



保良局華永會生命教育及長者支援中心

18/19 第 1 期

2018 年 4 月中心通訊



復活 · 新開始

各位老友記大家好，為了讓大家更認識、更了解社區發展及中心動向，中心的月訊將會進行大改革，提供更豐富、更多元化的資訊給各位。與觀塘區的居民分享中心的一點一滴!!!是月頭版是分享長者快樂故事及職員動向。

梁桂蓮 快樂故事

大家好，我叫梁桂蓮，曾經有一段時間因家庭狀況而令自己好唔開心，終日玩手提電話到深夜，而令到身體狀況很差，中心社工知道後很擔心我並鼓勵我做義工及參與中心活動，之後我便參於中心不同活動，如人生劇場、老有所為、銀齡展亮學苑，之後更成為銀齡導師教授學生及老友記手工藝，而最近參加了健步行計劃及耆青小丑計劃，學習小丑技巧，將歡樂帶給身邊不同的人。

自從參加了義工活動，我戒掉了玩手機到深夜的習慣，專注於義工，間時亦會自行製作小手工，而家個人又開朗，身體比以前健康!



職員動向

中心福利工作員林韋坤先生於3月7日成為父親，喜獲麟兒。BB重7.5磅，乳名叫「芝麻仔」，恭賀林生添丁之喜!



精彩活動

「耆樂觀塘」健步行智叻星 體適能教練課堂

內容：體適能教練指導下，健步行參加者在運動、遊覽行山徑更加事半功倍。

日期：4月18,25日

時間：下午2:00-4:00

費用：全免

地點：寶糧 café

名額：62名

對象：「耆樂觀塘」計劃參加者

負責同事：林韋坤先生

報名日期：4月3日下午2:30
至4月13日下午5:00

*計劃由匯豐基金贊助

智『NET』數碼社區長者外展計劃 義工招募及培訓

內容：本計劃將進行義工招募及參與為期3堂的培訓，希望義工協助進行探訪工作及推行計劃，利用數碼產品鼓勵其他長者多接觸資訊科技設備。

課程日期：4月(待定)

費用：免費

名額：15人

負責同事：洪倩文姑娘

報名日期：4月3日下午2:30至
4月13日下午5:00

Paint your dream..

「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。

日期：運動班：

4月4,11,18,25(逢三)

認知班：

4月6,13,20,27(逢五)

時間：上午10:00-11:00

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@保良局林丁麗玲 幼稚園暨幼兒園

內容：招募義工一同前往幼稚園進行生命教育活動。

日期：4月20日(五)

時間：下午3:00-6:00

地點：寶糧 CAFE

費用：全免

名額：8名

對象：中心會員

報名日期：4月3日下午2:30至
4月13日下午5:00

負責同事：洪倩文姑娘

環保基金 - 長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月



※ 網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的低碳生活經驗

※ 識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活：協助於網上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶劇工作坊、社區巡迴演出

※ 布偶話劇

巡迴布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

※ 綠趣耆想

捕捉「綠趣耆想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，讓社區人士互相分享及互動體驗

夏季健步旅行日

日期：4月27日(五)

時間：下午 2:30-5:30

地點：觀塘海濱長廊

對象：中心會員(「耆樂觀塘」健步行參加者優先)

名額：50名

負責同事：林韋坤先生

報名日期：4月3日下午 2:30 至
4月20日下午 5:00



生死面面觀展覽

內容：以「生命」為題的展覽，與大家探討「生死」，從中打破大家對生死的避忌。

日期：4月7日(六)

時間：下午 2:00-4:30

費用：全免

地點：寶龍 CAFE

對象：中心會員

名額：不限

負責同事：實習社工鄭伊瀟



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2 復活節星期一 	3. 9:30 月會 14:00 玩具圖書閣	4. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:15 心理衛生會探訪活動 14:30 服務券興趣小組 (書法小組)	5. 清明節 	6. 10:00 「先知先覺®」認知班 14:00 「時光幻相」小組 14:30 服務券興趣小組 (手工藝小組) 15:30 香港癌症協會講座	7. 10:00 血壓量一量 14:00 生死面面觀展覽
8.	9. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (20 式健康運動) 14:00 「圓滿人生」小組 16:30 齊來做運動	10. 10:00 健步樂悠悠 14:00 玩具圖書閣	11. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:30 服務券興趣小組 (書法小組)	12. 10:00 鬆一鬆運動小組 11:00 社聯 U3A 結業禮 14:30 求同存「義」小組	13. 10:00 「先知先覺®」認知班 14:00 「時光幻相」小組 14:30 服務券興趣小組 (手工藝小組)	14. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣 14:30 U3A 興趣小組
15.	16. 10:00 售賣飯票 10:00 「時光幻相」小組 11:00 服務券職業治療小組 (毛巾操) 14:00 「圓滿人生」小組	17. 10:00 健步樂悠悠 10:00 香港大學牙科檢查	18. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:00 耆樂觀塘體適能課堂 14:30 服務券興趣小組 (桌上遊戲)	19. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 求同存「義」小組	20. 10:00 「先知先覺®」認知班 14:00 「生命的樂章」義工訓練 14:30 服務券興趣小組 (美食小組) 15:00 生命號@保良局林丁 麗玲幼稚園暨幼兒園	21. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣 14:30 「大笑瑜伽」活動
22.	23. 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 (20 式健康運動) 14:00 「圓滿人生」小組	24. 10:00 健步樂悠悠 	25. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:00 耆樂觀塘體適能課堂 14:30 服務券興趣小組 (桌上遊戲)	26. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 求同存「義」小組 18:30 「生命的樂章」工作坊	27. 10:00 「先知先覺®」認知班 14:15 夏季健步旅行日 14:30 服務券興趣小組 (美食小組)	28. 10:00 血壓量一量 14:00 青雲社探訪活動 
29.	30. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (毛巾操)					

