



保良局華永會生命教育及長者支援中心

18/19 第 10 期 2019 年 1 月中心通訊

生命教育資訊「電影分享：回到 17 歲」

香港理工大學香港專上學院實習社工 郭展樂

內容簡介：

電影裡，37 歲失意男麥克(柴克艾弗隆飾)，幹了 16 年的工作依舊原地踏步，在家庭方面與老婆史嘉莉面臨離婚，與兩名兒女關係又欠佳，他只能無奈寄寓在宅男死黨奈德的家裡。麥克唯一的安慰，就是回想從前的高中生活，那段身為籃球隊明星球員的風雲時光，若當時他沒有放棄最重要的那一場比賽，跑去與懷孕的女友私定終身，他或許會上大學打籃球校隊，有著無可限量的大好前途。突然有一個老校工讓他再度年輕一回，變成了 17 歲的樣子重新來過高中生活，再給他一次表現與選擇的機會。讓他人生上了重新的一課。



反思：

1. 回想一下你有沒有試過失望絕望的感覺？

有一幕當麥克的女兒失戀，女兒覺得世界已經結束。當時麥可安慰女兒說了這樣的一段話：「當你年輕時，失戀諸如很多事情都像是世界末日一樣的淒慘，但，其實他們沒有想像中的大件事，那麼嚴重。」(When you are young, everything feels like the end of the world. But, it's not!)。我個人十分認同他的說話，你認同嗎？



2. 回想一下你面對事情的態度是如何？

麥克一開始認為當年結婚阻礙了他人生，幹了 16 年的工作依舊原地踏步，最後還要事事失敗，但當他回到 17 歲去回望人生，他面對每一件事也轉變了不同態度去面對，最後他不再只是看到事情壞的一面，從中看得到很多好的一面，你是否如往事的麥克一樣，看待事情時只留意負面不好的一面？當你轉角度去看事情時，可發覺沒有所謂的「唯一」。大家一齊回憶往事時，不況試用另一個角度/態度去回味人生，看看有沒有新發現？

總結：

這套電影教會我是人生不如意的事十常八九，在面對不同事情我們也可以轉換一個積極的態度去面對。雖然過去會有遺憾後悔的事，也會有讓自己感到灰心失意的時候及經歷，事情看似是非常大，但當你回望人生那件大事只是你人生其中一件小事，就像大雨過後出現彩虹一樣。

預告片：

<https://www.youtube.com/watch?v=i019bO3AFZk>



精彩活動

顏寶鈴書院探訪活動

內容：學生探訪、集體遊戲
日期：2019年1月22日(二)
時間：下午 2:30-3:30
地點：中心
名額：35名
負責同事：張嘉豪先生
報名日期：1月8日-15日下午5點
抽籤日期：1月16日

機場富豪實現千歲宴

內容：長者才藝表演、午膳
日期：2019年1月9日(三)
時間：上午 11:30-下午 4:30
地點：富豪機場酒店一樓宴會大殿
名額：24名
費用：\$55
報名日期：12月20日-12月31日下午5點
抽籤日期：1月2日
負責同事：謝小霞姑娘
林羣坤先生

蔡繼有學校探訪活動

內容：學生探訪、集體遊戲
日期：1月29日(星期二)
時間：上午 10:00-11:00
地點：中心
名額：25名
負責同事：張嘉豪先生
報名日期：1月8日-1月22日下午5點

「先知先覺®」畢業派對暨

好「義事」義工嘉許禮

內容：分享計劃的成果、短片分享、攤位
日期：2019年1月23日(三)
時間：下午 12:45 至下午 5:00
集合地點：中心
費用：全免
名額：22
對象：計劃參加者或義工優先
報名日期：1月8日-1月11日下午5點
抽籤日期：1月14日
負責同事：謝小霞姑娘及張嘉豪先生

「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

日期：1月2(三) 10,17,24,31日(逢四)
時間：上午 10:00-11:00

認知班：手語班

日期：1月7,14,16(三),21,28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@廣東道官立小學

內容：招募義工進行生命教育活動
日期：1月24日(四)
時間：上午 11:30-3:30
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 1月8日-1月14日下午5點
負責同事：洪倩文姑娘

