



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 2 期 2020 年 5 月中心通訊

個人分享：從夕陽中尋找，人生最幸福的事

明愛專上學院實習社工 黃晉熙

內容簡介：

近期新冠肺炎肆虐，不單只香港，全球多個國家都受到蔓延。直至 4 月為至，全球感染人數已超過 3 百萬宗，總死亡人數也突破 20 萬人。突然，我覺得原來死亡離我們不遠了。同時亦令我想起我懂得唱的第一首歌--《夕陽之歌》。

2003 年，梅艷芳在明知自己患子宮頸癌晚期情況下，在香港紅磡體育館一連開了 8 場梅艷芳經典金曲演唱會，在最後一場演唱會結束後梅艷芳披上劉培基先生設計的米白色婚紗演唱《夕陽之歌》後與觀眾告別，徐徐的拖著白色的裙擺，踏上樓梯，背對觀眾慢慢離開，寓意終生嫁給舞台。這一幕畫面，相信大家仍歷歷在目。

除了梅艷芳堅持連開演唱會外，夕陽之歌的歌詞也會令人感慨萬分。歌詞中有一句是「漫長路驟覺光陰退減，歡欣總短暫未再返，哪個看透我夢想是平淡。」，意思是人生的漫長路已經經歷繁多，當中有喜有悲，有高峯有低谷，令她已覺得十分疲倦，她覺得平淡是最幸福的事。

在最後一場演唱會中，梅艷芳說，「夕陽和黃昏十分漂亮但十分短暫，我們應該珍惜，更加要爭取在身邊所有的事，否則瞬間便一無所有。這首歌可以代表我的心聲。」當時風華正茂之時罹患絕症，以《夕陽之歌》作結，不單只是她演唱會的結尾，也是她演藝生涯，甚至是人生的結束。

反思：

- 1) 人生短暫，不如做自己想做的事，滿足自己，令自己不會後悔這一生。
- 2) 珍惜身邊的朋友、家人，和他們平平淡淡過著生活，是一生中最幸福的事。
- 3) 人生不如意的事十常八九，就如梅姐一樣，她希望找一個適合的伴侶結婚，過著平淡的生活，不過她因為環境問題而被逼走上百變歌后、女強人之路，但她仍然堅找下去，走她要走的路。我們應該要積極地面對不如意的事，正向地面對人生。

參考出處：<https://std.stheadline.com/instant/articles/detail/1232068/%E5%8D%B3%E6%99%82-%E5%9C%8B%E9%9A%9B-%E5%85%A8%E7%90%83%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E4%BA%BA%E6%95%B8%E7%AA%81%E7%A0%B42%E8%90%AC-%E8%A5%BF%E7%8F%AD%E7%89%99%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E5%80%8B%E6%A1%88%E8%B6%85%E8%B6%8A%E4%B8%AD%E5%9C%8B>

<https://std.stheadline.com/instant/articles/detail/1232068/%E5%8D%B3%E6%99%82-%E5%9C%8B%E9%9A%9B-%E5%85%A8%E7%90%83%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E4%BA%BA%E6%95%B8%E7%AA%81%E7%A0%B42%E8%90%AC-%E8%A5%BF%E7%8F%AD%E7%89%99%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E5%80%8B%E6%A1%88%E8%B6%85%E8%B6%8A%E4%B8%AD%E5%9C%8B>

<https://std.stheadline.com/instant/articles/detail/1232068/%E5%8D%B3%E6%99%82-%E5%9C%8B%E9%9A%9B-%E5%85%A8%E7%90%83%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E4%BA%BA%E6%95%B8%E7%AA%81%E7%A0%B42%E8%90%AC-%E8%A5%BF%E7%8F%AD%E7%89%99%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E5%80%8B%E6%A1%88%E8%B6%85%E8%B6%8A%E4%B8%AD%E5%9C%8B>

<https://std.stheadline.com/instant/articles/detail/1232068/%E5%8D%B3%E6%99%82-%E5%9C%8B%E9%9A%9B-%E5%85%A8%E7%90%83%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E4%BA%BA%E6%95%B8%E7%AA%81%E7%A0%B42%E8%90%AC-%E8%A5%BF%E7%8F%AD%E7%89%99%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E5%80%8B%E6%A1%88%E8%B6%85%E8%B6%8A%E4%B8%AD%E5%9C%8B>

<https://medium.com/lighthklyrics/%E5%A4%95%E9%99%BD%E4%B9%8B%E6%AD%8C->



全♥傳電 計劃

Power Connect

申請資格：

1. 年滿65歲或以上
2. 獨居或雙老長者
3. 現居於中電供電範圍
4. 香港居民
5. 正領取「綜援」或「長者生活津貼」



由4月17日起，逢星期四及五早上9:30到

中心取籌號等候申請；申請者必須帶齊以下文件：

1. 身份證
2. 最近一期中電電費單
3. 綜援或長者生活津貼證明文件 (必須提供檔案的完整編號)

****為免人流聚集，請於取籌後按照籌上時間回中心辦理申請手續，謝謝。**

****合資格而成功申請者可獲中電\$500電費津貼，津貼會於獲批後存入電費帳戶並於電費單中顯示。**

新型冠狀病毒感染肺炎防護讀本-謬誤篇

1. 室內食用醋能殺滅新型冠狀病毒嗎?

