



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2019年11月會訊

2019年施政報告(安老項目)



行政長官林鄭月娥於10月16日發表任內第三份施政報告，題為「珍惜香港 共建家園」。其中提出接近200項新措施，涵蓋市民關心的房屋及土地供應、改善民生、多元經濟、宜居城市、培育人才等事項。

在報告提及到建設一個仁愛共融的社會，關愛兒童、支援家庭、照顧病者和扶貧安老的工作是必不可缺的。今期月會就列出與你們最關注之安老、醫療衛生及房屋政策建議項目，與各位分享：

安老：

- 在「綜合家居照顧服務（體弱個案）」下增加3000個服務名額。
- 增加「長者社區照顧服務券試驗計劃」張服務券至總數8000張。
- 社會福利規劃及行政：各項福利服務，整體前線護理人員及專職醫療人員人手不足。研究增加有關人手供應的措施和運用科技及引入新的服務模式。

醫療衛生：

- 繼在葵青區開辦首間地區康健中心後，爭取在另外六區設立康健中心，並在其餘11區設立「地區康健站」
- 於中醫教研中心提供超過60萬資助中醫門診、推拿和針灸服務配額，並同時減低中西醫協作住院服務的額外費用至每天120元

房屋政策：

- 邀請關愛基金於下個財政年度先後發放兩次為非公屋、非綜合社會保障援助(綜援)的低收入住戶提供的「一次過生活津貼」

資料來源：<https://www.policyaddress.gov.hk/2019/chi/index.html>
(2019年行政長官施政報告網頁)

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎美琪、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、劉麗琴、陳襯英。
實習同學：劉健平、黃凱婷、陳樂君、余芷萱

中心開放時間

星期一至五 上午8:45-下午5:00

星期六 上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期休息

下月開會日期及時間

愛心組 12月5日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 12月5日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 12月6日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 12月6日(星期五)上午10:30-11:30

地址：油麻地彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：470份

『長者電話支援服務系統』計劃

目的： 1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象： 中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 里個電話係由保良局盧邱玉霜耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

例子：

- 寒冷或酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 長者資訊溫馨提示



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情

天氣惡劣情況下中心服務安排

服務 / 訊號	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球或以上
中心開放、課程、中心室內活動、飯堂服務	✓	✓	△	✓	✓	✗
戶外活動	□	✗	✗	□	✗	✗

備註：

✓ = 照常

✗ = 取消

□ = 一般情況下照常，但會視乎天氣情況而決定是否繼續進行。

△ = 如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持服務，否則中心服務暫停，直至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復；

2





標準12 知情的選擇



服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

社區飯堂

購買2019年12月份飯票

日期及時間：11月11日(星期一)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2019年12月份之飯票之會員，請於活動當日
上午9:00到中心登記，上午9:05將會進行抽籤決定購
票次序，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者



用膳時間	菜式類型	收費
早餐(上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐(上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐(下午5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$12 / 餐

11月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：11月11日(星期一)中午12:00 - 下午12:30

地點：中心活動室

內容：商討有關社區飯堂的的安排及服務事宜，講解健康及飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限

負責人：洪sir



注意事項

※所有報名後備名額的參加者，請於11月9日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝10月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。

※中心e体健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e体健，如未
登記之會員可與麥姑娘查詢，凡使用10次(每日一次)有小禮物一份

※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續供會員使用，使用時間
及收費可參閱中心海報或與中心職員查詢

※逢星期一上午9:00十巧手健康操、逢星期二至四上午9:15晨耆護心操、
逢星期五上午9:00防跌十式





長幼共融一樂也

日期及時間：11月8日（星期五）下午3:45-4:45
地點：中心活動室
內容：遊戲，表演及互相認識
對象：中心會員 名額：30名
協辦機構：東華三院羅裕積小學
負責人：李sir 備註：例會開始報名

11月健康檢查

日期及時間：11月14日（星期四）上午9:15-10:30
地點：中心活動室
內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題
對象：中心會員 名額：不限
負責人：麥姑娘
備註：1.) 參加者請於檢查前一天到中心觀看當日檢查時間
2.) 是次檢查次序為，長青、愛心、幸福及松柏
報名：例會報名



健康資訊站之認識糖尿病

日期及時間：11月15日（星期五）上午9:45-10:45
地點：中心活動室
內容：糖尿病患者的飲食及注意事項
對象：中心會員 名額：不限
講者：衛生署長者外展隊
負責人：麥姑娘
報名：即場參加



