



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 1 期 2020 年 4 月中心通訊

### 個人分享：我的人生觀「活在當下」

明愛專上學院實習社工 鍾卓賢

#### 內容簡介：

「活在當下、珍惜生命、做自己喜歡做的事」，這些說話雖然說出來是很容易，但實際做起來的確有難度，因為當每一天有不同事情衝擊你的生活時，便很容易忘記這道理，而我最近因為一個人的逝去，重新喚起我要繼續實踐這道理。

身為籃球迷的我，對於早前在 1 月 26 日逝世的籃球名宿高比拜仁(Kobe Bryant)我感到驚訝和痛心，雖然他在籃球場的英姿和成績都深深吸引著我，但回想起來，他的人生觀其實才是這些驕人成績的背後原因。所以接下來我想分享一兩段他曾經在運動專訪中的對話：

- 1) 「死亡是一個很坦然舒暢的過程，是一種領悟；沒有死亡哪有生命、沒有黑暗哪有光明，最終你總會接受這一切。」
- 2) 「享受人生!人生短暫，沒時間垂頭喪氣。無論如何一定要向前走，一步一腳印，保持微笑，不停地前進就對了。」

這些說話或道理亦令他除了成為一名傳奇籃球員外，在電影和商業圈都具有影響力。

在他逝去後，我一直回想他的話語，然後再檢視自己，究竟我有沒有做到活在當下？坦白說，我沒有，因為當我是個學生時，我把所有專注力放在學業上，反而忽略了我的家人、朋友、甚至我喜愛的籃球。反省過後，我明白活在當下其實是要把每一天當作最後一日過，這樣你便知道自己最想做的是甚麼，而現在，我用了多些時間去陪伴家人、跟朋友約會聊天、打籃球等活動，我亦因為這樣心境開朗多了，我亦希望可以持續這樣的生活及人生觀!

#### 反思：

- 1) 如果今天是生命中的最後一天，你最想做的是甚麼？
- 2) 不是每一個人都做到自己想做的事，所以做到自己喜歡的事其實很幸福!
- 3) 不要讓自己的人生充滿遺憾，想做便去做吧!

參考出處: <https://girlstyle.com/my/article/28597/kobe->

[bryant%E5%9D%A0%E6%9C%BA%E7%A6%BB%E4%B8%96%E4%BA%AB%E5%B9%B441%E5%B2%81-%E6%97%A0%E8%AE%BA%E4%BD%A0%E6%98%AF%E4%B8%8D%E6%98%AF%E7%90%83%E8%BF%B7-%E4%BB%96%E7%9A%84%E9%87%91%E5%8F%A5%E9%83%BD%E5%80%BC%E5%BE%97%E4%BD%A0%E9%93%AD%E8%AE%B0](https://girlstyle.com/my/article/28597/kobe-bryant%E5%9D%A0%E6%9C%BA%E7%A6%BB%E4%B8%96%E4%BA%AB%E5%B9%B441%E5%B2%81-%E6%97%A0%E8%AE%BA%E4%BD%A0%E6%98%AF%E4%B8%8D%E6%98%AF%E7%90%83%E8%BF%B7-%E4%BB%96%E7%9A%84%E9%87%91%E5%8F%A5%E9%83%BD%E5%80%BC%E5%BE%97%E4%BD%A0%E9%93%AD%E8%AE%B0)

# 保良局華永會「生命號」正能量之歌創作比賽完滿結束！

## 賽果如下：

### 冠軍：

歌曲：細味 作曲：曹靄明 作詞：林奕軒 編曲：林奕軒 主唱：林奕軒 樂隊：Singalong

簡介：作曲人希望歌曲充滿正能量，鼓勵聽者能感染音樂中的力量，勇敢和有力量去活出自己的生命。填詞人亦為歌曲譜上正面歌詞，無論遇上什麼天氣，沿途是崎嶇或艱難，都可以笑去面對，忘記傷痛，重新上路，去感受美好的將來。

### 亞軍：

歌曲：珍惜生命 作曲：Percy Po 作詞：Kenny Chan 編曲：Percy Po 主唱：Kenneth Lau

簡介：希望借助歌曲，傳達世界的美好，表達眼前的困境就是煙幕，散開後便是更細麗的景況。期盼人倒珍惜眼前的一切，努力活在當下。

### 季軍：

歌曲：生命號 作曲：鄭恩浩 作詞：鄭恩浩 編曲：鄭恩浩 主唱：鄭恩浩

簡介：生命每分每刻，剎那掠過，當我們在人生的旅程中，應留意身邊事物，珍惜家人朋友細心享受。

### 優異獎三名：

歌曲：無懼戰鬥 作曲：JAY 作詞：JAY 編曲：所有隊員 主唱：MON 樂隊：PARKWAY-POP

簡介：這首歌帶出年輕人心態，每個人也是「無懼戰鬥」，為將來去做應該做的事。

歌曲：皓天與樂天 作曲：Yung Yung Sir 作詞：Yung Yung Sir 編曲：Yung Yung Sir

主唱：梁皓天 梁樂天

簡介：歌曲靈感，來自兩兄弟的名字（12歲及9歲），並由他們兄弟合唱。集合RAP+獨白+獨唱的原創歌曲。一首「超級正向」的歌曲，希望各位能夠樂觀面對每一天。

歌曲：遊戲.人生 作曲：Aaron Chan 作詞：Kenneth Wong 編曲：Aaron Chan

主唱：Eva Chol/Simon Wong/Aaron Chan

簡介：年輕人在網絡虛擬遊戲中，往往能夠體現屢敗屢戰的生活態度。當場景換到現實生活時，卻會因挫折而意志消沉。「遊戲.人生」是想鼓勵年輕人，可試把參與網絡虛擬遊戲的態度，實淺於現實生活的挑戰，使生命變得精彩。

