



# 保良局華永會生命教育及長者支援中心

18/19 第 8 期 2018 年 11 月中心通訊

## 生命教育資訊-「電影分享： 不老騎士—歐兜邁環台日記」

香港浸會大學實習社工 陳家瑤

### 內容簡介：

這是一部台灣的紀錄片，紀錄在 2007 年 17 位平均 81 歲的長者騎上摩托車，用了 13 天的時間完成台灣環島遊的夢想。這 17 位長者當中，全都患有關節退化毛病，當中有 2 位曾患癌症、4 位需戴助聽器、5 位有高血壓、8 位有心臟疾病。在環島遊的過程當中，他們亦遇上不同的困難，有的因胃潰瘍和神經痛要暫停行程；有的駕駛時，因太累睡著覺；又有的走到隧道中，因太暗被大車撞倒，他們不怕受傷，只是說一聲「沒事」，便繼續旅程，平均 81 歲的長者活出了 18 歲的人生。



### 反思：

在中心活動的長者平均 80 多歲，和他們閒聊期間，他們經常提到自己小時候十多歲便要努力工作。有的做過鐘錶廠、電子廠、製衣廠，辛勤工作賺錢養家，但求一日三餐溫飽，子女聽教聽話，多讀書，將來不用自己操心。亦得知中心有幾位長者很有福氣，人生中不但要照顧兒女孫兒，更要照顧「室」（即曾孫）。長者奉獻大半生，為社會、為三餐、為家人，卻很少為自己。我又常常聽到中心的長者說自己因年紀大而無用，而電影的宣傳口號「Dream - 人生 80 歲才開始」，正好告訴我們「高齡」和「無用」不是畫上等號。反之，「高齡」是代表步入人生另一個階段，才可花時間又無所顧慮地，為自己，追逐夢想，令餘下人生生而無憾。

預告片：<https://www.youtube.com/watch?v=Pimijz9Vh08E>



### 實習社工介紹



各位老友記，大家好！我是香港理工大學專上學院的實習社工郭展樂（啊樂），好開心同大家在這裡可以見面啊，我們會星期四五都會同大家傾計玩下，仲有機會分享故事，向大家學習，希望我們會相處得非常開心！

各位老友記，大家好！我是香港理工大學專上學院的實習社工梁詩曼（阿詩），很高興今次有機會可以在這裡認識大家。每逢星期四和五，我也會在中心與大家見面，玩遊戲和進行活動，希望大家都可以玩得開心！



# 精彩活動

## 5周年感恩茶聚

內容：茶聚、表演、抽獎...  
日期：11月22日(四)  
時間：中午 12:45  
地點：觀塘牛頭角道 300 號  
裕民中心 1 樓名門茗客  
費用：\$80  
名額：112 名  
對象：中心會員  
報名日期：即日起至 11 月  
16 日下午 5 點  
負責同事：洪倩文姑娘

## 陳守仁學校參觀活動

內容：參觀校舍、認識現今學校設備。  
日期：11月16日(五)  
時間：上午 10:00  
費用：全免  
集合地點：寶糧 CAFE  
對象：中心會員  
名額：20 名(先到先得)  
負責同事：洪倩文姑娘  
報名日期：11月6日下午 2:30 至  
11月10日下午 5 點

## 齊上齊樂之旅

內容：天水圍濕地公園、流浮山海味街  
日期：11月29日(四)  
集合時間：上午 9:15  
集合地點：中心  
費用：全免  
名額：54  
對象：中心會員  
(老有所為計劃參加者優先)  
報名日期：11月6日-11月10日下午  
5 點  
抽籤日期：11月12日  
負責同事：張嘉豪先生  
\*計劃由老有所為計劃贊助

## 老有所為工作坊

內容：桌上遊戲  
日期：11月20,27日(逢二)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：寶糧 CAFE  
費用：全免  
名額：25 名  
對象：中心會員  
\*計劃由老有所為計劃贊助

## 「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：11月7,14,21,28日(逢三)

時間：上午 10:00-11:00

認知班：手語班

日期：11月5,12,19,26日(逢一)

時間：下午 2:30-3:30

費用：全免

地點：寶糧 CAFE

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

## 生命號@廣東道官立小學

內容：招募義工進行生命教育活動  
日期：11月15日(四)  
時間：上午 11:15-16:00  
集合地點：寶糧 CAFE  
費用：全免  
名額：8 名  
對象：中心會員  
報名日期 11月6日-11月10日下午 5 點  
負責同事：洪倩文姑娘

### 『我的豐盛人生』小組

內容：透過互動遊戲、勞作、故事分享，為長者帶來歡樂，促進他們從不同角度欣賞生命。

日期：11月10日至12月1日  
(逢三及六, 24/11 除外)

地點：寶糧 CAFÉ

時間：下午 3:00-4:00

費用：\$20 (共六節)

名額：10 名

對象：服務券對象及中心會員

報名日期：11月1日下午 2:00 至 11月7日中午 12:00

負責同事：顏頌恩姑娘(實習社工)

### 『快樂管理「圓」』小組

內容：以音樂及藝術手法，提升參加者的自我形象及建立正向的人生觀。

日期：11月10日至12月1日(逢三及六, 24/11 除外)

地點：寶糧 CAFÉ

時間：下午 1:45-2:45

費用：\$20 (共六節)

