



### 生命教育資訊-「人生最精彩不是完成夢想， 而是堅持走在夢想的道路上」

#### 內容簡介：

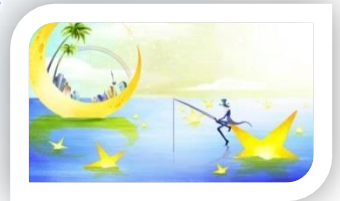
一位來自台灣的青少年，19歲為了夢想成為一位背包客，他是一位暢銷書排行榜上的名作家。他熱愛藝術和設計，看似成功、順遂的他。其實選擇了一條充滿荊棘的道路實踐自己的夢想。



18歲高考那年，他在試場門外徘徊了好幾次，一直問自己內心最真實的聲音。他說：「念大學真的是我自己想要的嗎？」當他沉澱下來思考自己的人生，他毅然放棄了自己的升學道路。其後，他選擇了直接進入廣告公司任職……

#### 反思：

1. 當你看完這篇網上日誌，你會有什麼想法呢？
2. 你有沒有試過如台灣青少年的情況，在追求夢想之前，心情忐忑，徘徊不定？
3. 有何因素令你追夢拒步？
4. 家人對你的期望、社會期望、還是自身沒法突破自己的舒適圈？
5. 現實與夢想，你會如何取捨？



#### 總結：

自己才會理解實踐夢想時的辛酸。很多時候，在實踐夢想時會產生很多的無力感，叫自己放棄夢想，回到現實生活中安守本份。因此，夢想變得遙不可及。對我而言，生命的重要性是可以實踐自己的夢想。不論追求夢想的困難有多大，當你勇於追求夢想，踏出嘗試的第一步，你的人生必然留下美好的印記。

參考網址：<https://www.thenewslens.com/article/6993>



# 精彩活動

## 蔡繼有學校活動

內容:桌上遊戲、手工藝、學生傾談

日期: 10月26日(五)

時間: 上午 10:00

費用: 全免

地點: 寶糧 café

對象: 中心會員

名額: 25 名

負責同事: 張嘉豪先生

報名日期: 10月2日至9日下午5:00

\*如報名人數超過, 將抽籤決定

## 生命號@八八觀塘工場

內容: 招募義工進行生命教育活動

日期: 10月24日(三)

時間: 上午 9:00-12:00

地點: 寶糧 CAFÉ

費用: 全免

名額: 8 名

對象: 中心會員

報名日期: 10月2日-10月8日下午5點

負責同事: 洪倩文姑娘

## 老有所為工作坊

日期: 逢星期一(畫畫)、  
星期五(手工藝)

時間: 上午 10:00-11:30

地點: 寶糧 CAFE

費用: 全免

名額: 25 名

對象: 中心會員

負責同事: 張嘉豪先生

## 「先知先覺®」運動班及認知班

內容: 為參加第五期「先知先覺®」計劃  
長者提供恆常運動及認知訓練。

運動班: 跆拳道班

日期: 10月18日(四)

時間: 下午 2:30-3:30

日期: 10月3,10,24,31日(三)

時間: 上午 10:00-11:00

認知班: 扭氣球/手語班

日期: 10月8,15,22,29日(逢一)

時間: 下午 2:30-3:30

費用: 全免

地點: 寶糧 CAFÉ

對象: 計劃參加者及義工

負責同事: 謝小霞姑娘及  
張嘉豪先生

## OGCIO 智 NET 長者外展

### 數碼計劃嘉許禮

內容: 以嘉年華形式, 推廣社區數碼  
與生活健康等正面訊息, 並嘉許計劃  
義工積極地參與此計劃。

日期: 10月31日(三)

時間: 下午 1:00-5:00

地點: 總局梁王培芳堂(中心集合)

費用: 全免

名額: 23 名

對象: 中心會員 (義工優先)

報名日期: 10月2日-10月8日下午5點

負責同事: 洪倩文姑娘

計劃由政府資訊科技總監辦公室贊助

# 第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

十月份開始學習新班組喇，「先知先覺®」認知障礙預防計劃，繼續逢星期一下午舉行認知訓練班(手語班)，逢星期三上午為運動班(跆拳道班)，新課堂，新嘗試。老友記，加油呀!!