## 「60秒齊防疫」家居復康訓練2020 體弱長者簡易五式運動

### 腹式呼吸



手放在小腹上，放鬆肩部  
用鼻吸氣，用口呼出，重  
覆5次

### 肩部關節運動



坐位，手如圖舉起，維持  
5秒，重覆10次

### 腰部關節運動



雙手環抱胸前，慢慢將身  
體向右轉，停5秒，再向  
左轉，左右重覆5次

### 大腿肌肉運動



伸直膝關節，停5秒，慢慢放  
下，左右腳各重覆10次

### 腳踝運動



把腳踝向上下擺動，  
左右腳各重覆20次

進行運動時如感不適，請暫  
停運動，並諮詢物理治療師

保良局安老服務



製作日期: 03/2020

## 「60秒齊防疫」家居復康訓練2020 肩頸痛簡易五式運動

### 頸部關節運動



頭部望向左邊，停5秒，  
然後慢慢望向右邊，停5  
秒，重覆5次

### 頸部伸展運動



用手將頭部拉向左邊，停  
5秒，然後慢慢用手將頭  
部拉向右邊，停5秒，重  
覆5次

### 胸部伸展運動



雙手互握放在頸後，然後  
慢慢分開手肘，直至手肘  
與兩肩成一直線，停5秒，  
重覆10次

### 肩部關節運動



把肩部向後打圈，重覆20次

### 肩部伸展運動



雙手沿牆壁向上爬，  
停5秒，重覆10次

進行運動時如感不適，請暫  
停運動，並諮詢物理治療師

保良局安老服務



製作日期: 03/2020

## 「60秒齊防疫」家居復康訓練2020 膝痛簡易五式運動

### 大腿前肌肉運動



伸直膝關節，停\_5\_秒，慢  
慢放下，左右腳各重覆  
\_10\_次

### 大腿外側肌肉運動



腰背挺直，左腳向外伸，  
停\_5\_秒，然後慢慢放下，  
轉右腳，重覆\_10\_次

### 膝關節控制運動



扶住穩固的物件，膝部微  
屈曲，維持5秒，伸直  
重覆10次

### 小腿伸展運動



雙手抓緊椅背，作弓箭步，  
後腿伸直，停\_10\_秒，左右  
重覆10次

### 大腿肌肉伸展運動



腰背挺直，腳指向上屈，  
身體向前傾(依箭頭所示)，  
直至大腿後面有拉緊的感  
覺，停10秒，左右重覆10次

進行運動時如感不適，請暫  
停運動，並諮詢物理治療師

保良局安老服務



製作日期: 03/2020

# 正確佩戴 口罩

確保口罩緊貼面部：



選擇合適尺碼

佩戴口罩前先洗手



<p>1</p> <p>金屬條向上， 有顏色一面向外</p>	<p>2</p> <p>把橡筋繞在耳上</p>
<p>3</p> <p>拉開口罩，完全 覆蓋口、鼻和下巴</p>	<p>4</p> <p>沿鼻樑兩側按緊 金屬條，使口罩 緊貼面部</p>



佩戴後應避免觸摸口罩



衛生署健康教育專線  
2833 0111



## 「疫境自強」2020 家居防疫外出篇---預防感染貼士

避免前往人多擠迫的地方



觸摸公共設施後，  
須用消毒酒精洗手  
二十秒



外出後及洗手前，  
不要接觸眼、口、鼻

戴口罩和手套預防感染



## 「疫境自強」2020 家居防疫外出篇---個人衛生

外出時

打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻



如廁後，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌

用餐時口罩處理方式

將口罩放入全新及乾淨  
信封，信封用完即棄



用膳後盡快戴回口罩

圖片參考自時報



注意事項

✓ 當脫下口罩前/ 戴上重用  
口罩後，要用酒精搓手  
液清潔雙手

✗ 不要摺口罩，以  
免濕氣滋生細菌

✗ 雙手不要接  
觸口罩表面





# 正確洗手五部曲

## 5 Steps For Proper Hand Washing

**1** 用水弄濕雙手  
WET hands with water

**2** 加入視液，揉搓雙手最少20秒  
Apply soap, RUB for at least 20 seconds



**3** 用水沖洗乾淨  
RINSE with water

**4** 用抹手紙抹乾雙手  
DRY with paper towel



**5** 再用抹手紙關上水龍頭  
Use paper towel to  
TURN OFF the faucet





# 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



洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒

經常保持  
雙手清潔

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

4月份例會時間：2020年4月7日  
上午9：30 (星期二)

5月份例會時間：2020年5月5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