



# 保良局 PO LEUNG KUK

## 保良局華永會生命教育及長者支援中心

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。

### 《放下過去，才能擁有未來》



《冲天救兵》是一部美國的動畫，講述一位78歲的孤獨老翁卡叔，為了完成對去世妻子的承諾-尋找傳說中的仙境瀑布，利用輕氣球將屬於兩人的小屋

改裝成飛船，踏上南美之旅。途中意外遇上8歲童軍小飛、一隻奇特大鳥及一隻會說話的狗，發生了一連串驚險歷程。

即使年華老去，即使沒有人相信自己，但是任何人都有追求夢想的資格，世界沒有事是不可能。即使命運放棄了你，世界放棄了你，所有人都放棄了你，只要自己不放棄自己，就有動力去創造無限可能。卡叔叔靠著這一個信念帶著屬於妻子的屋踏上未知的冒險。

「與你一起的每段路都是最美好的旅程」，妻子存放在筆記的這個最後信息令卡叔叔覺悟到，其實妻子的夢想一早已經轉變了，也一早達成了。也因如此，卡叔叔才能真正跳出過去悲傷的框框，多年來第一次為自己的意志作決定，活出自己的生命，那就是選擇放棄那間寄託了與妻子多年快樂回憶和感情的屋子，由得它從飛船下墮，拯救小童軍和怪鳥。一切安好後，只是平靜地說了一句：「也不過是一間屋而已。」放下，使心境也豁然開朗。

冲天救兵的原名《Up》，指的也許不單是那所屋子，還有我們因遭遇不幸而下墮的心靈。縱然跌倒、縱然崎嶇、縱是困難，夢想與希望，不是不切實際的童話的專利，也是留給現世的所有人，只看我們能不能放下過去，活出未來的勇氣，飛往夢想的藍天。



## 生命號

**2023年** 生命號推廣車繼續到訪各個社區，為學生及街坊們提供生命教育活動、推廣正能量訊息，令大家了解到善待自己的重要性。

## 網上工作坊

生命號於網上平台發布一系列以「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！

了解更多有關生命號詳情，請瀏覽以下平台：





## 長者社區照顧服務券試驗計劃

由社會福利署推行的試驗計劃，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

◆有關服務及費用詳情，歡迎向中心社工吳姑娘查詢◆

# 長者優惠計劃2023

香港社會服務聯會自1992年起，為幫助經濟困難的長者安心生活，統籌五間公司為符合資格的長者提供優惠計劃，當中包括電費、煤氣費、石油氣費及電話費優惠計劃，提供電費折扣及豁免電話費。

## 香港電訊「長者愛心線」

### 優惠

- 豁免申請人電話線路安裝費
- 豁免電話費
- 國際長途電話費、「資訊聆」、「來電顯示」及其他服務則不包括在內

### 申請資格

- 香港居民 及
- 60歲或以上 及
- 單獨居住 或 兩位長者同住 及
- 沒有領取綜合社會保障援助金 及
- 無工作、無入息、經濟有困難 及
- 資產上限：\$70,000(獨居長者)  
\$100,000(兩位長者同住)

### 查詢電話

- 有關計劃熱線電話：  
2607 8873  
2833 6565

## 香港中華煤氣有限公司「煤氣長者優惠計劃」

### 優惠

- 每月首 500 兆焦耳(約 10.4 度)煤氣用量半價優惠
- 豁免煤氣用戶按金
- 豁免煤氣保養月費
- 豁免每月基本收費
- 免費爐具維修服務(只限由煤氣公司代理之爐具)
- 優先維修服務
- 每年免費煤氣爐具和喉管安全檢查

### 申請資格

- 香港中華煤氣有限公司登記用戶 及
- 60歲或以上 及
- 獨居或與合乎資格的長者同住\* 及
- 必需合乎資格或正領取綜合社會保障援助

### 查詢電話

- 客戶服務熱線電話：  
2856 1331
- 有關計劃熱線電話：  
2963 3072  
(方景榮先生)

\*備註：必須以租約核實資格



## 💡 中華電力「長者電費優惠計劃」

### 優惠

- 每兩個月最高400度限額之半價電費優惠
- 電費按金全免
- 無須繳付最低基本收費

### 查詢電話

- 客戶服務熱線電話: 2678 2678
- 有關計劃熱線電話: 2629 8687 (梁思明小姐)

