



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 9 期 2019 年 12 月中心通訊
個人反思：堅持的成果

香港理工大學專上學院實習社工 梁湛東

簡介：

很多人經常說「年紀大，機器壞」，不論在哪個年紀或在哪個行業，只要達到一定的歲數，社會似乎就會給他們標籤為「該退休的人」。在這個價值觀之下，似乎不少的人因為自己的年紀在該行業不當打，或不再是最光輝的時候就退下來。今天想跟大家分享一下有關足球人物的故事。

內容：

眾所周知足球是一項運動量高的活動，似乎只是屬於年青人的世界，較年長的人甚少機會接觸。而現在不少世界大型足球聯賽當中，很多世界級的球員也因為年紀和球迷的輿論下被退下來。然而在這個價值觀之下，依然有一位球員堅持追求自己的夢想，並沒有因為自己年紀而放棄足球，他就是來自瑞典的伊巴謙莫域。世人因為他那自豪的一米九五五身高，在足球當中無比的自信而被稱為「瑞典神塔、戰神呂布、上帝、獅子」等，令人聞風喪膽的稱號。

在被人戲稱年長的時候，伊巴謙莫域於 2016 年加入英超六大球會之一的曼聯，繼續大展拳腳。雖然不少球迷認為他已經年紀大不再適合踢球，加上期間右腳受傷，需要進行大型的手術。但他依然在代表球會的 33 場比賽中攻入 17 球。實現了當初他加盟曼聯之前的承諾要在英國足球上發光發亮。現在 38 歲的他，依然沒有因為自己的年紀而放棄足球，這位足球界的「老翁」，現今在美國球會洛杉磯銀河繼續他的足球夢。

總結：

了解完這位球員的生涯故事，可以發現他能在他自己的興趣和事業上成功，並非因為他與生俱來的身高，而是在於它那份得意放棄的精神和對自己的信心。所以，只要我們學會不受世俗眼光影響，並持續發展自己的興趣，和不屈不撓的精神。我們都能成為不受歲月影響的「獅子」。

反思：

- 曾經有人質疑你的能力嗎？你會怎樣面對？
- 只要努力不懈堅持，自己的夢想。我們最終會有回報的。



精彩活動

「玩轉義人組」小組

內容：透過學習遊戲籌劃技巧及帶領技巧，讓參加者掌握義工知識和技巧。

日期：13/12,20/12,27/12(五)

3/1,10/1,17/1,24/1,31/1,7/2(五)

時間：下午 2:15 至 3:30

地點：寶糧 CAFE

費用：\$20

名額：10 名

對象：中心會員

報名日期：12 月 3 日下午 2:30 至 12 日下午 3:00

抽籤日期：12 月 12 日

負責同事：李瑞兒姑娘（實習社工）

「要孤單還是要狂歡」聖誕慶祝

內容：與長者一同慶祝聖誕、表演、玩遊戲、派禮物

日期：7/12/2019(六)

時間：下午 2:30 至 下午 4:15

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：40 名

對象：中心會員

負責同事：溫文偉先生

「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。

日期：

繪畫班：3/12,10/12,24/12 (二)

音樂班：5/12,12/12,19/12 (四)

手工藝班：6/12,13/12,20/12 (五)

時間：下午 2:15 至 3:30

對象：服務券使用者

名額：8-10 名

負責同事：謝小霞姑娘及張嘉豪先生

利基陪你過聖誕 2019

內容：由利基義工帶領活動、才藝表演及抽獎遊戲。與眾同樂，歡渡聖誕。

日期：19/12/2019(四)

時間：上午 10:15 至 下午 1:30

地點：本中心

費用：全免

名額：60 名

對象：中心及服務券會員

報名日期：12 月 3 日下午 2:30 至 5 日下午 5:00

抽籤日期：12 月 6 日

負責同事：黃力航先生及溫文偉先生

機場富豪活動 19/20

內容：長者才藝表演、茶聚

日期：11/12/2019(三)

預計集合時間：上午 11:30 至 下午 4:30

地點：富豪機場酒店一樓宴會大殿

費用：\$55

名額：36 名

對象：中心會員

報名日期：12 月 3 日下午 2:30 至 5 日下午 5:00

抽籤日期：12 月 6 日

負責同事：謝小霞姑娘及溫文偉先生

芳療照護小組

內容：透過香薰照護撫觸按摩或嗅聞方法，改善長者的痛症或情緒。

日期：9/12,16/12,23/12,30/12 (一)
13/12,20/12 (五)

時間：下午 2:30 至 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

活動剪影

利基與你半日遊-健步行(柴灣公園)



雲漢甜蜜蜜 6 周年暨長者日慶祝





高血壓

高血壓是指血壓持續處於高水平的一種慢性疾病。據衛生署進行的 2014/15 年度人口健康調查顯示，15—84 歲人士從自述或在身體檢查時量度發現患有高血壓的總患病率為 27.7%(女性為 25.5%，男性為 30.1%)，其中 47.5%在人口健康調查前未被確診。高血壓的總患病率隨年齡增長而持續上升，比例由 15—24 歲的 4.5%，上升至 65—84 歲的 64.8%。

我們需要維持正常的血壓，推動血液在體內運行，把氧氣和營養輸送到身體各組織。然而，如果血壓上升並持續處於高水平，便可能會引致嚴重的健康問題，包括中風、冠心病及心臟衰竭、慢性腎病甚至是早逝。

日常影響血壓之因素:

- 身體姿勢
- 體能活動
- 情緒
- 睡眠

成年人正常的血壓:

高血壓： 140/90 mmHg 或 以上

前期高血壓： 120/80mmHg ~139 /89mmHg 之 間

病徵

高血壓一般沒有症狀，患者往往在出現併發症後才發現患病，所以高血壓常被稱為「隱形殺手」。不過，血壓太高也可引致眩暈、視線模糊不清、頭痛、疲勞和面部發紅等症狀。

高危因素

1. 過多鹽分
2. 肥胖
3. 靜態生活模式
4. 吸煙
5. 飲酒過量
6. 睡眠不足
7. 壓力
8. 高血壓家族史
9. 年齡
10. 病理原因:腎病、內分泌疾病和某些藥物。

預防方法

1. 均衡和低鹽的飲食
2. 保持體能活躍
3. 適中體重
4. 戒煙
5. 避免飲酒
6. 處理壓力

記住:接受血壓量度能及早發現高血壓以作適當的治療，預防高血壓併發症的出現。



Merry
Christmas!

參考資料：衛生防護中心 <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/10584.html>



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	\$4
午餐	中午 12:00	\$12
晚餐	下午 5:00	\$12



飯堂推廣：

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

12月份例會時間：2019年12月3日 上午9：30 (星期二)

1月份例會時間：2020年1月7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

