



### 《元素大都會》電影介紹

明愛專上學院實習社工 黃淑婷

#### 引言：

各位老友記，有一套剛七月上映的動畫電影—《元素大都會》，很想推薦給大家。雖然這套電影以動畫製作，卻能以簡單直白的故事情節刻畫出扣人心弦的情感，什至讓我回憶起我與父母之間的關係。電影中亦有很多扣人心弦的情節，而最能讓大家放大的感受會是哪種情感呢？追尋夢想的情懷？親情的抉擇？社會上的文化、種族的共融？



#### 內容：

電影將風、土、水、火四大元素擬人化，組成前所未見、意念新奇獨特的「元素大都會」。身為火元素的女主角—「小焰」作為一個從小被父母寄予厚望，而她亦深明父母的辛勞，一直希望能盡快繼承父業，留在火焰鎮經營家族壁爐店。直至有一日意外遇上細心感性的水元素男主角—「阿水」，才激發起她思考自己的未來。阿水帶小焰衝出火焰鎮，在大都會裡體驗各種新奇事，大開眼界的小焰亦開始慢慢改變自己的想法。在面對家人的期望和自己的夢想上，最終小焰和她的父母會如何抉擇呢？



#### 感想：

在結尾時，小焰決定外出追夢，離開時向父母行跪拜禮請求祝福時，父母的欣然接受，以及回禮祝福的場景，深深烙印在我的腦海中。這段情節令我回憶起一年多前，和父母商量打算辭職，重拾學生身份，我內心十分掙扎和愧疚，因為這意味著我不能給「家用」，還有其他經濟因素考慮，但媽媽竟然豪氣萬千地擲出一句：「養左你這些年，還不能再養多你兩年嗎？你洗同我擔心。」我頓時哭笑不得，一股暖流湧上心頭，深深地體會到不只是我對他們有濃厚的愛，亦感受到父母對我亦有深沉的愛。

#### 反思：

1. 每個人表達愛的方式各有不同，所以人與人之間相處時，需要彼此包容和嘗試多理解對方的想法。
2. 如果能清楚地表達及接收彼此的愛，將心比己，以愛傳承愛，則能做到對彼此真心的祝福。

#### 總結：

愛並非只透過最直白的言語說出來，還可以從日常生活中的細節，如行動、接觸或某些時刻細味出來。各位老友記不妨在默默地付出愛的時候，細味接收到來自身邊人的愛。



# 健康推廣活動

## 猴痘是什麼？

護士 李天莉

猴痘是一種由猴痘病毒引起的人畜共患病。由於該病毒於1958年在研究用的猴子身上首次發現，因此以「猴痘病毒」命名。



### 病徵

症狀與天花相似，但病情較輕微。感染猴痘後的數天，患者會出現發燒、劇烈頭痛、肌肉痛和淋巴結腫大。猴痘病徵持續14至21天，患者通常會自行痊癒。

### 治理方法

猴痘的治療原則包括緩解症狀、治療併發症及預防長期後遺症。繼發性細菌感染應按需要進行治療。歐洲藥品管理局於2022年批准了一款名為「tecovirimat」的抗病毒藥物用於治療猴痘，但該藥尚未被廣泛使用。

### 預防方法

為減少受感染的風險，市民前往受猴痘病毒影響的地方應該：

- 避免與猴痘病人或有疑似猴痘皮疹的人士密切接觸或皮膚接觸；
- 在照顧病人或處理動物時，採取適當的感染控制措施，例如穿戴防護衣服和裝備，包括手套和外科口罩；
- 保持手部衛生，當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，應用規液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含70-80%酒精搓手液潔淨雙手；
- 徹底煮熟所有動物產品方可進食；和
- 如有任何可疑病徵，應及時求醫。



資料來源：衛生署防護中心

# 健康推廣活動

## 血糖測試8月

中心護士為大家進行血糖測試，關注健康，歡迎報名。

日期：23/8/2023 (星期三)

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：23/8/2023 (星期三)

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



## 「擁抱健康」計劃 23-24年度

### 計劃內容：

1. 資助有需要長者進行「全身健康檢查」。
2. 由同事或護老者帶領下，一同前往尖沙咀的健康中心進行檢查及領取報告。

### 健康檢查：

日期：7/9/2023 (星期四)