### 申請資格

- 為中華電力註冊住宅客戶 及
- 60歲或以上 及
- 獨居或與合乎資格的長者同住 及
- 目前領取或有資格領取綜援人士

備註：每一位合資格的長者客戶只可在同一時間內享有一個賬戶的電費優惠

## 🏠 蜆殼「中央石油氣長者優惠計劃」

### 優惠

- 豁免維修保養月費
- 豁免每月最低收費
- 免費爐具維修服務(不包括零件費用)
- 進行定期安全檢查

### 查詢電話

- 有關計劃熱線電話: 2435 8388

### 申請資格

- 為蜆殼中央石油氣註冊住宅客戶 及
- 60歲或以上 及
- 獨居或與同等資格長者同住 及
- 目前領取或有資格領取綜合社會保障援助



提提您:本中心並非以上「長者優惠計劃」審核申請中心，如需申請，請向其他中心查詢或致電相關計劃熱線了解詳情。

## 2023年第二期消費券

今年第二期消費券將於7月16日派發。現有登記人如無意轉換支付工具收取，無須辦理任何手續，可繼續沿用六個支付工具，即八達通、WeChatPay HK、AlipayHK、PayMe from HSBC、BoC Pay及Tap & Go領取。

若以八達通領取消費券，第一期消費券需於6月30日或之前達到「合資格消費」(即用清全額3,000元、半額1,500元)，才可於7月16日獲發次期消費券；而第一期消費券最遲須於今年10月31日前用清，而第二期消費券領取期限為明年6月30日前。

## 過期回鄉證延長有效期

由於疫情後部分市民未能及時辦理回鄉證續期，加上受理辦證機構亦出現排隊預約周期較長的問題。內地出入境管理局宣布，由5月8日起延長回鄉證的有效期(即港澳居民來往內地通行證)。

回鄉證有效期限截止日期為2020年1月1日至2023年12月30日的回鄉證，有效期限將會延長至年底2023年12月31日。

措施生效後，持證人可持原有回鄉證，正常辦理出入境邊防檢查手續來往內地。



### 回鄉證有效期限

2020年1月1日  
至  
2023年12月30日



可正常辦理出入境  
邊防檢查手續來往內地



提提您：中旅社不會處理未有預約的申請；新證/續證的申請，需預先網上預約及填報個人資料。

## 醫療券計劃優化「擴大長者醫療券範圍」

衛生署4月底宣布，長者醫療券計畫的適用範圍，擴展至「聽力學家」、「營養師」、「臨床心理學家」和「言語治療師」，所提供的基層醫療服務，以及經他們專業評定後提供的醫療設備，如助聽器等。

現可使用醫療券支付的醫護專業共有14類，包括西醫、中醫、牙醫、護士、物理治療師、職業治療師、放射技師、醫務化驗師、脊醫、註冊名冊第一部分註冊的視光師、聽力學家、營養師、臨床心理學家及言語治療師。



提提您：醫療券通過電子平台向年滿65歲並持有香港身份證的長者發放和使用，無須預先登記或申請領取。

# 「病人先導計劃」支援港人內地求醫

5月10日起推出支援粵港澳大灣區醫院管理局病人先導計劃，合資格香港市民可於香港大學深圳醫院接受資助診症服務。



## 粵港澳大灣區醫院管理局 病人先導計劃

### 如何申請

- 從未參與2020年推出的「特別支援計劃」或有意從該計劃過渡至「先導計劃」的合資格病人，2023年5月10日起可向港大深圳醫院提出申請

### 參加資格

- 已預約醫管局「指定專科門診」或「普通科門診」覆診的香港市民

### 服務範圍

涵蓋醫管局提供的主要專科及普通科門診服務：

- ✓ 麻醉科(只包括痛症科門診)、心胸外科、臨床腫瘤科、耳鼻喉科、眼科、婦科、內科、神經外科、產科、矯形及創傷外科(骨科)、兒科及外科。
- ✗ 偶發性疾病、需要住院或日間住院及急症室服務。

