



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。



《過時·過節》

以前總聽到家人話「冬至大過年」，年輕時並沒有太多理解，只當冬至那天可以讓家人聚在一起食得豐富一點。今天冬至對新一代年青人來說可能只是一餐(到會)飯，可有可無。他們甚至想「速戰速決」，不想應酬太多。

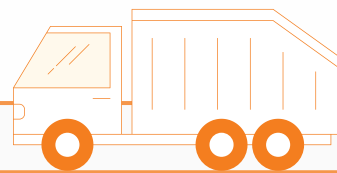
近期上影的電影「過時·過節」正正講出了家人之間想「齊齊整整」食一餐冬至飯的期盼。家家有本難念的經，即使一家人有時也會對至親至愛發脾氣、誤解甚至傷害。但臨近冬至，即使再大的不滿和失望，一家人總想藉著這餐飯去和解和釋懷。即使再忙也會抽出時間，當天即使菜價再貴，也願意買好的食材，只為一家人食得開開心心，平平安安。

中國人一些傳統是一種大智慧，「有家便心安，冬至大過年」，我們上一代人傳承著的正正是一家人齊心同行，新一年便會如意吉祥的訊息。這是一種祝願也是一種祝福。甚願我們每一位都滿載家人愛的記憶，珍惜當下，感恩所有，活得快樂。



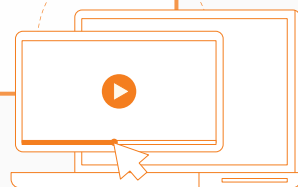
生命號

2023年 生命號推廣車繼續到訪十八區不同社區、各大專院校、中小學、幼稚園及各服務單位進行宣傳及推廣正能量。



網上工作坊

生命號於網上平台發佈一系列以「放輕減壓」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！



了解更多有關生命號詳情，請瀏覽以下平台：



YOUTUBE



FACEBOOK



INSTAGRAM



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



2023至24年度 財政年度預算案

派發電子消費券



- 向每名合資格的18歲或以上永久性居民及新來港人士，分兩期發放總額\$5,000電子消費券；
- 原已登記合資格人士：4月先發放\$3,000消費券，餘額\$2,000會在年中發放

支援市民



- 寬減2023/24年度首兩季住宅物業差餉，每季上限為\$1,000；
- 發放額外半個月綜援、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼；
- 延長「公共交通費用補貼計劃」至2023年10月底；
- 補貼每個合資格電力住宅用戶戶口\$1,000；
- 延長合資格電力住宅用戶提供每月\$50電費紓緩金至2025年底

醫療衛生



- 推出「慢性疾病共同治理先導計劃」和優化長者醫療券措施；
- 向中醫藥發展基金注資5億元

關愛共融

- 恆常化「長者社區照顧服務券試驗計劃」及為有較高風險的離院長者提供「離院長者綜合支援計劃」，六至八個星期的支援服務；
- 鼓勵聘用年長僱員：提高僱主為65歲或以上僱員所作自願性強積金供款的稅務扣減，由100%增至200%；
- 鼓勵市場提供更多優質私營長者和殘疾人士院舍；
- 豁免合資格分間單位每個獨立水錶的按金和費用

2023年度消費券 (八達通領取篇)

提提你

第一期\$3,000，將於4月16日發放！
第二期\$2,000，將於7月16日發放！

使用八達通領取消費券注意事項

- 2022年用作領取消費券的舊八達通卡仍然有效，今年可繼續使用領取，無須辦理任何手續
 - ◆ 「舊八達通」是指已申領樂悠咭，但並沒有退回舊八達通的長者
- 2022年用作領取消費券的舊八達通卡已經退回，並改用樂悠咭領取2023年消費券，可致電八達通熱線2969 5588辦理更改手續

