



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 12 期 2020 年 3 月中心通訊

60 分鐘讓你我體驗「生命·歷程」

明愛專上學院實習社工 黎潔鋸

內容簡介：

一個經典廣告名句「生有限，活無限。」可謂言簡意賅，或許每個人的命運與際遇有所不同，但不論種族、性別，人生均會經歷四個階段：生、老、病、死。很多人可能來不及認識便告別，有的人可能花一生也不求甚解。賽馬會「生命·歷情」體驗館的 60 分鐘互動歷程讓我們探索人生意義及思索「年青」和「年老」的關係。

這個「生命·歷情」體驗館位於九龍何文田，參加者須以團體名義預約參加，並分為「學生體驗團」、「成年人組別體驗團」或「銀齡組別體驗團」。在短短六十分鐘內，參觀體驗館內的四個區域：

- (1) 人生起步點 - 拍下造型照及輸入簡單個人資料製作「登機證」，由聲音導航準備踏上模擬人生旅程。
- (2) 成長的抉擇 - 在有限時間內玩電腦遊戲爭取最高分數，遊戲中包含工作、價值觀、感情及金錢等取捨抉擇。
- (3) 時光隧道 - 逐一走過隧道，在聲音導航下反思何謂「年青」、何謂「年老」，直到人生終點站。
- (4) 安息地 - 身處於特製棺材內，反思現實中是否有珍惜身邊的一切經歷。

模擬人生後，由生命教育員進行活動後解說，透過討論深化參加者對珍惜時間、珍惜身邊人的領悟，為年老重新定義。

反思：

我的生活很多時被學業、工作或其他瑣碎事所充斥，因而忽略身邊的人和事。家人對自己的關心，亦會因習慣而變得理所當然。參觀「生命·歷情」體驗館，讓我感受較深是在第二區「成長的抉擇」，當時萬萬猜不到遊戲進行中會突然停止，我和一起參觀的同學須抽取「命運卡」決定未來。我抽到「猝死卡」，要即時步入死亡，讓我明白到人生有時候是不能預計，令我感到可惜的是與家人相處的時光不足，對待家人的態度亦有所反省，這讓我思考到如何在忙碌的生活中能夠關心對自己關愛的人，如何在飛逝的時間中懂得將事項排序妥當，使自己能夠珍惜身邊的人和事。

- 在匆匆人生中，你是否有珍惜身邊的一切？還有甚麼憾事嗎？
- 若不想帶着遺憾離開，此時此刻，你會找緊機會做甚麼？

參考出處：<https://www.ljc.org.hk>

精彩活動

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：26/3,2/4,9/4,16/4,23/4
30/4,7/5,14/5,21/5,28/5

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：4/3 至 7/3

抽籤日期：9/3

健康活力雲漢嘉年華

內容：表演及攤位遊戲

日期：28/3 (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

「生命號」與您邁向幸福路計劃回顧暨

正能量之歌比賽頒獎禮

內容：計劃回顧、典禮儀式、正能量之歌創作比賽頒獎、嘉賓分享、體驗攤位遊戲及表演

日期：31/3(二)

時間：下午 2:00 至 4:30

地點：九龍牛頭角下邨廣場(典禮場地)
及貴新樓對出空地(生命號停泊)

查詢：黃力航先生

財政司司長陳茂波發表新一份財政預算案(2020-2021 年度)

重點如下：

利民紓困措施：

- 18 歲或以上香港永久居民市民派發現金 1 萬元，細節有待公布
- 綜援、高齡津貼、長者生活津貼、傷殘津貼出雙糧
- 代繳公屋租戶一個月租金

長者：

- 兩年增加 300 個家居長者照顧名額
- 增加 1000 張為身體機能中度或嚴重缺損的長者而設的社區照顧服務券
- 增撥 7500 萬元資助安老服務單位為有吞嚥困難的長者提供軟餐

金融服務：

- 將香港年金計劃最低投保年齡由 65 歲調低至 60 歲

資料來源：<https://www.budget.gov.hk/2020/chi/index.html> (香港政府網站)



保良局
PO LEUNG KUK

防疫家居運動十式



運動簡介

1. 主要分為伸展運動，平衡運動及阻力運動
2. 可幫助肌肉放鬆，提高平衡能力，
3. 增強肌力及提高身體免疫力



第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，頭部上望/下望，各維持十秒，還原，重覆三次。
2. 腰背挺直，頭部左轉/右轉，各維持十秒，還原，重覆三次。



