



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 10 期 2020 年 1 月中心通訊

個人反思：過渡哀傷，生者釋懷—喪禮的反思

香港理工大學香港專上學院實習社工 李瑞兒

死亡對於不同的人而言，有人感覺很遙遠，有人感覺很切身，它是生命整體的一部分，如同出生一樣自然。在親人離世時，我們會進行喪禮作最後的告別，喪禮因應不同的宗教而有不同的儀式。以下想跟大家分享本人對喪禮的個人反思。

上月剛參與了一個基督教的喪禮，他們普遍稱之為「安息禮拜」，天主教也與之相似。比起傳統道教喪禮中奏樂誦經，安息禮拜顯然感覺較平靜和諧。兩小時的儀式中，祝禱、唱詩歌、眾人分享逝者生前的點滴，一切一切也是順應著逝者的意願進行，也算是一種恰如其分的安慰。基督徒相信死亡並非終結，只是逝者走完在世的旅程，會在天國展開新生活，他們會回到天家與上帝及耶穌基督相會。

而在過去曾經參與的道教喪禮中，儀式程序繁多，例如破地獄、坐蓮花、擔幡買水、燒衣紙等等，披麻帶孝也需要按親疏而分配不同的服飾，氣氛也與安息禮拜大相逕庭，道教喪禮氣氛彷彿嚴肅得讓人透不過氣。由於道教相信人死後會以另一狀態存在，因此需要為死後的生活準備。

至於佛教的喪禮上則會安排已經出家的法師為逝者誦經，參與喪禮的親友，每人手持一冊佛經跟着持誦。持誦的內容，大多會選擇相對簡短的經文。法師亦會簡單地介紹逝者的生平及功德，度化逝者可以超生淨土佛國，亦希望安慰和啟發逝者的親友。

反思：

各種宗教的儀式雖然不同，但是最終欲帶出死後是一種釋放的信息，再沒有痛苦，喪禮真正的意義和目的除了是對死者的尊重，是為在生者帶來安慰。

喪禮其實是生者過渡哀傷的儀式，儀式完結亦提醒他們不宜糾結在哀傷之中，應該要重新出發，從逝者生命的完結啟發自己的人生，發掘生命中更多的意義。

生者如能按照逝者意願為他作最後告別的儀式，除了顯示尊重逝者外，也讓生者感覺為逝者圓滿了人生路上最後的一程，讓生者釋懷。既然死亡是我們必須要經歷的過程，何不及早計劃自己的告別儀式？你有計劃過自己的喪禮嗎？你希望是個怎樣的喪禮？

精彩活動

「雲漢金鼠賀新春」活動

內容：與中心會員一同感受新春氣氛，加強大家對中心的歸屬感。同時，讓會員之間互相祝福，分享彼此對新一年的期盼，擴闊他們的社交圈子。

日期：31/1/2020(星期五)

時間：上午 9:30 至上午 11:30

地點：寶糧 CAFE

費用：全免

名額：30 名

對象：中心會員

報名日期：1 月 7 日下午 2:30 至 17 日下午 3:00

抽籤日期：1 月 17 日

負責同事：梁湛東先生及李瑞兒姑娘（實習社工）

「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：3/1,10/1,17/1 (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

負責同事：李瑞兒姑娘（實習社工）

「第七期」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：14/1,21/1 (二)

音樂班：16/1,23/1,30/1 (四)

手工藝班：17/1,24/1,31/1(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

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

內容：舉辦公眾教育、健腦訓練活動，組織長者及護老者關懷小組、增強公眾對「及早發現，及早介入」的意識。

執行期：11/2019 至 10/2020，為期 12 個月

時間：待定

地點：寶糧 CAFE

費用：全免

服務對象：評估患早期認知障礙症長者

服務名額：8-15 名(需進行評估)

招募義工：15 名內

負責同事：謝小霞姑娘、張嘉豪及溫文偉先生

*活動由「中國銀行(香港)有限公司」贊助

「香江今昔」小組

內容：透過懷緬過去及分享成功經驗，提升組員自信心，並學習通訊科技方便日常生活。

日期：2/1,9/1,16/1,23/1,30/1(四)
6/2(四)

時間：下午 2:15 至 3:30

地點：寶糧 CAFE

費用：\$20

名額：8 名

對象：中心會員

負責同事：梁湛東先生（實習社工）

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：6/1,13/1 (一)
3/1,10/1,17/1 (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

機場富豪 19/20



活動剪影

要孤單還是要狂歡聖誕慶祝

利基和您過聖誕 2019



保良局蔡繼有中學聖誕探訪

仁和專業護理服務有限公司探訪



齊玩趣味桌上遊戲

中電冬至加生果 — 火龍果



慎防細菌抗藥性正確使用抗生素



一. 抗生素是什麼?

