



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 8 期 2020 年 11 月中心通訊

### 個人分享：欣賞看不見的自己

香港理工大學專上學院實習社工 李嘉明

#### 簡介：

今天我跟大家做一個小測試，大家先拿一張白紙，在上面畫幾個黑點，然後形容一下你看到的是甚麼？這是一位社工科老師跟我做的一個小測試。你看到的是幾個黑點？還是看到黑點以外大片白色的地方？

我是一個缺乏自信的人，有一段長時間很討厭自己，會不斷貶低自己的價值。我開始埋怨、傷心、逃避與人相處，慢慢地形成一個惡性循環，甚至會懷疑自己的存在價值。

假如我當時做這個測試，我相信自己會形容這是張有很多黑點的紙。黑點代表我當時對自己的不滿、我的缺點。而我眼中只看到這些黑點，就像我從前會不停埋怨自己沒有甚麼、不滿甚麼及失去甚麼。當腦中都被這些負面思想充滿的時候，又怎能夠看到黑點周圍有一大片白色呢？這片白色代表我們所擁有的、強項、值得被欣賞的地方。當我們眼睛被黑點蓋過的時候，我們就不再懂得欣賞自己、欣賞別人，甚至覺得這張有幾顆黑點的白紙，看成跟一張填滿黑色的紙張一樣，覺得絕望。

假如你能專注在白色的地方，恭喜你。這張白紙就像我們的生命一樣。當我們執著於這幾顆小黑點時，我們會不滿，想隱藏，消除這些自己不滿意的地方。與白色相比，黑點只佔了很少的位置。我們若能夠專注在白色的位置，就會明白到自己原來也擁有很多，自己也值得被欣賞，被愛。欣賞自己的能力並不是與生俱來。在家庭成長中養成的習慣，與人相處等環境都會影響自己看待自己的態度。假如你和我一樣，被這些負面思想所困，不用灰心，因為我們能夠改變。

欣賞是可以練習的，今天開始試著每天做以下幾件事，兩星期後，看看對自己、對身邊人有沒有不同的看法！

1. 讚賞自己當天值得欣賞得一件事
2. 讚賞別人當天值得欣賞得一件事
3. 將這些讚賞的地方記下或者說給一個你認識的人聽

慢慢把欣賞變成一種習慣，或許會發現白紙上的黑點只是我們生命中的一點點綴，不再重要。

# 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](http://www.communitycarefund.hk)



## 「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。

- 飛鏢班：逢星期二，上午 10:30-11:30
- 園藝班：逢星期三，下午 2:00-3:00
- 認知訓練班：逢星期五，上午 10:30-11:30

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：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」認知障礙症長者訓練計劃照片



