



# 保良局華永會生命教育及長者支援中心

19/20 第 6 期 2019 年 9 月中心通訊

## 正向心理學-快樂七式

中心社工 洪倩文

在 1998 年，心理學家馬丁·沙利文 (Martin E. Seligman) 提出正向心理學，教人尋找快樂而有意義的人生，用科學的方法去解釋人們追求快樂的心理和行為。快樂七式是從正向心理學引申出來的七種快樂訊息，鼓勵大家追求真正的快樂。

以下是快樂七式的介紹及方法：

### 第一式 感謝與讚美

- 把握機會向別人表達謝意，選擇適合自己的方式示意。
- 例如：親身探訪、書信、慰問。



### 第二式 健康樂悠悠

- 多做運動。
- 保持充足睡眠。
- 飲食均衡，多吃新鮮蔬果。
- 定期進行體格檢查。

### 第三式 敬業樂業

- 培養個人嗜好，保持著活動量高的生活習慣。
- 在日常生活中發揮自己長處。
- 主動吸收新知識。



### 第四式 嘉言善意

- 接受人生不如意事及適應身體的變化。
- 多用正面說話鼓勵自己。

### 第五式 為善最樂

- 為患病的親朋送上靚湯。
- 主動問候別人近況，留心聽及給與支持和鼓勵。

### 第六式 常懷寬厚

- 立定決心快快樂樂地生活。
- 欣賞自己及其他人待人以恕的美德。
- 代入別人的處境，嘗試接納對方所犯的過錯。



### 第七式 天倫情話

- 花點心思安排家庭活動。
- 與家人維持良好溝通，向信任的親友傾吐心事，尋求支持。
- 搜集活動的紀念品，放在家居當眼地方，細味這些活動的內容及經過。

簡單介紹七種快樂的方式，在此，祝願各位生活愉快，家庭幸福！

=====  
參考出處：<http://actoflove.hkskh.org/site/portal/Site.aspx?id=A17-1089> 臨床心理學家羅澤全。

## 「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：3/9/2019(二)

音樂班日期：5/9/2019(四)

手工藝班日期：13/9/2019(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

## 健康講座-認識肺結核

日期：12/9/2019(四)

時間：上午 10:30-11:30

對象：中心會員

名額：30 名(費用全免)

負責同事：魏宇玲姑娘

報名日期：9 月 3 日下午 2:30 至  
10 日下午 5 時

## 雲漢慶中秋

內容：猜燈謎，唱歌仔，歡渡中秋

日期：13/9/2019(五)

時間：下午 2:15-3:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：30 名

對象：中心會員

負責同事：林韋坤先生

報名日期：9 月 3 日下午 2:30 至  
10 日下午 5 時

## 你至識碳體驗日暨頒獎禮

內容：長幼齊識碳計劃開幕及頒獎禮  
(巡遊、頒獎禮、攤位)

日期：17/9/2019(二)

集合時間：中午 12:30

活動時間：下午 2:00-4:00

地點：保良局總部梁王培芳堂

名額：14 名

對象：長幼齊識碳識碳大使

負責同事：張嘉豪先生

\*\*當日需乘搭交通工具到活動場地

# 精彩活動



## 流感疫苗注射登記

內容：流感疫苗預先登記

注射日期：21/10/2019(一)

時間：上午 9:30-11:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：60 名

對象：今年未注射疫苗的長者

負責同事：張嘉豪先生

登記日期：月會後可馬上登記，  
9 月 30 日下午 5 時截止

備註：1. 須帶備身份證作登記  
2. 注射疫苗後可獲小禮物乙份

## 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：4/9/2019(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

## 中電義工-齊玩趣味桌上遊戲

內容：中電義工今次與大家一齊玩趣味  
桌上遊戲。

日期：21/9/2019(六)

時間：上午 9:30-下午 1:00

地點：寶糧 CAFÉ

名額：30 名(社區飯堂飯友優先)

報名日期：9 月 3 日下午 2:30 至  
12 日下午 5 時

負責同事：張銘森先生

\*參加者必須購買當日午餐

## U3A 興趣小組

# 活動剪影

## 機械寵物耆遇記



## 中電義工-認知遊戲日



## 小丑訓練-默劇班



## 至 in 老友記數碼體驗



即將離開這個大家庭，心入面有好多唔捨得，多謝大家呢三年幾以來的照顧和關愛。為左兼顧家庭，我將會到港島區工作，繼續服務長者。天下無不散之筵席，盼望不久的將來再同大家相聚，再見喇！



