



# 保良局華永會生命教育及長者支援中心

18/19 第 9 期 2018 年 12 月 中心通訊

## 生命教育資訊

### 「電影分享：大叔水舞閩」

香港浸會大學實習社工 顏頌恩



#### 內容簡介：

此電影乃真人真事改編，其構想來自在瑞典的一隊韻律泳隊。而電影則講述一名會計師艾力一直過著平平無奇的生活，到了中年時更加感到生活呆板。在失意下他偶然加入了一個中佬韻律泳隊。隊中八個成員都是大叔，個個體型龐大肥嘟嘟，既無隊形，也無技術。但幾經苦練竟越戰越勇。隊友的支持亦令男主角艾力備受鼓舞。八位隊員在教練的督促後不斷進行地獄式訓練，最後更準備組隊到外國挑戰世界性的錦標賽。

#### 反思：

不要過份在意別人眼光，有時拋開面子會更快樂。男主角艾力是會計師，平常給人成熟、穩重的形象。這令我覺得人很多時候都會被在社會所扮演的角色所束縛，令人無法拋開身段去追求一些埋藏在心底裏想但不敢去做的事。即使踏出了第一步，亦會害怕別人的眼光。就像男主角在參加泳隊時，一度告訴隊員不能將泳隊的事告訴其他人。後來他被兒子發現了，更遭到兒子的取笑及冷嘲熱諷。雖然他一度感到沮喪，但最後卻忠於自己的想法，堅持與隊友一同出賽，贏得了多人的掌聲與歡呼。我很欣賞戲中這八位大叔的勇氣及毅力，令看似不可能的事變為可能。他們亦在過程之中建立了深厚的友誼，更學懂如何去珍惜自己所擁有的一切。

#### 總結：

這套電影令我想起由老友記組成的小丑隊。還記得在表演當天她們的妝扮、有趣的表情及練習已久的魔術如何使在場的觀眾發笑，得到歡樂。她們就如電影中的八個韻律泳隊員一樣，盡情地享受美好的一刻。無論是這齣電影，還是老友記們，都使我更加明白何謂真正的人生。

#### 預告片：

<https://www.youtube.com/watch?v=Xi1tyg3Y5qs>



# 精彩活動

## 長幼齊識破布偶製作

內容：製作布偶劇用布偶  
日期：12月7日(五)、12月10日(一)  
時間：上午 10:00  
地點：中心  
名額：10名  
負責同事：張嘉豪先生

## 雲漢「樂」「樂」小組

內容：透過音樂，認識生命，  
為人生加一點歡樂。  
日期：12月7日至  
2019年1月11日(逢五)  
時間：下午 2:30-3:45  
地點：中心  
名額：10名  
負責同事：郭展樂先生 (實習社工)

## 「我的快樂人生」小組

內容：一起累積快樂，一起唱談  
人生，為自己製作一本獨一無二的自白書。  
日期：12月6日至  
2019年1月17日(逢四)  
時間：下午 2:15-3:15  
地點：中心  
名額：10名  
負責同事：梁詩曼姑娘(實習社工)

## 老有所為工作坊

內容：桌上遊戲  
日期：12月4,18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  
負責同事：張嘉豪先生  
\*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：12月5,12,19,27日(逢三)

時間：上午 10:00-11:00

認知班：手語班

日期：12月3,10,17,24,31日(逢一)

時間：下午 2:15-3:15

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@慧妍雅集幼稚園

內容：招募義工進行生命教育活動  
日期：12月12日(三)  
時間：下午 3:00-6:30  
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 12月4日-12月10日下午5點  
負責同事：洪倩文姑娘

# 5周年感恩茶聚

## 活動剪影



## 蔡繼有探訪活動

## 長者齊識碟布偶劇



## 「智惜用電樂齡大使」結業禮

## 中心購入E-體健



# 健康資訊-疥瘡



負責同事：護士 吳姑娘

## 病原體

疥瘡是疥蟎蟲引起的皮膚病。疥蟎是一種寄生蟲，當鑽入人體皮膚後，會寄居及繁殖。患者包括任何年齡的人士，但免疫力較弱的人士或長者較容易受到感染。疥瘡可以在擠逼的環境下迅速傳播，因此，醫院、幼兒中心、長期院舍和安老院舍偶有疥瘡爆發的報告。

## 病徵

疥瘡主要分兩種：

典型疥瘡的主要病徵是患者會感到非常痕癢，在晚間或沐浴後尤為嚴重。受影響的部位包括手指隙的皮膚，和手腕、肘部、腋窩、乳頭、下腹、外生殖器官、臀部及腹股溝等部位的皮膚褶。皮膚表面可能會出現紅疹、線狀損痕或小水疱。除嬰兒、幼童及免疫功能較弱的人士外，患者的面部及頭皮一般不受影響。

