



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 4 期 2020 年 7 月中心通訊
個人分享：裂縫中的陽光

明愛專上學院實習社工 馬曉欣

簡介：

「生命滿希望，前路由我創」。這是我兒時經常在電視中聽到的一句廣告金句。人生路上總會遇到一些挫折和艱難的事情讓我們去經歷、去面對和去跨越，當中重要的是我們以什麼的態度來面對生命中不同的挑戰。每當我感到灰心的時候，都會想起一首給予我希望和能量的歌曲—《裂縫中的陽光》，然後重新振作起來。

《裂縫中的陽光》的音樂影片，是講及一位被判死刑的囚犯，即使知道自己的生命只剩下僅餘的時間，但並沒有自暴自棄地迎接死亡，反而是主動請求監獄中的結他老師教他彈奏結他。對他而言，在一個沒有窗戶的黑暗小房間裡，老師教導囚犯彈奏的結他聲，就像照亮他房間的太陽，讓他感到溫暖和找到希望。他回憶起曾答應兒子會教導他彈結他，即使他沒有兌現到與兒子之間的承諾，但透過彈結他的過程讓他表達了對兒子的思念和愛意，因而放下心中的遺憾和挫敗的心情。他勇敢面對逆境和放下心中遺憾的態度感動了結他老師。

裂縫中的陽光當中一句歌詞是「不要害怕生命中不完美的角落，陽光在每個裂縫中散落」，正正反映了人的生命歷程都是透過不同的人生經驗堆砌而成的，當中有美好的、有艱辛的、有痛苦的。雖然我們無法改變過往不如意的經驗和傷痛，可是我們絕對能改變自己對事情的看法和態度，令我們不用懼怕，運用那些經歷指引我們鼓起勇氣，去克服和面對未來的困境。

反思：

1. 只要勇敢面對逆境，就沒有無法克服的困難。
2. 不要害怕面對不如意的事情，讓不如意的事情成為指引自己的燈塔，找回人生的希望。
3. 生命給予你一些東西，也會拿走你一些東西，因此不要執著生命中失去的東西，而是珍惜現在擁有的一切。

資料來源：<https://www.youtube.com/watch?v=Ci8wellIUNrQ>
<https://lupaoblog.com/裂縫中的陽光/>

「活齡閃動顯才華」小丑表演訓練

內容：為小丑義工提供表演訓練，提升義工自信及掌握實際表演技巧。

日期：29/6, 6/7, 8/7, 11/7, 13/7, 15/7, 18/7, 20/7, 22/7, 25/7, 27/7, 29/7

時間：上午 9:30 至上午 11:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：9 名

對象：小丑義工

負責同事：黃力航先生

「第八期」創藝同行長者藝術推廣計劃

內容：提供各類班組，發揮創意及藝術。

日期：

繪畫班：14/7, 21/7, 28/7 (二)

手工藝班：17/7, 24/7, 31/7 (五)

時間：下午 2:15 至 3:30

對象：服務券使用者

名額：8-10 名

負責同事：謝小霞姑娘及張嘉豪先生

「人生四道」小組

內容：認識生命教育，透過四道人生的分享，讓參加者從而得到正面的經驗。

日期：2/7(四)、6/7(一)、9/7(四)、13/7(一)、16/7(四)、20/7(一)

時間：下午 2:30-3:45

地點：寶糧 CAFE

費用：\$20

名額：5 名

對象：中心會員

負責同事：馬曉欣姑娘 (實習社工)

『巧手製作健腦』小組

內容：透過摺紙、輕黏土製作、扭氣球三款手工，從而訓練參加者認知能力。

日期：6/7(一)、10/7(五)、13/7(一)、17/7(五)、21/7(二)、24/7(五)

時間：下午 2:30-3:45

地點：寶糧 CAFE

對象：服務券使用者

費用：\$ 20

名額：5 名

負責同事：馬嘉聰 (實習社工)

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

內容：舉辦公眾教育、健腦訓練活動，組織長者及護老者關懷小組、增強公眾對「及早發現，及早介入」的意識。

執行期：7/2020 開始小組活動

時間：每星期 2-3 節小組 (暫定)