福利工作員 林韋坤

# 健康資訊-泌尿道感染



護士魏姑娘

泌尿道感染是一種常見的疾病，包括尿道炎、膀胱炎、腎炎。泌尿道感染的症狀通常很明顯，並有機會復發；如果得不到適當的治療，後果可能很嚴重。

## 病因

大部分的感染是由大腸桿菌（一種常寄存於大腸的細菌）所引致。

## 病症

- 尿頻：次數頻密，但每次只能排出少量尿液
- 小便時感到赤痛、灼熱
- 尿液混濁，甚至帶血
- 小腹脹痛（近恥骨位置），顯示膀胱感染
- 如有發熱、腰背痛、作悶、嘔吐，顯示腎臟可能受到感染。



## 為何女性有較高機會患上尿道炎

女性比男性患上泌尿道感染的機會為高，主要由於生理結構有別：

### ◆ 尿道長度

男性的尿道長約 15 厘米，而女性的尿道只有 5 厘米，所以細菌容易直上膀胱，再逆流而上到達腎臟。

### ◆ 性行為的刺激

陰莖的進入，不但刺激性器官，也會把外陰部的細菌送入女方的尿道。

### ◆ 尿道的開口部位

男性尿道口開於陰莖前端，女性尿道口則開於外陰部，鄰接陰道口，也靠近肛門，又被大小陰唇包圍着。假如外陰不清潔或如廁後從肛門向前抹拭，便很容易受到外陰、陰道或者肛門內細菌侵襲而引起感染。

### ◆ 特別容易感染的時期

懷孕期：膨脹的子宮壓着膀胱，令膀胱未能完全排清小便  
更年期：抵抗力減弱。



## 治療方法

- 患者應按醫生指示完成整個療程的抗生素，不應中途停藥；否則細菌可能產生抗藥性，患者便需要較長時間服用較強勁的抗生素才能把細菌徹底消滅。
- 患者應飲用大量開水，因為充足的尿量有助將細菌從尿道沖洗出體外。
- 如患有糖尿病或尿道結石，應接受適當的治療，才能預防泌尿道感染。

## 預防方法

- 保持個人衛生
- 如廁後應從外陰由前往後至肛門抹拭
- 要注意房事衛生，及後要排清小便
- 避免使用含香料成分的肥皂、梘液、陰道灌洗液
- 避免穿着太緊身或不透氣的褲（包括內褲）
- 多喝清水
- 避免習慣忍尿
- 提高警覺，及早發現和醫治



# 保良局華永會「生命號」與您邁向幸福路計劃

## 重陽節推廣日 2019

日期：2019年10月7日(星期一)

時間：上午10時至下午2時

地點：將軍澳華人永遠墳場 (第2段)



### 「生命號」計劃推廣

1. 歡迎登上「生命號」參觀，並由職員介紹計劃；
2. 每場簡介約10-15分鐘，「生命號」車廂內具備冷氣設備；
3. 「生命號」車廂內不准飲食；
4. 完成簡介後，可獲「生命號」memo pad 一本。

### Facebook Like 「生命號」專頁換取紀念品

1. 找尋 Facebook 「生命號」專頁；
2. 按「Like」；
3. 展示予職員，即可換取「生命號」A4 File 一個；
4. 每人只可換領一次。



## 長者快樂故事

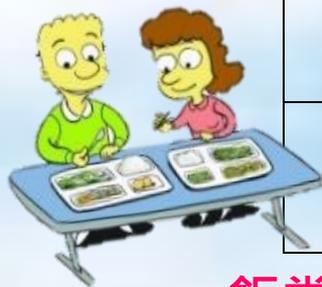
各位老友記，我係陳秀禮，做義工已經有十幾年，當初做義工係因為退休之後覺得自己仲有能力，希望可以去幫到人，但慢慢做義工之後識左朋友，而上門探訪其他老友記既時候同佢地傾計大家有講有笑，亦都會令到自己都開心，開心其實就係咁簡單。



# 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<br>9:00  | <b>\$4</b>  |
| 午餐 | 中午<br>12:00 | <b>\$12</b> |
| 晚餐 | 下午<br>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<br>中心安排 | T1 | L3 | ▼8<br>或以上 |  Amber 黃 |  Red 紅 |  Black 黑 |
|--------------|----|----|-----------|---|---|---|
| 中心開放         | ✓  | ✓  | ×         | ✓   | ✓   | ×   |
| 戶外活動<br>安排   | ✓  | ×  | ×         | ✓   | ×   | ×   |

督印：張銘森 校對：洪倩文 編輯及設計：林韋坤 印刷300份

9月份例會時間：2019年9月3日 上午9：30 (星期二)

10月份例會時間：2019年10月8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