八達通何時領取第二期消費券

- 八達通領取第一期\$3,000消費券，必須於6月30日前用完，否則需用完第一期消費券後下一個月的16日才可領取第二期\$2,000

玩轉「魔力」橋牌

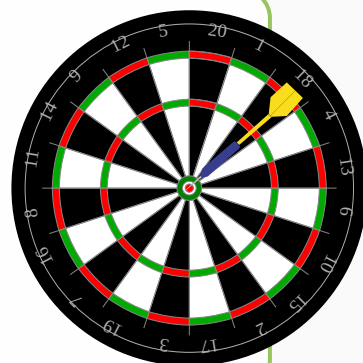
日期：2023年4月1日起
 時間：上午09:30-11:00 及 下午02:00-04:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：鍛鍊腦筋，加強思考記憶力及提升社交能力
 對象：中心會員
 名額：每節8位

詳細時間表
 請參閱
 4月份月表



「百發百中」飛鏢班

日期：2023年4月26日(星期三),4月28日(星期五)
 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：每節8位



「芬蘭木柱」同樂體驗日

日期：2023年4月6日(星期四)
 時間：下午02:30-04:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：當天將會體驗遊玩新興運動「芬蘭木柱」
 一起享受及發掘運動的樂趣!
 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



「園」來是你

日期：2023年4月13,15,24,27日
 時間：上午10:00-11:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：透過小組形式，了解園藝種植基本知識，創作不同種類
 的園藝手工，如：乾花手工藝、花卉及水苔球種植等。
 費用：\$20
 對象：中心會員
 名額：8位
 負責職員：吳雅儀姑娘



和諧粉彩」體驗

日期：2023年4月24日(星期一)
 時間：下午02:30-03:30
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：使用乾粉彩並用手指頭及簡單用具繪畫；
 創作同時可放鬆身心。
 對象：中心會員
 費用：全免
 名額：10位
 導師：葉朗兒姑娘



「環保雞蛋裝飾」小組

日期：2023年4月26日(星期三)
 時間：下午14:30-16:00
 地點：本中心(寶糧cafe)
 內容：利用環保物料製作家中裝飾物，讓家中更添一份色彩!
 費用：\$20
 對象：中心會員
 名額：8位
 負責職員(實習社工)：冼曉彤姑娘



2023年中心會員招募

日期：2023年4月17至21日
 時間：上午09:30-11:30 及 下午02:30-04:00
 地點：本中心(寶糧cafe)

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

如人數眾多，將會安排派籌分流，不便之處，敬請原諒



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 10:30 認知訓練(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 歷「耆」者小組
2.	3. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 「觸物興懷」小組	4. 09:30 中心例會 10:00 售賣飯票 14:30 「藝文青·展耆才」 手工活動(服務券)	5. 清明節	6. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 關愛牙科申請 14:30 「芬蘭木柱」同樂體驗日	7. 耶穌 受難節 	8. 耶穌 受難節翌日
9.	10. 復活節 星期一	11.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌	12.09:00 「中電燃料費資助計劃」 申請 10:00 售賣飯票 14:30 「中電燃料費資助計劃」 申請 14:30 「耆」妙動力小組	13.09:00 「中電燃料費資助計劃」 申請 10:00 「園」來是你 14:30 「中電燃料費資助計劃」 申請	14.09:00 「中電燃料費資助計劃」 申請 14:00 生命號@保良局吳寶玲 幼稚園暨幼兒園 14:30 「中電燃料費資助計劃」 申請	15.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「園」來是你 10:30 認知訓練(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌
16.	17.09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 14:30 續會及入會申請	18.09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 14:30 續會及入會申請	19.09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 14:30 續會及入會申請 14:30 「耆」妙動力小組	20.09:30 續會及入會申請 14:30 續會及入會申請	21.09:30 續會及入會申請 14:30 續會及入會申請	22.09:30 續會及入會申請 14:30 續會及入會申請
23.	24.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 「園」來是你 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 「和諧粉彩」體驗	25.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌	26.09:30 「百發百中」飛鏢班 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 「環保雞蛋裝飾」小組	27.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「園」來是你 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌	28.09:30 「百發百中」飛鏢班 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌	29.09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:30 認知訓練(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌

