



《人生4千個禮拜》書籍介紹

明愛專上學院 實習社工 蕭嘉欣



引言：

各位老友記，你有沒有試過，覺得時間很不夠用呢？俗話說得好：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」，其實時間很短，回望人生，只不過是四千個禮拜而已。我最近看了一本書，書中提醒了我人生很短，要把握時間過有意義的生活。

內容：

書裡舉例了很多日常遇到的事情，例如我們成天忙著應付愈來愈長的待辦事項清單，清理塞爆的收件匣，努力平衡工作與生活，還得隨時隨地對抗分心；一大堆的建議都教我們如何更有生產力、更有效率。即使活到八十歲，也不過四千多個禮拜而已。這本書從真正務實的角度講時間管理，打破淺薄而不具意義的建議，直指「終級的時間管理就是生命的管理」。

反思：

這本書的目的是教導大家如何接受人類的有限性，並藉此建立有意義的人生。許多人在思考問題時，常常讓自己深陷困境，不知如何是好。但其實有些觀念並非無法改變的事實，而是我們個人和社會身分所做出的決定。只要改變我們的做事方式，我們的整體生活品質就能有所提升。

其中有一個想法讓我印象最深刻：人會被時間及效率困住，是因為我們假設生命最有意義的部分在未來的某一刻，卻永遠不是現在這個當下。我可以嘗試改變自己的思考方式，將注意力放在當下的經驗和活動上，而不是在未來的某個時刻。這樣可以幫助我們更好地享受當下的生活，減輕時間和效率對自己的壓力。

對於老友記，大家可以利用這個想法來更好地珍惜目前的生活，更好地與家人和朋友互動。花更多的時間在自己喜歡的活動上，比如旅遊、閱讀、學習新技能等等。同時，更好地關注自己的身體和健康，以確保自己能夠在當下的生活中盡可能地享受。

健康推廣活動

認識登革熱

護士 李天莉

登革熱是一種在非洲、美洲、東地中海、東南亞和西太平洋等地區的過百個國家的風土病。2023年包括台灣、菲律賓、泰國、印度尼西亞、馬來西亞及新加坡等香港人熱門旅遊地點。



- 登革熱是一種由登革熱病毒引起的急性傳染病，此病毒經由蚊子傳播給人類。登革熱病毒共有4種不同血清型，每一型均可引致登革熱及重症登革熱（又稱為登革出血熱）。
- 登革熱的病徵包括高燒、嚴重頭痛、眼窩後疼痛、肌肉及關節痛、噁心、嘔吐、淋巴結腫脹以及出疹。有些人在感染登革熱病毒後，可以沒有明顯的病徵，有些人則只會有發熱等輕微病徵，例如兒童發病時或會出現一般性的發熱症狀及出疹。
- 登革熱的潛伏期為 3 – 14 天，通常為 4 – 7 天。旅遊人士從受影響地區回來後若感到身體不適，應盡快求醫，並將行程細節告知醫生。
- 戶外：穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲，並於外露的皮膚及衣服塗上含避蚊胺 (DEET) 成分的昆蟲驅避劑
- 戶內：防止積水及避免蚊蟲滋生

<出外旅遊防蚊蟲 玩得開心又放心>



健康推廣活動

血糖測試5月

中心護士為大家進行血糖測試，
關注健康，歡迎報名。



日期：24/5/2023 (三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：\$10

負責職員：李天莉護士

護士諮詢站

由中心護士為大家解答有關
健康問題，並為大家測量血
壓及藥物查詢。



日期：24/5/2023 (三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：李天莉護士

足底按摩保健樂 (5月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的足底按摩服務。



日期：逢星期五

時間：09:15-17:00

地點：樂樂坊

費用：\$100/1節

<足底按摩6月抽籤>

日期：10/5/2023(三)

時間：上午10:45

(如有查詢可向負責職員聯絡)

負責職員：林嘉俊先生

講座

食物專題系列

細菌性及病毒性 - 食物中毒的介紹及預防方法。



主辦：食環署

日期：16/5/2023 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名額

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



退化性膝關節炎：日常生活篇

- 膝部退化性關節炎的成因及處理方法
- 關節保護守則
- 解決因關節而引起的日常生活困難的方法



主辦：食環署

日期：23/5/2023 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名額

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



教育及發展活動

飛標交流日 @雨川小學

與一班高小學生，一齊體驗及交流「飛標」的樂趣，體驗長幼共融。



日期：2/5及9/5/2023(二)

集合時間：下午2:30pm於中心集合

活動時間：下午2:30pm-5:30pm

地點：保良局雨川小學(馬鞍山鞍駿街28號)

前往方式：一同乘搭公共交通工具前往，請自備八達通。

對象：活動良好/有義工經驗優先

人數：8位

報名方式：請致電到中心報名，謝謝！

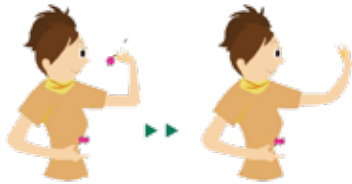
負責同事：主任謝姑娘



教育及發展活動

長者學苑-「飛」 Boom飛標體驗班

由專業教練教導「飛標」技巧，一齊體驗「飛標」的樂趣，並提升手眼協調。



日期：11/5、18/5、25/5/2023(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：8-10名

