



每一種情緒，都有其獨特意義

中心社工 謝小霞

此時此刻的你，心情如何？是開心，是傷心，是擔心，是無助，或是不滿……

情緒是流動在人體的能量，不論喜、怒、哀、懼，每種情緒都有其獨特意義，都是一個訊號，提醒你目前的狀態和需要，認識不同的情緒反應，讓你更敏於覺察、敢於表達和善於照顧自己的情緒，學習與情緒共處。

《情緒字典 - 50 種常見情緒的意義及整理方法》一書以簡潔淺白的方式，全書分為 6 個篇章，介紹了 50 種情緒感受的意義和背後訊息，以下是其中一些例子：

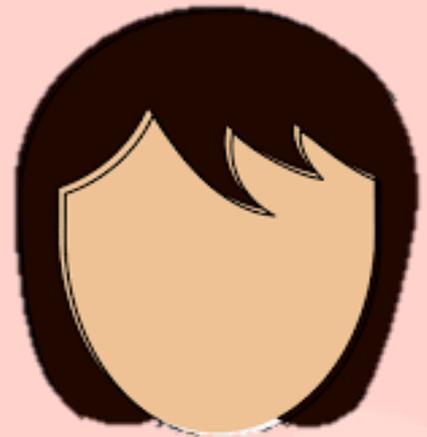
情緒例子	情緒的意義
悲傷	由失落、痛苦與傷感交織而成，表達我們對特定對象的重視和眷戀之情，提醒我們珍惜所有。
心累	提醒你心靈能量即將枯竭，是時候善待自己、覺察內在需要，讓身心好好放鬆和休息。
憤怒	極具爆發力，令肌肉瞬間充滿力量，驅使你威懾與抵抗敵人，維護自身權益。
冷靜	過熱情緒的冷卻劑，讓你處變不驚，保持理智，不受波動情緒過分影響行為和決定。

調適心情小練習：

1. 請為右圖加上屬於你現在的臉龐和心情。----->

2. 你心情低落的時候會做什麼？

- 跳下舞
- 散下步
- 講出來
- 瞓個覺
- 笑出來
- 擁抱一下
- 食餐好的
- 回想下開心的事
- 專注你可以掌握的事情
- 與朋友分享
- 其他



3. 覺察自己的心情，請給自己一點安靜空間，放下思慮，

讓身心沉澱，嘗試「靜心」的呼吸練習，讓低落疲憊的身心像是重新充電一樣。

- ◇ 在一個舒適的地方坐下或躺下，放鬆身體。
- ◇ 閉上雙眼，深深吸一口氣，想像一股力量充盈內心；
- ◇ 屏氣數秒後，長長地呼出一口氣，讓腦海中種種思慮、期待隨這口氣呼出去；
- ◇ 繼續將注意力放在呼吸上，感受一呼一吸，不要思考其他事情；
- ◇ 讓注意力轉到其他念頭上，像是昔日的遺憾、今日的煩惱、明天的憂慮，沒關係，讓這些念頭如海浪般湧現、流走，然後將注意力帶回呼吸上。

總結：

面對最真實的自己，不論是任何的情緒表現，試著覺察及回應自己內在需要吧!!

=====

參考出處：《情緒字典 - 50 種常見情緒的意義及整理方法》，香港青年協會。

精彩活動



「第五期」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：

6/8, 13/8, 20/8, 27/8 (二)

音樂班日期：

1/8, 8/8, 15/8, 22/8, 29/8 (四)

手工藝班日期：

2/8, 9/8, 16/8, 23/8, 30/8 (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

利基與您睇齣戲·飲餐茶

內容：利基員工與您睇戲、飲茶、分享

日期：24/8/2019(六)

時間：上午 8:15-下午 1:00

集合地點：寶糧 CAFÉ

活動地點：柴灣戲院

費用：全免(專車接送)

名額：28 名

對象：中心會員

負責同事：洪倩文姑娘及
林韋坤先生

報名日期：8 月 6 日下午 2:30 至
17 日下午 5 時

衛生署健康講座

內容：精明使用長者醫療券

日期：8 月 13 日(二)

時間：上午 9:30-10:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：40 名

對象：中心會員

負責同事：魏宇玲姑娘

報名日期：8 月 6 日下午 2:30 至
12 日下午 5 時

智 IN 老友記數碼體驗

內容：教授數碼產品平板電腦的基本功能及體驗
以「琴棋書畫」為主題的 APPS 功能應用。

日期：14/8, 21/8, 28/8, 4/9 (三)