### 診金

- 每次需繳付人民幣100元診金(指定享有豁免醫療費用人士除外)，差額由先導計劃資助，上限為人民幣2,000元，有效期至2024年3月31日

### 查詢

- 醫院管理局先導計劃辦事處：2300 7070
- 港大深圳醫院：(+86) 0755-86913101

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1. 09:30 續會及入會申請 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「回味往時整又傾」小組 16:00 生命號@劉進幼稚園暨幼兒園	2. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「快樂五感」小組 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請	3. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 耆青樂「童」行
4.	5. 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 14:30 售賣飯票	6. 09:30 中心例會 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	7. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:00 生命號@慈慧幼兒園 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 續會及入會申請 14:30 售賣飯票	8. 09:00 生命號@陳維周夫人紀念學校 09:30 續會及入會申請 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 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請	9. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「快樂五感」小組 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請 14:30 「創藝同行」(服務券)	10. 09:00 「改善雲漢」居民 討論論壇@仁人學社 14:00 玩轉「魔力」橋牌
11.	12. 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 14:30 售賣飯票	13. 09:30 「義剪」剪髮活動 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「悠園共樂」義工訓練	14. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:30 續會及入會申請 14:30 售賣飯票 14:30 「百發百中」飛鏢班	15. 09:30 續會及入會申請 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「百發百中」飛鏢班	16. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「快樂五感」小組 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請 14:30 「創藝同行」(服務券)	17. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
18.  父親節	19. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 生命號@何壽南小學 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	20. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 生命號@逸東幼稚園 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「悠園共樂」義工訓練	21. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:30 續會及入會申請 14:30 售賣飯票 14:30 「百發百中」飛鏢班	22.  端午節	23. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「快樂五感」小組 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請 14:30 「創藝同行」(服務券) 14:30 留一天與「你」喘息	24. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
25.	26. 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 14:30 售賣飯票	27. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 生命號@逸東幼稚園 14:30 售賣飯票 14:30 「悠園共樂」小組	28. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:30 續會及入會申請 14:30 售賣飯票 14:30 「百發百中」飛鏢班	29. 09:30 續會及入會申請 09:30 生命號@何明華會督中學 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「智」醒有你	30. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「快樂五感」小組 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請 14:30 「創藝同行」(服務券) 14:30 留一天與「你」喘息	



實習同學 - 劉麗絲(明愛專上學院)

大家好！我係明愛專上學院的實習社工劉姑娘。我將會係六月五日至八月十四日在中心實習。我平時喜歡煮野食，知道好多老友記都識食識煮，好希望跟各位老友記學下野、傾下計，請各位多多指教😊。

實習同學 - 梁峻璋(明愛專上學院)

大家好！我係明愛專上學院嘅實習社工阿璋，六月初至八月中將會在中心實習。我平時喜歡手工創作，知道好多老友記都係手工達人，希望可以同各位交流一下。大家到中心見到我歡迎打個招呼，中心見！



實習同學 - 莊仲嵐(香港理工專上學院)

Hello 我係香港理工專上學院的實習社工莊仲嵐，你哋可以叫我叫嵐或者莊姑娘，在接下來嘅一個月至八月初，我將每天都係保良局雲漢，非常高興加入這個大家庭。如果老友記見到我喺中心可以搵一齊玩魔力橋，希望呢段時間一齊玩遊戲傾吓計，多多指教啦



實習同學 - 黃浩楓(香港理工專上學院)

大家好呀，我係嚟自香港理工專上學院社工系嘅實習學生，大家可以叫我呀楓。我逢星期一至五都會喺中心同大家見面㗎。好開心可以喺呢度認識到咁多位活潑精靈嘅老友記，都歡迎大家隨時搵埋我一齊玩魔力橋、傾下偈㗎！各位請多多指教～



### 「百發百中」飛鏢班

日期：6月14,21,28日(三)  
 日期：6月15日(四)  
 時間：下午02:30  
 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



### 玩轉「魔力」橋牌

日期：2023年6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  
請參閱表  
6月份

### 「快樂五感」小組

日期：2023年6月2,9,16,23,30日(逢星期五)  
 時間：上午10:00-11:00  
 地點：本中心(樂家軒)  
 內容：透過五感刺激活動，減緩認知衰退問題。  
 費用：全免  
 對象：服務券長者  
 名額：8位  
 負責職員(實習社工)：歐陽寶敏姑娘



### 「改善雲漢」居民討論論壇

日期：2023年6月10日(星期六)  
 時間：上午09:00-12:00  
 地點：本中心(寶糧cafe)  
 內容：由「HIR建築設計室及仁人學社」聯辦活動，就雲漢邨外牆設計及改善社區設施展開討論，透過討論了解居民意見，改善社區環境。  
 費用：全免  
 對象：雲漢邨會員  
 名額：20位



### 「義剪」剪髮活動

日期：2023年6月13日(星期二)  
 時間：上午09:30-12:30  
 地點：本中心(寶糧cafe)  
 內容：香港髮型協會義工們為老友記們義剪，新髮型迎夏至。  
 費用：全免  
 對象：中心會員  
 名額：15位



