



### 「再生勇士」創自家品牌，為人生添色彩

福利工作員 林韋坤

#### 內容簡介：

每年的「十大再生勇士選舉」旨在表揚長期病患者克服困境的奮鬥精神和積極態度，並藉他們的經歷，激勵社會各界積極自強。其中一位「再生勇士」林慧珠，自幼患上小兒麻痺症，右腳不良於行，不能如常人般行走，小時候長期進出醫院，接受不同手術。大約 8 歲時，一次家居意外，她被滾水從頭澆下，頭、手、腳都嚴重燙傷，在醫院住了半年，手腳都留下永不磨滅的疤痕。連串的經歷，都令孩童時的林慧珠對人生失去希望，眼見兄弟姐妹可以外出遊玩，自己則只能留在家中或醫院；再加上手腳上「肉酸」的疤痕，都令小女孩更感自卑，更一度萌生自殺念頭，將頭猛撼向牆。

令林慧珠走出人生谷底的，首先是其母親不離不棄的鼓勵；然後遇到改變其一生的興趣-縫紉。她表示，自少就接觸衣車和縫紉，漸漸產生了濃烈興趣，於是長大後修讀相關課程，並進入工廠為玩具縫製、設計衣服。她坦言，小兒麻痺症曾令她飽受歧視，有同事直言：「跛腳馬都請」。雖然同事的言論令林慧珠心靈受創，不過憑著其對縫紉的熱誠及天份，最後得到對方認同，表示：「原來你真係做到。」

為了照顧病母辭去全職工作，之後漸漸踏上創業之路，最後創立自家布袋品牌「Colour Make」，意思是透過各色各樣的布藝作品，見證她的豐盛生活，為人生製造色彩。她表示，每個袋都是自行設計、製造，平均約 4 至 5 天完成，至今已有近千個成品。

她直言希望透過自身創作，傳達「傷殘人士都有自己天份」的訊息，同時讓在天之靈的母親感到自豪，「我過緊一個好積極，好有意義嘅人生。」

#### 反思

- 母親的不離不棄成就了她的人生，想想自己身邊誰一直支持你？其實除了獲得別人支持，你都可以成就身邊人，多點給人支持和鼓勵吧！
- 試過被人質疑過嗎？你如何面對？可以像林慧珠那樣迎難而上，努力堅持下去嗎？
- 任何人都可以活出豐盛人生，只要凡事都正面積極去面對，明天必定更美好

=====

參考出處：<https://www.hk01.com>



# 精彩活動



## 「第六期」創藝同行 長者藝術推廣計劃

內容：提供各類班組，發揮創意及藝術。

畫畫班日期：8/10 · 15/10 · 22/10 · 29/10/2019 (二)

音樂班日期：3/10 · 10/10 · 17/10 · 24/10 · 31/10/2019(四)

手工藝班日期：4/10 · 11/10 · 18/11 · 25/10/2019 (五)

時間：下午 2:15-3:30

對象：服務券使用者

名額：10 名

負責同事：謝小霞姑娘及張嘉豪先生

## 流感疫苗注射登記

內容：流感疫苗預先登記

注射日期：21/10/2019(一)

時間：上午 9:30-11:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：80 名

對象：今年未注射疫苗的長者

負責同事：張嘉豪先生

登記日期：月會後可馬上登記，  
至 10 月 15 日截止

備註：1. 須帶備身份證作登記

2. 注射疫苗後可獲小禮物乙份

## 蔡繼有學校探訪活動

內容：中一學生與你玩桌上遊戲及手工藝。

日期：28/10/2019(一)

時間：上午 10:00-上午 11:30

地點：保糧 cafe

名額：20

負責同事：張嘉豪先生

\*報名日期:8/10/2019 下午 2:30 ·

抽籤日期:21/10/2019

## 智 IN 老友記 VR 體驗

內容：透過使用「VR 虛擬實境的遊戲」，與長者一同進行各式各樣的實境遊戲，共享愉悅。

日期：2/10(三) · 4/10(五) · 9/10(三) · 11/10(五)

時間：上午 10:00-11:00

對象：服務券使用者及 2 名義工

費用：全免

名額：5-6 名

負責同事：謝小霞姑娘

\*活動由「政府資訊科技總監辦公室」贊助

## 中電義工-齊玩趣味桌上遊戲

內容：中電義工今次與大家一齊玩趣味桌上遊戲。

日期：12/10/2019(六)

時間：上午 9:30-下午 1:00

地點：寶糧 CAFÉ

名額：30 名(社區飯堂飯友優先)

報名日期：9 月 3 日下午 2:30 至  
12 日下午 5 時

負責同事：張銘森先生

\*參加者必須購買當日午餐



雲漢慶中秋



活動剪影

耆童共聚迎中秋



小丑表演@房協彩頤居



你至識碳體驗日暨頒獎禮



不知不覺間加入中心大家庭 3 年多，很高興能夠認識飯堂的老友記、與不同的長者義工合作，照顧服務券的長者，與大家一起建立很多美好回憶。即將離職的我內心亦有很多的不捨。天下無不散之筵席！雖然我在此與大家道別，不過日後會抽空返來中心探望大家，盼望與

