「香港遊樂場協會」探訪活動@

日期：2023年3月28日(二)
 時間：下午02:30-04:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：學生們與長者們一起玩集體遊戲、製作小手工及會有同學才藝表演。
 費用：全免
 對象：中心會員
 名額：20位



2023年中心會員招募



2023年4月17至21日期間，
申請「入會/續會」，可獲禮物一份。

禮物數量有限，送完即止；合乎資格者每人最多可領取一份

入會



請帶備：

- 身份證及證件相2張
- 入會會費\$25#

續會



請帶備：

- 舊會員證
- 續會會費\$25#

60歲或以上會費：\$25；50歲至59歲會費：\$50。

中心將為會籍到期的會員優先續會

如於本年度2023年1至3月已續會的會員，可憑會員證領取禮物一份

會員推薦獎賞計劃

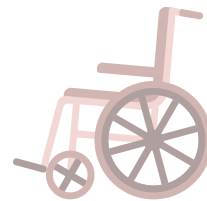


現有會員，成功推薦
一位新會員入會，可獲禮物一份。

禮物數量有限，送完即止

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

- 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；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

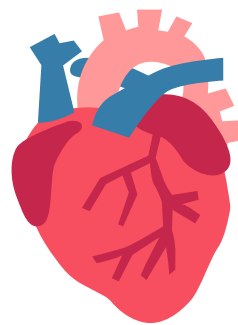
- 逢星期三及星期四，上午9:30-11:30及下午2:30-4:00

「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



「冠心病知多D」 護士 劉璐冰



【甚麼是冠心病】

冠狀動脈是環繞心臟的血管，負責供應血液給心臟肌肉，使心臟得到日常所需的氧氣及營養。假如冠狀動脈變得狹窄，甚至閉塞，就形成了冠狀動脈心臟病，或簡稱冠心病。

【危險性】

現時心臟病是僅次於癌症的香港第二號殺手。在各類心臟病中，冠心病的死亡人數遠超其他心臟病，而且近年有年輕化的趨勢。

【成因】

- 隨著年歲增長，動脈內膜有脂性物質積聚，脂性物質積聚到某一程度，會使血管變窄，血管壁亦會因此失去彈性而硬化起來。此現象稱為粥樣硬化。
- 血管組織老化，變硬和增厚，會導致血液流動緩慢；假如粥樣硬化物突然爆裂，內裡物質與血液接觸，便會形成血栓，因而阻塞血管，形成心肌局部缺氧、心肌梗塞、心臟衰竭和死亡。
- 一些因素會加速動脈粥樣硬化；例如，高血壓、高膽固醇、吸煙、肥胖、缺乏運動、糖尿病、長期緊張等。

【病徵】

- 大概百分之十的患者沒有任何徵狀，在體格檢查時也很少有異常發現，通常在發展到很嚴重時才會出現問題 - 即毫無訊號下突然死亡。人們因此常常忽略此種心臟病的可能性。
- 有些人可能出現下列徵狀：
- 心絞痛：通常在心臟負荷加重時才出現；如運動、情緒受壓抑和快速行走等。
- 心肌栓塞病徵：胸前劇痛可能推展到頸、手臂、下顎；大量出汗、氣促；鬱悶、作嘔；暈眩，甚至不省人事。如有以上徵象應該立即請醫生診斷，或到急症室求診。













【預防冠心病】

- 戒煙及戒酒：香煙內的尼古丁能使血管收縮和提升血液中的膽固醇含量，引致動脈硬化；如過量喝酒，酒精會加快動脈硬化。
- 適當和持久運動：運動能促進心臟功能，防止血管老化和增加心肌血液循環。
- 注意飲食：保持均衡飲食，減少進食含高飽和脂肪的食物如豬腩肉、肥牛肉、雞腳和含高反式脂肪的食物如酥餅、蛋糕、夾心餅，以免增加血膽固醇積聚在血管壁，使血管硬化和受到阻塞。
- 控制體重：體胖會增加心肺負荷，過量脂肪也會積聚在血管壁內，使血管硬化和受到阻塞。
- 作息定時：繁忙的工作及生活壓力會導致精神緊張，血壓上升，容易患上心臟病，所以宜保持精神健康。
- 定期覆診：高血壓及糖尿病等慢性疾病，均要定時覆診，因為持續的高血壓和高血糖容易引致動脈硬化。

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			
 / 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：林奕軒 校對：馬嘉聰 編輯及設計：溫文英
 印刷日期：2023年3月 印刷數量：300份

4月份例會時間	2023年4月4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 葉玉茹 梁玉卿	馬嘉聰 鄺令好 梁肖連	吳雅儀 凌香多 賴永廉	劉璐冰 宗彩霞 李健笙	張嘉豪 黃美芬	溫文英 葉秀梅

