



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心

21/22 第 12 期 2022 年 3 月中心通訊

個人分享：

《每天都要盡全力欣賞這個人生旅程，活在當下》

香港中文大學專業進修學院實習社工 謝恩桐

◇ 前言：

電影「真愛每一天」是一部 2013 年英國浪漫喜劇科幻電影，男主角-提姆希望擁有更好的未來，試著改變自己的過去。提姆的父親比爾，在提姆年滿 21 歲時告訴他，家庭裏所有的男人都有穿越時空的能力，可以在他的生活中嘗試不同的可能性。雖然提姆不能改變歷史，但他能改變自己人生中正在發生及已經發生的事情，於是他決定要找個女朋友，讓自己的世界變得更美好，不過這件事並沒有想像中那麼容易。提姆穿越時空的超能力，讓他一次又一次嘗試在每一件事上做到更好的表現，卻無法扭轉生老病死這一個人生終極難題。最終，主角在每次穿越的過程中，逐漸體會到如何去享受珍惜每一天。

◇ 內容：

提姆在第一次在無光晚餐的聯誼中與瑪莉彼此產生好感，讓提姆認定瑪莉就是對的人。提姆希望能給瑪莉一個完美的婚禮，但那天卻下了大雨，讓所有賓客都狼狽淋濕，原本預定的室外婚禮派對被大雨搞砸。於是提姆便問了瑪莉想不想換個日子辦婚禮，而瑪莉卻回答他：「不，不用，這樣很好，不用再來一次。」因為瑪莉認為人生沒有完美，只要珍惜現有的便足夠。

後來提姆的父親患上癌症，父親無法回到過去，因為是為了不想影響子女。父親擁抱死亡，從家庭感悟意義，這是他面對生命課題寫下的答案。父親的過世對提姆來說是很大的打擊。他雖然擁有回到過去的能力，但若果爸爸過世後還穿越時空的話，就會影響到第二個孩子的未來，於是他在爸爸葬禮這天回到過去跟爸爸告別。最後一次，再度回到孩童時，無數次與爸爸來回打乒乓球、漫步沙灘、攜手和放開，父子深情的最難告別。提姆即將迎接新生命，跟父親說再見。父親告訴提姆人生秘密，就是活在當下，每天都重來一遍發掘日常，可以發現生命中各種動人之處。

◇ 反思：

最後，摘錄自電影裏的話「我們每天都在時空旅行。我們能做的，就是盡全力欣賞這個卓越的旅程。」在生命裏，我們不停遇到種種的人生課題，我認為每件事情都有它存在的意義，我們需要勇氣、用熱情以及更坦然的態度面對人生，感悟意義。或許，我們生活的每一天，都在穿越時空，我們能做的就是竭盡所能，珍惜這趟不平凡的旅程。用盡全力把每一天過好、過得有意義，當我們在回憶時，更能回憶當下的美好。

【防疫資訊-個人篇】



✧ 注意個人衛生，如打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩口鼻

✧ 於公眾場所
以正確方式佩
戴口罩



✧ 如廁後、觸摸眼
鼻嘴後、進食前或
處理食物前及觸
摸公共物件後，需
勤洗手



✧ 保持適當
社交距
離，避免前
往人多擠
迫的地方



【防疫資訊-家居環境篇】



✧ 可用 1 : 99 稀
釋家用漂白水消
毒常接觸的家居
表面

✧ 金屬表面即
可用 70% 酒
精清潔消毒



✧ 如受呼吸道分泌
物、嘔吐物或排泄
物污染的物品用
用 1 : 49 稀釋家用
漂白水消毒

✧ 經常打開窗戶或使用
抽氣扇，保持室內空氣
流通



【防疫資訊-洗手七步曲】



資料來源：香港紅十字會

【及早檢測 推前診斷】



2019 冠狀病毒病的病徵可以很輕微。如有任何身體不適(即使症狀非常輕微)，應盡快向醫生求診，以及早獲得適切診斷和治療。除了公立醫院急症室和普通科門診之外，你也可向私家診所和醫院求診。若對病情有懷疑，可主動向醫生要求進行有關的病毒檢測。衛生署向私家醫生提供免費的 2019 冠狀病毒病檢測服務。

