



保良局華永會生命教育及長者支援中心

18/19 第 11 期 2019 年 2 月中心通訊

生命教育資訊「電影分享：真愛每一天」

香港理工大學香港專上學院實習社工 梁詩曼

內容簡介：

電影裡的提姆(多姆納爾格里森飾)的家族中，每位男人都可擁有回到回憶中任何時間旅行的能力。雖然他不能改變歷史，但他可改變自己人生中已發生或正在發生的事情，因此他決定要利用這個能力，使自己的人生變得更加美好。在每一次的旅行，提姆父親—詹姆士(比爾奈伊飾)都會暗地裡提示提姆：「回到過去」的意義。

反思：

1. 試回想生命中最美好和最遺憾的事

提姆每一次的回去都是帶著「改正錯誤，讓人生變得更美好」的心態。但美好的定義是什麼？人生在世，不如意的事十常八九，往往我們只執著於犯下的錯誤或遺憾，卻忘記美好事情留下的痕跡。詹姆士曾說：「不管你是誰，人生就是會經歷各種酸甜苦辣。」(Life's a mixed bag, no matter who you are.) 唯有學會接受和吸取經驗，才能讓往後生命變得更美好。

2. 你會抱著擔憂的心過每一天嗎？

提姆在遇上不同的事情時，他總是第一時間回到過去，阻止「悲劇」發生。同時他也會擔心改寫事件後，對往後生活出現的「蝴蝶效應」帶來的影響，每一日都活在擔憂中。詹姆士安慰提姆時說：「人生當中發生的真正災禍，往往都是些你從沒思考過的事。」(The real troubles in your life will always be things that never crossed your worried mind.) 活在無止境的擔憂下並不能阻止事情的發生，反而會影響你如何珍惜每天的心態。你認同詹姆士的見解嗎？

總結：

人生裡發生過的事多如繁星，但我們的態度決定了生命的美好程度和完整性。只要我們著眼的並不是事情的結果，而是個人的成長，這才是生命中的美好。若然每天因活在擔憂恐懼下，忘卻學會享受新一天的來臨，我們怎能去活出精彩人生呢？電影透過提姆和詹姆士的對話，刻畫出兩者對「回去」的不同見解：前者是修補人生，後者是提醒自己不要辜負歲月，你較認同哪位呢？

預告片：

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



精彩活動

中電與您賀新春

內容：賀年食物製作、遊戲、
唱賀年歌、新春禮物包

日期：2月9日(六)
(大年初五)

時間：上午 9:45-下午 1:00

地點：中心

名額：63名

(社區飯堂長者優先)

費用：全免

*活動由中電有「營」飯堂贊助



健步樂悠悠 新春行大運

日期：2月12日(二)
時間：下午 2:15 至下午 4:00
集合地點：中心
費用：全免
名額：30
報名日期：2月1日-2月10日
下午 5 點
負責同事：林韋坤先生

耆趣樂遊遊浸大

內容：由大學生擔任導賞員，
帶領一眾長者參加者遊
走香港浸會大學。

日期：2月23日(六)
時間：下午 12:30-3:30

地點：香港浸會大學
名額：6名長者義工，
12名青年義工

對象：「長幼共遊導賞團」
活動的參加者

負責同事：陳家瑤、顏頌恩
(實習社工)

重「見」觀塘導賞團

內容：由長者擔任導賞員，帶領一眾
年青參加者遊走觀塘區。

日期：2月9日(六)

時間：下午 2:00-4:00

地點：中心、觀塘區

名額：6人名長者義工，
12名青年義工

對象：「長幼共遊導賞團」

活動的參加者

負責同事：陳家瑤、顏頌恩 (實習社工)

