



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 11 期 2020 年 2 月中心通訊

個人反思：觀看《野蠻遊戲：瘋狂叢林》電影後有感：戲如人生

明愛專上學院實習社工 張文林

電影簡介：

近期看了一套外國的科幻喜劇電影《野蠻遊戲：瘋狂叢林》(Jumanji: Welcome to the Jungle)。電影講述四位主角被遊戲機吸進了遊戲世界，在那裡他們必須對抗叢林中的惡霸和猛獸，同心協力完成任務。每位主角都有三次機會消滅惡霸和猛獸，倘若機會用盡，他們便無法重回人間。四位主角各有各的性格，例如執著和小器。他們的關係一開始並不和睦，常常出現你爭我鬥，互相怪責和抱怨對方。在最後，其中一位主角失去所有機會的時候，其他人都放下成見，願意協助他並共同奮鬥，最終取得勝利。電影中最讓我深刻的地方，是其中兩位主角經常發生爭執，但在危急關頭都能夠摒棄成見，成為他們取得勝利的關鍵。

反思：

- 人生如戲，人生也如一次遊戲的探險，過程中充滿了奇妙、驚險和挑戰。而各種挑戰及困難，令人生更精彩和深刻。人生探險，提供我們許多的學習和克服困難的能力。但如果一個人無法面對困境，便應欣然向身邊的人尋求協助。
- 與別人一起面對問題，力量就會更大，使我們更有勇氣去面對逆境，有更大的成長。
- 電影雖然最後大團圓結局，但在檢視過程時，會發現每人都有多多少少的過失。有些人性弱點和遺憾是無法避免的；從另一個角度看，做人不必太執著強求，有時學會放下、豁達及慷慨一些，結果大家都可能有所轉變，可以活得更完善和快樂。
- 世界那麼大，在茫茫的人海中相聚並不容易。在中心相遇、相識、相知，同時能夠和睦共處，是一種緣分，也是一種幸福。
- 人生無常，財富並不一定帶來好友，但好友卻是一生的財富，我們應珍惜和朋友及親人相處的時光。



精彩活動

庚子年敬老賀新春活動

內容：表演、抽獎、新春聚餐
日期：12/2 (三)
集合時間：上午 8:45 (逾時不候)
集合地點：本中心
活動時間：上午 10:30 至下午 3:00
活動地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳
名額：84 名
費用：\$90
對象：中心會員
負責同事：謝小霞姑娘及溫文偉先生
(是次座位於細房，未能見到舞台)

健康活力雲漢嘉年華

內容：表演及攤位遊戲
日期：7/3 (六)
時間：下午 2:00 至 4:30
地點：觀塘雲漢邨漢松樓羅馬廣場
備註：活動由屋邨管理諮詢委員會撥款
負責同事：黃力航先生

「第七期」創藝同行長者藝術推廣計劃

內容：提供各類班組，發揮創意及以藝術手法表達情感。

日期：
繪畫班：4/2, 11/2, 18/2, 25/2 (二)
音樂班：6/2, 13/2, 20/2, 27/2 (四)
手工藝班：7/2, 14/2, 21/2, 28/2 (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

「中電與機械人齊做運動」

內容：透過機械人與長者及義工一起做運動
日期：22/2(六)
時間：上午 9:45 至 下午 1:00
地點：寶糧 CAFE
費用：\$12(用於購買該日午餐)
名額：25 名
對象：中心會員
報名日期：4/2 至 8/2
抽籤日期：10/2
負責同事：溫文偉先生

鬆一鬆運動小組（第十二期）

內容：進行體能運動、拉筋及講述健康及運動資訊
日期：20/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3
26/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：寶糧 CAFE
名額：35 名
費用：\$30
負責同事：溫文偉先生
報名日期：4/2 至 13/4
抽籤日期：17/4

「第四期」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：17/2, 24/2 (一)
21/2, 28/2 (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