費用：\$20

抽籤安排：如人數超過時，於9/5/2023時進行抽籤。

負責職員：陳韋聰先生



擴香石製作交流日 @雨川小學

與一班高小學生，一齊體驗及交流「擴香石製作」的樂趣，體驗長幼共融。

日期：16/5及23/5/2023(二)

集合時間：下午2:30pm於中心集合

活動時間：下午2:30pm-5:30pm

地點：保良局雨川小學(馬鞍山鞍駿街28號)

前往方式：一同乘搭公共交通工具前往，請自備八達通。

對象：活動良好/有義工經驗優先

人數：6位

費用：\$20

報名方式：請致電到中心報名，謝謝！

負責同事：主任謝姑娘



長幼共融交流日 @潮州會館中學

與一班中學生，一齊體驗及交流「表演, 遊戲, 小手工」的樂趣，體驗長幼共融。



日期：27/5/2023 (六)

時間：上午10:00-11:30

地點：潮州會館中學

名額：30名

對象：活動良好可上落旅遊巴之會員

前往方法：由香港小童群益會安排旅遊巴接送

負責職員：陳韋聰先生

備注：活動當日長者分成兩批參加活動



康樂及社交活動



星期六影院

星期六鬆一鬆與老友記一起播放及欣賞電影「梅艷芳」、
「伴生」、「淪落人」，共度一個愉快的下午



日期：13/5(六)、20/5(六)、27/5/2023(六)

時間：下午1:45- 4:00

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$10

負責職員：陳韋聰先生



義工活動：出「棋」繽紛樂

與一班義工遊玩不同桌遊，平板遊戲。不但可義工聚會，還可以擴闊社交圈子。



日期：11/5(四)、15/5(一)

時間：上午10:00 - 11:00(四)

下午2:30 - 3:30(一)

地點：中心大堂

對象：欲體驗成為義工的一份子

負責職員：陳韋聰先生



康樂及社交活動

聲波震動儀

預防不同的肌肉痛症及骨質疏鬆等健康狀況。

日期：逢星期一至五
時間：下午2:15-4:00

地點：中心大堂

名額：不限

費用：每次\$10/套票\$50

負責職員：林嘉俊先生

備注：每次使用前請先向職員預約



平板電腦使用坊

中心可借用平板電腦，查閱資訊、使用互動程式及各類益智遊戲等，歡迎大家使用。



日期：逢星期一至五

時間：上午9:00-下午4:00

負責職員：林嘉俊先生

備注：- 使用前後請與職員登記

- 每次使用60分鐘

租用Band房

以自助形式在band房唱歌及使用樂器進行練習(電結他、鼓等)。

日期：逢星期一至星期四

時間：下午2:00-5:00

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10/次(每人)

負責職員：林嘉俊先生



以橋會友

加強長者記憶訓練及擴闊社交圈子。

日期：逢星期一至五

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$10/一個月

負責職員：林嘉俊先生

備注：如當天大堂有活動，則會取消



節日活動

「田」蜜蜜雙親節慶祝活動

藉雙親節活動，與長者一同體驗節日的習俗及感受節日的氣氛。



母親節快樂

日期：24/ 5/2023(三)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心大堂

人數：12名 抽籤形式

費用：\$20

負責職員：馬曉欣姑娘

備註：於3/5接受報名，17/5進行抽籤並公佈結果。



父親節快樂

其他服務

社區飯堂服務

社區飯堂為大家提供新鮮熱餐，於疫症期間支援長者及經濟上有需要之社區人士。因應疫情關係，飯餐暫時只限外帶，如需訂購飯餐逢星期三或之前訂購下一星期的飯餐，詳情可向職員查詢。

訂餐時間：於星期一至三訂購下星期之飯餐

取餐時間：星期一至五：上午11:45-12:30 (午餐)

下午4:30-5:15 (晚餐)



費用：午餐/晚餐 \$10

負責職員：林嘉俊先生

備註：中心不提供膠袋及餐具，請各位自備環保袋帶回家用膳。



[長者電話支援服務系統]

來電號碼：37017800

中心Whatsapp訊息服務

Whatsapp：63724289



下次例會

日期：6月6日(二)

時間：上午10:00及下午2:00

形式：實體進行

中心開放時間

星期一至六：上午9:00-下午5:00

星期日及公眾假期：休息

入會手續

請帶備身份證，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

個人會籍

50歲或以上人士，每年會費\$30

家庭會籍

人數不限，每年會費 \$50。





































續証安排


請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。




保良局
PO LEUNG KUK

認知小遊戲 - 數數佢

 = _____

 = _____

 = _____

認知小遊戲 - 數數佢



=



=



=



=

保良局好幫手(沙田)

長者社區照顧服務券試驗計劃



2
咁你有冇幫佢申請「社區券」啊?

