



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心

20/21 第 7 期 2020 年 10 月中心通訊

個人分享：〈走一趟完整的人生〉

香港理工大學專上學院實習社工 何政殷

簡介：

「一個人的時候，怎麼過？就算再難以承受，其實到最後我們總能走得過來。」早前在某個午後重看了宮崎駿的《魔女宅急便》，這句話在看畢後一直在腦海裡頭浮現。或許那時刻自己內心也在逃避著甚麼，為某些事情失落著，才無意中記下這句話提醒自己，生命裡面總有起伏，人生無低處，怎會有高處，高山之所以高是因為有低山的襯托。

《魔女宅急便》中小魔女琪琪是一個 13 歲的實習魔女，依家族慣例，她要離開家鄉去到新的城市展開獨立生活，修行成正式的魔女。她遷入到美麗的城市克里克。起初她不能適應城市的生活節奏，後來她經歷了一些挫折，也成長了很多，她必須獨自面對孤獨、憂慮和思鄉的情緒。

琪琪在陌生的城市裡獨自面對孤單，一路上找不到住宿、工作，到面對世俗的冷淡和工作上的挫敗。魔女琪琪也嘗試過堅持下去，不放棄這座城市，直到琪琪再次徬徨失意的時候，朋友烏露絲拉提醒她慢慢來，不知道如何走下去的時候，便以夢為馬，喘口氣放鬆自己，再走下去。最後當琪琪看到友人有危險的時候，依舊隻身救下友人。從沒有自信到重拾信心，到城裡人們為她而歡呼；從琪琪對這座城市帶有一絲迷惘，到打從心底熱愛這座城市。或許一路走來魔女琪琪失落過，跌倒過，但正如她在信中所道「我的信心在增加，雖然也有難過的時候，但我正在喜歡這座城市。」因為失落過才學會慢慢走過低處，因為迷惘過才更愛這座城的人和事，因為有低有高才令這趟旅程變得完整。

繁星處處，但終需黑夜襯托，於是我們必須一拼擁抱，才能看到完整的閃爍。

個人反思：

1. 人生中的不愉快和苦痛，都是我們成長軌跡的一抹刻度。我們生命中難免會有陷於低谷的時候，但花開花落，浪潮浪退，走著走著便會走過去。
2. 「失之東隅，收之桑榆。」即使有失，終在另一處有得。我們之所以嚮往山上風景，是因為我們經歷過低處，因此期待另一面風景。沒有低谷平地，也就沒有山頂。
3. 「世界最溫柔的地方在於，當你失去了黃昏，它會還你一個清晨。」或許生命會迎來一陣子的黑暗，但不要緊，終究會迎來下一個清晨。有得有失，有低有高，這樣生命才得以完整。

關愛基金

Community Care Fund

非公屋、非綜援住戶 生活津貼(2020)

Living Subsidy for Non-Public Housing and
Non-CSSA Households (2020)



申請期

Application Period

2·7·2020 -
30·11·2020
(分階段 by phases)

津貼額

Subsidy Amount



1 人住戶 person households	\$4,500
2 人住戶 person households	\$9,000
3 人住戶 person households	\$12,500
4 人住戶 person households	\$14,500
5 人以上住戶 or-more-person households	\$15,500

受惠資格

Eligibility Criteria



- 非居於公屋、沒有領取綜援、在香港沒有物業
- 入息和租金不超過指定上限 (如適用)
- Not living in public housing, not receiving CSSA and not owning any properties in Hong Kong
- Income and rent not exceeding the specified limits (if applicable)

申請手續

Application Procedure



所有合資格住戶均須按其住戶人數，分階段遞交申請表：

2020年7月2日起：1人住戶

2020年8月3日起：2人住戶

2020年9月1日起：3人住戶

2020年10月5日起：4人或以上住戶
(即所有住戶)

All eligible households have to submit application forms by phases according to the household size：

