



保良局華永會生命教育及長者支援中心

18/19 第 6 期 2018 年 9 月中心通訊

生命教育資訊-「電影分享：永不放棄」

電影簡介：

電影講述一名高中美式足球教練的故事，他遭遇不如意的事。隊內優秀球員不斷被其它勁旅挖角，只帶著三十多位學生的球隊，面對球季連連失利的壓力下，學校亦傳出更換教練的聲音。他如何面對呢？



個人反思一：不要為自己定上限，因為你的能力遠超自己想像。

我在電影中感到最深刻的情節是教練鼓勵一名隊內最有影響力的球員，該球員在訓練中，說出一些認為球隊不可能獲勝的話，教練要求他球



場底線開始進行一次死亡爬行，即是背著一個人，以膝蓋不著地的情況下向前爬，教練要他爬 30 米，但教練要求他蒙著眼睛進行，希望他不要因為眼見即將到達終點而放慢腳步，要求他答應盡全力去做。途中



教練不告訴他爬了多少米，他途中不斷想放棄，但教練不斷說很多話去鼓勵他繼續爬，爬完脫下眼罩後，發現原來他已經爬了足足一百米，教練告訴他：「你是隊內最有影響力的人，不要告訴我你已經不能做得再好，如果你失敗後在場上垂頭喪氣，其他隊員都會放棄，上天給你的領袖才能不要把它浪費掉。」這段情節令我反思自己平日很多時候看到困難後，就找藉口給自己不去做，或者是得過且過，沒有盡力做好，就像該球員一樣，爬的時候會問差多少到終點，給自己定了上限，但其實我們能力的上限可能遠超我們所想，盡力去做得到的成果可能超乎我們想像，這令我心中有出現一句說話：「不要為自己定上限，因為你的能力遠超自己想像。」



個人反思二：沒有不痛苦的人生，你無法改變環境，但你可以改變自己。

另外，我們有沒有像電影中的教練一樣，曾經被不如意和困難籠罩？而我們最後又有沒有像他一樣積極面對，在面對困難時依然努力向前？人生中很多事像教練一樣，我們不能掌握，但忘記背後，盡力去做是我們能夠掌握的，所以我們要把握現在，活出自己的光輝，不要為過去而煩惱，要為未來的生命畫上獨一無二的色彩。

明愛專上學院 實習社工 蔡嘉承

資料來源：<https://www.youtube.com/watch?v=kEyjdK0rJ94>



精彩活動

鬆一鬆運動小組

內容：透過體適能運動讓長者享受運動帶來的歡樂，培養健康的運動習慣和擴闊社交。

日期：9月20日起（逢四）

時間：上午10:00-11:00

地點：寶糧CAFÉ

費用：\$30(共十節)

名額：35名

對象：中心會員

報名日期：9月4日下午2:00至10日下午5:00

負責同事：林韋坤先生

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：9月12日(三)

時間：下午2:00-4:00

費用：免費

地點：寶糧café

對象：計劃義工

負責同事：張嘉豪先生

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CAFÉ

費用：全免

名額：25名

對象：中心會員

報名日期：9月4日下午2:00

至下午5:00

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：柔力球

日期：9月5,12,19,26日(逢三)