時間：上午 10:00-11:00

對象：會員 (服務券使用者優先)

費用：全免

名額：16-17 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

保良局賣旗日義工招募

內容：義工招募協助賣旗籌款。

日期：28/8/2019(三)

時間：上午 8:30- 11:00

集合地點：寶糧 CAFÉ

活動地點：觀塘

名額：12 名

對象：中心會員

負責同事：張嘉豪先生

報名日期：8 月 6 日下午 2:30 至
17 日下午 5 時

中電義工-潮玩 WhatsApp

內容：中電義工今次教授大家使用
WhatsApp 通訊軟件。

日期：31/8/2019(六)

時間：上午 9:30-下午 1:00

地點：寶糧 CAFÉ

名額：20 名(社區飯堂飯友優先)

報名日期：8 月 6 日下午 2:30
至 16 日下午 5 時

負責同事：張嘉豪先生

*參加者必須購買當日午餐及
自備智能手機

特「色」便服日-唐裝體驗

活動剪影



中電義工陪您去行街



創藝同行計劃

美食小組



長者快樂故事

大家好，我係許秀端，識得耐既老友記都會叫我做“秀秀”。我由退休開始做義工到而家已經有19年，正所謂活到老學到老，我好鍾意學習唔同新興趣，特別係畫畫，而我學完之後仲會教授埋其他老友記，所以我成為銀老師及創藝同行計劃導師，同老友記一齊畫下畫幾開心架，除左做導師外，平時「生命號」計劃、耆青小丑等唔同活動我都會幫手架！





病原體

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。

病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

傳播途徑

流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

潛伏期

一般約為一至四天。

傳染期

患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。

治理方法

1. 充足休息和多喝水。
2. 若出現流感病徵，切勿上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
3. 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治癒流感或加快痊癒。
4. 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。。



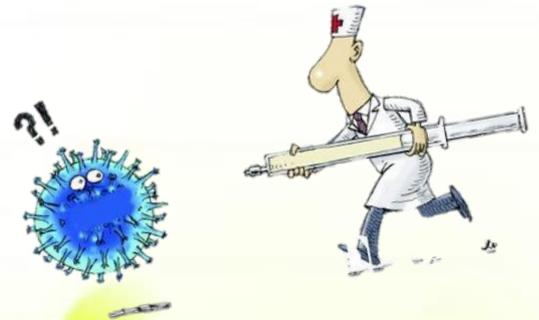
預防方法

1. 季節性流感疫苗接種

一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

2. 個人及環境衛生

- ◆ 經常使用梘液和清水潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後。當雙手沒有明顯污垢時，用含 70% - 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- ◆ 打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻，其後應徹底洗手。
- ◆ 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內。
- ◆ 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩。
- ◆ 保持室內空氣流通。
- ◆ 在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
- ◆ 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。
- ◆ 安全溫度（把食物存放於安全溫度）。



*有關季節性流感疫苗的詳細資料，請瀏覽疫苗接種計劃及季節性流感疫苗接種

7月生命號剪影

- 3.7.2019(三) 莊啟程小學
- 6.7.2019(六) 賽馬會「晴繫友里」計劃
啟動禮
- 10.7.2019(三) 將軍澳培智學校
- 11.7.2019(四) 保良局何壽南小學
- 12.7.2019(五) 陳黎惠蓮幼稚園暨幼兒園
- 19.7.2019(五) 陳維周夫人紀念學校
- 23.7.2019(二) 李俊駒伉儷幼稚園
- 25.7.2019(四) 勵志會陳融晚晴中心





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	\$4
午餐	中午 12:00	\$12
晚餐	下午 5:00	\$12

飯堂推廣：

- ◆ 於中心用膳的長者可參與抽獎，早午晚餐各送出 5 份禮物，日日送出 15 份。
- ◆ 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。

中電全心傳電申請

內容：中電全心傳電電費津貼計劃申請。

日期：8月20日起逢星期二

時間：上午 9:30-11:00

申請者需帶備以下文件：

1. 身份證
2. 最近一期中電電費帳單
3. 長者生活津貼/綜援證明文件
4. \$1 影印費用

負責同事：張嘉豪先生

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

8月份例會時間：2019年8月6日 上午9：30 (星期二)

9月份例會時間：2019年9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