

庫務署不會發出附連結短訊 要求繳交罰款



手法

騙徒假冒庫務署，發出釣魚短訊，要求收件人點擊短訊內的超連結以繳付定額罰款。庫務署強調，署方與該短訊無任何關係，並提醒市民，署方不會向市民發出附有超連結的短訊並要求繳款。

警方呼籲

- 切勿隨意點擊可疑短訊、電郵或網頁內的超連結，以進入任何網站或下載附件；
- 切勿在不明來歷的應用程式或網站輸入個人、信用卡資料、三位元數安全碼 (CVC/CVV) 及一次性密碼；
- 除了向指定機構驗證，市民也可在守網者網站「防騙視伏器」或「防騙視伏 App」手機應用程式輸入可疑網址，以作查核；提醒身邊親友慎防受騙；

如有懷疑，可致電「防騙易 18222」熱線查詢。

中心電話：35146402 WhatsApp：54893923
中心地址：深水埗海麗邨海麗商場地下22號舖
中心網址：<https://khk.pokoi.org.hk/>
中心電郵：khkic1@pokoi.org.hk
開放時間：星期一至六上午 8:30 至下午 6:00
中心主管：余康淇 通訊編製：李俊豪 印刷數量：350 份



各位老友記：

口腔健康對長者來說很重要，不但影響進食和說話能力，更與整體健康息息相關。政府推出的「長者醫療券獎賞先導計劃」，正是鼓勵長者定期接受牙科等基層醫療服務的好機會。

甚麼是醫療券獎賞先導計劃？

此計劃由 2024 年起推行三年，至 2026 年底結束。只要長者在同一年度內使用至少 1,000 元醫療券於指定的基層醫療服務（包括牙科），便可自動獲得 500 元獎賞，存入其醫療券戶口供日後使用。每年最多可獲一次獎賞，三年合共最多可得 1,500 元。

牙科服務包括哪些？

在計劃下，長者可使用醫療券進行以下牙科服務：

- 牙齒檢查：**定期檢查可及早發現蛀牙、牙周病等問題。
- 洗牙：**清除牙石和牙菌膜，預防牙周病。
- 脫牙：**處理嚴重蛀牙或鬆脫牙齒。
- 補牙：**修補蛀牙，恢復牙齒功能。這些服務必須由已登記參與醫療券計劃的牙醫提供，長者只需出示身份證，便可即時使用醫療券付款。

如何獲得獎賞？

當長者在一年內累積使用 1,000 元醫療券於上述牙科或其他指定服務後，系統會自動發放 500 元獎賞，並以短訊通知。獎賞金額需於翌年年底前使用，否則會失效。老友記不妨善用醫療券及獎賞計劃，既可減輕醫療開支，更可及早預防口腔問題，可致電計劃熱線：**2838 2311**，作詳細查詢。

此外提各位老友記，為確保能夠直接通知大家相關中心資訊，會員請留意以下中心來電號：**【35146224】【35146402】【35146214】【35146071】**。最後，大家如個人資料有變，記得通知我們更改資料。每次中心安排禮物送贈時都只會按當時的有效會員數量及捐贈者意願作編配，所以大家有責任更新中心資料。



下次例會日期：2025年6月25日(星期三)上午九時三十分
地點：海麗邨博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心