時間：上午10:00-11:00

認知班：扭氣球

日期：9月3,10,17,24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



活動剪影

「耆樂觀塘」健步行智叻星計劃



利基同您睇場戲

長幼齊識碟



言語治療講座



「數碼智多星」計劃



體適能實習導師課堂



「逆轉人生」計劃



| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|



| | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|---|
| 2. | 3. 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 | 4. 9:30 月會 14:00 玩具圖書閣 14:30 健步樂悠悠 | 5. 10:00 「先知先覺」運動班 14:30 服務券興趣小組 (桌上遊戲) | 6. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 U3A 小組 | 7. 10:00 老有所為手工班 14:30 服務券興趣小組 (美食小組) | 8. 9:00 小丑分享重聚日 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣 |
| 9. | 10. 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 (毛巾操) 14:30 「先知先覺」認知班 | 11. 10:00 OGCIO 義工探訪 10:30 飛鏢玩樂班(服務券) 14:00 玩具圖書閣 14:30 健步樂悠悠 | 12. 10:00 「先知先覺」運動班 14:00 識碳大使工作坊 14:30 服務券興趣小組 (書法小組) | 13. 10:00 鬆一鬆運動小組 10:00 OGCIO 義工探訪 14:30 U3A 小組 | 14. 10:00 老有所為手工班 14:30 服務券興趣小組 (手工藝小組) 15:00 U3A 探訪活動 | 15. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣 |
| 16. | 17. 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 (20式健康運動) 14:30 「先知先覺」認知班 | 18. 10:00 OGCIO 義工探訪 10:30 飛鏢玩樂班(服務券) 14:00 玩具圖書閣 14:30 健步樂悠悠 | 19. 10:00 「先知先覺」運動班 10:00 U3A 團隊精神日 14:30 服務券興趣小組 (桌上遊戲) | 20. 10:00 鬆一鬆運動小組 10:00 OGCIO 義工探訪 14:30 U3A 小組 | 21. 10:00 老有所為手工班 14:00 Nexco Industries Limited 義工探訪 14:30 服務券興趣小組 (美食小組) | 22. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣 |

23. / 30. 24. 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

25. **中秋節翌日**

26. 10:00 「先知先覺」運動班
14:30 「先知先覺」義工聚會
14:30 服務券興趣小組
(書法小組)

27. 10:00 鬆一鬆運動小組
14:30 U3A 小組

28. 10:00 老有所為手工班
14:30 服務券興趣小組
(手工藝小組)

29. 10:00 血壓量一量
14:00 玩具圖書閣



還記得 7 月份的月訊為大家介紹了登革熱嗎？其實蚊子傳播的疾病不只是登革熱的，還有其他的疾病，例如：日本腦炎，也是由蚊子傳播的。所以今期健康資訊就為大家介紹一下日本腦炎啦。

病原體

日本腦炎由日本腦炎病毒引致，是一種經蚊子傳播的疾病。日本腦炎主要流行於亞洲及西太平洋地區的郊外及農村。

病徵

大部份受感染者沒有明顯病徵，或只有發燒及頭痛等輕微病徵。病情嚴重者則會在短時間內發病，並會出現頭痛、發高燒、頸部僵硬、神志不清、昏迷、震顫、抽搐（尤其是兒童）及癱瘓等徵狀。

傳播途徑

日本腦炎主要經帶病毒的蚊子叮咬染病，主要病媒蚊是三帶喙庫蚊(Culex tritaeniorhynchus)。蚊子於稻田等大量積水的地方繁殖，叮咬帶病毒的豬隻或野生雀鳥後就會受感染，再於叮咬人類或動物時將病毒傳播。日本腦炎主要經蚊傳播，但香港曾錄得一宗透過輸血傳播的日本腦炎個案。另外，海外有科學文獻顯示，基於其他類似的黃病毒的性質，器官移植也被視為可能傳播病毒的途徑。

潛伏期

日本腦炎由受到感染到發病為 4 – 14 天。

治理方法

日本腦炎並無特定的治療方法。醫生一般對患者施以支援性治療。出現病徵的患者病死率可高達 30%。康復者中也會有 20%至 30%出現永久性智力、行為或神經系統的問題，如癱瘓、反復抽搐或失語。

預防方法

1. 注射日本腦炎疫苗：現時香港有相關疫苗可供接種，但市民一般不需要接種此疫苗。疫苗適用於準備前往日本腦炎流行區（尤其是當地郊區）並逗留一個月或以上的旅遊人士。對於一些短期旅遊（不足一個月），旅客如果計劃於疾病傳播季節到郊區並大部分時間進行戶外或夜間活動，亦應接種疫苗。如需要更多有關日本腦炎疫苗及其他國家的傳染病資訊，請瀏覽香港旅遊健康服務網頁：<https://www.travelhealth.gov.hk/cindex.html>。