## 好「義」事一欄

大家好，我係義工雪英，我和「先知先覺®」參加者一齊做運動時，既可伸展身體，又可以身心愉快，促進健康，助己助人。而其中最讓我印象深刻的事，是與參加者做相架設計的活動，一起討論怎麼更加美觀，擁有自己的風格，同享成果。

義工: 陳雪英

各位老友記，大家好，我係義工立本，能夠成為「先知先覺®」計劃的義工好開心，可以與大家一齊做練習、一起做運動。過程中，雖然有挑戰，但我都投入積極義工服務，與參加者同行，加油。

義工: 張立本

## 活動剪影



## 長幼齊識碳



## 小丑分享重聚日



## 「逆轉人生」計劃



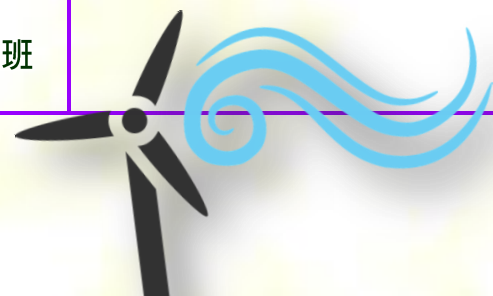
## OGCIO 探訪



## U3A 團隊精神日



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<b>1. 國慶節</b> 	2. 9:30 月會 14:30 健步樂悠悠 14:30 「先知先覺」認知班	3. 10:00 「先知先覺」運動班 14:30 服務券興趣小組 (桌上遊戲)	4. 10:00 鬆一鬆運動小組 15:00 小丑聚會	5. 10:00 老有所為手工班 14:30 服務券興趣小組 (美食小組)	6. 14:00 玩具圖書閣
7.	8. 10:00 售賣飯票 10:00 老有所為畫畫班 11:00 服務券職業治療小組 (健腦 20 式健康運動) 14:30 「先知先覺」認知班	9. 10:30 飛鏢玩樂班(服務券) 14:00 玩具圖書閣 14:30 健步樂悠悠	10. 10:00 「先知先覺」運動班 14:30 服務券興趣小組 (桌上遊戲)	11. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 U3A 小組	12. 10:00 老有所為手工班 14:30 服務券興趣小組 (美食小組)	13. 8:30 生命號@易桂芳幼稚園 10:00 生命號@浸會大學社會 工作系二年級碩士生 14:00 玩具圖書閣
14.	15. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (健腦毛巾操) 14:30 「先知先覺」認知班	16. 10:30 飛鏢玩樂班(服務券) 14:30 健步樂悠悠 15:00 小丑聚會	<b>17. 重陽節</b> 	18. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 「先知先覺」運動班	19. 10:00 老有所為手工班 14:30 服務券興趣小組 (手工藝小組)	20. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣 14:30 小丑聚會
21. <b>保良局</b> <b>140週年</b> <b>慶典</b> <b>@維園</b>	22. 10:00 售賣飯票 10:00 老有所為畫畫班 11:00 服務券職業治療小組 (健腦 20 式健康運動) 14:30 「先知先覺」認知班	23. 10:30 飛鏢玩樂班(服務券) 12:00 生命號@世德小學 14:00 玩具圖書閣 14:30 健步樂悠悠	24. 10:00 生命號@八八工場 10:00 「先知先覺」運動班 14:30 服務券興趣小組 (桌上遊戲)	25. 9:30 注射流感疫苗 14:30 U3A 小組	26. 10:00 蔡繼有學校活動 14:30 服務券興趣小組 (美食小組)	27. 9:00 生命號@郭羅桂珍幼稚園 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣 19:00 生命號@社區書院 (課堂一)
28. / 30.	29. 10:00 售賣飯票 10:00 「先知先覺」義工聚會 11:00 服務券職業治療小組 (健腦毛巾操) 14:30 「先知先覺」認知班	30. 10:30 飛鏢玩樂班(服務券) 14:00 玩具圖書閣 14:30 健步樂悠悠	31. 10:00 「先知先覺」運動班 13:00 OGCIO 智 NET 長者外展 數碼計劃嘉許禮 14:30 服務券興趣小組 (書法小組)			





今期健康資訊就為大家介紹一下日本腦炎啦。

### 病原體

季節性流行性感冒(流感)是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港,流感一般於一至三月和七、八月較為流行。已知可感染人類的季節性流感病毒有三種類型:甲型、乙型和丙型。甲型流感病毒可依據病毒表面的血凝素(haemagglutinin, 即 H)及神經胺酸酶(neuraminidase, 即 N)兩種抗原類型,再細分為不同亞型。目前,在人類中流行的季節性甲型流感病毒有兩種亞型,分別是甲型(H1N1)pdm09和甲型(H3N2)。在2009年春季,甲型(H1N1)pdm09 流感病毒首次出現並導致人類感染個案,並在2009年中引致流感大流行。甲型(H1N1)pdm09 流感病毒現已成為全球季節性流感病毒株之一。季節性流感病毒抗原漂移的出現(輕微改變)會產生新的病毒株。流感病毒會不時衍生新的病毒株,且沒有規律。因此,世界衛生組織每年會建議流感季節應採用的流感疫苗組合。