資料來源：香港特別行政區政府 衛生署 衛生防護中心

【衛生防護中心聯絡資訊】



衛生防護中心
Centre for Health Protection



更多防疫資訊

For more information on fighting the virus:

www.coronavirus.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁

Centre for Health Protection Facebook Fanpage

fb.com/CentreforHealthProtection

資料來源：香港特別行政區政府 衛生署 衛生防護中心

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1. 10:00 OGCIO 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	2. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:30 書法小組(社區券) 14:30 續會及入會申請 14:30 樂齡科技體驗- 智能積木板/多感官攬枕	3. 09:30 續會及入會申請 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣 14:30 續會及入會申請	4. 11:00 智「IN」數碼諮詢	5. 14:30 U3A 興趣小組
6.	7. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	8. 10:00 OGCIO 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	9. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:30 書法小組(社區券) 14:30 續會及入會申請 14:30 樂齡科技體驗- 智能積木板/多感官攬枕	10. 09:30 續會及入會申請 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣 14:30 續會及入會申請	11. 11:00 智「IN」數碼諮詢	12. 14:30 U3A 興趣小組
13.	14. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	15. 10:00 OGCIO 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	16. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:30 書法小組(社區券) 14:30 續會及入會申請 14:30 樂齡科技體驗- 智能積木板/多感官攬枕	17. 09:30 續會及入會申請 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣 14:30 續會及入會申請	18. 11:00 智「IN」數碼諮詢	19. 14:30 U3A 興趣小組
20.	21. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	22. 10:00 OGCIO 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	23. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:30 書法小組(社區券) 14:30 續會及入會申請 14:30 樂齡科技體驗- 智能積木板/多感官攬枕	24. 09:30 續會及入會申請 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣 14:30 續會及入會申請	25. 11:00 智「IN」數碼諮詢	26. 14:30 U3A 興趣小組
27.	28. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	29. 10:00 OGCIO 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	30. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:30 書法小組(社區券) 14:30 續會及入會申請 14:30 樂齡科技體驗- 智能積木板/多感官攬枕	31. 09:30 續會及入會申請 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣 14:30 續會及入會申請	<p>中心新增了 Whatsapp 服務，會定時向大家發放中心資訊和最新活動動態，亦歡迎各位老友記透過 Whatsapp【53404229】和我們進行互動！</p> 	

✦ 因受疫情影響，中心暫時只維持有限度服務，暫停班組活動、續會、入會及關愛基金牙科等服務，直至另行通知；如有疑問，請致電向職員查詢 ✦



【檢測結果呈陽性 / 初步陽性感染人士須知】

感染人士 (即核酸檢測呈陽性/初步陽性)

較高風險 :

及早送到醫院



沒有病徵或徵狀輕微 :

盡可能送往社區隔離設施



具體出院條件由醫生作專業判斷

送入社區隔離設施後

家居情況 許可



如沒有和其他人同住，或同住成員
沒有高風險人士
(如長者、懷孕婦女或免疫力較低的人士)