2. 預防蚊子傳播的疾病的方法：

1. 穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲，並於外露的皮膚及衣服塗上含避蚊胺成分的昆蟲驅避劑。

2. 採取其他關於戶外的預防措施：

• 避免使用有香味的化妝品或護膚品

• 依照指示重複使用昆蟲驅避劑

3. 出外旅遊須知：

• 如果打算前往相關疾病流行的地區或國家，應在出發前六星期或更早諮詢醫生，並採取額外的預防措施，避免受到叮咬。

• 如到流行地區的郊外旅行，應帶備便攜式蚊帳，並在蚊帳上使用氯菊酯（一種殺蟲劑）。切勿將氯菊酯塗在皮膚上。如感到不適，應盡早求醫。

• 旅遊人士若感到身體不適，如發燒，應盡快求醫，並將行程細節告知醫生。

3. 防止蚊蟲滋長：

1. 防止積水：每星期為花瓶換水一次、避免使用花盆底盤、緊蓋貯水器皿、確保冷氣機底盤沒有積水、把用完的罐子及瓶子放進有蓋的垃圾箱內。

2. 避免蚊蟲滋生：應妥善存放食物及處理垃圾

孕婦及 6 個月或以上的兒童可以使用含避蚊胺成分的昆蟲驅避劑。如兒童前往蚊傳疾病流行的國家或地區而有機會被蚊叮咬，兩個月或以上的兒童可使用濃度上限為 30%的避蚊胺。關於使用昆蟲驅避劑的詳情和須注意的要點，請參閱「使用昆蟲驅避劑的注意事項」。

4. 有關更多防治蚊子滋生的資料，請瀏覽食物環境衛生署網頁：

http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/pestcontrol/handbook_prev_mos_breeding.html

參考資料:

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/28.html>



8月生命號剪影

| | |
|-----------|-------------------|
| 8-8-2018 | 基督教建民堂 |
| 16-8-2018 | 保良局黃樹雄 幼稚園暨幼兒園 |
| 21-8-2018 | 東華三院邱木城 長者鄰舍中心 |
| 23-8-2018 | 明愛醫院護士學校 |
| 24-8-2018 | 金榜集團控股 有限公司 |
| 31-8-2018 | 王少清幼稚園暨 幼兒園 |



長者快樂故事

大家好，我係陳古靜，今年78歲，我係中心擔任義工及銀齡導師。年輕時曾經係國家體操隊運動員，亦都曾經從事設計機械工作，所以好鍾意學習不同新事物，例如：不同國家語言，如：俄羅斯文、日文及英文等等，而家時代進步了便學習用智能電話及電腦，中心職員個個都係我老師。我好鍾意寫書法，每日都會練習，對我來講快樂其實好簡單，每一日能夠做到自己喜歡的事，寫下書法、上網學下英文，唔好比每一天白白咁過，咁心情都會愉快，而且做義工幫到人自己都會開心啦~!



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

九月份新學年又開始喇，「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(扭氣球班)，逢星期三下午為運動班(柔力球)，持續上堂，持續學習。



好「義」事一欄

大家好，我係義工多多，我在「先知先覺®」運動班義工服務中，印象最深刻是與參加者一齊做運動，大家一齊上堂很開心很投入，學到新技巧之餘，又可以認識不同既參加者及其他義工，一舉兩得。

義工: 李有多

各位老友記，大家好，我係義工麗娟，我在「先知先覺®」義工服務中，學習與不同的人合作及和睦之處，既可以學習新知識(飛標、手工、扭氣球等)，又可以做義工，十分有意義，讓我的生活很精彩。



義工: 陳麗娟

| 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

9月份例會時間：2018年9月4日 上午9:30 (逢每月第一個星期二)
10月份例會時間：2018年10月2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