



保良局牛頭角長者日間護理中心

第二期季刊

# 銀都戲院下的 你與我

中心內設有銀都戲院。平時，長者可以在銀都戲院內觀看歌王影后的風采。回味一番。

銀都戲院更有另一個意義是：藉著這個平台，讓長者發揮自己的才能，尤如天王巨星一樣，發熱發亮，上演一幕幕精彩好戲。



策劃  
洪倩文



主角  
李雪梅 陸偉光  
杜學榮 洪雙盛  
郭佩璇 李寶珍  
錢弟



主角  
鍾熙然  
黎珍慧  
莫少堅

## 2014 樂



春曉  
春眠不覺曉  
處處聞啼鳥  
夜來風雨聲  
花落知多少  
洪雙盛

特別介紹  
黃樂基  
梁敬為



導演：陳翬然（中心主任）  
電話：3565 4703  
地址：九龍牛頭角下邨貴月樓及貴顯樓地下

監製：張飛（安老社區服務經理）  
電話：2277 8390  
地址：香港銅鑼灣禮頓道66號



# 人生如戲， 精彩演繹，發光發亮！

人生如戲，每個人都是自己生命的編劇，都有自己的角色，大家都想認真演繹，將角色發揮得淋漓盡致，中心銀都大舞台希望將射燈繼續投射在長者身上，讓長者發揮所長，演活其精彩人生。

短短半年間，在銀都大舞台上已上演了 82 套戲。當中有不少男女主角上演了人生的故事，內容有喜有悲，甜酸苦辣，耐人尋味。今期季刊輯錄了數位長者的劇本，如何把自己融入中心，把自己的優點在中心內發揮出來。82 套精彩好戲恕未能在此一一盡錄。其他故事我們將會於不同的期刊以不同的形式編寫出來，共同分享。



## 名單

簡介	P.1
最佳女主角 - 莫少堅	P.3
最佳男主角 - 鍾熙然	P.4
最佳音樂指導 - 李雪梅	P.5
最佳造型設計 - 黎珍慧	P.6
最佳動作演員 (排名不分先後)	P.7-8
1. 錢弟	
2. 郭佩璇	
3. 李雪梅	
4. 陸偉光	
5. 李寶珍	
6. 洪雙盛	
7. 杜學榮	
最佳拍檔獎 (老友記的拍檔)	P.9-10
最佳場地效果 (介紹感官室)	P.11
最佳劇本 (活動回顧)	P.12-13
最佳視覺享受 (護眼資訊)	P.14
不日上映 (戶外活動預告)	P.14

## 最佳女主角 - 莫少堅

### 意志堅定，造福人群

長者主動與他人分享自己的故事，藉著自己的故事鼓勵其他中心會員積極面對人生，更籌劃組織小組，團結眾人的心，宣揚中心的愛。而且，不時唱詩歌，用口琴及歌聲感動他人，讓中心洋溢著溫暖的氣氛。



### 訪問

中心是一個團體，唱歌為中心製造更多和諧氣氛，因此，我希望出一份力，讓中心的老友記團結一致。

## 最佳男主角 - 鍾熙然

### 我有我方法，快樂由此起

長者參加書法小組，大顯身手；主動講解撰寫的文章及詩句，透過文章宣揚正面訊；身體力行，感染他人。



### 訪問

個人9歲便開始讀報紙寫字，童年一向以毛筆寫作。時隔多年，重拾毛筆，依舊揮灑自如，心感喜悅。最愛那首沁園春一雪，用毛筆寫出來的詩詞更能感受到作者的氣勢。個人十分敬佩作者。

## 最佳音樂指導 - 李雪梅

### 音樂趣事多，韻味在心頭

逢星期一的金曲會老友時段，長者也會參加。長者對舊歌金曲已經是琅琅上口。她表示過往的金曲真是韻味十足，旋律更是百聽不厭。有時候，長者更邀請女兒來中心合唱金曲，為各位老友記獻唱金曲。另外，長者參加音樂小組，擔任小組顧問，揀選歌曲，與大家一同享受音樂所帶來的歡樂。



### 訪問

童年時候，我已喜歡唱歌。過往沒有機會學唱歌，只是在空閒時候與朋友一起唱歌。任何類型歌曲都會唱：粵曲、時代曲……不過，由於自己年紀漸長了，80歲後身體不好，做了多項手術。身子轉差，聲線運氣已沒有過往般好。多謝中心給此名函，不敢當，不敢當。

## 最佳造型設計 - 黎珍慧

### 至美造型，由我打造

每次長者返回來中心都會悉心打扮，一早起床，挑選衣裳，搽口紅、底粉、眼影、更會配帶飾物。



每次都以整潔的儀容與人見面。因此，身邊的老友記也被她感染，人人也愛整潔，時時刻刻保持地方清潔。

### 訪問

我喜歡打扮，打扮是生活的一部分。化妝是一種享受，一種習慣。扮得靚一點，自信也會多一點。

## 最佳動作演員

最佳動作演員是頒發給中心的運動健將，表揚他們努力做運動的成果。藉此，鼓勵其他長者多做運動，建立健康人生。以下是他們得獎感受：



洪雙盛

一個人做運動好悶。透過這項獎勵的計劃，讓我更有動力和其他老友記一齊做運動。因為我們有共同目標。

錢弟

多謝多謝，沒有想到會得獎。多謝中心的厚愛。



郭佩璇

憑著自己的努力得來的獎勵，真是十分開心。希望其他老友記都努力做運動，那人人有獎，永不落空。另外，多謝保良局，多謝物理治療師黃生贊助獎物。

李雪梅

有獎品固然開心，不過做運動最大的獎勵是身體健康。

李寶珍

沒有想到可以得獎，日後會更加主動去做運動。

陸偉光  
(陸爸爸代筆)