From 2 Jul 2020 : 1-person households

From 3 Aug 2020 : 2-person households

From 1 Sept 2020 : 3-person households

From 5 Oct 2020 : 4-or-more-person households
(i.e. all households)

申請表及項目簡介

Application Form and
Programme Brief



- 可於社會福利署地區福利辦事處、各區民政事務處的民政諮詢中心、少數族裔人士支援中心及參與協助推行項目的服務單位索取，或於關愛基金網頁下載
- Available at the District Social Welfare Offices of the Social Welfare Department, Home Affairs Enquiry Centres of District Offices, Support Service Centres for Ethnic Minorities, service units which assist in implementing the programme, or at the Community Care Fund website

查詢熱線 Enquiry Hotline
2180 6666

基金網頁 Website
www.communitycarefund.hk

服務單位名單載於項目簡介或於關愛基金網頁下載

The list of service units is at the programme brief and is available at the Community Care Fund website

「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：10/2020 開始小組活動

時間：每星期 2-3 節小組 (暫定)

地點：寶糧 CAFÉ

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：10 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



「智樂天地」資源閣

「智樂天地」資源閣已經設立了，有不同的認知遊戲工具可供會員借用，讓老友記在家可以隨時訓練認知能力，隨意消磨時間，以下將介紹其中 2 款遊戲，供大家參考，如下：

1. 智趣反斗車 (編號：9)

玩法：按不同的關卡挑戰，將積木放進車內，成功過關。

腦力提昇：邏輯思考、視覺空間感



2. 猴子平衡 (編號：21)

玩法：砌好配件並將所有小猴子掛在樹上，拉動樹上猴子後，玩家盡快用棍子將小猴子放到紙箱內。

腦力提昇：手眼協調能力、反應力

活動小組

快「樂高」齡小組

內容:透過砌「樂高」積木，讓老友記开开心心投入遊戲當中，增加社交溝通的機會和加強表達能力，提高自信心；也訓練手部肌肉和提升記憶力，連玩長者的功能退化。

日期：8/10、15/10、22/10、29/10、5/11、12/11
(逢星期四)

節數：共 6 節

時間：下午 3:00 至 4:00

費用：\$20 (即日起開始報名)

地點：寶糧 cafe

名額：6 人

對象：社區券使用者優先

負責同事：何政殷姑娘 (香港專上學院實習社工)

樂韻悠揚音樂小組

內容：透過音樂遊戲、唱歌、合奏等活動，互相分享昔日往事，細味當年。

日期：9/10，16/10，23/10，30/10，6/11，13/11
(每逢星期五)

時間：下午 2:30-3:30

地點：寶糧 cafe

費用：\$20 (即日起開始報名)

名額：6 人

對象：服務券使用者優先

負責同事：李嘉明先生 (香港專上學院實習社工)

保良局華永會「生命號」與您邁向幸福路計劃 新遊戲攤位



生命號新攤位介紹：

生命號「與您邁向幸福路」有新遊戲攤位面世！以下落黎為大家介紹一下：「拯救正能量神槍手」攤位！

內容：

參加者射擊標靶目標，思考自己最希望得到的正面特質或最想做的正能量活動。

玩法：

- 參加者會獲派一支玩具槍，在限定子彈數目之內，要射擊得最多自己想做的正面活動。
- 如命中子彈數目的目標，獲得攤位印仔乙個。

攤位節奏明快，爽度十足，思考之餘，期望為大家帶來歡樂。

大家好，我係香港理工大學香港專上學院既實習社工嘉明，係9月至12月逢星期三、四、五會到中心實習。我平時鍾意彈結他同唱歌。如果係中心見到我，可以一齊傾下計，玩遊戲。

香港理工大學香港專上學院實習社工 李嘉明



大家好，我係香港理工大學專上學院嘅實習社工阿殷，由9月至12月每逢星期三、四、五，我都會返嚟中心實習。我好有耐性、好健談同埋好鍾意笑，如果喺中心見到我，唔介意嘅話可以多啲搵我傾計，我都好鍾意同啲老友記傾計㗎！