第三式：熱身運動-大吉大利

1. 雙手提起平膊頭，左手拍右膝，右手拍左腿，每邊各做十次。



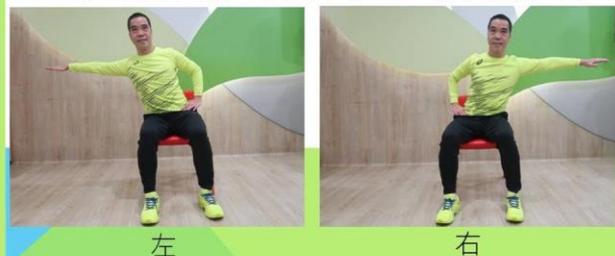
第二式：熱身運動-運轉乾坤

1. 腰背挺直，雙手交叉放在胸前；
2. 向左及向右轉腰各維持十秒，還原，重覆三次。
注意：雙腳保持不動。



第四式：平衡運動-得心應手

1. 坐著椅子上，一隻手向外伸出，平膊頭；
2. 另一隻手叉腰，維持十秒，左右每邊做三次。



第五式：平衡運動-招財進寶

1. 坐在椅上；
2. 雙腳站立比膊頭闊少許，雙手向前提起，腰部向前傾維持十秒，重覆動作三次。



資料由保良局安老服務
體適能教練團隊製作
2020年2月



防疫家居運動十式



防疫家居運動十式之運動處方

1. 每天只需最少活動二十至三十分鐘
2. 每周至少三至四次
3. 用力時呼氣、放鬆時吸氣



第六式：負重運動-蒸蒸日上

1. 站在椅子後面，立正雙手扶著椅背，兩腳打開比肩稍寬，雙腳貼緊地面；
2. 一面吸氣，身體向下蹲使膝蓋彎曲，再一面呼氣，一面站起來。維持三秒，重覆動作八次。



第七式：負重運動-步步高昇

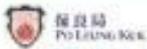
1. 站在椅子後面，扶著椅背，雙腳與肩平齊，腳跟提起，以兩腳尖支援體重；
2. 維持三秒，慢慢還原，重覆動作八次。



腳跟提起



腳跟貼地



第八式：負重運動-出入平安

1. 背站在椅子後面，立正，扶著椅背，雙腳與肩平齊，身體保持挺直(留意自然呼吸)；
2. 單腳向外展開，維持三秒，慢慢還原，每邊各重覆動作十次。



左



右



第九式：整理運動-馬到功成

1. 站著椅子後面，雙手扶著椅背，眼向前望
2. 一隻腳後伸腳跟貼地，另一隻腳前屈，維持十五秒，左右每邊各做十次。



左



右



第十式：整理運動-神采飛揚

1. 鼻吸口呼，手向外伸(吸氣)，放下手呼氣。注意：鼻吸口呼，重覆八次。



湖北省武漢市 2019 年 12 月起出現病毒性肺炎病例群組個案。根據內地衛生部門的調查，病原體為一種新型冠狀病毒。

病徵：

- 個案的病徵包括發燒、乏力、乾咳及呼吸困難。其中部分患者病情嚴重。年齡較大或有慢性疾病患者，有較大機會出現嚴重情況。

傳播途徑：經呼吸道飛沫傳播是主要的傳播途徑，亦可通過接觸傳播。

潛伏期：現時對潛伏期的估計大多是 1 到 14 天，最常見的是 5 天左右。

治療：現時沒有預防這傳染病的疫苗。

健康指引：市民應減少外出及社交活動，並盡量與他人保持適當的社交距離。

切勿前往出現 2019 冠狀病毒病病毒廣泛社區傳播的內地湖北省。

如非必要不要前往韓國（特別是大部分個案報告的大邱及慶尚北道）。

- 前往出現 2019 冠狀病毒病病毒活躍社區傳播的國家／地區，應避免與發燒或有呼吸道病徵的人士有密切接觸。如果不可避免與他們接觸，應戴上外科口罩，並繼續佩戴直至回港後 14 天。
- 從外地回港後，若出現發燒或其他病徵，應立即求診，主動告訴醫生最近曾到訪的地方及有否接觸動物；並佩戴外科口罩，以防傳染他人。
- 避免接觸動物（包括野味）、禽鳥或其糞便。避免到濕貨街市、活家禽市場或農場。切勿進食野味及光顧有提供野味的食肆。

保持良好的個人衛生：

- 在搭乘交通工具或在人多擠逼的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。避免觸摸眼睛、口和鼻。
- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；進食前；如廁後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70% 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 如廁時亦要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌。
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，並盡早向醫生求診。一般而言，一般市民並不建議於社區中使用 N95 呼吸器，因為正確佩戴或卸除 N95 呼吸器需接受特別訓練，若使用不當，反而會因為保護不足和污染而增加感染風險。
- 如身體不適，避免前往人多擠逼、空氣流通情況欠佳的公眾地方。

保持良好的環境衛生：

- 確保室內空氣流通：最少每星期徹底清潔家居一次，可使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（以 10 毫升 5.25% 次氯酸鈉家用漂白水混和於 990 毫升清水內）清洗非金屬表面，待 15 至 30 分鐘後，再用清水清洗。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒。
- 當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，應先用吸水力強的即棄抹巾清除可見的污垢，然後再用適當的消毒劑清潔消毒受污染及其附近地方，非金屬表面可使用 1 比 49 稀釋家用漂白水（以 10 毫升含 5.25% 次氯酸鈉漂白水混和於 490 毫升清水內）作清潔消毒，待 15 至 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒。妥善保養排水渠管和定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入每一排水口（U 型隔氣口），以確保環境衛生。

保持健康生活模式：

- 增強身體抵抗力及實踐健康生活，包括均衡飲食、恆常運動及充足休息。不要吸煙及避免飲酒。

資料來源 <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/covid19.html> (CHP)

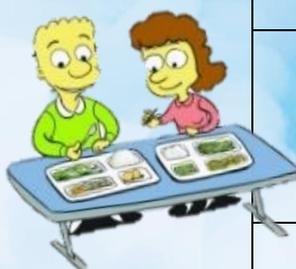




中電有營飯堂服務計劃



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

經常保持
雙手清潔

打噴嚏或咳嗽時
應用紙巾掩蓋口鼻，
然後徹底清潔雙手

20秒

**時刻保持良好的
個人及環境衛生**

洗手時應以視液和清水清潔雙手，搓手最少20秒

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

3月份例會時間：2020年3月3日
 上午9：30 (星期二)

4月份例會時間：2020年4月7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