



保良局華永會生命教育及長者支援中心

18/19 第 5 期

2018 年 8 月中心通訊



老有所為 2018-2019

本年老有所為活動計劃又開始啦，今年繼續蕪荖跨代共融活動，如「添暖意探訪活動」、「齊上齊樂之旅」，促進家庭成員不分老幼融洽共處，也鞏固鄰里互助支援網絡，並向公眾分享「老有所學與時並進」工作坊的作晶，向社區推廣積極人生、退而不伴及敬老愛老的訊息。

計劃時間如下：



日期	內容
8-10月	「老有所學與時並進」工作坊
11月	齊上齊樂之旅
12月	添暖意探訪活動

如對計劃有任何查詢，可聯絡張嘉豪先生。



吳奕香 長者快樂故事



各位老友記你地好，我係吳奕香，我加入保良局已經多年，經常都協助中心擔任義工，之前曾經擔任耆暉義軍義工及銀齡導師，最近成為先知先覺義工、生命大使及耆青小丑，好多謝中心各位職員給我機會可以學到不同的新技巧，如：由謝姑娘負責的「先知先覺®」飛鏢、手工及柔力球班、洪姑娘負責的「生命號」生命大使及擔當耆青小丑、和林生每星期教大家做運動等等，我學到新技巧之餘亦都可以幫到其他人，自己亦都快樂，大家記得要多多參加中心活動！



精彩活動

「耆樂觀塘」健步行智叻星

體適能教練課堂

日期：8月

時間：待定

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

*計劃由匯豐基金贊助



「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：柔力球

日期：8月1,8,15,22,29日(逢三)

時間：上午10:00-11:00

認知班：扭氣球

日期：8月6,13,20,27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

長幼齊識碳

識碳大使工作坊

內容：教授識碳大使低碳知識

日期：8月3日(五)、

8月29日(三)

時間：8月3日:上午9:30

8月29日:下午2:00

費用：免費

地點：寶糧 café

對象：計劃義工

負責同事：張嘉豪先生

生命號@王少清幼稚園暨幼兒園

內容：招募義工進行生命教育活動。

日期：8月31日(五)

時間：下午2:30-6:30

地點：寶糧 CAFE

費用：全免

名額：8名

對象：中心會員

報名日期：8月7日下午2點

至8月10日下午5點

負責同事：洪倩文姑娘



更多精彩活動

體適能實習導師課堂

日期：8月11日(六)

時間：下午 2:30

地點：中心

費用：全免

名額：20名

對象：中心會員

負責同事：林韋坤先生

報名日期 8月7日-8月8日下午5點



保良局賣旗日

內容：賣旗籌款

日期：8月15日(三)

時間：上午 9:00

集合地點：中心

賣旗地點：觀塘區

名額：20名義工

負責同事：張嘉豪先生

報名日期：8月7日下午2

點至8月10日下午5點

活動剪影

UA Finance 健步行

「人生如夢」小組

耆樂觀塘運動會

「家家平安」活動

「笑談人生」小組

特「飾」便服日-世界盃

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1. 10:00 「先知先覺®」運動班 10:00 基智中學探訪 14:00 「數碼智多星」活動	2. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:00 「逆轉人生」活動 14:30 健步樂悠悠	3. 9:30 長幼齊識碳 14:00 「數碼智多星」活動 14:30 服務券興趣小組 (手工藝小組)	4. 9:30 體適能教練課堂 13:45 「人生如夢」小組 14:15 「笑談生命」小組
5.	6. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (20 式健康運動) 14:30 「先知先覺®」認知班	7. 9:30 月會 14:00 「逆轉人生」活動 15:00 OGCIO 探訪	8. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:00 「數碼智多星」活動 14:30 服務券興趣小組 (桌上遊戲)	9. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 健步樂悠悠	10. 10:00 U3A 會議 14:00 「逆轉人生」活動 14:30 服務券興趣小組 (美食小組)	11. 9:30 體適能教練課堂 14:00 玩具圖書閣 14:30 體適能實習導師課堂
12.	13. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (毛巾操) 14:30 「先知先覺®」認知班	14. 10:00 飛鏢玩樂班(服務券) 14:00 玩具圖書閣	15. 8:30 賣旗日 10:00 「先知先覺®」運動班 14:00 機械人小組 14:30 服務券興趣小組 (書法小組)	16. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 健步樂悠悠 16:30 生命號@黃樹雄幼稚園	17. 10:00 U3A 會議 14:00 機械人小組 14:30 服務券興趣小組 (手工藝小組)	18. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣
19.	20. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (20 式健康運動) 14:30 「先知先覺®」認知班	21. 10:00 飛鏢玩樂班(服務券) 14:00 玩具圖書閣 14:30 生命號@東華三院 木城長者鄰舍中心	22. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:00 機械人小組 14:30 服務券興趣小組 (桌上遊戲)	23. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:00 生命號@明愛醫院 14:30 健步樂悠悠	24. 9:45 金榜集團控股有限公司探訪活動 14:00 機械人小組 14:30 服務券興趣小組 (美食小組)	25. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣
26.	27. 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 (毛巾操) 14:30 「先知先覺®」認知班	28. 10:00 美國海軍義工活動 14:00 玩具圖書閣 15:00 OGCIO 探訪	29. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:00 長幼齊識碳 14:00 機械人小組 14:30 服務券興趣小組 (書法小組)	30. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 健步樂悠悠	31. 8:00 生命號@王少清幼稚園 10:00 U3A 會議 14:00 機械人小組 14:30 服務券興趣小組 (手工藝小組)	