時間：上午9:00-12:00

### 領取及講解報告日期：

日期：13/9/2023 (星期三)

時間：下午2:30-3:45

地址：中心集合→尖沙咀時代醫療服務中心



### 參加資格：

- a) 領取綜緩 或 長者生活津貼人士
- b) 65歲或以上人士
- c) 不用輔助器材能自行站立及步行



名額：10位

費用：免費

報名方法：向中心職員登記及報名

備註：1. 需填寫各項同意書及文件。

2. 曾參加2022 / 23年度計劃之參加者，不能重複參加活動超出報名人數稍後時間將進行抽籤。

3. 現可接受登記，參加者當天可獲贈小禮物一份躍參加。

如對計劃有疑問，請向本中心職員查詢。

負責職員：林嘉俊先生

# 健康推廣活動

## 流感疫苗注射2023

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射。



日期：約10月份

時間：待定

地點：中心大堂

名額：90名

費用：以下人士免費

- 孕婦
- 50歲以上人士
- 6個月至未滿12歲，或12歲或以上但仍就讀於香港小學的兒童
- 智障人士
- 領取傷殘津貼人士；及領取綜合社會保障援助（綜援）計劃標準金額類別為「殘疾程度達100%」

費用：待定（12歲至49歲人士）

- 備註：
1. 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件
  2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，不適合注射。
  3. 如因當日身體不適，發燒均不能注射，費用恕不退回  
(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)

現可接受登記，參加者當天可獲贈小禮品一份，預防流感，請踴躍參加。

負責職員：林嘉俊先生



## 活力徒手操 8月



由體適能導師帶領一起進行簡單伸展及徒手操，齊來輕鬆做運動。

日期：7/8、14/8、21/8及28/8/2023（逢星期一）

時間：上午9:30至上午10:00

地點：中心大堂

名額：12名（需預先報名）

費用：免費

導師：林嘉俊先生（體適能教練）

負責職員：林嘉俊先生

## 足底按摩保健樂 (8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9月抽籤>

日期：14/8/2023(星期一)

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

## 認識柏金遜症

認識柏金遜症的成因、徵狀、治療及處理方法。



主辦：衛生署  
日期：22/8/2023 (星期二)  
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

### 長者學苑-芬蘭木棋體驗班

由專業教練教導「芬蘭木棋」技巧，一齊體驗「芬蘭木棋」的樂趣，並提升手眼協調。



日期：7/8、14/8、21/8 及 28/8/2023 (星期一)

時間：下午2:00-3:00 (第一節：7/8)

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4/8時進行抽籤。

負責職員：陳韋聰先生

### 飛鏢運動齊齊玩8月

飛鏢是一種靜態和技術上的運動，能訓練集中力及專注力，做到手腦合一，而且可以鍛鍊數學計算，是一項很合適長者的運動。



日期：15/8 及 29/8/2023 (星期二)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20

導師：林嘉俊先生 (體適能教練)

抽籤安排：如人數超過時，於7/8時進行抽籤。

負責職員：林嘉俊先生



# 教育及發展活動

## 芬蘭木棋齊齊玩8月

「芬蘭木棋」是新興運動之一，是一項結合保齡球及飛鏢規則的運動，源自歐洲芬蘭。由於玩法簡單，過程不需要很大的力氣。「芬蘭木棋」不但能強身健體，還能鍛鍊頭腦思考能力，並講求策略性和團隊合作，適合不同年齡及身體狀況的人士參與。



日期：16/8 及 30/8/2023 (星期三)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20

導師：林嘉俊先生 (體適能教練)

抽籤安排：如人數超過時，於7/8時進行抽籤。

負責職員：林嘉俊先生



# 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「逆流大叔」、「飯戲攻心」共度一個愉快的下午。

日期：19/8及26/8/2023 (星期六)

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



## 義工培訓活動：桌上遊戲「蒸蒸日上」及「估廟靈簽」

與一眾長者義工學習遊玩新款桌上遊戲包括「蒸蒸日上」及「估廟靈簽」。不但可義工聚會，還能擴闊社交圈子。



日期：17/8及25/8/2023 (星期四及五)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

對象：已成為義工的中心會員

負責職員：陳韋聰先生



# 康樂及社交活動

## 有星友識 - 懷舊電視劇主題曲演出活動

透過欣賞和合唱懷舊電視劇主題曲，為參加者帶來正面的經驗。



日期：7/8/2023 (星期一)

