



保良局  
PO LEUNG KUK

## 保良局華永會生命教育及長者支援中心

19/20 第 8 期 2019 年 11 月中心通訊

# 擁有這四種正面情緒，你才會越來越優秀！

香港浸會大學實習社工 黃僑霖

在心理學看來，積極的正面情緒能夠讓我們保持正能量，更能幫助我們挖掘自身的潛能，以下這四種積極情緒能讓我們越來越優秀，保持較好的狀態：

### 1、樂觀

在心理學看來，它能幫助我們看到更多機會的可能，也能讓我們保持一個更好的狀態。大多數人都喜歡和樂觀的人交往，因為他們內心總是懷有希望，總是充滿著幹勁。不過需要分辨的是真樂觀與假樂觀，真正的樂觀是無論經歷多大的挫折，始終保持一顆積極的心態去面對問題，化解問題。而有些人假樂觀只是表面上看起來樂觀，但是一旦遇到生活的挫折，他們就掉入到冰窖，沒有辦法恢復。

### 2、專注

專注能夠讓我們更為高效的處理事情，同時專注能夠確保我們更為深度的思考與學習，也能幫助我們快速進入心流與創造力階段。心理學曾經發現，人有兩種工作記憶，一種是短期記憶，比較容易，碎片化的時間，隨時隨手就可以完成。還有一種記憶是長期工作記憶，是我們知識儲量的存儲。往往真正複雜與深度的問題必須借助長期記憶來完成。

### 3、人生目標

只有目標明確的人，才會具強大的行動力，沒有目標的人是渙散的。每個人人生目標不同，人生目標其實就是牽涉到我們生命系統，我們到底想要怎麼樣過完這一生，怎樣實現自己的價值，當你對這些思考越深刻，你的整個人精神氣質都完全不同，因為這意味著你已經找到自我塑造動力。人生目標可以對標你的偶像，也可以通過與內心最為深切的對話，找到內在舒服的自我，找到未來的自己，我們才能更好擁抱現在，也才能踏踏實實走好每一天。

### 4、適度的挑戰

何為適度的挑戰？就是我們對自我工作技能提升的重要方式。太過熟悉的工作，可能工作久了就會疲憊，而工作難度太高，我們又無法駕馭，只有適度挑戰的工作對於激發我們自身的潛能是有非常大的幫助。我們在生活中可以隨時設置一定難度的挑戰任務，確保我們能夠走出自我舒適區，拓展學習邊界與空間，既可以強化之前的技能，同時又能豐富自我，提升內在的核心競爭力。

### 總結：

這四種正面情緒你會使用嗎？樂觀的態度，專注力培育，人生目標的確定以及適度的挑戰，當你在生活中積極運用的時候，其實你就已經在逐步變得越來越優秀，你的內心也會越來越有力量，你也會創造屬於自己更好的未來！

# 精彩活動

## 芳療照護小組

內容：透過香薰照護撫觸按摩或嗅聞方法，改善長者的痛症或舒緩情緒。

日期：4/11, 11/11, 18/11, 25/11 (一)

1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11 (五)

時間：下午 2:30-3:30

對象：服務券使用者

費用：全免

名額：6 名

負責同事：魏宇玲姑娘及謝小霞姑娘

## 種出「新」命園藝小組

內容：透過園藝活動、盆栽種植等活動宣揚生命教育及訓練長者的認知能力

日期：13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12 (三)

時間：下午 2:15-3:15

對象：服務券使用者

費用：\$ 20

名額：6 名

負責同事：實習社工黃僥霖姑娘

備註：組員需經評估以確定入組

## 利基與您半日遊 2019

內容：由利基控股有限公司義工與大家一同欣賞電影、午膳及健步行。

日期：8/11/2019 (五)

時間：上午 8:15-下午 1:00

集合地點：中心

名額：33 名

費用：全免(包旅遊巴士接送來回灣仔及中心)

負責同事：黃力航先生/溫文偉先生

\*報名日期：即日起至 6/11/2019 上午 11:00

抽籤日期：11 月 6 日 (三)