香港理工大學專上學院實習社工 何政殷



健康資訊-與認知障礙症患者溝通之技巧 護士呂姑娘

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，由於思考能力及表達能力降低、記憶力受損；令患者逐漸失去掌握生活常用的技巧，包括言語，導致溝通上出現困難，及情緒和行為上出現偏差。倘若照顧者不明白患者之能力降低，很容易在日常生活中因溝通障礙而感到沮喪或產生其他情緒反應。

導致溝通困難的因素：

- 患者的因素：記憶力衰退，令患者未能同時記着多項資料以作出相應回答判斷能力和理解能力減低，以致不能執行較複雜指示.較難集中精神.情緒較易波動或發怒
- 照顧者的因素：說話太快、聲調太高，對患者構成壓力。說話內容過多，令訊息變得太複雜；或太多不必要的動作，使患者分心或誤會.由於身心疲累，產生沮喪、失望或不耐煩的情緒.不適當的語調，例如：大聲說話會使患者誤會受到責備或遭受不禮貌對待
- 環境的因素：噪音滋擾.光線不足

溝通技巧十式：

- 保持環境寧靜，減低噪音的干擾，有需要時可先關掉電視機或收音機。
- 應與患者面對面，保持眼神接觸，確定取得患者注意。
- 說話時語調要平穩及緩慢，如患者有聽覺問題，可使用助聽器及面對着他說話，不宜高聲或急促說話。
- 說話要精簡，每句話只帶有一個訊息。避免用代名詞如「他」、「他們」、「這裡」、「那個」等，應以人名、地名或物件名稱作直接溝通。減少用抽象的概念，例如：「飢餓」、「口渴」是抽象的，「吃飯」和「喝水」是具體的。
- 問題要簡單，每次只提出一個問題，答案不宜多於兩個，避免讓患者有多項選擇，例如：「你吃蘋果或橙？」比「你喜歡吃什麼水果？」較為好。
- 留心觀察患者的表情、音調及動作，例如：開心、痛楚等，以便作出合適的反應及提示。適當時，用微笑和點頭給予患者鼓勵和認同。
- 當患者忘記整句句子時，可以重複句子最後部份，以作提示。
- 需要時，展示將要進行活動的物品，並配合動作解釋。例如：拿着毛巾、肥皂及衣服，提示患者將要沐浴。
- 談話時間不宜太長，因患者的集中能力較低。
- 當患者不能集中精神時，可輕拍其手臂，呼叫其名字，著其休息一會，或喝杯水，以緩和及恢復注意力。

結語：

除了注意以上十式溝通技巧之外，照顧者應多瞭解認知障礙症的病徵，並且予以患者同情和體諒、保持耐性，這樣才能夠達到最佳的溝通效果。

資料來源：

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/dementia_care/dementiacs.html

(衛生署 長者健康服務網站)

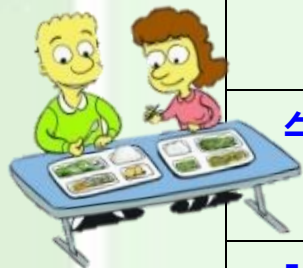




中電有營飯堂服務計劃



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：

- ✧ 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。

預防肺炎及 呼吸道傳染病

衛生署
Department of Health

經常保持
雙手清潔

20秒

打噴嚏或咳嗽時
應用紙巾掩蓋口鼻，
然後徹底清潔雙手

當出現發燒或
呼吸道感染病徵，
應戴上外科口罩及
盡早向醫生求診

**時刻保持良好的
個人及環境衛生**

督印：張銘森 校對：黃力航
 編輯及設計：溫文偉 印刷300份

10月份例會時間：2020年10月6日
 上午9：30 (星期二)

11月份例會時間：2020年11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