另一種罕見但病情較嚴重的疥瘡類別，稱為挪威型疥瘡或結痂型疥瘡，常見於居住在院舍的人士，特別是體弱或智障人士。患者的皮膚會有顯著的鱗片及痂皮，指甲亦可能變厚及在指甲下出現碎屑，患者的面部及頭皮亦有機會受到影響。此類型疥瘡具高度傳染性，因為可能有數以千計的疥蟎寄生於患者身上；而典型疥瘡患者身上通常只有 10 – 15 隻疥蟎。

## 傳播途徑

通常透過直接接觸患者的皮膚而傳播。患者的衣物和被服亦可能帶有疥蟎或卵子，繼而傳播此病；在家庭成員之間和院舍機構內傳播亦很常見。

## 潛伏期

對於從未患過疥瘡的人，潛伏期約為 2 – 6 星期。  
至於曾感染過疥瘡的人，病徵則早在 1 – 4 天內出現。

## 治理方法

- ✓ 如懷疑患上疥瘡，應立即向醫生求診。
- ✓ 按照醫生的處方，塗上殺滅疥瘡乳劑及服食止癢藥物。
- ✓ 疥瘡患者的家人、性伴侶及親密接觸者亦應諮詢醫生，以確定是否患上疥瘡，及按需要接受治療。
- ✓ 若要照顧或接觸患者時，須穿戴適當的個人保護裝備，如手套及保護衣等。
- ✓ 每次接觸疥瘡患者前後，均須徹底清潔雙手。
- ✓ 必須將患者的衣物、毛巾和被服分開清洗。清洗時，水溫須達至 60°C 或以上，時間不少於 10 分鐘，才可把疥蟎及卵子消滅。難以清洗的物品，則可放入膠袋後密封最少 14 天，方可使用。
- ✓ 建議使用專用的儀器。
- ✓ 共同使用的設備應使用清潔劑清洗，才可再次使用。
- ✓ 丟棄共同使用或疑似被污染的面霜和乳液。



## 預防方法

1. 保持良好的個人衛生，經常清潔雙手及每天洗澡。
2. 定期更換清潔衣物、毛巾和被服。
3. 避免與他人共用衣物和個人物品。
4. 為院舍院友定期檢查皮膚，以能盡早發現感染。



參考資料 衛生署網頁：

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/39.html>

# 11月生命號剪影

- 1.11.2018(四) 蔡繼有小學
- 8.11.2018 (四) 莊啟程夫人(華貴) 幼稚園暨幼兒園
- 9.11.2018(五) 方王換娣幼稚園
- 15.11.2018(三) 廣東道官立小學
- 16.11.2018(四) 莊啟程預科書院
- 24.11.2018(六) 華永會慈善嘉年華
- 24.11.2018(六) 保良局社區書院
- 27.11.2018(二) 呂陳慧貞幼稚園暨 幼兒園
- 30.11.2018(五) 廣福幼稚園暨幼兒園



## 長者快樂故事

大家好，我係姚美琼，快樂對我黎講好簡單，每日生活三餐溫飽，又有唔同活動可以參加，而我平時亦都會四周圍做義工，無論中心、教會既一有時間我都會多參加，因為本身唔鍾意自己一個係屋企，而參加活動又識到好多老友記，令到個人心情都開朗，自然都會開心。



# 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，持續逢星期一下午舉行認知訓練班(手語班)，依家我地又學習手語歌；逢星期三上午為運動班(跆拳道班)，動動手動動腳，強身健體。



## 好「義」事一欄

大家好，我係義工香香，我在「先知先覺®」認知訓練中，印象最深刻的是參加手語班，與一班參加者學習手語，花老師生動地教導我地，令我地聽得很投入，真是獲益良多。既可以學習新知識，又可以認識朋友，真是一舉數得。

義工: 吳奕香

各位老友記，大家好，我係義工美琼，我參加「先知先覺®」義工服務很開心，當中與大家一齊玩層層疊、疊橈子、跆拳道等，雖然有些難度，但我同參加者都勇於挑戰自己，努力練習，最終成功。而在做義工過程，我的心情很快樂。

義工: 姚美琼

惡劣天氣 中心安排	T1	L3	▼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

12月份例會時間：2018年12月4日 上午9:30 (每月第一個星期二)  
1月份例會時間：2019年1月8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