11月老友記俱樂部（長者日特別版）

日期及時間：11月18日（星期一）上午9:30-10:30
地點：中心活動室
內容：攤位遊戲
對象：中心會員 名額：不限
負責人：李sir 備註：歡迎老友記即場參加



樂齡科技博覽

日期及時間：11月22日（星期五）下午1:00-5:00
集合地點：中心活動室
內容：前往香港會議展覽中心，參觀世界各地關於長者家居及院舍照顧的創新科技產品
對象：中心會員 名額：50名 負責人：李sir
報名：例會報名 備註：本中心有旅遊巴往返接送



跨代同心·傳滿愛社區長幼共融活動

日期及時間：11月23日(星期六)下午2:15-3:45

地點：中心活動室

內容：與義工一起製作生命回顧冊，與青年義工分享生活點滴，跨代共融

對象：中心會員 名額：20名

協辦機構：匯豐義工隊

負責人：鍾sir

備註：參加者需要自備最少4張的生活照片(生活照主題是人生值得回味的時刻)



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

跨代同心·家庭和睦工作坊

日期及時間：12月7日(星期六)上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：義工與長者歡聚聖誕節，宣揚敬老愛老精神

對象：中心會員 名額：40名

協辦機構：杜偉強律師事務所義工隊

負責人：鍾sir

健身單車簡介會

日期及時間：11月25日(星期一)下午3:00-3:30

地點：中心活動室

內容：中心健身單車簡介會

對象：中心會員 名額：不限

負責人：李sir

備註：有興趣的參加者請先向李sir登記



11月專題講座之做個精明消費者

日期及時間：11月28日(星期四)上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：介紹選購健康食品及中藥時常見的消費陷阱、保障消費者的相關法例及病人權益等

對象：中心會員 名額：不限

主講：消費者委員會 負責人：譚姑娘

備註：歡迎即場參加

11月健康講座之食得啱、瞓得啱

日期及時間：11月28日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 睡不好的原因 2.) 令你睡不好的食物和習慣

對象：中心會員 名額：不限

主講：雀巢三花 負責人：麥姑娘

備註：於講座後為有需要之長者提供即場營養奶粉售賣服務

報名：歡迎即場參加講座，如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素等奶粉請於11月21日(四)前向麥姑娘登記



二胡班(三)(四)

日期及時間：9月27至11月22日、11月29至2020年1月24日(逢星期五)中午12:00-1:00

地點：中心活動室

內容：具豐富教學的導師教授二胡樂器，參加者可學習中樂樂理及樂曲

收費：\$320(8堂) 名額：6名

銀齡導師：張金茅先生 負責人：蔡姑娘

備註：1.)因18/10暫停一課，課堂順延至22/11完結

2.)班組仍接受報名，有興趣者可與蔡姑娘報名



手鐘學習工作坊(4)

日期及時間：11月6日至12月18日(星期三)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

收費：\$112(7堂) 名額：11名

負責人：蔡姑娘

備註：1.)此活動經由中心活動費資助推行

2.)招募新學員：有興趣學習音樂及手鐘樂器的會員，

歡迎隨時聯絡蔡姑娘



快樂節拍木箱鼓-體驗班(3)

日期及時間：10月14日至11月4日(星期一)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：木箱鼓是一種箱狀的木質敲擊樂器，隨心敲擊就已經可以拍出快樂的節奏。導師教授不同的節拍及透過懷舊金曲/ 民歌/ 流行歌學習敲擊技巧

收費：\$60(3堂) 名額：10-11名

導師介紹：譚SIR (青年導師音樂愛好者Kermit Tam) 負責人：蔡姑娘

備註：1.)此活動經由中心活動費資助推行

2.)快樂節拍木箱鼓班預計將於12月2日開始逢星期一新一輪課堂，正招募有興趣學習木箱鼓的會員參與

3.)如欲進一步了解木箱鼓，可與蔡姑娘聯絡



小丑訓練班

日期及時間：11月11日、11月18日(逢星期一)下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：扭氣球訓練

對象：小丑隊成員

負責人：鍾sir



「智.樂齡」數碼技能提昇計劃

網絡安全(已滿)

日期及時間：11月5日至12月3日(逢星期二)下午2:00-4:00 (共5堂)