### 「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. 記憶帽 (編號：25)

玩法：擲骰後顯示帽子，可選取任何兩頂帽子，如相同顏色或形狀棋子，可取走棋子及放回帽子於遊戲盤上。

腦力提昇：專注力、記憶力



#### 2. 推理色板 (編號：27)

玩法：2 位玩家同時擲骰後，盡快按所擲骰子移動色盤方塊，最快者勝。

腦力提昇：視覺空間感、手眼協調

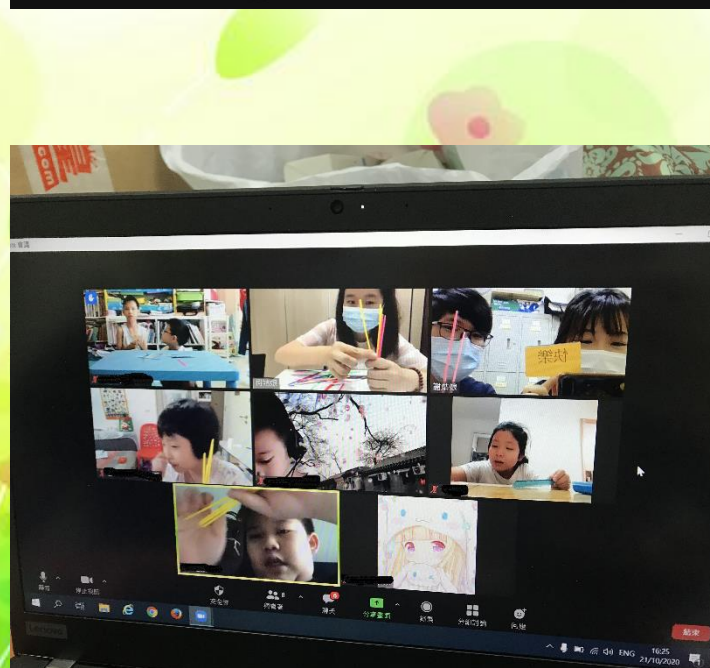
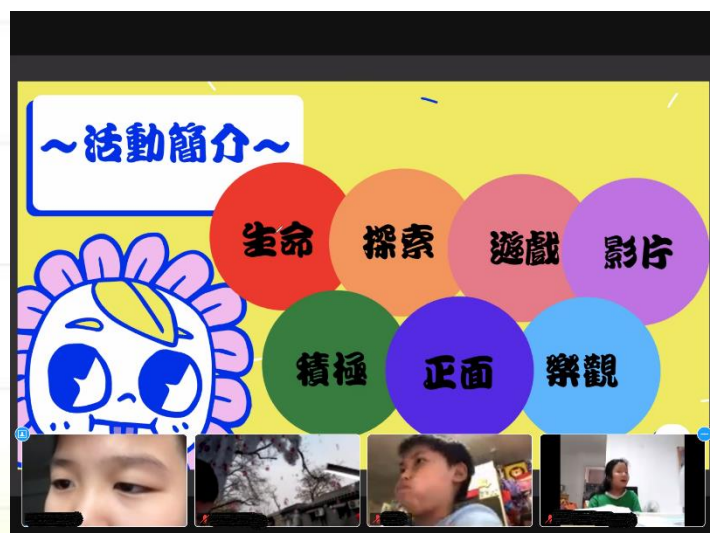
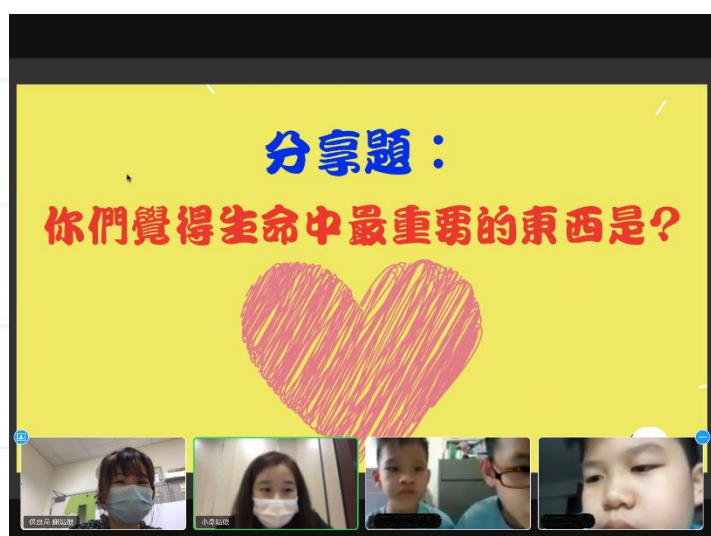


# 保良局華永會「生命號」與您邁向幸福路計劃

## 生命號 X 坪石青協

### 生命探索 GOGO

工作人員與一班坪石青協小朋友以網上 Zoom 形式，一起體驗正向積極的生命號一連串主題活動。包括生命號正能量影片分享，虛擬互動小遊戲以及豐富禮品，過程中小朋友積極投入，氣氛愉快！