福

活動剪影

「關懷長者心」地區耆老-企業連繫暨新年茶聚



顏寶鈴書院探訪

U3A 興趣班



創藝同行計劃

中電義工服務





新年將至，又到食傳統美食的節日喇，新年當然唔少得吃年糕、湯圓、油角、煎堆等傳統食物，除了美味外亦能討過意頭。可是，就是這些美味又吉利的傳統美食，也可能帶來意想不到的危害！正所謂食得是福，能夠將美食吞下，實在能滿足口腹之樂，但一些長者往往在吞食的過程中遇到困難，不能安全及有效地將食物由口送到胃內，取得足夠的營養及水分。在一些中風的老人當中，有二至四成的患者會有不同程度的吞嚥困難，所以這個普遍的現象絕對不容忽視。

吞嚥困難的症狀和後果

- 咳嗽
- 須吞嚥數次才能吞下食物
- 半夜常因咳嗽而醒過來
- 食物殘留在口腔內，令口腔發出異味（口氣）
- 因口部肌肉控制減弱而引致流口水
- 進食時食物好像卡在食道，「不上不下」
- 經常性肺炎
- 體重下降及脫水



哽塞的徵狀

- 患者把手握著頸部，不能說話或出現明顯呼吸困難。
- 面部或頸部轉藍，嚴重者會失去知覺。

引致吞嚥問題的原因：

- ✧ 進食時太急速
- ✧ 假牙鬆脫以致咀嚼食物困難
- ✧ 食物太硬、太大、太滑或有黏性，較難吞嚥
- ✧ 進食時坐姿不正確，躺著進食比較容易噎著
- ✧ 進食時分心，精神不集中



健康進食貼士：

- ✓ 避免在精神混亂時進食，例如：剛睡醒時
- ✓ 減少進食時的環境滋擾，使精神更集中
- ✓ 選擇適合長者口部功能的食物質地，例如糊狀食物、全黏的(濃的忌廉湯)或半黏的(濃的果汁)流質食物。
- ✓ 選擇合適的食具進食或餵飼，例如細飲管、較小型的匙、粗柄匙、筷子輔助器等。
- ✓ 保持良好的進食姿勢，維持坐姿正確，不宜躺著進食，進食時切忌將頭仰後
- ✓ 強化口部肌肉運動能提高咀嚼能力，可向物理治療師、職業治療師、言語治療師或其他相關醫護人員查詢
- ✓ 選取高營養食物以提取足夠養分

年長者常見的吞嚥障礙前兆



吃東西時常常會噎到



進食時間拉很長



吃東西時會覺得好累



吃東西後的聲音改變



自己不知道口腔
殘留許多菜渣



東西吃不完的次數
越來越多



常常吃完東西後
喉頭有食物殘留



吃東西時或吃完東西
常常咳嗽且次數增加



常常發燒或感染肺炎



不明原因體重減輕

參考資料：

衛生署-長者健康服務網站：

http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/diet/swallowing.html



一月生命號剪影

5.1.2019(六) 耆樂無窮長者健康嘉年華

7.1.2019(一) 莊啟程小學

10.1.2019(四) 陳維周夫人紀念學校

15.1.2019(二) 香港教育大學賽馬會小學

17.1.2019(四) 陸慶濤小學

18.1.2019(五) 樂善堂楊仲明小學

24.1.2019(四) 廣東道官立小學

30.1.2019(三) 瀝源幼稚園暨幼兒園



長者快樂故事

大家好，我係黃鳳英，係中心義工，亦都係耆青小丑既一份子，平時我好鍾意同一班朋友一齊去做義工，除左可以識唔同既朋友之外，最重要都係幫到人同埋帶比人開心，我都好鍾意笑架，見到人開心笑，自己都會笑，所以大家平時都要笑多D，個人都會開心D架~



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

在2019年1月23日舉行了「先知先覺®」畢業派對暨好「義事」義工嘉許禮，分享計劃的成果，當日節目豐富，有攤位遊戲、有台上表演、有嘉許環節，氣氛熱鬧，參加者十分投入開心，仲有豐富禮物添。

老友記，感謝大家呢一年出席本計劃的課程，享受與大家相處、學習的時光；亦感謝一班義工同行協助計劃的推行，讓計劃順利推行。



恶劣天氣 中心安排	T1	↓3	▼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

2月份例會時間：2019年2月1日 下午2:15 (星期五)

3月份例會時間：2019年3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