~約定你~

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 10:00-12:00 粵曲 1 班 10:00-11:00 膽固醇睇真 D 講座 	3 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 11:00-12:30 長者歌唱進修班 12:45-1:45 體適能運動班 2:30-3:30 硬地滾球班	4 9:30-11:30 天然蚊怕膏工作坊 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 2:00-3:30 至 SMART 電子樂滿 FUN 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 4:00-5:00 身心舒暢普拉提	5 9:30-10:30 國拳班 10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 2:00-3:30 心·寧插花 2 班	6 9:30-12:00 康樂棋齊齊玩 10:00-12:00 粵曲 2 班 2:15-3:30 「靜觀瑜癒」小組 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一)班	7
9 10:00-12:00 粵曲 1 班 10:00-11:30 「耆絡」- 遊樂無窮 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(二)班 	10 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 11:00-12:30 長者歌唱進修班 12:45-1:45 體適能運動班 2:30-3:30 硬地滾球班	11 9:30-10:30 開心合球伸展運動(一)班 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 10:45-11:45 開心合球伸展運動(二)班 2:15-3:00 湯水保「老」 4:00-5:00 身心舒暢普拉提	12 9:30-10:30 國拳班 10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 2:00-3:00 心·寧插花 2 班	13 10:00-12:00 粵曲 2 班 10:00-11:00 認知障礙症(二)溝通技巧 10:00-12:00 輪椅檢查維修站(6月) 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一)班	14 9:30-12:00 耆義力量義工探訪 10:00-11:15 「靜觀瑜癒」小組 2:30-3:30 集氣「冰高」6月
16 9:30-11:00 皮革手機套工作坊 10:00-12:00 粵曲 1 班 2:00-3:00 方型踏步運動 6 月 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(二)班	17 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 11:00-12:30 長者歌唱進修班 12:45-1:45 體適能運動班 2:30-3:00 硬地滾球班	18 9:30-10:30 開心合球伸展運動(一)班 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 10:45-11:45 開心合球伸展運動(二)班 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 4:00-5:00 身心舒暢普拉提 	19 9:30-10:30 國拳班 9:30-11:30 護老者血管測試檢查 10:00-11:00 6 月奶粉服務(怡保康, 加營素) 10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 2:00-3:30 心·寧插花 2 班 2:30-3:30 智友運動樂	20 9:30-12:00 康樂棋齊齊玩 10:00-12:00 粵曲 2 班 2:15-3:30 「靜觀瑜癒」小組 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一)班	21 10:00-11:45 禪·茶聚 2:30-4:00 新知舊雨 
23 10:00-12:00 粵曲 1 班 10:00-11:30 「耆絡」- 編織時光 2:00-3:00 方型踏步運動 6 月 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(二)班	24 9:15-9:45 晨早運動樂 10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 11:00-12:30 長者歌唱進修班【補】 12:45-1:45 體適能運動班 2:15-3:30 「友·同行」	25 <div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">9:30 中心例會</div> 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 4:00-5:00 身心舒暢普拉提 	26 9:30-10:30 國拳班 10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 1:15-4:15 院舍遊蹤 2:00-3:30 心·寧插花 2 班 2:30-3:30 智友運動樂	27 10:00-12:00 粵曲 2 班 10:00-12:00 創意花藝工作坊 2:15-3:30 「靜觀瑜癒」小組	28 2:00-4:30 天倫同拍全家「福」 
30 10:00-12:00 粵曲 1 班 2:15-4:00 一起硬地滾球	 <p>即刻去掃 去網站睇睇</p>	 <p>有問題？掃一掃 即刻 WhatsApp 我地</p>			<div style="background-color: yellow; padding: 5px;"> 【魔力橋借用】(2 副) 每星期二、四 <下午 2:00-4:00> 每月第一及最後 1 個星期二 額外設有新手場，有義工指導 </div>

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表 抽籤活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午9:00收取會員証，上午9:30進行抽籤】【下午1:45收取會員証，下午2:15進行抽籤】
所有抽籤活動的剩餘名額將於完成抽籤後以先到先得的方式進行報名！

【抽籤安排】：1人1會員証1抽籤機會，不設夫婦籌，會員如代他人抽籤，本人不可參加抽籤。

【外傭只可為其僱主代為抽籤，而由外傭代抽的會員不可同時代別人抽籤】

【唱名安排】：職員會大聲唱出中籤者姓名，如抽出的會員証於唱名3次仍無人回應，即視同放棄名額並安排將會員証放回抽籤筒重抽。

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生證明或覆診紙，職員會代其放入抽籤筒內進行抽籤。

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	抽籤日期	負責同事
1	至SMART電子樂滿FUN	6月4日(三)	下午2:00-3:30	禮堂	由義工帶領參加者一同遊玩電子體感遊戲機及smart fit，訓練腦筋鍛煉體力。	獨居兩老會員	10人	免費	6月2日(一)下午	馮先生
2	集氣「冰高」6月	6月14日(六)	下午2:30-3:30	禮堂	以冰高小遊戲元素，與會員同樂，藉此鼓勵長者多動腦筋及促進手眼協調。	會員	30名	免費	6月9日(一)下午	李姑娘
3	湯水保「老」	6月11日(三)	下午2:15-3:00	開心閣	湯水材料：螺頭，松茸菇，羊肚菌，海底椰，瘦肉，紅蘿蔔，蟲草花，杞子，淮山 【注意：參加活動者需自備有蓋湯壺及取回家後儘早飲用】	會員	27人	\$8	6月10日(二)下午	馮先生
4	天倫同拍全家「福」	6月28日(六)	下午2:00-4:30	禮堂	與家人拍攝全家「福」，留下美好一刻。	會員及家人	6組	免費	6月11日(三)下午	李先生
						會員及朋友	剩餘名額	免費	6月16日(一)下午	