名額：10 名

對象：服務券對象及中心會員

報名日期：11月1日下午 2:00 至 11月7日中午 12:00

負責同事：陳家瑤姑娘(實習社工)

## 保良局 140 周年社會服務巡禮 @ 維園

### 活動剪影



### U3A(第三齡自務學苑)小組



### 老有所為計劃



### 創藝同行計劃



### 值理會探訪



### 病原體

壞死性筋膜炎（通常稱為「食肉菌感染」）可由多於一種細菌引致，包括甲類鏈球菌、創傷弧菌、雷伯氏桿菌屬、梭菌屬、大腸桿菌、金黃葡萄球菌和嗜水氣單胞菌。甲類鏈球菌是引致壞死性筋膜炎的最常見的原因。

### 病徵

壞死性筋膜炎是一種軟組織及筋膜（覆蓋肌肉表面的一層組織）的嚴重細菌感染。細菌產生的毒素及酵素可能會破壞組織，令其壞死，導致身體組織受破壞和肢體損失，嚴重的並可致命。

患者可能會感到肢體或軀幹疼痛或腫痛。受感染的皮膚會發熱、紅腫，而這些徵狀會快速擴散。此外，患處可能會有潰瘍、水疱或黑點。患者可能會發燒、發冷、疲倦和嘔吐。疼痛的程度比可見的皮膚變化嚴重。

### 傳播途徑

最常見引致壞死性筋膜炎的途徑是細菌通過皮膚中傷口，如切傷、刮傷、燒傷、昆蟲咬傷或穿刺傷口進入體內。由創傷弧菌引起的壞死性筋膜炎也可以由進食生或未徹底煮熟的貝殼類海產，特別是從和暖海水中捕獲的蠔而感染。

壞死性筋膜炎很少在人與人之間傳播。



### 潛伏期

病徵一般於發生損傷後數小時出現。

### 治理方法

應立即接受適當的抗生素治療。為了阻止感染擴散，患者或須接受外科手術，例如清除壞死組織或截肢。部份患者可能須要接受深切治療。

任何人士都可能受到感染。直接接觸或處理生的海鮮可增加患上創傷弧菌壞死性筋膜炎的風險。患者如有其他疾病，例如糖尿病、癌症、腎病、心臟病、慢性肝病或免疫系統疾病等，更有較高機會出現嚴重併發症。

### 預防方法

要預防感染，市民應保持良好的個人衛生和適當處理傷口：

1. 經常保持雙手清潔，用梘液和清水洗手。如沒有洗手設施，或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。
2. 徹底清潔及使用防水敷料妥善包紮傷口。即使是輕微或沒有感染的傷口也應該立即治理。
3. 當身上有傷口時，便不要前往泳池或其他水療設施，及接觸自然的水源（例如海水），直至傷口痊癒。
4. 在處理生的貝殼類海產或其他海鮮時，應戴上厚膠手套。
5. 有關創傷弧菌引致的壞死性筋膜炎的詳細資料，請瀏覽創傷弧菌感染健康資訊。

市民如出現感染的病徵，例如持續皮膚紅腫、痛楚等，應立即求醫。

### 參考資料：

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/48372.html>



# 10月生命號剪影

13.10.2018(六) HKBU MSW 學生

13.10.2018(六) 易桂芳幼稚園暨幼兒園

19.10.2018(五) RTHK「善報錄音」

21.10.2018(日) 保良局 140 週年  
社會服務巡禮

23.10.2018(二) 世德小學

24.10.2018 (三) 保良局八八觀塘工場

27.10.2018 (六) 郭羅桂珍幼稚園

30.10.2018(二) 蔡繼有學校



## 長者快樂故事

大家好，我係黃瑞意，我好鍾意參加中心活動同做義工，亦都係耆青小丑、生命號義工，平時都亦鍾意做運動，因為運動多就會身體好，而做義工幫到人自己心情都會開心 D 啦，最近參加長幼齊識碳仲學識好多低碳生活知識，正所謂活到老學到老~!



# 第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

「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)，學習手語技巧，溝通無難度；逢星期三上午為運動班(跆拳道班)，嘻呵嘻呵一招一拳，鍛鍊身體好。



## 好『義』事一欄

大家好，我係義工美玉，參加「先知先覺®」計劃的義工服務，與大家一齊學習、一齊做運動、過程深感開心，又投入。雖然過程有時緊張、有時感挑戰，但與參加者齊上齊落，覺得很有意義，繼續玩下去吧!!

義工: 張美玉

各位老友記，大家好，我係義工桂蓮，我在「先知先覺®」計劃的義工服務中，印象最深刻的是與參加者做練習、做運動、學手語等，而我在做義工的過程中最深刻的體驗是自己學會更有愛心及耐心，在義工的生涯中再添色彩。

義工: 梁桂蓮

惡劣天氣 中心安排	T 1	L 3	▼ 8 或以上	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑
中心開放	✓	✓	✗	✓	✓	✗
戶外活動 安排	✓	✗	✗	✓	✗	✗

督印：張銘森 校對：洪倩文 編輯及設計：林韋坤 印刷300份

11月份例會時間：2018年11月6日 上午9:30 (每月第一個星期二)  
12月份例會時間：2018年12月4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