季節性流感和流感大流行不同。當新型流感病毒出現抗原轉移(重大改變)而導致其可以有效地人傳人時,就會產生能造成流感大流行的病毒品種。人類對這種病毒的抵抗力有限,甚至沒有抵抗力,令新病毒比季節性流感傳播得更迅速及廣泛。

流感大流行在過去每隔約 10 - 50 年出現一次。然而,流感大流行在未來出現的時間是無法預測的。流感大流行通常伴隨較多感染個案及較嚴重的病情,引致較高死亡率,並對社會及經濟造成極大影響。

### 病徵

健康的人患上季節性流感後,通常會於二至七天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛;亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

咳嗽多是嚴重和持續時間較長,但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。然而,免疫力較低的人士或長者一旦染上流感,可以是嚴重疾病,並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症,甚至死亡。

### 傳播途徑

流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播,亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

### 潛伏期

一般約為一至四天。

### 治理方法

充足休息和多喝水。若出現流感病徵,切勿上班或上學。如果病徵持續或惡化,應立即求診。

抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物,服用抗生素不能治癒流感或加快痊癒。抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間,但必須經由醫生處方才可服用。

### 預防方法

#### 1. 季節性流感疫苗接種:

- 疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。
- 流感可於高危人士引致嚴重疾病,而健康人士亦會受影響。
- 基於季節性流感疫苗安全有效,除有已知禁忌症的人士外,所有年滿6個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康。
- 一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗,接種疫苗後約兩星期,體內便會產生足夠抗體對抗流感。
- \*有關季節性流感疫苗的詳細資料,請瀏覽疫苗接種計劃及季節性流感疫苗接種。

#### 2. 個人及環境衛生:

- 保持室內空氣流通。在流感高峰期,避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方;高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
- 經常使用梘液和清水潔手,特別在觸摸口、鼻或眼之前,或觸摸扶手或門把等公共設施後。
- 當雙手沒有明顯污垢時,用含70%-80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻,其後應徹底洗手。
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內。
- 如出現呼吸道感染病徵,應佩戴外科口罩。
- 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息,不要吸煙和避免過大的生活壓力

#### 參考資料:

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/29.html>



# 生命號剪影



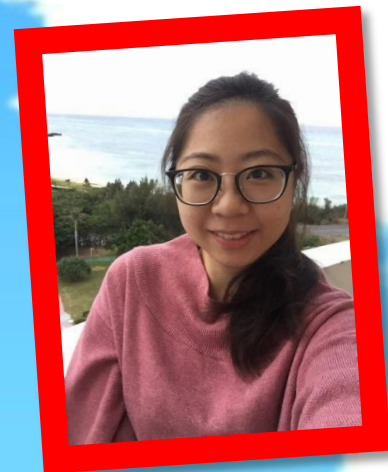
## 長者快樂故事

大家好，我係程間興，今年 85 歲，係中心擔任義工，做過耆暉義軍上門探訪老友記，亦都係生命號計劃生命大使之一，我好鍾意做運動架，中心運動班、健步行計劃同先知先覺我都有參加，因為做得多運動個人身體都好 D，個人身體健康 D，最重要都係有一班老友記一齊，大家有傾有講一齊做運動，人都開心 D~!



# 實習社工介紹

大家好，我是浸會大學實習社工陳家瑤，可以叫我瑤瑤。由現在到明年3月，每逢星期三四我都會在中心，和大家見面聊聊天。在未來的日子，我將會舉辦不同的活動讓大家參加，希望大家能給予不同意見，好讓在活動過程中大家都能夠樂在其中。



大家好，我是來自香港浸會大學的實習社工顏頌恩。老友記可以叫我做恩恩或者花名啊奕。由九月開始到明年三月，逢星期三、四我都會在中心和大家見面。歡迎老友記多啲搵我傾計、玩橋牌，等我地互相認識多啲，一齊建立開心既回憶！之後既活動同小組，歡迎大家參加啊！

<b>惡劣天氣 中心安排</b>	<b>T1</b>	<b>L3</b>	<b>▼8 或以上</b>	 <b>Amber 黃</b>	 <b>Red 紅</b>	 <b>Black 黑</b>
<b>中心開放</b>	✓	✓	✗	✓	✓	✗
<b>戶外活動 安排</b>	✓	✗	✗	✓	✗	✗

督印：張銘森 校對：洪倩文 編輯及設計：林韋坤 印刷300份

10月份例會時間：2018年10月2日 上午9:30 (每月第一個星期二)  
11月份例會時間：2018年11月6日 上午9:30

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8:30至下午6:00  
星期日及公眾假期休息