【e健樂電子健康管理計劃活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	抽籤日期	負責同事
5	天然蚊怕膏工作坊	6月4日(三)	上午9:30-11:30	禮堂	導師指導參加者如何用天然檸檬草精油及月見草油製成蚊怕膏，讓參加者親自製作，令長者在炎夏中可以舒緩蚊咬的痛楚及痕癢。	e健樂會員	16人	免費	5月29日(四)下午	林姑娘
6	樂動椅子瑜伽(一)班	6月6、13、20日(五)	下午4:00-5:00	禮堂	導師指導長者在椅子練習基礎瑜伽動作，鼓勵長者做合適伸展運動，增強身體機能。 【參加者不能同時參加中心其他瑜伽班】 【參加者祇限參加e健樂的其中一班】	e健樂會員	20人	免費	5月30日(五)下午	林姑娘
7	樂動椅子瑜伽(二)班	6月9、16、23日(一)	下午4:00-5:00				20人			
8	皮革手機套工作坊	6月16日(一)	上午9:30-11:00	開心閣	導師教授參加者如何以簡單的手縫針法，配以特色的皮革，製作成精美的手機套，既實用又美觀。	e健樂會員	12人	免費	6月3日(二)下午	林姑娘
9	開心合球伸展運動(一)班	6月11、18日(三)	上午9:30-10:30	禮堂	1. 導師教授參加者如何舒展筋骨 2. 利用橡皮球投籃互動遊戲訓練專注力和增加長者彼此間的溝通 【參加者祇限參加e健樂的其中一班】	e健樂會員	18人	免費	6月4日(三)下午	林姑娘
	開心合球伸展運動(二)班	6月11、18日(三)	上午10:45-11:45				18人			

【與「耆」同絡】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	抽籤日期	負責同事
10	編織時光	6月23日(一)	上午10:00-11:30	開心閣	以平板電腦展示以多彩毛線逐條編織、纏繞在燈架上的步驟及技巧，認識中國非物質文化遺產。 【須帶備平板電腦】	「與耆同絡」成員	14人	免費	6月16日(一)上午	張姑娘

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生證明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
11	晨早運動樂	6月3、10、17、24日(二)	上午 9:15-9:45	中心大堂	義工會在每個星期二早上帶領會員進行不同類型的簡單運動，達至身心健康。	會員	即場參加，額滿即止			馮先生
12	禪·茶聚6月	6月21日(六)	上午 10:00-10:45 上午 11:00-11:45	禮堂	讓參加者體驗禪繞帶來的放鬆一刻。	會員	8人	免費	即場參加額滿即止	李先生
13	新知舊雨	6月21日(六)	下午 2:30-4:00	禮堂	讓新入會的會員透過競技遊戲了解中心運作。 新會員：2025年1月往後入會	新會員	12位	免費	6月5日(四) 下午	李先生
14	腦友室內單車樂	恆常活動	整個6月	開心閣外單車機	1. 透過室內健身單車伸展肌肉、放鬆心情 2. 樂齡健身單車屏幕的場景設定，增強長者的認知訓練	會員	不限	免費	辦公時間登記(先到先輪候)	林姑娘

【長青組活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
15	膽固醇睇真D講座	6月2日(一)	上午 10:00-11:00	開心閣	由衛生署職員講解膽固醇和健康的關係及如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。	長青組	15位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額		5月29日(四) 上午	
16	體適能運動班	6月3、10、17、24日(二)	下午 12:45-1:45	禮堂	導師教授體適能運動，包括伸展運動、徒手增肌訓練及平衡力訓練，讓參加者做多方面體能運動，改善身體機能。	長青組	10位	\$20	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額		5月30日(五) 上午	
17	創意花藝工作坊	6月27日(五)	上午 10:00-12:00	開心閣	導師教授插花技巧，讓參加者體驗插花的樂趣，令心情放鬆。	長青組	10位	\$30	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額		6月17日(二) 下午	

【e健樂電子健康管理計劃活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
18	康樂棋齊齊玩	6月6、20日(五)	上午 9:30-12:00 (半小時一節 四人一節)	開心閣	1. 透過捉棋遊戲，訓練參加者手眼協調。 2. 加深會員彼此間的認識及擴闊會員社交圈子	e健樂會員	20人	免費	6月2日(一) 上午	林姑娘

【認知障礙症支援活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
19	認知障礙症簡易檢測	請聯絡中心預約		面談室	會員如擔心自己及身邊的人有記憶問題，可於中心進行認知障礙症簡易檢測，如有需要會作進一步轉介。	有需要之人士	5人	免費	請聯絡中心預約	鄭先生
20	認知障礙症(二)溝通技巧	6月13日(五)	上午 10:00-11:00	開心閣	講座邀請衛生署姑娘作主講，內容講解認知障礙症長者的特性及有效的溝通方法，並提高會員對認知障礙症的了解及關注。	認知障礙症照顧者及會員	20人	免費	6月5日(四) 上午	鄭先生
21	智友運動樂	6月19、26日、7月3、10日(四)	下午 2:30-3:30	開心閣	為認知障礙症患者提供運動訓練，改善肌力和肢體能力，增加社交機會和生活趣味。	認知障礙症患者	8人	免費	如有興趣，可直接與鄭先生聯絡	鄭先生

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生證明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【護老者/有需要護老者活動】

!!如有為長者提供個人護理/生活/情緒上的支援，歡迎登記成為護老者/ 有需要的護老者!!
登記成為護老者請出示以下文件： 1) 身份證 2) 照顧者或被照顧者其中一方的有效住址證明!!