內容：介紹電腦、手機、上網風險問題、認識電腦病毒、駭客及有關的預防方法，如預防電腦及手機被入侵的有效方法等



相片及影片編輯技巧入門(招收參加者)

日期及時1：11月30日至12月28日(逢星期六)下午2:00-4:00 (共5堂)

內容：認識手機基本攝影及拍攝影片技巧、相片修飾、網上儲存、介紹相片分享平台等



上列課程上課地點：中心活動室

對象：60歲或以上，具備基本資訊及通訊科技知識

收費：全免 名額：每班15名

合辦機構：港島區及九龍西長者學苑聯網 負責人：譚姑娘

備註：1.)參加者需自備手機或平板電腦

2.)能全部出席5堂的參加者可於例會優先報名

社交平台與互聯網(招收參加者)

日期及時間：11月22日(星期五)下午1:00-4:30

集合地點：本中心

地點：香港基督教女青年會紹邦堂(九龍何文田窩打老道山文福道五號地下)

內容：分享社交平台及互聯網經驗

主講：微博香港總經理徐仕偉先生 負責人：譚姑娘

報名：例會開始報名 備註：活動將安排旅遊巴接載參加者



喜形於「色」小組

日期及時間：11月20日至1月22日(逢星期三)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：配合各類型的手工藝製作，一起學習建立開心及正面的生活態度

對象：希望自己生活得開心快樂的老友記

收費：全免(8堂) 名額：8-10名

導師：陳樂君姑娘(實習社工)

報名：例會開始報名或向陳姑娘登記



「痛痛無有怕」緩痛小組

日期及時間：11月21日至1月16日(逢星期四)下午12:30-1:30

地點：中心活動室

內容：了解痛症因由，一起探討舒緩痛症的方法(心理、生理、習慣及環境的改變)

對象：受各類長期痛症困擾的會員

收費：全免(8堂) 名額：8-10名

導師：余芷萱姑娘(實習社工) 報名：例會開始報名或向余姑娘登記



2019年11月至2020年1月耆樂歌唱班

日期及時間：11月13日至2020年1月15日(星期三)上午9:00-10:00

地點：中心活動室

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習歌唱技巧及簡單樂理

對象：中心會員 名額：20名

收費：\$90(共8堂) 導師：黃慕清

負責人：譚姑娘 備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記



認知障礙症長者支援服務專欄

服務對象

1. 60歲或以上有記憶或認知問題的長者
2. 患有認知障礙症的長者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

服務內容

定期舉辦有關認知障礙症的活動及小組，如資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及支援服務等。服務旨在支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊或向當值社工查詢。



賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃 (現推行中)

計劃於8月進行的認知障礙症初步檢測服務已有初步結果，對於當中需要跟進的參加者，負責人黎姑娘會個別通知並安排參與如下的認知障礙症詳細篩查服務，以及持續跟進與協調後續的醫生診斷、輔導及訓練等支援服務。

認知障礙症詳細篩查服務

日期及時間：11月25日(星期一)上午9:00-11:15/下午12:30-2:00

地點：中心活動室/會客室

內容：以一對一做問卷的形式進行認知障礙症詳細篩查

對象：根據8月23日進行的認知障礙症初步檢測服務結果篩選所得的參加者

名額：不限

協辦機構：九龍樂善堂-賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃

負責人：黎姑娘

備註：1.) 黎姑娘會個別通知相關的參加者具體的出席時間

2.) 每位參加者進行問卷需時約45分鐘



11月認知訓練工作坊

日期及時間：11月28日(星期四)中午12:00-下午1:00

地點：中心活動室

內容：進行認知訓練改善參加者的認知和記憶力。

報名：中心個別邀請合適人士參加，亦歡迎即場參與

負責人：鍾sir



服務對象

- 1.) 正照顧60歲或以上的體弱長者（例如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症等的長者）的護老者
- 2.) 護老者有深層需要，例如有健康問題、有護老壓力、高齡、支援網絡薄弱、不認識服務、需要社交情緒支援或其他需要等
- 3.) 被照顧的長者



服務內容

為深層需要護老者舉辦活動及小組，提供支援服務，如情緒及壓力評估、義工探訪、護送、陪診、復康用品借用、照顧技巧教授、社區資源介紹、意見諮詢及社交情緒支援等。服務旨在支援深層需要護老者的情緒及需要，以舒緩壓力。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊或向當值社工查詢。

