



保良局華永會生命教育及長者支援中心

19/20 第 3 期 · 2019 年 6 月中心通訊

各位爸爸媽媽、爺爺麻麻、公公婆婆 感謝您們對兒孫、後輩無微不至的照顧

中心主任 張銘森

簡介：

常言道，心靈的富足比物質的享受更重要。根據美國《華盛頓郵報》評選出十大奢侈品，結果發現十大奢侈品，其實與物質毫無關係。以下是十大奢侈品：

1. 生命的覺醒開悟
2. 一顆自由、喜悅、愛的心
3. 背包走天下的氣魄
4. 經常回歸大自然
5. 安穩平和的睡眠
6. 享受屬於自己空間與時間的生活
7. 牽手一個彼此深愛的靈魂伴侶
8. 任何時候都懂你的知心好友
9. 身體內外的健康，內心深處的喜悅、物質的富足和精神的充實
10. 點燃他人希望的精神特質



反思：

- 一. 精神層面的享受比物質的追求來的更有滿足感，你同意嗎？
- 二. 每年 5 月 6 月是母親節、父親節的日子，相信作為爸爸媽媽、爺爺麻麻及公公婆婆的你們，都感受到兒孫、後輩對你們愛的禮物，無論是送禮物、共享天倫食飯、或收到簡單一句「我愛你」，都令你地會心微笑。鼓勵各位老友記，與我們下一代傳承以上十大心靈滿足的錦囊。
- 三. 祝福每一位，找到生命的意義，十大奢侈品，你可以擁有，盼望你可以擁有。

資料來源：

<https://kknews.cc/zh-hk/news/5m4pbz3.html>



精彩活動

中電陪您去行街

內容：中電義工今次與大家做運動

-醒腦帶氧八式，再陪大家去購物，

長者需自備環保袋/購物車。

日期：29/6/2019(六)

時間：上午 10:00-下午 1:00

集合地點：中心

費用：全免

名額：20 名(社區飯堂飯友優先)

報名日期：6 月 4 日至 14 日下午 5:00

負責同事：洪倩文姑娘

*參加者必須購買當日午餐

營養師講座

內容：由營養師主講有關食得健康的資訊。

日期：21/6/2019(五)

時間：上午 10:00-11:00

集合地點：中心

費用：全免

名額：40 名

報名日期：6 月 4 日至 14 日下午 5:00

負責同事：洪倩文姑娘

生命號@友愛幼稚園

內容：招募義工進行生命教育活動

日期：6/6/2019(四)

時間：下午 2:30-下午 6:30

集合地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：8 名

對象：中心會員

報名日期：6 月 4 日至 5 日下午 5 點

負責同事：洪倩文姑娘

你至識碳體驗日暨頒獎禮

內容：長幼齊識碳計劃閉幕及頒獎禮(巡遊、頒獎禮、攤位)

日期：29/6/2019(六)

集合時間：上午 8:00

活動時間：上午 9:15-下午 2:00

地點：中環天星碼頭連接大樓

(連接 7-8 號碼頭)

費用：全免

名額：14 名(長幼齊識碳大使)

負責同事：張嘉豪先生

*活動當日需乘搭交通工具到場地

「第四期」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。

繪畫班日期：4/6, 11/6, 18/6 (二)

音樂班日期：6/6, 13/6, 20/6 (四)

手工藝班日期：3/6, 14/6, 21/6, 28/6 (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

其他精彩活動

「機械寵物耆遇記」小組

內容：與機械寵物貓及狗互動，維持認知能力，穩定情緒。

日期：5/6, 12/6, 19/6, 26/6 (三)