**\*\*基於衛生問題，老友記們剪頭髮前請先自行洗頭\*\***

### 「悠園共樂」義工訓練

日期：2023年6月13,20,27日及7月4日(逢星期二)

時間：下午02:30-03:45

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過義工訓練，義工們學習製作園藝作品；學習完畢後親自教授服務券長者們製作所學的園藝作品。

費用：\$20

對象：中心會員

名額：8位

負責職員(實習社工)：曹秀怡姑娘

**\*\*6月13,20日為義工訓練\*\***

**\*\*6月27日,7月4日為義工教授服務券長者\*\***



### 留一天與「你」喘息

日期：2023年6月23,30日及7月7,14,21日(逢星期五)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過不同的遊戲和手工藝活動，學習放鬆技巧，提升情緒管理能力，進而舒緩壓力。

費用：\$20

對象：中心會員

名額：8位

負責職員(實習社工)：莊仲嵐姑娘



### 「智」醒有你

日期：2023年6月29日及7月6,13,20日(逢星期四)

日期：7月17日(星期一)

時間：下午02:30-03:30

地點：本中心(寶糧cafe)

內容：透過不同的小組活動加強長者們對認知障礙症的認識及預防方法，從而建立健康的生活模式。

費用：\$20

對象：中心會員

名額：8位

負責職員(實習社工)：黃浩楓先生



## 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

## 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
- 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
- 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」
- 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 ◆



### 甚麼是青光眼

視神經出現萎縮，並影響到你的視力；最壞情況，青光眼病人會永久失明。

早期青光眼只會導致周邊視力損失，而沒有十分明顯的症狀，而一般視力檢查亦難以發現早期青光眼。全球六千萬名青光眼患者當中，四分之一是華人；單單在香港，就約有十二萬名青光眼患者，而其中七分之一的患者蒙受雙眼失明的痛苦，女性患上急性青光眼的風險較高，尤其是步入中年及以上的女性；然而，即使是兒童，一樣可以患上青光眼。



### 青光眼分類：原發性青光眼及繼發性青光眼

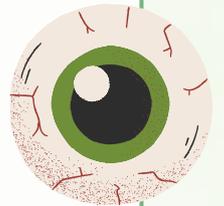
- 原發性青光眼指病因未明的類型，包括原發性開角型、正常眼壓型及原發性閉角型青光眼。
- 而任何由其他眼疾所引發的高眼壓狀況而導致視神經損傷，則統稱為「繼發性青光眼」。繼發性青光眼種類繁多，病因包括血管增生(常見於糖尿病患者)、葡萄膜炎、與晶狀體相關、由外傷引發、甲狀腺眼病、與類固醇相關、假性脫屑及眼球色素導致小樑阻塞等。繼發性青光眼較為罕見，然而患者的病情亦普遍較為嚴重。



### 青光眼風險因素

由於現今沒有任何方法補回已失去的視力，所以關注引致青光眼的高危因素十分重要，包括：

- 年屆40歲或以上(青光眼在老年人士之中更為常見。年齡在60歲以上的人士，患有青光眼的機會會增加6倍)
- 青光眼家族遺傳史(如果直屬親人患有青光眼，青光眼發作的機率會比沒有青光眼家族史的人高出2至3倍)
- 眼睛創傷(尤其鈍挫傷)
- 深度近視(眼球過長會使眼部組織受到牽拉)
- 深度遠視(眼球過短導致前房角更容易閉合)
- 曾因服用或外敷類固醇而引致眼壓上升
- 糖尿病、睡眠窒息症、長期偏頭痛、患心血管疾病、高血壓
- 其它風險因素(需要專業的眼科檢查才能獲知)，如：高眼壓、中央角膜厚度(central corneal thickness-厚度低於530微米者風險較高)和眼部疾病或結構異常等