服務登記

如您或有認識的人士屬於上述的服務對象，可與黎姑娘聯絡填寫『有愛護老』服務登記表，以便推介相關資訊與服務。

有愛護老講座-認知障礙症照顧護理需知

日期及時間：11月14日（星期四）下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：由護士主講，從照顧者角度介紹有關認知障礙症照顧護理的資訊

對象：護老者、中心會員及患有認知障礙症的長者

名額：不限

協辦機構：聖雅各福群會-賽馬會高錕腦伴同行流動車服務

負責人：黎姑娘

報名：例會報名，也歡迎即場參加

備注：例會報名並出席的護老者優先獲贈護理小禮品一份，其他參加者視乎現場禮品派發數量先到先得



有愛護老講座-認知障礙症行爲心理症狀及生活支援

日期及時間：11月29日（星期五）下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：從照顧者角度介紹認知障礙症患者的行爲心理症狀，照顧者如何與之溝通、回應與處理日常生活中的事項等

對象：護老者、中心會員及患有認知障礙症的長者

名額：不限

協辦機構：聖雅各福群會-賽馬會高錕腦伴同行流動車服務

負責人：黎姑娘

報名：例會報名，也歡迎即場參加

有愛護老身心靈工作坊-大笑瑜珈



日期及時間：11月29日（星期五）上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：跟隨導師學習並進行大笑瑜珈運動，以達到減壓和放鬆的效果

對象：有深層需要護老者優先，也歡迎護老者報名 名額：20名

協辦機構：聖雅各福群會-賽馬會高錕腦伴同行流動車服務 負責人：黎姑娘

報名：例會開始報名，並由黎姑娘之後確認及通知參加者

備註：1.) 請穿著輕便服飾及運動鞋出席

2.) 請準時出席，遲到者將由後備人員補上

有愛護老身心靈工作坊-和諧粉彩

日期及時間：12月2日（星期一）上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：透過使用乾粉彩與簡單的工具，運用手指繪畫的技巧和方法作畫，達致放鬆減壓的藝術治療效果

對象：有深層需要護老者優先，也歡迎護老者報名 名額：30名

協辦機構：聖雅各福群會-賽馬會高錕腦伴同行流動車服務

負責人：黎姑娘

報名：例會開始報名，並由黎姑娘之後確認及通知參加者

備註：請準時出席，遲到者將由後備人員補上



義工專欄

隱蔽長者支援服務-外展站

日期及時間：11月4日（星期一）上午9:30-11:00

地點：區內街市

內容：於區內進行外展站，接觸街坊及長者，介紹服務及量度血壓

對象：搜望大使



2019年11月義工之友聚會

日期及時間：11月13日（星期三）上午10:30-11:30

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、簡介本月義工服務內容

對象：各義工組別的組員

名額：不限 負責人：譚姑娘

智「IN」長者外展數碼計劃(現推行中)

老友記數碼家訪：探訪隱閉長者，長者安坐家中即可學會

令生活及社交更方便的數碼資訊



長者快樂的故事分享

我的快樂很簡單，就是做人不計較太多，間中和朋友見面、一起去飲茶聊天又可以開心過一天。閒時我會去做下運動活動身心又會睇下報紙了解時事，更會到中心參加中文興趣班增進知識，所以我仲好醒目㗎。依家我仍然每日都會親自去買餸煮飯俾班子女食㗎，見到佢地放工返嚟食飯就最開心喇。

所以呢，大家記住每日笑多啲，就日日都開心啲。

陳婆婆

實習同學離別感言

不知不覺，接受半年的實習即將過去，很高興在中心內認識的每一位。你地的故事、經歷都為我帶來反思及動力。同時你們的活躍、好動，讓我對「老友記」有了一份全新的認識。感謝你們包容我這一個實習社工，讓我可以中心內有機會與你們一起打牌，一起說笑，一起開組，一起靜聽你們的故事。最後，祝願各位「老友記」身體健康、日日笑口常開！

香港專業進修學校三年級學生劉健平



轉眼間已經到實習的尾聲，在中心實習差不多半年的時間，我感到十分開心。因為與你們傾談的過程中，我感到獲益良多。從你們的分享中，我了解到更多你們的經歷和以往為家庭和工作的付出，這些經驗之談實在可貴，讓我能夠在往後從事的長者服務工作中更加得心應手。最後，在這裡祝各位老友記開開心心和身體健康，有緣再見！