家居情況 不許可



等候期間

提供支援，
包括醫管局
「指定診所」、
「護訊鈴」和
「確診者等候
入住隔離設施
支援熱線
1836 115」
等服務

7日後*

檢測為陽性#

檢測為陰性#

繼續在社區隔離
設施逗留
至第14日*，
獲得陰性結果
才可離開#



可以返家，
及後要在家逗留
至第14日*
再檢測#

獲得陰性結果
便可自由離開

逗留
至14日後*，
獲得陰性結果
才可離開#



* 以接受檢測或接收樣本
翌日為第1天；如無接受
檢測或接收樣本紀錄，
則以收到檢測結果通知
當日為第1天

可採用快速抗原測試

如果
等候達14日*，
檢測結果
顯示為陰性#，
無需送往社區
隔離設施，可自由
離開家居

資料來源：香港特別行政區政府 衛生署 衛生防護中心

【健康資訊-世界防癆日】 護士：劉璐冰



【世界防癆日的由來】

- ◇ 每年3月24日為「世界防癆日」，是紀念於1882年一位德國醫生羅拔特·郭霍發現引致結核病的細菌（即結核桿菌）的日子。雖然自發現結核桿菌，至今已一百多年，但結核病仍然威脅全球人類的健康，尤其是發展中的國家。藉着「世界防癆日」，希望能喚起公眾對結核病的關注及認識，積極預防及控制結核病。

【香港結核病的情況】

- ◇ 素近年來，每年結核病呈報數字維持約4,000至5,000宗。於2020年(臨時數位)，結核病的呈報個案為3,699宗，即每十萬人有49.3人染上結核病。呈報數字無疑比五、六十年代的平均過萬宗有著顯著改善，但相比歐美國家數字仍然偏高。

【結核病有甚麼病徵】

- ◇ 結核病的病徵包括持續咳嗽，痰中帶血，體重下降，持續發熱，和夜間出汗等。間中有些病人並無病徵，另外，如結核菌影響身體肺部以外其他部位，則會有其他的病徵。如有以上病徵而懷疑患上結核病，便需及早看醫生，以作適當的診治。

【結核病常見誤解】

☒ 【誤解】

☑ 【正確觀念】

➤ 結核病(癆病)是傳染病，所以結核病人要受解僱、停學，還需把他們隔離。	➤ 其實大部份結核病人在服藥期間，病情受到控制，他/她們可以過著正常的社交生活和繼續工作。
➤ 所有病人必須入院隔離治療。	➤ 大部份病人可以在胸肺科診所接受抗結核藥物治療，不需住院。
➤ 病人服食抗結核藥物數星期後，當病徵消失後便可停藥。	➤ 一般治療結核病的療程最少需要六個月；所以當病徵消失後，病人仍要繼續服藥，以防止耐藥性結核菌產生和結核病復發。實大部份結核病人在服藥期間，病情受到控制，他/她們可以過著正常的社交生活和繼續工作。
➤ 孩童接種了卡介苗便不會再受到結核桿菌感染。	➤ 卡介苗不能百分之百保護接種者免受結核桿菌感染，提高個人身體抵抗力才是最有效預防結核病的方法。
➤ 肺癆病人康復後，身體就有抵抗肺癆的免疫抗體，對肺癆病便可終生免疫。	➤ 病人康復後，結核病復發的機會不大，但病人仍需保持健康的生活，以免再受到結核桿菌感染和結核病復發。
➤ 病人接受治療期間，需與家人分開進食，還要消毒食具。	➤ 結核病菌是由空氣傳染，一般都不是由食物傳染的。

【中電有營飯堂服務計劃】

類別	開飯時間	對象及收費
		長者及有需要人士
早餐	上午 09:00	\$4
午餐	中午 12:00	\$12
晚餐	下午 05:00	\$12

【飯堂推廣】

◆ 每月介紹最多新朋友買飯票(必須買齊一星期的早/午/晚餐)的飯友，可獲取精美禮物一份 ◆



督印：林奕軒 校對：馬嘉聰
編輯及設計：溫文英 印刷 300 份
印刷日期：2022 年 3 月

- ◇ 4 份例會時間(時間待定)
- ◇ 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

各位會員，中心現時新增了 Whatsapp 服務，我們會定時向大家發放中心資訊和最新活動動態，亦歡迎各位老友記透過 Whatsapp **【53404229】** 和我們進行互動！



因受疫情影響，中心暫時只維持有限度服務，暫停班組活動、續會、入會及關愛基金牙科等服務，直至另行通知；如有疑問，請致電向職員查詢。



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心



現時政府為方便長者接種新冠疫苗，已開放多間社區疫苗接種中心、公立醫院接種站及長者健康中心為合資格者領取即日籌(或委託家人代領，代領者需出示接種者的香港身分證副本)；長者亦可以選擇參與疫苗接種計劃的私家醫生及診所預約接種(如選擇私家醫生及診所接種，需自行或致電直接向私家醫生及診所預約接種)