1
媽媽身體變差，日常未能照顧她的生活起居……



4
可以到附近的長者地區中心/長者鄰舍中心進行申請。

3
冇啊！可以點樣申請？



4
例如：
1. 王澤森長者地區中心
2. 新田圍堂長者鄰舍中心

1. 王澤森長者地區中心
電話：2647 2711

2. 新田圍堂長者鄰舍中心
電話：2604 6524

5
申請咗「社區券」之後可以係邊度用啊？



6
田家炳長幼天地/
保良局好幫手(沙田)
實幫到您！



6
全方位照顧：
1. 中心為本服務
2. 家居為本服務
總有一款幫到您！

住戶每月收入及第三階段「長者社區照顧服務券」試驗計劃六個共同付款級別
(2023年4月1日生效)^一

共同付款級別 (綜合社會保障援助受助人適用)	I	II	III	IV	V	VI ^二
共同付款%	5%	8%	12%	16%	25%	40%
住戶人數	綜合社會保障 援助受助人	家庭住戶每月收入中位數 的 75% ≤ \$7,875	家庭住戶每月收入中位數 > 75% - 100% \$7,876 - \$10,500	家庭住戶每月收入中位數 > 100% - 150% \$10,501 - \$15,750	家庭住戶每月收入中位數 > 150% - 175% \$15,751 - \$18,375	家庭住戶每月收入中位數 > 175% > \$18,375
1		家庭住戶每月收入中位數 的 50% ≤ \$10,250	家庭住戶每月收入中位數 > 50% - 75% \$10,251 - \$15,375	家庭住戶每月收入中位數 > 75% - 125% \$15,376 - \$25,625	家庭住戶每月收入中位數 > 125% - 150% \$25,626 - \$30,750	家庭住戶每月收入中位數 > 150% > \$30,750
2		≤ \$16,800	\$16,801 - \$25,200	\$25,201 - \$42,000	\$42,001 - \$50,400	> \$50,400
3		≤ \$22,450	\$22,451 - \$33,675	\$33,676 - \$56,125	\$56,126 - \$67,350	> \$67,350
4		≤ \$28,850	\$28,851 - \$43,275	\$43,276 - \$72,125	\$72,126 - \$86,550	> \$86,550
5						

社區券價值 (2023-24價格水平)	不同價值社區券的共同付款金額 ^三					
\$4,290 至 \$10,260	(最低) \$215 至 \$513 (最高)	(最低) \$343 至 \$821 (最高)	(最低) \$515 至 \$1,231 (最高)	(最低) \$686 至 \$1,642 (最高)	(最低) \$1,073 至 \$2,565 (最高)	(最低) \$1,716 至 \$4,104 (最高)

註一：以下按年調整的「家庭住戶每月收入」各級別限額是根據二零二二年第三季的「家庭住戶每月收入中位數」釐定

註二：包括不願意接受經濟審查的申請人士

註三：在最低至最高社區券價值內的共同付款金額是以購買該服務組合的社區券價值按持券人的共同付款百分比計算
(以四捨五入計算)



保良局社區照顧服務項目價目表(2023-24 年度價格水平)

社區照顧服務項目	2022-23 年度價格水平	2023-24 年度價格水平 (2023年4月1日起生效)
中心為本服務		
● 全日制日間照顧服務 (每周 12 節, 每節不少於 4 小時)	10,070	10,260
● 日間照顧服務(4 小時)	234(每節)	238(每節)
● 正常服務時間以外的日間照顧服務	93(每小時)	95(每小時)
● 車輛接送服務 (往返中心)	12(每程)	12(每程)
● 陪同接送服務 (往返住所與車輛)	35(每程)	36(每程)
家居為本服務		
家居照顧服務		
● 復康運動		
-由專業人員提供	892(每小時)	945(每小時)
-由輔助人員提供	234(每小時)	238(每小時)
● 護理服務		
-由專業人員提供	892(每小時)	909(每小時)
-由輔助人員提供	234(每小時)	238(每小時)
● 由輔助人員提供的個人照顧服務	234(每小時)	238(每小時)
家居支援服務		
● 家居服務	141(每小時)	144(每小時)
● 護送服務	141(每小時)	144(每小時)
● 送飯服務	59(每餐)	60(每餐)
● 日間到戶看顧		
-由專業人員提供	892(每小時)	909(每小時)
-由輔助人員提供	234(每小時)	238(每小時)
● 到戶培訓照顧者		
-由專業人員提供	892(每小時)	909(每小時)
-由輔助人員提供	234(每小時)	238(每小時)
● 由專業人員提供家居環境安全評估 及改善建議	892(每小時)	945(每小時)
其他		
● 住宿暫託服務	538 (每日)	548(每日)
● 在正常服務時間以外提供的家居為 本服務	較正常服務時間的價格多 20%	較正常服務時間的價格多 20%
● 言語治療(2019年7月1日起生效)	731(每節 50 分鐘)	785(每節 50 分鐘)
● 軟餐(於日間中心服務/膳食服務)	6(每餐)	6(每餐)

(2023年2月28日修訂)