本港將踏入冬季流感季節，有市民擔憂在新型冠狀病毒肺炎仍肆虐的情況下，同時感染兩病或致病情嚴重，故四出「撲針」。究竟今年流感疫苗有甚麼成份，自己又適不適合注射呢？

流行性感冒(流感)是一種由病毒引致的急性呼吸道疾病。一般在一月至四月及七月至八月較為常見。病毒透過飛沫傳播，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、頭痛、肌肉疼痛及全身疲倦等症狀。免疫力較低的人和長者染上流感，可引致較重併發症，嚴重時更可導致死亡。接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法。

預防疾病科學委員會建議在 2020-21 季度使用的四價疫苗包括以下成分：

- 類甲型/廣東茂南/SWL1536/2019 (H1N1)pdm-09 病毒
- 類甲型/香港/2671/2019(H3N2)病毒
- 類乙型/華盛頓/02/2019 病毒
- 類乙型/布吉/3073/2013 病毒



誰該接種季節性流感疫苗？

基於流感疫苗是安全和有效的，而健康人士亦有可能患上嚴重流感，因此，除個別有已知禁忌症的人士外，所有年滿 6 個月或以上人士都應接種季節性流感疫苗，以保障個人健康。一些人士會有較高風險患上嚴重流感或將流感病毒傳播給其他高危人士，因此他們應優先接種季節性流感疫苗。

- 孕婦； 居於護理院舍 (例如安老院舍和殘疾人士院舍)的人士；
- 50 歲或以上的人士； 有長期健康問題的人士；
- 醫護人員 (包括安老院舍和殘疾人士院舍的護理人員)； 6 個月至 11 歲兒童；
- 家禽業從業員； 及從事養豬或屠宰豬隻行業的人士

誰不宜接種滅活流感疫苗？

- 對任何疫苗成份或接種任何流感疫苗後曾出現嚴重過敏反應的人士
- 疫苗製造過程經過反覆純化，卵清蛋白的含量極少，即使對雞蛋敏感的人士，在一般情況下亦能安全接種。
- 至於出血病症患者或服用抗凝血劑的人士，應請教醫生。
- 如接種當日發燒，可延遲至病癒後才接種疫苗

接種滅活流感疫苗可能有甚麼副作用？

滅活流感疫苗十分安全，除了接種處可能出現痛楚、紅腫外，一般並無其他副作用。部分人士在接種後 6 至 12 小時內可能出現發燒、肌肉疼痛，以及疲倦等症狀，這些症狀通常會在兩天內減退。若持續發燒或不適，請諮詢醫生。如出現風疹塊、口舌腫脹或呼吸困難等較為罕見的嚴重過敏反應，患者必須立即求醫。(The Lancet Infectious Diseases. 2013 Sep; 13(9): 769-76)

是否每年都要接種季節性流感疫苗？

是。流行的季節性流感病毒株可能會不時改變。季節性流感疫苗的成分每年會根據流行的病毒株而更新，以加強保護。2020-21 季度季節性流感疫苗的成分與 2019-20 季度的不同。

流感疫苗不可以提供 100% 的保護作用，但它們能降低患病、出現併發症和死亡的風險。由於接種疫苗後身體約需兩星期產生抗體來預防流感病毒，因此應該在流感季節開始之前至少兩星期前接種，以致在流感季節期間有足夠保護。假如未能在冬季流感季節前接種，盡快接種。

資料來源：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/100764.html#FAQ1>





# 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：

預防肺炎及  
呼吸道傳染病

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection  
衛生署  
Department of Health

經常保持  
雙手清潔

洗手時應以梘液  
和清水清潔雙手，  
搓手最少20秒

20秒

時刻保持良好的  
個人及環境衛生

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

督印：張銘森 校對：黃力航  
編輯及設計：溫文偉 印刷300份

11月份例會時間：2020年11月3日  
上午9：30 (星期二)  
12月份例會時間：2020年12月1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