



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

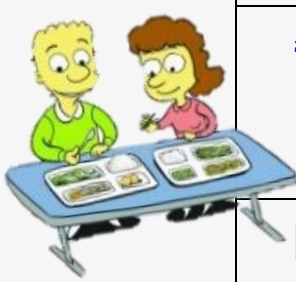
抹手紙 paper towel

**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：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