\*請自備冷氣外套。

## 雲漢甜蜜蜜 6 周年暨長者日慶祝

內容：機械人運動操、遊戲、職員表演、競技遊戲及大食會

注射日期：22/11/2019 (五)

時間：上午 9:30-13:00

地點：全中心

費用：\$30

名額：60 名

對象：中心會員

負責同事：黃力航先生

登記日期：5/11/2019 下午 2:30 起至 8/11/2019 下午 5:00

抽籤日期：11 月 9 日 (六)

備註：服務券長者不用報名，已留位。

## 鬆一鬆運動小組第 12 期

內容：進行體能運動、拉筋及講述健康及運動資訊。

日期：14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 2/1, 9/1, 16/1, 23/1

時間：上午 10:00-上午 11:00

費用：\$30 (共 10 堂)

地點：寶糧 CAFE

名額：35 名

負責同事：溫文偉先生

登記日期：5/11/2019 下午 2:30 起至 11/11/2019 下午 5:00

抽籤日期：11 月 12 (二)

## 參觀何守仁小學

內容：參觀、欣賞學生表演及遊戲。

日期：11 月 14 日 (四)

時間：上午 9:30

集合地點：中心

名額：20 名

費用：全免(包旅遊巴士接送來回)

對象：中心會員

報名日期：11 月 5 日下午 2:30

抽籤日期：11 月 8 日

負責同事：張嘉豪先生

# 活動剪影

蔡繼有學校探訪+桌遊



OGCIO 至 IN 老友記數碼計劃



機械寵物耆遇記



大家好，我係理工專上學院既實習社工 Suiyi 李姑娘呀，未來半年，逢星期四五到中心實習。我平時鐘意唱下歌仔，做下義工，傾計我都好鐘意架，大家落黎中心時，可以同我傾下計玩下牌架！

實習社工李瑞兒(Suiyi)



大家好，我係理工專上學院嘅實習社工阿東，未來半年，逢星期四五到中心實習。我嘅興趣係同老友記傾下偈，玩遊戲。如果喺中心見到我，就嚟搵我傾下計啦！

實習社工梁湛東



各位老友記大家好！我是來自香港浸會大學的實習社工黃僑霖，可以叫我霖霖！未來半年，逢星期三四都會在中心，歡迎大家多找我談天！

實習社工黃僑霖



## 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、肺炎、腦膜炎和菌血症及敗血病

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。

## 高危組別

幼童

長者

其他人士：

- 曾患侵入性肺炎球菌病
- 免疫力受損，如無脾臟患者、癌症患者、愛滋病患者等
- 長期病患者，如糖尿病患者
- 植入了人工耳蝸

## 治理方法

合適的抗生素可治療肺炎球菌感染

## 預防方法

接種肺炎球菌疫苗

保持良好的個人衛生

保持良好的環境衛生



# 十月生命號剪影

3 及 17.10.2019(四)匡智翠林農崗學校

11.10.2019(五)匯基書院

19.10.2019(六)易桂芳幼稚園開放日

29.10.2019(二)世德小學



大家好，我係新入職既福利工作員，大家可以叫我文偉，未來既日子我都會係中心服務大家，我好鍾意傾計，如果大家係中心見到我都可以搵我傾下計或者有问题都可以搵我幫手解決！

福利工作員溫文偉

大家好，我是新入職的社工黃力航(黃生)，好高興加入中心，與大家相遇相識。我動靜皆宜，時刻保持樂觀，活力充沛。如果在中心见到我，歡迎與我談天，互相認識。希望往後有機會與大家分享更多，請多多關照！

社工黃力航



## 長者快樂故事

大家好，我係劉志冰，好多時见到我參加活動時都係嘻嘻哈哈咁笑，其實我份人都幾鍾意笑架，因為我每次參加活動果陣都會好投入去玩，而本身我好樂觀，又好鍾意做義工去幫人去令到自己同其他人都開心D，最重要既就係我會欣賞自己同欣賞別人，咁大家都開心D啦~!





# 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。

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：黃力航 編輯及設計：溫文偉 印刷300份

11月份例會時間：2019年11月5日 上午9：30 (星期二)

12月份例會時間：2019年12月3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