時間：下午 2:15-3:15

地點：中心

費用：全免

名額：6名

對象：服務券使用者

負責同事：謝小霞姑娘

活動由「何東爵士慈善基金」贊助

雲漢頌父恩

內容：製作小手工敬賀父親節

日期：15/6 (六)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心

費用：全免

名額：20名

對象：中心會員

負責同事：林韋坤先生

報名日期：6月4日至13日下午5點

活動剪影

中電與您健步行

創藝同行計劃

與美國海軍相聚

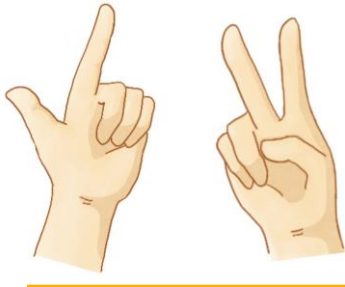
玫瑰頌親恩

上兩期為大家介紹過認知障礙症的類型。想要預防或治療認知障礙症，除了由醫生處方藥物減緩病情惡化外，我們還可以嘗試非藥物治療。健腦運動是其中一類刺激腦部的訓練，在手部、腳部的運動中，包含著需要左右腦協調及鍛練專注力的元素。這次想和大家分享三式手指操和四式運動：



三式健腦手指操：

開始時雙手如下圖做手勢，然後雙手手勢交換，每套動作交換 10 次。



雙雙對對

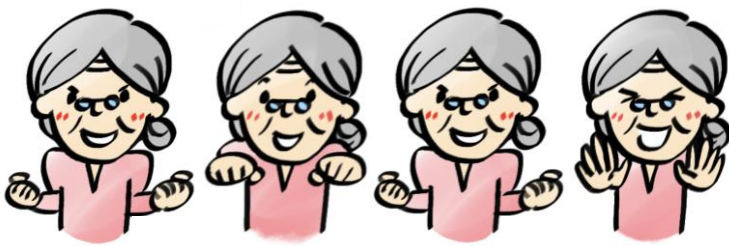


三三不盡



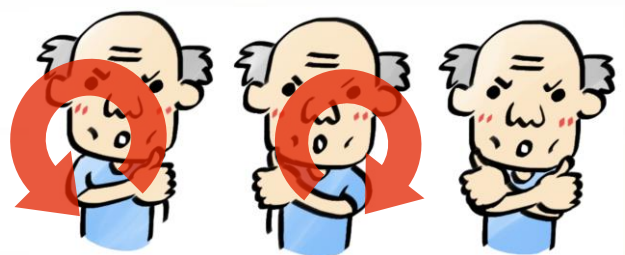
六六無窮

四式健腦運動：



雙拳雙掌輪流出

雙手握拳收腰間，同時伸出雙拳，收回雙手後，同時伸出雙掌。重複做 10 次。



伸出姆指畫大圈

右手伸出姆指，由左肩開始向外畫大圈，完成 5 次後換左手重複做 5 次。最後，重複上述動作，但雙手同時做，做 5 次。



一拳一掌互換出

雙手握拳收腰間，同時伸出雙手，右手出拳，左手出掌。收回雙手後，同時伸出雙手，輪到右手出掌，左手出拳。重複做 10 次。



輪流提腿交叉拍

坐好，雙手張開，雙腳貼地。先提起左邊大腿，同時以右手輕拍之，手腳回原位後，提起右邊大腿，同時以左手輕拍之。重複做 10 次。

5月生命號剪影

3.5.2019(五) 海霸街官立小學

16.5.2019(四) 陳守仁小學

17.5.2019(五) 綿紡會中學

30.5.2019(四) 香海正覺蓮佛教

陳式宏學校

31.5.2019(五) 耆康會馮艷管

長者鄰舍中心



長者快樂故事

大家好，我係陳金，可以親切地稱呼「金金」，係社區照顧服務券使用者，自從參加服務券黎左中心後，人開朗了，笑容多了，與其他老友記話題多了。加上，參加「創藝同行」長者藝術推廣計劃後，透過繪畫班及手工班，覺得自己的藝術天份提升了不少，體驗「老有所藝」精神。銀老師教我摺環保花、整風車、畫花花草草、畫山水畫等等，每當望到自己的作品貼堂在中心內，我都很有滿足感，歡迎大家欣賞我的作品吧！



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：洪倩文 編輯及設計：林韋坤 印刷300份

6月份例會時間：2019年6月4日 上午9:30 (星期二)

7月份例會時間：2019年7月2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