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事														
22	護老者血管測試檢查	6月19日(四)	上午9:30-11:30(每位約10分鐘)	開心閣	由雅培公司的職員為護老者進行心血管檢查，讓護老者及被照顧者了解自己的身體狀況，從而增加對血管相關知識，減輕照顧壓力。【活動將分時段進行】	護老者及被照顧者	25人	免費	6月6日(五)下午	韓姑娘														
23	6月奶粉服務(怡保康, 加營養素)	6月19日(四)	上午10:00-11:00	開心閣	由雅培公司的職員到中心以優惠價銷售低糖加營養素/活力加營養素/怡保康 <table border="1" style="margin: 5px auto;"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>售價(罐)</th> <th>貨量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>金裝加營養素 900克</td> <td>\$200</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>低糖加營養素 850克</td> <td>\$207</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>活力加營養素 850克</td> <td>\$228</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>怡保康 850克</td> <td>\$230</td> <td>48</td> </tr> </tbody> </table> 每位會員每款奶粉最多限買4罐。(購買時請出示有效護老者或會員證)	種類	售價(罐)	貨量	金裝加營養素 900克	\$200	60	低糖加營養素 850克	\$207	60	活力加營養素 850克	\$228	36	怡保康 850克	\$230	48	護老者及會員	詳見內容	於6月3日(二)上午可致電或親臨預約 截止登記6月18日(三)下午4:30	韓姑娘
種類	售價(罐)	貨量																						
金裝加營養素 900克	\$200	60																						
低糖加營養素 850克	\$207	60																						
活力加營養素 850克	\$228	36																						
怡保康 850克	\$230	48																						
24	暫託鬆一鬆	6月4、11、18及25日(逢三)	上午10:00-11:30	開心閣	讓有需要護老者有一個專屬自己的時間，同時讓被照顧的長者在活動中得到健體、社交和康樂的時刻。	有需要護老者的被照顧者	8人	免費	聯絡柳姑娘	柳姑娘														
25	休閒樂聚圖書館	6月4、18日(三)	下午2:00-4:00	開心閣	新一年度主題為「分享喜閱·書出健康」，我們搜羅不同以「健康」為題的書籍，讓您讀出健康體魄！湯水、食療、中醫穴位、運動等，每次可免費借閱兩本。【活動無須報名，即場入座】	有需要護老者、護老者及會員	不限	免費	無須報名，即場參加	柳姑娘														
26	院舍遊蹤	6月26日(四)	下午1:15-4:15	松悅園耆融護養院	近年政府推出院舍券及社區券計劃，讓合資格輪候政府院舍長者能有更多選擇。今次會和大家走訪深水埗區的松悅園耆融護養院，讓您和家人實地認識資助院位、院舍券位的分別。 (註:1>有需要護老者/護老者可以單獨報名，但被照顧者必須有護老者同行報名；2>參加者需自付巴士車資)	有需要護老者及被照顧者 護老者及被照顧者	8人 剩餘名額	免費	聯絡柳姑娘 6月23日(一)下午 聯絡柳姑娘	柳姑娘														
27	「友·同行」照顧者互助支援平台	6月24日(二)	下午2:15-3:30	博學堂	照顧體弱長者除了要放棄自己的私人時間和精力外，同時亦需要在生活上的細節特別關注。今次和大家一起探討體弱長者飲食的要點，同時分享同路人的心得，讓你照顧得心應手。	有需要護老者	5人	免費	聯絡柳姑娘	柳姑娘														
28	一起硬地滾球	6月30日(一)	下午2:15-4:00	禮堂	與被照顧長者一起進行硬地滾球運動，一起健康、一起渡過愉快的下午！(註:護老者必須與被照顧者共同參加)	有需要護老者及被照顧者 護老者及被照顧者	10對 剩餘名額	免費	聯絡柳姑娘 6月24日(二)下午	柳姑娘														
29	輪椅檢查維修站(6月)	6月13日(五)	上午10:00-12:00	博學堂	由義工為護老者提供簡單的輪椅檢查及維修，從而減低護老者的照顧壓力。	護老者	4人	免費	與馮先生聯絡															

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】