申請「中電燃料費資助計劃」

中電於2023年撥款超過1億港元推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內10萬個合資格家庭(包括65歲或以上的獨居或雙老長者)，每戶提供\$600燃料費資助。

日期：2023年4月12至14日

時間：上午09:15-11:30 及 下午02:30-04:00

派籌時間：上午09:00(先到先得，派完即止)

地點：本中心(寶糧cafe)

名額：每天40個(先到先得，派完即止)

【合資格的人士】

- 65歲或以上獨居 或 雙老長者 及
- 香港居民及持有香港居民身份滿一年 及
- 綜合社會保障援助(綜援) 或 長者生活津貼

【申請所需文件】

- 受惠人士香港身份證(正本)
- 電費單(需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼)
- 綜合社會保障援助(綜援) 或 長者生活津貼的證明文件及編號

名額有限(先到先得)，中心將會派籌分流處理申請，不便之處，敬請原諒

實習同學 - 曹秀怡(明愛專上學院)



大家好吖！我係明愛專上學院嘅實習社工，大家可以叫我曹姑娘/吖怡，人如其姓，比較嚟同好動～我逢星期一、二、五都會喺中心，歡迎大家嚟搵我傾計、玩橋牌同唔同活動吖！

實習同學 - 歐陽寶敏(明愛專上學院)

各位老友記大家好！我係實習社工歐陽寶敏，大家可以叫我歐陽～我喺3月尾至7月中，逢星期一、二及五係中心，希望喺呢段期間可以同你地傾下計認識下你地。





實習同學 - 陳麗芳(香港專業進修學校)

各位老友記你地好嗎？我是剛來到報到的實習社工陳麗芳姑娘(Connie)，鄉下在廣東惠州，最聞名的有惠州西湖和梅菜，你們的家鄉有什麼名勝嗎？我在未來四月至六月上旬逢星期一、二、四、五及六會在中心。我有很多興趣和嗜好，我善於藝術創作、書法和烹飪，喜歡「飲茶」吃東西。同時很喜歡大自然，家裡照顧不少盆栽植物。不知道你和我的興趣是否類近呢？請多多留意我的小組和活動，期待聽到你地既大小故事，教我更多「做人處事之道」，學習笑看人生！中心見！

實習同學 - 林嘉俊(香港專業進修學校)

各位老友記好呀，我係香港專業進修學校既實習社工，大家叫我呀林或者林先生都可以，我由4月3號去到6月初呢十星期都係會中心架，期間會舉辦一啲小組同活動，歡迎大家參加，同埋係中心見到面都可以同我傾吓計㗎。



主任分享

各位老友記大家好，我是中心主任林生！加入華永中心這一年間，與各位會員和職員有很多難忘的體驗，例如連同生命號到訪中小學，進行生命教育活動、與會員一同慶祝中心9周年、帶領園藝小組等。這些經歷都提醒我，生命中有很多有意義和歡樂的時刻，值得感恩和留念，成為生活上的能量和動力。在3月起，我已到局內的新崗位工作，繼續服務長者。在未來在大型活動中，仍會與大家見面！我要感謝每一位同事和長者，在這段時間裡的支持和幫助。祝大家身體健康，一切順利！



復康用品借用

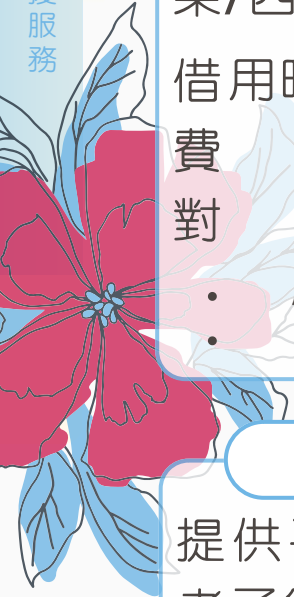
向有需要人士提供借用復康用品服務，如輪椅/助行架/四腳拐杖等。

借用時間：星期一至六 上午09:00至下午05:00

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



平板電腦借用

平板電腦，只限於中心內使用

提供平板電腦借用服務，讓對資訊科技有興趣的長者了解更多。

借用時間：星期一至六

上午09:00-11:00 及 下午02:00-04:00

地點：本中心(寶糧cafe)

