



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 3 期 2020 年 6 月中心通訊

### 個人分享：什麼造就美好人生？為時最長有關幸福的研究成果

社工 黃力航

#### 簡介：

是什麼造就了美好的人生呢？又是什麼使我們能持續保有健康與幸福呢？「財富、名氣、高成就」這些聽起來相當直覺且合理的回答，卻與哈佛大學研究的結果天差地遠，究竟堪稱為時最長幸福研究的結果給了人們哪些啟示，就讓精神科醫師 Robert Waldinger 來告訴我們吧！

透過長達 75 年的研究，從年少一路追蹤到老，讓我們得以一窺人生的全貌，無論出生是高是低、成長的環境是富足或是貧困，長大後是飛黃騰達還是窮途潦倒，保持幸福與健康的關鍵只有一個——「良好且親密的關係」，Robert Waldinger 並歸納出從研究所得有關「關係」的三個啟發：

- 一：在家庭、朋友及社群中有好的人際連結，較為幸福與健康
- 二：關係的品質更勝於建立關係的人數
- 三：良好的關係不僅能保護身體，還能保護大腦

上述的研究資料與結果，再三強調了造就美好人生的智慧，即是一「人際關係如何被建立」，無論是與家人、朋友或是社群，美好的人生就應該建立於良好且親密的人際關係上！

#### 個人反思：

香港生活忙碌，我們時常會因為林林總總的原因而忽略了身邊的人。為了工作、考試、升職升學等等「大事」，而捨棄了跟身邊人吃飯、相處的種種「小事」。然而當我們靜下來的時候，不難發現很多名成利就的人們其實並不快樂。

那麼我們應該捨棄追求成就嗎？又不盡然。

我認為追求的，應該是各方面的平衡。平衡生活及工作，用心跟身邊人相處，給他們有質素的相處時間。在相處的過程中，我們亦會重新得力，令自己更能投入生活，追求目標。唯有積極為自己建立良性生活循環，才能在人生的最後仍然會心微笑！

從今天起，試著用多點時間陪伴身邊人吧！

文章來源：台灣國立成功大學 心理健康學習平台

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/pro/pstunt/2/1298>

參考資源：TED Talks

[https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_)

## 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。**

# 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

## 招募「計劃義工」

內 容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對 象：50歲或以上人士  
歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

## 招募「計劃參加者」

內 容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對 象：必須同時符合以下條件：  
1. 60歲或以上  
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，  
可與本中心職員謝小霞姑娘/張嘉豪先生聯絡。

# 送暖停不了

用一級能源效益  
標籤電器

## ENERGY LABEL

### 能源標籤

more efficient 效益較高

1

2

3

4

5

less efficient 效益較低

Energy consumption (kWh/Cooling)

Grade 1 級

儲夠衫  
先開機！

綠寶話你知  
生活環保D！

## 【綠寶節能秘笈 - 洗衫都可以環保啲！】

呢幾日好熱呀，出一次街，甚至只係留喺屋企，都可能一身汗，衫都要換幾件！👕👖

其實揀得啱洗衣機，開機洗衫都可以環保又節能㗎！記得用埋室溫水同快速洗衣程式，慳電慳水慳錢慳時間！洗完衫，直接晾乾，唔用乾衣機，咁就更加環保啦！  
嚟緊我綠寶會分享更多嘅「節能小秘笈」，各位老友記得留意啦！



## 正確潔手方法

很多傳染病都是透過接觸傳播的。若雙手被病原體污染，尤其是被呼吸道分泌物或糞便弄污後，便很容易把疾病如痢疾、霍亂、肝炎、流行性感冒、手足口病等傳播。保持手部衛生是預防傳染病的首要條件。用梘液及清水或酒精搓手液，均可達致手部衛生。

### 甚麼時候應潔手？

- (a) 在接觸眼、鼻及口前；
- (b) 進食及處理食物前；
- (c) 如廁後；
- (d) 當手被呼吸道分泌物染污時，如打噴嚏及咳嗽後；
- (e) 為幼童或病人更換尿片，或處理被污染的物件後；
- (f) 接觸動物、家禽或其糞便後；
- (g) 處理垃圾後；
- (h) 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄
- (i) 探訪醫院、院舍或護理病人之前後；
- (j) 任何時候當你發覺雙手骯髒。



HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

## 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 加入梘液，揉搓雙手最少20秒**  
Apply soap, RUB for at least 20 seconds

**勿忘 Don't miss**

手掌 Palms  
手背 Back of hands  
指縫 Between fingers  
指背 Back of fingers  
手腕 Wrists  
指尖 Finger tips  
拇指 Thumbs

**3 用水沖洗乾淨**  
RINSE with water

**4 用抹手紙抹乾雙手**  
DRY with paper towel

抹手紙 paper towel

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

衛生署  
Department of Health



# 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  
Center 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

6月份例會時間：2020年6月2日  
上午9：30 (星期二)

7月份例會時間：2020年7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：[bmcpcc@poleungkuk.org.hk](mailto: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