## 急性青光眼症狀

- 突然眼睛脹痛、突然視力模糊、眼睛充血、頭痛、噁心甚至嘔吐

如果出現以上狀況，請務必立刻就醫，否則視力可能退化地很快速，甚至在幾天內就可能失明

## 青光眼治療選項

目前青光眼是無法根治的，但只要及早診斷並加以適當治療，仍可以預防或減慢視力流失。醫生的治療原則以降低眼壓為目標，策略包括減少房水生產及增加房水流出。

- 治療青光眼，眼科醫生初期可用藥物控制病情，達至保護及保持病人的視神經組織及其功能，把眼壓降低到合適的目標範圍之內，減少視神經進一步的損害，並以把視力功能穩定下來為主要目的。
- 其中控制青光眼的藥物大部份為眼藥水，藥效為數小時至一天不等，患者須要長時間每天按時用藥才能夠達致穩定病情的效果。某些藥物亦有口服及靜脈注射的配方，但對身體副作用較多，通常只作緊急或短暫控制眼壓之用。相比起來，眼藥水對患者身體產生嚴重的副作用較少，亦比手術及激光治療較為安全。美中不足的是，長期使用這類眼藥水可令眼睛變乾變紅，甚至可致藥物敏感，造成不適。
- 如接受藥物治療後病情仍不能控制，又或病情緊急，眼科醫生還會考慮採用激光或手術進行治療，如：小梁切除術、引流手術、導管植入術、睫狀體光凝或冷凍術、氬激光虹膜周邊成形術，近年也興起了青光眼微創手術。最近有醫學證據顯示，選擇性激光小梁成形術 (selective laser trabeculoplasty, SLT) 可用作首選治療方式。
- 進行「晶體摘除手術」，不僅可以治療白內障，當混濁膨脹的晶體被小而薄的人工晶體代替後，不但解除了原本瞳孔被晶體堵塞的情況，並且使前房加深，使狹窄或關閉的房角重新開放，令眼壓降低，從而有效控制「閉角型青光眼」的惡化，具有良好的治療效果，對於未患上「閉角型青光眼」但高危人士，如：深遠視、小眼球、前房淺窄、有青光眼家族史等，更加起了預防作用。

## 預防青光眼

青光眼發病隱秘難測，而且還會造成嚴重的、永久的視覺損失，為防範這個「視力小偷」奪走珍貴的視覺，醫學界建議年滿 40 歲以上的市民，每年應該進行一次眼科全面檢查。

## 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	<b>\$4</b>
午餐(中午12:00)	主菜+時菜+白飯+湯水	<b>\$12</b>
晚餐(下午05:00)	主菜+時菜+白飯+水果	<b>\$12</b>

**【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6月 印刷數量：300份

【7月份例會時間】2023年7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

【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



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1. 09:30 續會及入會申請 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「回味往時整又傾」小組 16:00 生命號@劉進幼稚園暨幼兒園	2. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「快樂五感」小組 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請	3. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 耆青樂「童」行
4.	5. 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 14:30 售賣飯票	6. 09:30 中心例會 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	7. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:00 生命號@慈慧幼兒園 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 續會及入會申請 14:30 售賣飯票	8. 09:00 生命號@陳維周夫人紀念學校 09:30 續會及入會申請 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 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請	9. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「快樂五感」小組 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請 14:30 「創藝同行」(服務券)	10. 09:00 「改善雲漢」居民 討論論壇@仁人學社 14:00 玩轉「魔力」橋牌
11.	12. 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 14:30 售賣飯票	13. 09:30 「義剪」剪髮活動 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「悠園共樂」義工訓練	14. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:30 續會及入會申請 14:30 售賣飯票 14:30 「百發百中」飛鏢班	15. 09:30 續會及入會申請 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「百發百中」飛鏢班	16. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「快樂五感」小組 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請 14:30 「創藝同行」(服務券)	17. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
18.  父親節	19. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 生命號@何壽南小學 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票	20. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 10:00 生命號@逸東幼稚園 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 售賣飯票 14:30 「悠園共樂」義工訓練	21. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:30 續會及入會申請 14:30 售賣飯票 14:30 「百發百中」飛鏢班	22.  端午節	23. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「快樂五感」小組 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請 14:30 「創藝同行」(服務券) 14:30 留一天與「你」喘息	24. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 14:00 玩轉「魔力」橋牌
25.	26. 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 14:30 售賣飯票	27. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 售賣飯票 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:00 生命號@逸東幼稚園 14:30 售賣飯票 14:30 「悠園共樂」小組	28. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 09:30 續會及入會申請 10:00 售賣飯票 10:00 「創藝同行」(服務券) 14:30 續會及入會申請 14:30 售賣飯票 14:30 「百發百中」飛鏢班	29. 09:30 續會及入會申請 09:30 生命號@何明華會督中學 10:00 「創藝同行」(服務券) 10:30 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 關愛牙科申請 14:30 「智」醒有你	30. 09:30 玩轉「魔力」橋牌 10:00 「快樂五感」小組 10:30 關愛牙科申請 14:00 玩轉「魔力」橋牌 14:30 關愛牙科申請 14:30 「創藝同行」(服務券) 14:30 留一天與「你」喘息	