時間：下午3:15-4:45

地點：中心大堂

名額：20名 (抽籤形式)

費用：\$10

負責職員：馬曉欣姑娘

備註：於1/8接受報名，4/8進行抽籤並公佈結果。



## 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

備註：每次使用前請先向職員預約



## 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

備註：如當天大堂有活動，則會取消



## 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

備註：- 使用前後請與職員登記

- 每次使用60分鐘



# 其他服務

## 保良局賣旗日

本年賣旗日以「正氣善盈創建共融」為主題，五款紙旗以心形構圖，配合前線員工及服務受眾形象，帶出保良局多元化及貼心服務；同時鼓勵各界義工積極參與，連繫各界善心，眾至成城，同心發放正能量於有需要人士。



日期：2023年8月16日(星期三)  
時間：上午7時至下午12時30分  
地區：全港各區



善款用途：為保良局安老服務、教育服務、醫療服務、兒童及青少年服務及康復服務籌募經費



### 「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：9月5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。

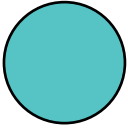

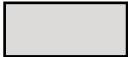



### 續証安排




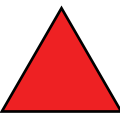
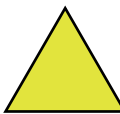

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。

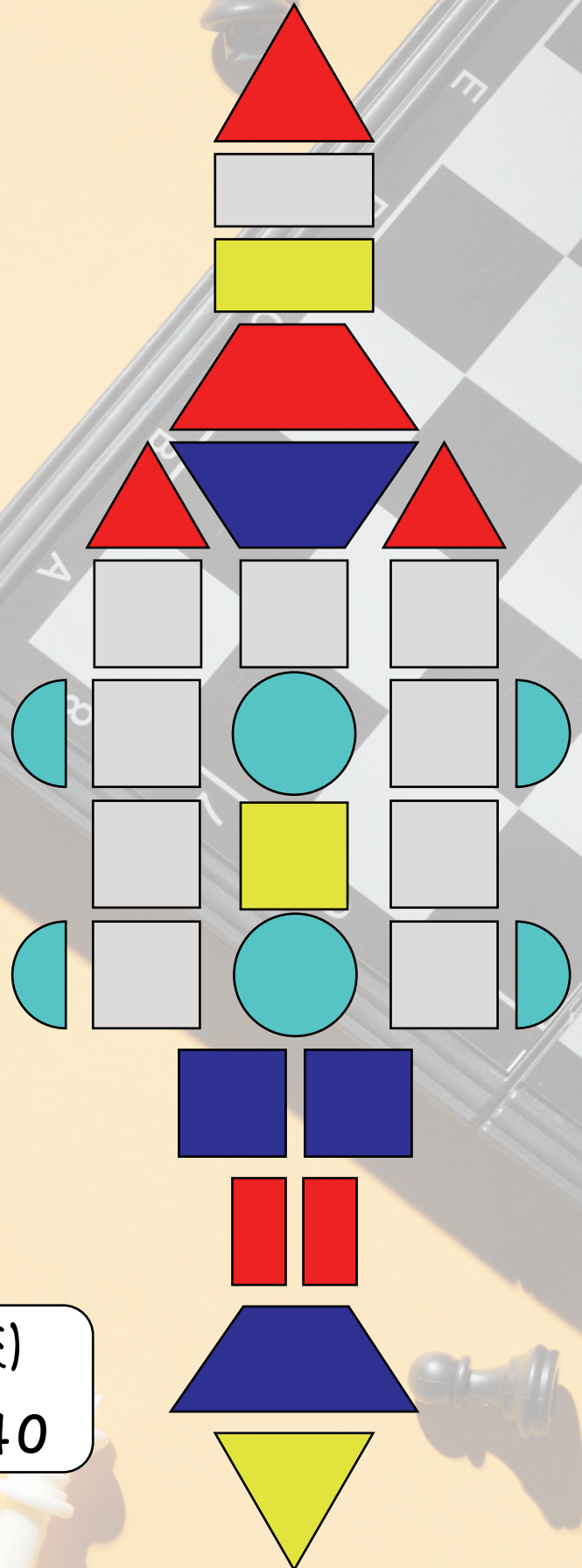




認知訓練習 — 圖案數數看

		
		1
		
1	2	

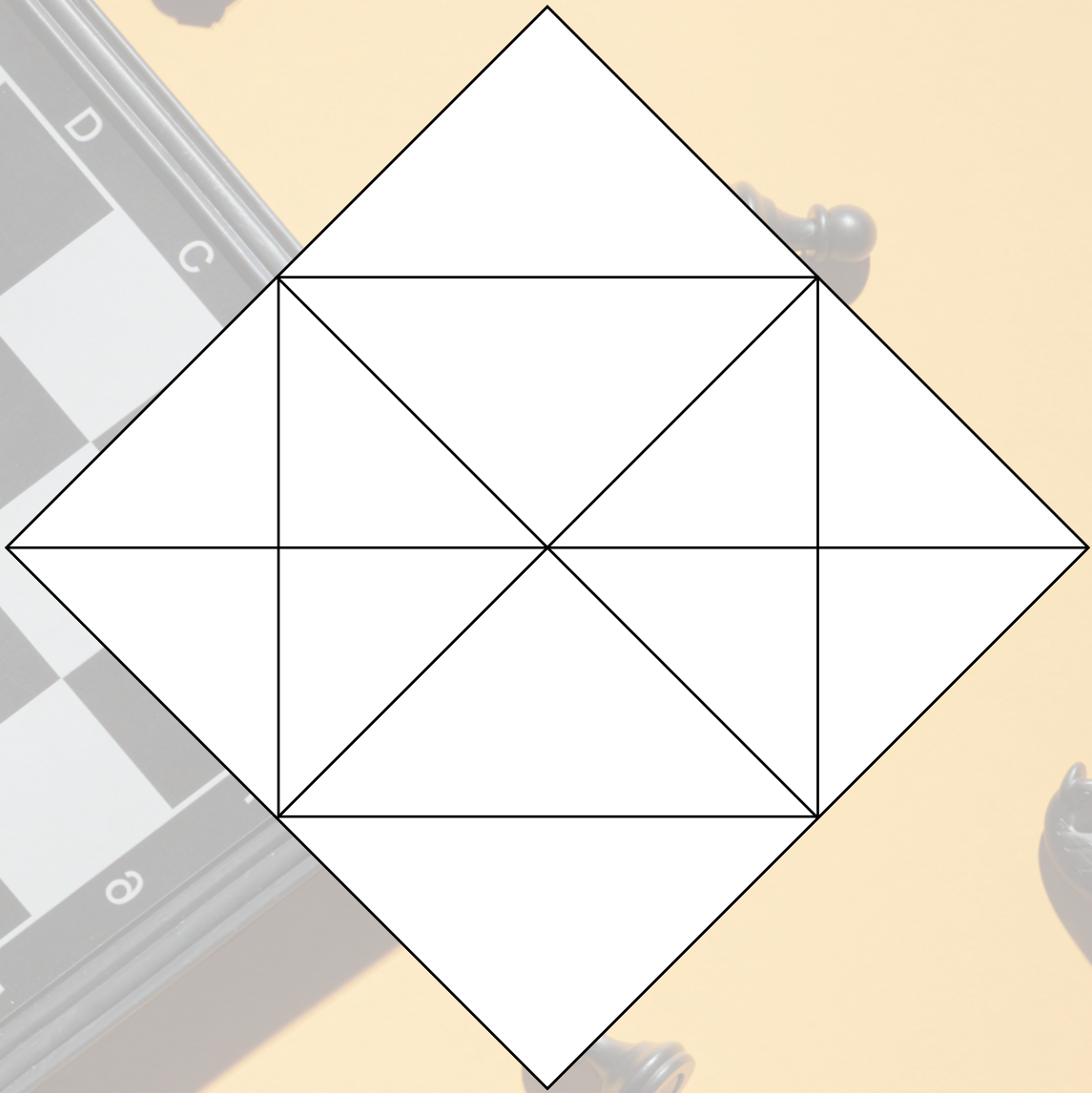
		
		



總共有多少圖案？ (請圈出來)

A : 5 B : 6 C : 29 D : 40

認知訓練一 圖案數數看



總共有多少三角形  ? (請圈出來)

- A : 8   B : 12   C : 22   D : 24