不能!!食用醋所含的醋酸濃度很低，達不到消毒效果，同時易對人的眼睛和呼吸道造成刺激及傷害。

2. 吃抗病毒藥物，能預防新型冠狀病毒感染肺炎嗎?

目前沒有證據顯示抗病毒藥物能夠預防新型冠狀病毒感染肺炎。

3. 吃抗毒素能預防新型冠狀病毒感染肺炎嗎?

不能!! 新型冠狀病毒感染的肺炎病原體是病毒，而抗生素針對的是細菌。如以預防為目的，錯誤使用抗生素會增強病原體的耐藥性。

4. 吃維他命 C 能預防新型冠狀病毒感染肺炎嗎?

不能!! 維他命 C 可幫助機體維持正常免疫功能，但不能增強免疫力，也沒有抗病毒的作用。疾病治療過程中，攝入維他命 C 通常只是輔助性治療手段。

5. 戴多層口罩可以更好地預防新型冠狀病毒感染肺炎嗎?

戴一個口罩就可以了，戴上三四個口罩會使人喘不過氣來，因為空氣無法從正面進入鼻腔，只能從側面進入，反而起不到防護效果。另外，不一定非要戴 N95 口罩，普通一次性醫用口罩也可以阻擋飛沫傳播。

6. 此前流感高發時，很多民眾接種了流感疫苗，是否接種了流感疫苗就不容易被新型冠狀病毒感染?或者即使被感染，情況也沒有那麼嚴重呢?

流感疫苗主要是預防流感的，對新型冠狀病毒感染無預防作用，所以接種了流感疫苗仍可能感染新型冠狀病毒，也可能出現嚴重症狀。

資料來源: 新型冠狀病毒感染肺炎防護讀本

編著: 廣東省疾病預防控制中心 萬里機構編輯委員會

保健湯水

以下茲介紹兩款保健湯水以供各位參考：

雪梨馬蹄潤肺茶（4人份量）

材料：雪梨2個，馬蹄120克，沙參80克，
桑葉24克，羅漢果1/2個

功效：清潤肺燥，養陰生津，是用於素體
陰虛燥熱人士作強身之用。

製法：

- ① 將馬蹄洗淨、去皮；雪梨洗淨、去核、切片。
- ② 將所有材料放入煲內，加入清水8 1/2碗，浸泡約20-30分鐘。
- ③ 浸泡後的清水不必倒掉，以大火煲滾後轉慢火煲1/2小時即可飲用。



沙參

+ 有用資訊



石斛沙參養陰湯（4人份量）

材料：石斛40克，沙參40克，
生薏苡仁40克，麥冬24克，
桑葉24克，生甘草12克。

功效：養陰潤燥，清熱生津，健脾祛濕，主要是素體
陰虛燥熱兼胃腸濕熱之人士作強身之用。

製法：

- ① 材料洗淨。將所有材料一起放入煲內，加入清水10碗，以清水浸泡約20-30分鐘。
- ② 浸泡後的清水不必倒掉，再以大火煲滾後轉慢火煲1小時即可飲用。



石斛

資料來源：新型冠狀病毒感染肺炎防護讀本

編著：廣東省疾病預防控制中心 萬里機構編輯委員會



要有效減低 2019 冠狀病毒病在社區傳播風險，我們必須同心抗疫，加大力度減少社交接觸。政府早前宣布一系列措施，包括停課、部分公務員在家工作、暫停部分公共服務、取消部分由政府舉辦的活動等，以達致這目標。

政府強烈呼籲市民護己護人，減少社交接觸：盡量留在家中；避免到人多的地方；在可行的情況下，留在家中工作；避免社交聚會；和別人見面不要握手及避免聚餐。

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



護己護人 減少社交接觸



護己護人 減少社交接觸



全民抗疫 避免聚餐



護己護人 減少社交接觸





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

5月份例會時間：2020年5月5日
上午9：30 (星期二)

6月份例會時間：2020年6月2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：bmcpcc@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