偉光做多了運動，我察覺到他比過往精神好了。希望他繼續每日做運動。身體愈來愈健康。



杜學榮  
(杜太太代筆)

杜生獲獎，當太太的我真是開心，希望中心繼續舉行獎勵計劃鼓勵老友記們做運動。



## 最佳拍檔獎 物理治療師與助理

物理治療是中心舉足輕重的服務，治療師和助理是老友記的好拍檔，陪伴會員做運動，治療師更會提供專業意見給每一位長者。為長者度身設計運動給長者，務求將最好的給予長者。

### 治療師助理的話

我的工作是依照物理及職業治療師指引下協助每位長者作出適當運動。原來不要少看每項運動，除了表面肢體作出反應外，治療師也會講解各運動作活動那部份肌肉，令長者與我獲益良多！

工作六個月，見到老友記由最初以輪椅代步，到現在用四腳叉上落會局車，看到他們每天進步，給我很大鼓舞，令我更加熱衷長者服務，成為老友記的好拍檔。



### 一個愛收集舊物的物理治療師

大家好！中心已營運了半年，最令我感到開心的是長者們可以融入中心生活及樂於運動，延緩退化，強身健體。中心保留了牛頭角下邨原址的風格，而且，飾物櫃擺放 60 年代的日用品，例如：火水燈、算盤……令人緬懷昔日情懷，使我更容易與長者打開話題。

平日的我喜歡到香港不同的地方尋找舊時代的電器或日用品，如舊電話及第一期金庸小說。想不到長者們喜歡聽我講收集舊物時的奇遇。因此，吸引長者來我處做運動。



## 最佳場地效果

### 得主為中心「感官天地」

感官治療室提供各種的感官刺激，如視覺、聽覺、觸覺和嗅覺等；室內安裝了能投射幻彩燈光效果的射燈及夜光燈；也有香薰和柔和的音樂

#### 目的：

- 提供一個安全、無挫敗感、身心鬆弛和開適的環境
- 提高使用者的專注力和反應
- 減低個人的緊張情緒和一些行為問題

設備有以下幾種分類：

1. 視覺—彩像投射機、深度燈鏡、泡泡燈管、反射鏡球。
2. 聽覺—符合環境控制所需的音樂。
3. 觸覺—星光地毯、觸覺球。
4. 嗅覺—芳香器。
5. 其他—震動按摩攬枕。



希望這間房為老友記帶來不一樣的體驗！



## 感官世界

## 最佳劇本

(活動回顧)

仙樂飄飄處處聞 (音樂小組) 上映月份：4月

故事簡介：一次偶遇，主角接觸到音樂藝術，發現了當中奧妙之處，究竟音樂能否觸動主角的心呢……

牛記冰室之我的父親母親 (父親節及母親節小組) 上映月份：5-6月

故事簡介：講述主角藉著特別的節日來舒發作為父母的喜與樂，並要作一番搞作讚賞自己。告知子女父母恩，需永在心。



墨攻 (書法小組) 上映月份：4-6月

故事簡介：講述一眾主角為求參透書法界最高境界—「靜」，默默練兵，冀得成正果，練得一手好字。

龍的傳人 (端午節活動) 上映月份：6月

故事簡介：傳說端午節的「粽」附有古人屈原的庇蔭，因此，諸位主角群策群力製作「粽」鎖匙扣吉祥物。



### 生命樹（健康講座）上映月份：4-6月

故事簡介：講述主角一生身經歷百戰，生命力極強。和平之制，眾主角決意再次進行修練，未雨綢繆對抗即將面臨的病魔，需要作戰到底，永不言敗。

### 藉著手語說愛你（手語小組） 上映月份：4-5月

故事簡介：講述主角在一個無聲的世界裡都能感受到中心的愛。



### 花木蘭後傳（串手繩小組）上映月份：4-5月

故事簡介：「唧唧復唧唧」，主角把自己的祝福編織在手繩裡，然後把手繩送給想祝福的人。願他平平安安，快快樂樂。

### 月月圍城（麻雀遊戲）上映月份：6月

故事簡介：眾多主角藉著自己蓋世奇功攻入四方城，希望成為一方霸主。

## 最佳視覺享受

### 熱水敷眼法

每晚睡前用 40℃ - 50℃ 的溫熱水洗臉，開始時先將毛巾浸泡於熱水中，取出擰半乾，趁熱敷在額頭及雙眼部位，雙眼輕閉，頭向上仰，熱敷 1 - 2 分鐘，待水溫降後再洗臉。亦可用茶壺泡茶時，用壺嘴冒出的熱氣熏雙眼，亦有良好的明目作用。

### 中藥養眼法

枸杞子、草決明各 15 克，菊花 5 克，沸水沖泡當茶飲，每日 1 劑，有滋補肝腎、清肝明目之效，且有降低血壓的功效，可經常飲用。經常服些杞菊地黃丸亦有治療和調養老花眼作用。

資料來源：  
<http://www.3q747.com/Search/view.asp?RecordNo=457&NAME=6>



## 不日上映（戶外活動預告）

### 華爾街之狼人

# 8月

戲院：  
香港金融管理局資訊中心

故事簡介：  
主角潛入香港金融核心重地，了解金融界即時運作及發展史，決意成為新一代華爾街之狼人。

### 科學老人

# 9月

戲院：  
科學館

故事簡介：  
一眾老人以身犯險，走進科學館扭轉五官的奧秘，究竟他們能否成功呢？