費用：全免

對象：中心會員



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，中心不定期會透過Whatsapp向大家發放中心相關資訊。

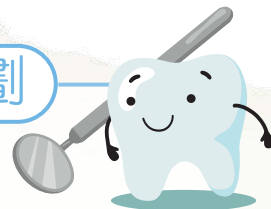
【步驟一】將本中心電話號碼【9183 4037】新增至通訊錄加為聯絡人

【步驟二】使用Whatsapp發送訊息，內容為【會員姓名】

- 所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



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◆



「諾如病毒感染(病毒性腸胃炎)」

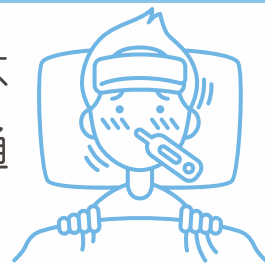
護士 劉璐冰

病原體:

諾如病毒常引致急性腸胃炎，亦是食物中毒的常見成因，通常與食用未經煮熟的貝殼類海產有關。人們可以從接觸被感染的人、食用或飲用受污染的食物或水，或通過接觸受污染的物件表面感染諾如病毒。在人多聚集的地方，如學校、安老院舍、酒店、遊戲設施場地及郵輪等，諾如病毒亦可引致急性腸胃炎爆發。所有年齡組別的人士均有機會受感染，而感染於冬天較為常見。諾如病毒以往常被稱為諾沃克類病毒。

病徵:

噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、輕微發燒及不適。大部分患者一般會自行痊癒，症狀通常在1至3天內有所改善。



感染可透過下列途徑傳播:

- 食用或飲用受病毒污染的食物或水
- 接觸患者的嘔吐物或糞便
- 接觸受污染的物品
- 經嘔吐時產生的帶病毒噴沫傳播

【病毒潛伏期通常為12-48小時】

治理方法:

只要為患者補充足夠水分，並提供輔助性治療，一般可於1-3天內自行痊癒。抗生素對此病並無療效。



預防方法:

【保持良好的個人衛生】

- 經常保持雙手清潔，尤其在處理食物或進食前及如廁後。洗手時應以**梘液**和清水清潔雙手，搓手最少**20秒**，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含**70至80%**的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法
- 清理或處理嘔吐物及糞便時，須戴上手套及外科口罩，事後必須徹底洗手
- 如出現發燒、嘔吐或腹瀉等腸胃病徵的人士，不應上班及應向醫生求診
- 患者或帶菌者切勿處理食物和照顧兒童、長者和缺乏免疫力的人士

【保持良好的食物衛生】

- 處理食物時應遵從食物安全五要點，精明選擇(選擇安全的原材料)、保持清潔(保持雙手及用具清潔)、生熟分開(分開生熟食物)、煮熟食物(徹底煮熟食物)及安全溫度(把食物存放於安全溫度)，藉以預防由食物傳播的疾病
- 只飲用煮沸後的自來食水或出品自可靠商戶的樽裝飲品
- 避免飲用來歷不明的冰塊所調製的飲料
- 從**衛生及可靠**的地方購買新鮮食物，不要光顧無牌小販
- 進食徹底洗淨的水果皮。不過身處外地時，建議進食生的水果前應去掉外皮，望減低患上疾病的風險
- 所有食物(特別是貝殼類海產)應該徹底煮熟才食用
- 孕婦、嬰兒、幼兒、老人和免疫系統較弱等易受感染的群組，應避免進食沒有烹煮的食物(如貝類海產，特別是生蠔)或食物內含有不會被煮熟的原料(如預製或預先包裝的沙律)




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

惡劣天氣下中心服務安排

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

督印：林奕軒 校對：馬嘉聰 編輯及設計：溫文英

印刷日期：2023年4月 印刷數量：300份

【5月份例會時間】2023年5月2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

【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