大家再相聚！在此，祝大家生活愉快，身體健康！珍重~

鬆一鬆運動班



註冊社工  
洪倩文



季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行，接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法。首先我們了解下什麼是流感疫苗。

### 季節性流感疫苗有甚麼成分？

預防疾病科學委員會建議在 2019/20 年度使用的四價疫苗包括以下成分：

- 類甲型/布里斯本/02/2018(H1N1)pdm-09 病毒
- 類甲型/肯薩斯/14/2017(H3N2)病毒
- 類乙型/科羅拉多/06/2017 病毒
- 類乙型/布吉/3073/2013 病毒
- 如果三價流感疫苗被採用，當中的乙型流感成分應包括類乙型/科羅拉多/06/2017 病毒



在 2019/20 年度，疫苗可預防疾病科學委員會建議本港以下人士優先接種流感疫苗：

- 孕婦；
- 居於安老院舍的長者；
- 居於殘疾人士院舍的長期宿友；
- 50 歲或以上的人士；
- 有長期健康問題的人士；
- 醫護人員；
- 6 個月至 11 歲兒童；
- 家禽業從業員；及
- 從事養豬或屠宰豬隻行業的人士



有下列任何情況的人士均不宜接種滅活流感疫苗：

- 對任何疫苗成份或接種任何流感疫苗後曾出現嚴重過敏反應的人士，都不宜接種滅活季節性流感疫苗。
- 疫苗製造過程經過反覆純化，卵清蛋白的含量極少，即使對雞蛋敏感的人士，在一般情況下亦能安全接種。
- 至於出血病症患者或服用抗凝血劑的人士，應請教醫生。如接種當日發燒，可延遲至病癒後才接種疫苗



### 滅活流感疫苗可能有甚麼副作用？

滅活流感疫苗十分安全，除了接種處可能出現痛楚、紅腫外，一般並無其他副作用。部分人士在接種後 6 至 12 小時內可能出現發燒、肌肉疼痛，以及疲倦等症狀，這些症狀通常會在兩天內減退。若持續發燒或不適，請諮詢醫生。如出現風疹塊、口舌腫脹或呼吸困難等較為罕見的嚴重過敏反應，患者必須立即求醫。

### 是否每年都要接種季節性流感疫苗？

是。流行的季節性流感病毒株可能會不時改變。季節性流感疫苗的成分每年會根據流行的病毒株而更新，以加強保護。在上一年度接種疫苗後建立的免疫力會隨著時間降低，在下一年度可能會降至沒有保護作用的水平。此外，2019-20 年度季節性流感疫苗的成分與 2018-19 年度的不同。

流感疫苗不可以提供 100% 的保護作用，但它們能降低患病、出現併發症和死亡的風險。由於接種疫苗後身體約需兩星期產生抗體來預防流感病毒，因此應該在流感季節開始之前至少兩星期前接種，以致在流感季節期間有足夠保護。假如未能在冬季流感季節前接種，盡快接種

# 8-9 月生命號剪影

12.8.2019(一) 香港中文大學

7.9.2019(六) 漢國置業有限公司

7.9.2019(六) 元朗西區童軍

20.9.2019(五) 喬色園主辦可泰耆英鄰舍中心

27.9.2019(五) 喬色園主辦可泰耆英鄰舍中心



## Facebook Like 「生命號」專頁換取紀念品活動

1. 找尋 Facebook 「生命號」專頁；
2. 按「Like」；
3. 展示予職員，即可換取「生命號」A4 File 一個；
4. 每人只可換領一次。



## 長者快樂故事

大家好，我係林興渭，大家都叫我林伯，今年 92 歲，係社區照顧服務券既服務使用者，以前都係中心既義工，又做過屋邨互助委員會秘書，大家見我成日都笑笑口，因為開心對自己個人身體又好 D，做義工可以識多 D 朋友傾下計又開心 D，幫到人又開心 D，而家有中心既照顧又開心 D，所以做人最緊要開心。





# 中電有營飯堂服務計劃

類別	開飯時間	對象及收費
		長者及有需要人士
早餐	上午 9:00	<b>\$4</b>
午餐	中午 12:00	<b>\$12</b>
晚餐	下午 5:00	<b>\$12</b>



## 飯堂推廣：

- ✧ 每月介紹最多新朋友買飯票(必須買齊一星期的早/午/晚餐)的飯友，可獲取精美禮物一份。

<u>惡劣天氣</u> <u>中心安排</u>	<b>T1</b>	<b>L3</b>	<b>▼8</b> 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

10月份例會時間：2019年10月8日 上午9：30 (星期二)

11月份例會時間：2019年11月5日 上午9：30 (星期二)

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