香港專業進修學校三年級學生黃凱婷

收費活動

2019年11月足底按摩保健樂

- 日期：11月5日至26日(逢星期二)
- 時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)
- 內容：為參加者提供約45分鐘足底按摩服務
- 對象：已報名之參加者
- 收費：\$90一次 名額：8名
- 導師：李國明師傅
- 負責人：麥姑娘
- 備註：如欲購買2019年12月份足底按摩票，需要在11月12日向麥姑娘先登記，恆常參加者優先交費，請各參加者留意



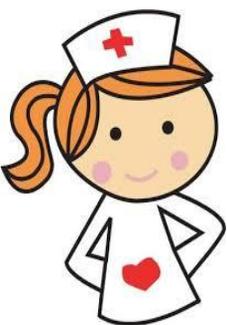
11月血糖測試

日期及時間：11月14日(星期四)上午9:15-9:45
內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值
對象：中心會員
收費：\$5 名額：50名
負責人：麥姑娘
備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食
2.) 由於人數眾多，請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候
3.) 是次檢查次序為，長青、愛心、幸福及松柏
報名：例會報名



11月總膽固醇測試

日期及時間：11月14日(星期四)上午9:15-10:00
內容：透過手指採血測試總膽固醇值
對象：中心會員
收費：\$45 名額：20名
負責人：麥姑娘
備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。
2.) 預計當日人數眾多，參加者請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候
3.) 因等候須時，如有需要請參加者帶備小食
報名：例會報名



健步如飛—冬季旅行2019

日期及時間：11月15日(星期五)上午9:00-下午4:30
集合地點：本中心
內容：數碼灣花園及長廊，百年中區大館參觀，
香港仔酒家午膳
對象：健步如飛會員
收費：\$120 名額：23名
負責人：李sir



同歡共聚慶生辰(3)

日期及時間：11月21日(星期四)下午2:30-4:00
地點：中心活動室
內容：為10-12月生日壽星慶祝生辰、玩遊戲、壽星拍照及抽獎
對象：中心會員
收費：\$25 名額：70名
負責人：李sir
報名：例會開始報名

陪老大使聚會

日期及時間：11月8日(星期五) 下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務

對象：陪老大使

負責人：鍾sir

備註：敬請準時出席



11月護老者講座之規劃圓滿人生

日期及時間：11月25日(星期一) 上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：向長者講解如何規劃身後事

對象：會員及護老者

講者：衛生署長者健康外展隊

負責人：鍾sir

護老者資源閣(圖書閣)

日期及時間：逢星期三中午12:00-下午1:00

地點：中心活動室

內容：1.) 護老者資源閣開放於予各會員及護老者，閱讀及借用健康、護老、文化等書籍

2.) 凡使用資源閣服務三次，且每次不少於30分鐘，則可獲小禮物一份。歡迎大家積極參與

負責人：鍾sir



玩具閣

日期及時間：11月14日、11月21日(逢星期四)中午12:00-下午1:00
11月7日(例會暫停)

地點：中心活動室

內容：1) 借用並教授認知遊戲玩具的使用方法

2) 參加三次可獲小禮物一份

負責人：鍾Sir

備註：歡迎即場參與





規劃圓滿人生

何謂規劃圓滿人生？

正所謂逝者善終，生者善別；生、老、病、死是人生的必經階段。為人生最後的旅程作出好好的的規劃，不但對自己和家人做更好的準備，更可以令人生最後的旅程預備得更體面，更合自己的心意。生死教育的目的就是打破我們對死亡的忌諱，助我們更正面地看待生死，以及認識遺囑、殯葬安排及預設照顧計劃。

規劃圓滿人生的重要性

中國人時常說的「五福臨門」，其中一福就是「善終之福」，即指「臨命終時，心裡沒有牽掛，安祥地離開」，可見善終是人生中一大福氣。因此及早計劃和安排身後事，可以令自己和家人後顧無憂。



談生論死的八大策略（上）

切時切地	藉適合的地點時間借題發揮，如在掃墓後表達對後事安排的意願。
改變概念	帶出死亡不再是生命的對立，而是生命的一部分及生命旅程的終站。
隨時變更	不時探討，尤其是經歷一些特別情況之後，家人的想法可能因而有變。
彼此尊重	彼此分享，並尊重大家不同的想法，包括宗教信仰及價值觀。