保良局慈善跑



活動剪影



勵青與您賀新春



「種出新命園藝」小組



小丑成果分享日



芳療照護小組





肥不是福

肥胖的害處：正常人體有一定分量的脂肪，以保溫及作儲備，但如果脂肪過多，過分肥胖就會加重身體各器官的工作，引致許多疾病，甚至縮短壽命。與肥胖有關的疾病包括：中風、心臟病、高血壓、膽石、糖尿病、疝氣、關節炎及靜脈曲張等。

成因

人類從食物中吸取熱量來維持身體的正常活動，供應體力及保持體溫，若身體吸收過多的熱量或消耗過少，剩餘的熱量便會儲存起來，成為脂肪。

常見導致過胖原因包括：

- 暴飲暴食，或多吃零食，尤其是高糖分及脂肪食物，令身體吸收過多熱量；
- 活動量較少，例如已退休的長者，如果不在飲食方面加以調節，就會因消耗熱能不足，而熱量過剩；
- 遺傳因素影響內分泌疾病或藥物作用，例如甲狀腺分泌失調，類固醇藥物影響都會導致脂肪積聚；

一般而言，最常見的過胖原因，是熱量吸收多於消耗。



減肥之道

- 減肥的原則十分簡單，就是減少熱量的吸收，及增加熱量的消耗，即控制飲食，和增加運動量，但要持之以恆，切勿操之過急，每星期不可減多於兩磅。
- 控制飲食 - 控制每天食物的總熱量吸收在某一範圍內。嚴重超重或患有糖尿病的人士可聽從醫生或營養師的指導，進食特定的減肥餐單。
- 多運動 - 所有運動包括遠足、游泳、踏健身單車、跑步、太極、社交舞、球類等活動，均能增加熱量消耗。

常見有關減肥方法的謬誤淺析

- 許多人對減肥有許多誤解，或不正確的想法，例如：不吃早餐：並無確實效用，反易導致腸胃毛病。
- 吃瀉藥、利尿劑、減肥藥或減肥食物：如未經醫生指導，只信廣告而胡亂服用，可能有損健康。
- 不吃飯，只吃餸：飯的熱量並不太高，若只吃餸菜，很快便會肚餓。如果餸菜多油，反而更易令人肥胖。

資料來源：衛生署長者健康服務網站：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_diet/obesity.h



一月生命號剪影

2020.1.7 陳維周夫人紀念學校

2020.1.18 觀塘幼稚園暨幼兒園



自我介紹

大家好！我係明愛專上學院既實習社工黎潔鋸，可以叫我啊鋸或者 Kitsi。係黎緊1月至5月逢星期一、三、四都會係中心見到我，可以搵我傾下計同埋玩魔力橋嫁☺

明愛專上學院實習社工 黎潔鋸



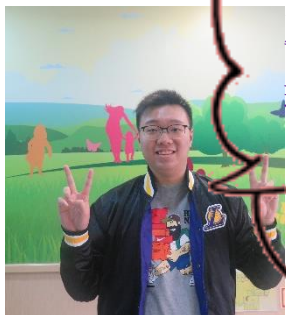
大家好，我係明愛專上學院既實習社工阿熙，未來半年，1月至5月逢星期一、四、五到中心實習。我平時鍾意做運動同埋同老友記傾下計。如果係中心見到我，可以搵我傾下計。

明愛專上學院實習社工 黃晉熙



大家好，我係明愛專上學院實習社工鍾卓賢（阿賢），係未來四個月逢星期一、四、五都會到中心實習。我平時既嗜好係打籃球、玩遊戲、玩手機、傾計，如果係中心見到我，歡迎搵我傾下計！

明愛專上學院實習社工 鍾卓賢



各位老友記大家好，我是明愛專上學院實習社工阿文。由1月至5月期間，逢星期一、二、四我會在中心實習。我平時喜歡聽音樂和聊天，各位老友記見到我在中心的時候，都可以找我分享生活上的點滴架！

明愛專上學院實習社工 張文林





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

2月份例會時間：2020年2月4日
 上午9：30 (星期二)

3月份例會時間：2020年3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