抗生素是治療細菌感染的有效藥物。不同種類的抗生素，只適用於治療不同類別的細菌感染；而且當抗生素處方作治療某種細菌感染時，它可能同時殺死身體內的正常細菌，導致增加耐藥性細菌感染的風險。因此，我們在服用抗生素前必須先諮詢醫生，且在服用期間加強個人衛生，以防出現細菌耐藥性。

二. 抗藥性細菌會影響我們嗎?

會，因為耐藥性細菌感染難於醫治。現時，抗藥性細菌已對大眾的健康造成嚴重威脅。

➢ 抗生素能治療細菌感染，卻又會殺死我們體內的正常細菌，增加感染耐藥性細菌的風險。那麼，需要服用抗生素時，應怎樣保護自己，才可避免耐藥性細菌的產生和感染呢？

不恰當和不合理地使用抗生素，會助長耐藥性細菌的出現和傳播。所以，當我們須要使用抗生素時，必須嚴格遵從以下各點：

- 只使用經由醫生處方的抗生素
- 遵從醫護人員的指示使用抗生素
- 切勿與他人共用抗生素
- 在使用抗生素期間，應加強注意衛生，保護自己和家人的健康之餘，亦可防止細菌傳播：



- 保持雙手清潔食物須徹底煮熟，方可進食；食水須經煮沸，才可飲用
- 所有傷口都必須消毒及蓋好
- 如有咳嗽、打噴嚏、流鼻水或喉嚨痛等呼吸道感染徵狀，請戴上口罩
- 有傳染病徵狀的幼童，應盡量減少接觸其他兒童

使用抗生素期間個人衛生要做好，如欲獲得更多健康資訊。

請瀏覽衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk

或致電衛生署 24 小時健康教育熱線 28330111

參考資料 衛生防護中心:https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/2761.html



十二月生命號剪影

2019.12.5, 6, 9 及 10 日 香港仔聖伯多祿天主教小學



長者快樂故事

各位老友記你地好，我係施惠珍，做義工已經有十多年，平時都會幫中心探訪、生命號活動，問我點樣可以成日都可以咁開心？其實好簡單，做義工就可以幫到人，又識多左朋友，到大家熟絡時就好似多左個親人咁，大家互相關心，互相幫助，相處融洽就已經好開心啦~！



吉祥如意

這個聖誕不太冷

雖然聖誕已過，但天氣持續寒冷。勞損和繃緊的肌肉可能會突然收緊或痙攣，痛症便會因此沒有預告地出現。現在就讓聖誕老人送上緩痛禮物，為這聖誕加添暖意。

透皮神經電刺激機 TENS

原理:

- ◇ 阻礙痛楚感覺傳達腦部
- ◇ 刺激體內釋放止痛物質

注意以下情況不能使用:

- ◇ 頸部前方位置
- ◇ 心臟起搏器
- ◇ 皮膚傳染病 /傷口



熱墊(家用多為電熱墊)

原理:

- ◇ 促進血液循環
- ◇ 放鬆緊張之肌肉

注意以下情況不能使用:

- ◇ 腹部位置
- ◇ 有皮膚傳染病 /傷口
- ◇ 癌症 / 結核
- ◇ 心臟病
- ◇ 血液循環系統問題
- ◇ 體內有金屬物件

還有更多家用緩痛器材

本頁內容只供參考，

如有疑問請向物理治療師查詢。





中電有營飯堂服務計劃

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



敬呈推廣：

✧ 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 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

1月份例會時間：2020年1月7日 上午9：30 (星期二)

2月份例會時間：2020年2月4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