活動剪影

利基與您慶祝聖誕



老有所為齊上齊落之旅

小丑快閃隊



蔡繼有學校探訪活動



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1. 元旦 	2. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:00 玩具圖書閣	3. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 健步樂悠悠	4. 10:00 「E體健」培訓班 10:30 服務券小組(書法班) 14:00 玩具圖書閣	5. 10:00 血壓量一量 13:00 生命號@耆樂無窮 長者健康嘉年華 14:00 玩具圖書閣	
6.	7. 9:45 生命號@莊啟程小學 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (健腦20式健康運動) 14:15 「先知先覺®」認知班	8. 9:30 月會 14:30 健步樂悠悠 14:30 老有所為桌上遊戲	9. 11:30 機場富豪酒店活動- 實現千歲願 14:00 玩具圖書閣	10. 9:45 生命號@陳維周 夫人紀念學校 10:00 鬆一鬆運動小組 10:00 「先知先覺®」運動班 14:15 我的快樂人生小組	11. 9:45 U3A 小組 10:00 「E體健」培訓班 10:00 服務券小組(書法班) 14:30 雲漢「樂樂」小組	12. 10:00 血壓量一量 11:00 中電義工探訪 14:00 玩具圖書閣
13.	14. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (健腦毛巾操) 14:15 「先知先覺®」認知班	15. 12:00 生命號@香港教育 大學賽馬會小學 14:30 健步樂悠悠	16. 14:15 創藝同行畫畫小組 (服務券) 14:15 「先知先覺®」手語班	17. 10:00 鬆一鬆運動小組 10:00 「先知先覺®」運動班 14:00 導賞員訓練課程 I 14:15 我的快樂人生小組	18. 9:45 U3A 小組 10:00 「E體健」培訓班 10:30 服務券小組(書法班) 14:15 創藝同行手工藝小組 (服務券) 14:30 雲漢「樂樂」小組	19. 10:00 血壓量一量 14:00 玩具圖書閣
20.	21. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (健腦20式健康運動) 14:15 「先知先覺®」認知班	22. 12:00 生命號@世德小學 14:15 顏寶鈴書院探訪 14:30 健步樂悠悠 14:30 老有所為桌上遊戲	23. 12:45 「先知先覺®」畢業 派對暨義工嘉許禮 14:00 玩具圖書閣 14:15 創藝同行畫畫小組 (服務券)	24. 10:00 鬆一鬆運動小組 10:00 「先知先覺®」運動班 11:30 生命號@廣東道 官立小學 14:00 導賞員訓練課程 II 14:15 我的快樂人生小組	25. 10:00 「E體健」培訓班 10:30 服務券小組(書法班) 14:15 創藝同行手工藝小組 (服務券) 14:30 雲漢「樂樂」小組	26. 10:00 血壓量一量 11:00 中電義工探訪 14:00 玩具圖書閣
27. 保良局 慈善跑	28. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 (健腦毛巾操) 14:15 「先知先覺®」認知班	29. 10:00 蔡繼有學校探訪 14:30 健步樂悠悠 14:30 老有所為桌上遊戲	30. 14:00 玩具圖書閣 14:15 創藝同行畫畫小組 (服務券) 16:00 生命號@瀝源幼稚園	31. 10:00 鬆一鬆運動小組 10:00 「先知先覺®」運動班 14:00 導賞員訓練課程 III 14:15 我的快樂人生小組		



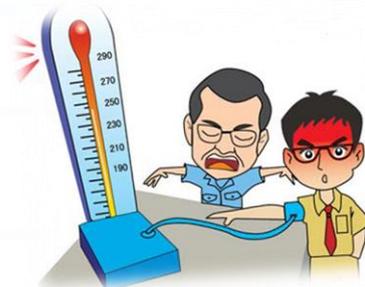
中心一直很關心老友記的健康狀況，一直想盡不同的方法，令老友記正視自己的健康狀況，讓老友記能維持健康生活，居家安老，樂活社區，故常常舉辦不同的健康講座及活動。

最近大家有沒有留意到中心添置了「e體健」健康設備呢？這座「e體健」是為著老友記能預防三高及監測自身健康狀況而設置的，希望大家能積極使用啦！有見及此，今期的健康資訊都比較特別，想跟大家說說一些健康生活小貼士，令大家可以作為一個參考。

血壓水平參考

由於大部份患者沒有明顯病徵，直至量度血壓時才察覺患病，因此建議成年人應根據以下有關的血壓分類，定期量度血壓：

血壓分類	血壓水平(mmHg)	
	收縮壓	舒張壓
正常	低於 120	低於 80
前期高血壓	120 至 139	80 至 89
高血壓	140 或以上	90 或以上



如何診斷高血壓？

最簡易的診斷方法是利用血壓計量度血壓。此外，醫生在聽取病人的病歷及作詳細身體檢查後，會為有需要的病人安排其他檢查，例如血液檢驗、尿液檢驗、心電圖、胸肺 X 光照片檢查及眼底檢查，以找出引致血壓高的病因及其併發症等。