即日籌	觀塘區社區疫苗接種中心-提供復星 / BioNTech「復必泰疫苗」：		
	◇ 觀塘曉光街體育館	◇ 九龍灣體育館	
	> 疫苗接種中心開放時間：每天開放，上午 8 時至晚上 8 時 †所有社區疫苗接種中心，下午 1 時 30 分至 2 時 30 分為清潔時間，將不會開放接種疫苗† ※所有接種疫苗時間、地點，以政府公布為準※		

自行前往或致電診所預約接種	觀塘鄰近私家醫生及診所-提供「科興疫苗」接種：			
	醫生姓名：	診所名稱：	地址：	查詢電話：
	劉健偉 石啟璋	盈健醫務中心	九龍觀塘協和街 149 號協和大廈 4 號地舖	2389 9660
	劉貴華	醫健醫務中心	九龍觀塘協和街 153 號 B 地下	2389 8323
	吳松海 王秉鈞	智健康	九龍觀塘協和街 169-197 號合和大廈地下 26 號舖	2156 5891
	陳圍全	聯合醫務中心 (觀塘)	九龍觀塘協和街 183 號地下	2855 8098
	李偉龍	積健醫務所	九龍觀塘協和街 187 號地下	2342 3355
	林庭	林庭醫生醫務所	九龍觀塘協和街 189 號合和大廈地下 19 號舖	2669 0965

※此名單政府將定期按需要更新，以政府公布為準；資源來源：香港政府一站通 新聞公報※

觀塘鄰近私家醫生及診所-提供「科興疫苗」接種：

醫生姓名：	診所名稱：	地址：	查詢電話：
陳君怡 張佩珊 顧謙 林智源 劉穎思 唐少芬 王雙芬	賽馬會和樂社區 健康中心	九龍觀塘協和街和樂邨居 安樓 26-33 號地下	2344 3444
王雙芬	西醫王雙芬	九龍觀塘物華街 67 號安 寧大廈 2 樓 D 座	2790 4399
區家駒	區家駒醫生醫務 所	九龍觀塘康寧道 15 號裕 民大廈 5 樓 E-F 室	2304 8199
黃榮安	西醫黃榮安	九龍觀塘康寧道 9 號晨光 大廈 7 樓 A 室	2343 0002
劉鋼軍 林智群 王鋒	港工會聯合會工 人醫療所(觀塘 分所)	九龍觀塘馬蹄徑 3 號麗裕 大廈地下 B 號舖	2342 2312
許伯輝	西醫許伯輝	九龍觀塘牛頭角道 297 號 花園大廈玉蓮台 3 座 12 號地舖	2304 1520
鍾思婷	寶康醫療中心	九龍觀塘觀塘道 418 號創 紀之城五期 apm 東亞銀 行中心 28 樓 2802 室	2523 9383
林銳深	卓健醫療體檢中 心	九龍觀塘觀塘道 418 號創 紀之城 5 期東亞銀行中心 25 樓 2502-03A 室	2772 7667
李信昌	保康醫療中心	九龍觀塘巧明街 117 號港 貿中心 10 樓 1001 室	2347 6888
羅肇衡	全科及皮膚激光 中心	九龍觀塘巧明街 117 號港 貿中心 1903 室	3409 5333
陳道環	官塘翠屏道邨街 坊福利會註冊西 醫診所	九龍觀塘翠屏北邨翠楠樓 地下 L9 室	2341 9183
林漢先	基督教家庭服務 中心醫務所	九龍觀塘翠屏道 3 號地下 A 室	2950 8105
吳佩欽	吳佩欽醫務所	九龍觀塘翠屏邨翠屏商場 翠柏樓 109 室	2793 0998

※此名單政府將定期按需要更新，以政府公布為準；資源來源：香港政府一站通 新聞公報※