健康資訊 - 「世界防癆日」



負責同事：護士 吳姑娘

大家好，今期的健康資訊是介紹結核病及「世界防癆日」，相信大家對「結核病」這個名稱並不陌生，但仍然有大多數人對這個病並不熟悉及有很多誤解，亦有很多人不知道「世界防癆日」的由來，有見及此，今次就為大家介紹一下啦！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

近年來，每年結核病呈報數字維持約4,000至5,000宗。於2016年(臨時數字)，結核病的呈報個案為4,412宗，即每十萬人有60.1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。

對結核病的誤解

今天仍有不少人對結核病存有一些誤解。例如所有結核病人必須入院接受隔離治療；及病人服食抗結核藥物數星期後，當病徵消失了便可停藥等錯誤觀念。

以下是一般大眾對結核病的誤解：

- 1 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。(X)
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。(✓)
- 2 所有病人必須入院隔離治療。(X)
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。(✓)
- 3 病人服食抗結核藥物數星期後，當病徵消失了便可停藥。(X)
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。(✓)
- 4 孩童接種了卡介苗便不會再受到結核桿菌感染。(X)
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。(✓)
- 5 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。(X)
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。(✓)
- 6 病人接受治療期間，需與家人分開進食，還要消毒食具。(X)
結核病菌是由空氣傳染，一般都不是由食物傳染的。(✓)

何謂「全監督治療」

「全監督治療」，就是結核病人服用抗結核藥物時，每一劑都是在醫護人員監督下服用的。世界衛生組織和國際防癆聯盟，都極力推薦「全監督治療」為一最有效的控制結核病的措施。

全監督治療

「全監督治療」，就是結核病人服用抗結核藥物時，每一劑都是在醫護人員監督下服用的。世界衛生組織和國際防癆聯盟，都極力推薦「全監督治療」為一最有效的控制結核病的措施。利用「全監督治療」，結核病人可以得到所需的支援，完成整個療程，以防止治療失敗、耐藥性的產生、和結核病的散播。

參考資料：http://www.info.gov.hk/tb_chest/tb-chi/worldtbd.htm

促進結核病患者康復的因素



定時接受治療及服藥



定時接受治療及服藥



定時接受治療及服藥



保持心境愉快



均衡的飲食



足夠的休息



適量的運動



保持空氣流通
多吸新鮮空氣

照片剪影

耆老服務 30 周年慶典暨第 3 屆義工嘉許禮



冬季戶外健步旅行日

「樂在雲漢·愛己愛人·積極人生」嘉年華



戊戌年
敬老賀新春

3月1日 香港浸會大學

3月8日 九龍工業學校

3月9日 顏寶玲書院

3月10日 香港大學專業進修學院

保良局何鴻燊社區書院

@顧卡裘莉長者日間護理中心

3月22日 蔡繼有學校

3月24日 香港大學專業進修學院

保良局何鴻燊社區書院

@觀塘雲漢邨

3月生命號剪影



中心動向

耆青小丑-快樂速遞 318 攤位日

大家好，我們是「食極唔肥小丑團」，3月18日於樂富廣場進行表演。第一次出動~心情十分興奮！當日大家晨早到達中心化妝、換衫、練習及綵排，一早作好準備。現場場面熱鬧，更遇到其他單位的小丑，大家件小丑衣都很奪目美艷。

當日，小丑們表演後化身為攤位工作人員，其後與劉凍小寶長者地區中心、劉凍小寶耆輝中心的小丑合照一張。相片反映出大家的熱情及表現出「感謝與讚美」，感謝小丑們的付出，讚美小丑們的落力與妝扮。



督印：張銘森 編輯及設計：林韋坤

4月份例會時間：2018年4月3日 上午9:30 (逢每月第一個星期二)
5月份例會時間：2018年5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