血糖指數參考

血糖指數參考	血糖值 [單位:度(mmol/L)]
正常血糖值	空腹：少於 6.1
空腹血糖異常(Impaired Fasting Glucose)	空腹：6.1 至 6.9; 及餐後2小時：少於 7.8
血糖耐量異常(Impaired Glucose Tolerance)	空腹：少於 7; 及餐後2小時：7.8至11.0
糖尿病(Diabetes)	空腹: 7 或以上；或餐後 2 小時：11.1 或以上

如何檢查和診斷糖尿病？ 醫生會為病人做以下檢查：

1. 空腹血糖檢驗：午夜後禁食，於翌日早晨抽血驗血糖
2. 口服葡萄糖耐量測試：抽血驗空腹血糖後，病人飲用 75 克葡萄糖水，2 小時後再抽血檢驗，觀察血糖值的變化

根據世界衛生組織的定義，如果有糖尿病的徵狀，及以下其中一項檢驗結果，就可診斷為患上糖尿病：

1. 空腹血糖值達到 7.0 度 (mmol/L)或以上
2. 餐後 2 小時的血糖值達到 11.1 度(mmol/L)或以上
3. 糖化血紅素 (反映在抽血前三個月之平均血糖值)達到 6.5% 或以上

BMI 及其計算方法

BMI 是一項有關身高及體重的指數，是國際公認衡量一般成年人肥胖程度的客觀指標。根據多項國際及本地研究顯示，指數升高，患病風險與死亡率會相應提高。

計算方法：BMI=體重(公斤)÷身高(米)÷身高(米)

亞洲成年人的 BMI 分類與患上嚴重疾病風險的對照表：

分類	BMI (公斤/米 ²)	患上嚴重疾病風險
過輕	< 18.5	低 (體重過輕對健康有其他影響)
正常	18.5 - 22.9	普通
過重	邊緣	增加
	肥胖(中度)	中度
	肥胖(嚴重)	高度

注意：BMI 未能分辨人體體重中肌肉與脂肪比例。因此，BMI 未必能準確反映某類成年人如運動員（肌肉比例較多）或長者（肌肉比例較少）的肥胖程度。另外，兒童及青少年處於成長階段，體重及身高變化較大，衡量肥胖的標準也有別於成人。



參考資料:

衛生署網頁：https://www.pco.gov.hk/tc_chi/resource/files/primary_care_settings.pdf

醫院管理局>智友站：<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/MiniSites/en-US/bmi/BMI-Normal/>

12月生命號剪影

1.12.2018(六) 石硤尾職業服務中心

12.12.2018(三) 慧研雅集幼稚園

13.12.2018(四) 蔡繼有幼稚園暨
幼兒園

14.12.2018(五) 裘錦秋中學

14.12.2018(五) Nexco Industries
Limited



長者快樂故事

大家好，我叫陳小翠，退休之前係一位文員，退休之後有朋友邀請我到長者中心參加活動之後就幫手做義工，平時都會幫手中電有營飯堂、探訪，亦都擔任唔同計劃既義工，如：耆暉義軍、老有所為、銀齡展亮學苑、生命大使及耆青小丑等，去年亦都成為中心最高服務時數義工，做義工幫到人自己都會覺得開心~!



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

不經不覺，這計劃已推廣快一年喇，黎緊係 2019 年 1 月 23 日將舉辦「先知先覺®」畢業派對 暨 好「義事」義工嘉許禮，分享計劃的成果。另外，1 月份依然持續逢星期一下午舉行認知訓練班；逢星期四上午為運動班，動動腦動動手，強身健體。

老友記，感謝大家一年的出席，珍惜與大家相處的時光。



好「義」事一欄

大家好，我係義工彩蓮，參加「先知先覺®」的義工服務，差不多一年了，與參加者一起做運動，例如玩飛標、扭氣球、手語，做紙花等等。在過程中，印象最深刻的是學習手語，雖然有困難，但我十分期待與參加者一起學新知識，互相學習，與老友記一齊努力做到最開心，又有活力。

義工: 麥彩蓮

各位老友記，大家好，我係義工秀禮，我參加「先知先覺®」義工服務很開心，覺得其他參加者很有能力，與大家一起努力嘗試，學習手語班時，對自己有益時，又可以訓練手眼協調，感謝花老師惜心教導。

義工: 陳秀禮

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

1 月份例會時間：2019 年 1 月 8 日 上午 9:30 (每月第一個星期二)
2 月份例會時間：2019 年 2 月 1 日 上午 9:30 (星期五)

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