健康資訊 - 「肺炎球菌感染」



負責同事：護士 吳姑娘

今期健康資訊將會同大家介紹肺炎球菌感染。

病原體

肺炎球菌感染是由肺炎鏈球菌（肺炎球菌）引致的疾病。

病徵

肺炎球菌可引致多種疾病，常見的包括有中耳炎和肺炎。此細菌亦可引致侵入性肺炎球菌病，如入侵腦膜（引致腦膜炎）和血液（引致菌血症及敗血病），導致嚴重甚至致命的疾病。



病徵視乎身體受感染的部位而定：

- 中耳炎：可能出現發燒、耳痛或有分泌物流出；若重複感染，聽覺或會受損。
- 肺炎：可能出現發燒、呼吸急促、發冷和帶痰的咳嗽；嚴重者可能死亡。
- 腦膜炎：可能出現發燒、頸部僵硬及精神昏亂，並可能引致長期聽覺受損，甚至死亡。
- 菌血症及敗血病：可能出現關節痛和發冷，並可能出現身體其他部位同時受感染，例如肺炎和腦膜炎。

傳播途徑

肺炎球菌常見於健康人士的鼻及咽喉，尤以兒童較為普遍。有時候，這些細菌會引發感染。肺炎球菌主要經患者咳嗽和打噴嚏而產生的飛沫、與患者親密接觸或觸摸被這細菌污染的物件而傳播。

潛伏期

約 1 – 3 天

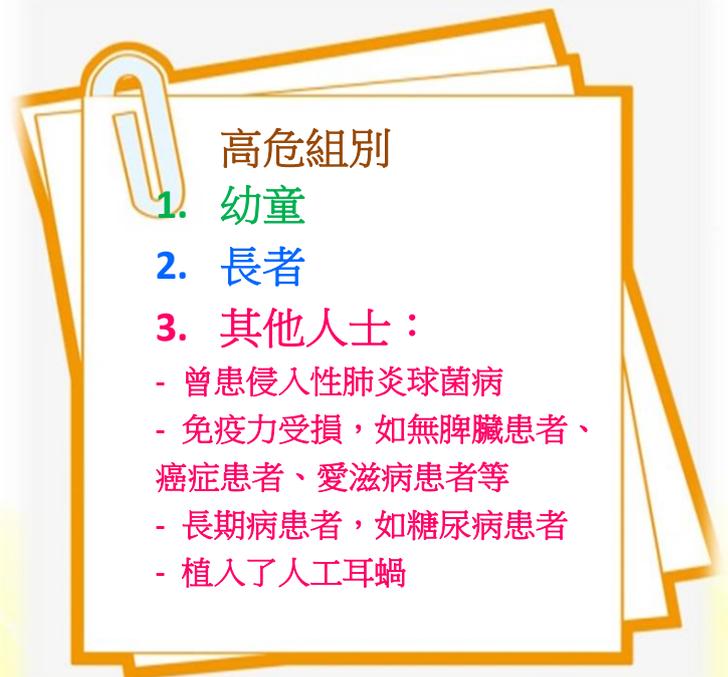
治理方法

合適的抗生素可治療肺炎球菌感染，但抗藥性肺炎球菌的出現令治療更加困難。

預防方法

接種肺炎球菌疫苗：

現時有多種安全又有效預防肺炎球菌感染的疫苗。新生嬰兒應該按照「香港兒童免疫接種計劃」的建議接種疫苗。家長可向家庭醫生或衛生署母嬰健康院查詢詳情。年屆 65 歲或以上的長者，也應接種肺炎球菌疫苗。在「政府防疫注射計劃」或「疫苗資助計劃」下，他們可獲免費或資助接種。高危人士可諮詢家庭醫生有關接種疫苗事宜，以保障個人健康。



參考資料：

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/10584.html>



7月生命號剪影

3.7.2018 屯門官立小學

6.7.2018 樂善堂小學

11.7.2018 保良局何壽南小學

12.7.2018 保良局何壽南小學

13.7.2018 保良局何壽南小學

13.7.2018 筲箕灣官立中學

20.7.2018 興證國際金融集團

有限公司

23.7.2018 陳維周夫人紀念學校

27.7.2018 聖公會林裘謀中學

31.7.2018 港大言語治療科學生

會員動向：

陳達科對年青人的寄語



孝父母、念師恩、
勤學習、惜光陰、
愛親友、睦近鄰、
常運動、壯體能。

二〇一八年仲夏
陳達科撰
時年九十二歲



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

暑假也要愉快學習，8月份進行的「先知先覺®」認知障礙預防計劃，逢星期一下午會舉行認知訓練班(扭氣球班)，逢星期三下午為運動班(柔力球)，全新課程，全心投入。



好「義」事一欄

大家好，我係義工小翠，參加「先知先覺®」的義工服務差不多有半年了，嘗試與參加者一起玩積木及填顏色、一起完成不同的手工、一起學習扭氣球、柔力球初體驗。經歷半年的義工服務，十分有挑戰性，亦十分開心投入。

義工：陳小翠

各位老友記，大家好，我係義工月勝，在「先知先覺®」的義工服務中，印象最深刻的是與其他參加者一起做運動，例如：玩飛鏢、柔力球，互相學習。每星期，我都十分期待認知訓練班及運動班的日子，既可以做義工，又可以學新事物。



義工：方月勝

恶劣天氣 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

8月份例會時間：2018年8月7日 上午9:30 (逢每月第一個星期二)

9月份例會時間：2018年9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