地點：寶糧 CAFE

費用：全免

服務對象：評估患早期認知障礙症長者

服務名額：8-15 名(需進行評估)

招募義工：10 名內

負責同事：謝小霞姑娘、張嘉豪及溫文偉先生

*活動由「中國銀行(香港)有限公司」贊助

「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。

保良局華永會「生命號」正能量之歌創作比賽



冠軍歌曲—細味

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

<https://www.youtube.com/watch?v=n5VbfwE12jY&feature=youtu.be>



亞軍歌曲 - 珍惜生命

歌曲：珍惜生命 作曲：Percy Po 作詞：Kenny Chan

編曲：Percy Po 主唱：Kenneth Lau

<https://www.youtube.com/watch?v=ce1YYCLBwMA&feature=youtu.be>



季軍歌曲 - 生命號

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

https://www.youtube.com/watch?v=36AsIB_78Mo&feature=youtu.be

實習社工 自我介紹

大家好，我叫阿欣，係明愛專上學院嘅實習社工。我會係夏日炎炎的6月至8月中係中心實習。平時我喜歡玩音樂、玩桌上遊戲同埋傾計。好歡迎大家逢星期一至五到中心搵我傾下計、玩下遊戲或者玩下樂器。

明愛專上學院實習社工 馬曉欣



大家好，我係明愛專上學院既實習社工馬嘉聰，你哋可以叫我聰聰，黎緊既六月至八月逢星期一至星期五都會係中心架，我平時好鍾意同人傾計同埋做運動，如果你哋係中心見到我，多多同我傾下計同埋玩下遊戲啦。

明愛專上學院實習社工 馬嘉聰





頸部是脊骨最靈活的部分，較容易因長期活動或意外創傷而磨損，所以頸痛十分普遍，而成因當中以關節長期勞損及退化、不良的姿勢及創傷較為常見。頸痛患者應及早求醫診治，切勿自行服用成藥，以免引致長期依賴藥物或產生不良的副作用。此外，適當的休息，配合物理治療、職業治療等，有助減輕痛楚及預防病況惡化。平日，我們應提高警覺保護自己的頸部，包括經常注意自己的姿勢和作適當的運動，從而減低頸部毛病的發生。

預防及護理頸痛

- 經常保持正確姿勢，可減少頸痛的發生。
 - 坐姿：選擇高度適中、穩固及能支撐背部的椅子。書桌或工作桌的高度要適中，使頸部不必前傾。不要坐在椅上打盹，感到疲倦便應在床上休息。不要長時間低頭工作，如長期閱讀、編織等，以免過度勞役及對頸部造成壓力。在疲勞或痛楚出現之前，應定時轉換姿勢。避免長時間坐着和突然扭動頸部。
 - 站姿：站立時，頭部要保持水平位置，下顎向內收入，使頸部穩定及肌肉鬆弛。
 - 臥姿：避免過高的枕頭，並要配合頸的弧度；乳膠枕或木棉枕是較佳的選擇。不要長時間俯睡或半俯睡，以免頸骨及頸部肌肉整晚扭向一邊，造成壓力。不要在床上閱讀。
- 日常活動：
 - 梳洗：刷牙及洗面時要保持頸部挺直，一手可撐扶面盆作支持。
 - 洗頭：避免低頭於洗面盆或面盆洗頭，應該利用花灑沖洗頭髮。
- 處理家務：
 - 用手洗衫：為了避免長時間低頭洗衫，可將盆放於蓋好的坐廁或凳上承高；如用桶，可用凳承高。
 - 使用洗衣機洗衫：可減輕對頸部造成的壓力及節省體力。
 - 燙衫：最好選用能調校高度的燙衫板，高度適中的燙衫板應能容許使用者在燙衫時保持頭部在水平的位置；若燙衫板太低及高度不能調校，可選擇坐着來燙，避免低頭燙衫。
 - 煮食/清潔：避免長時間低頭工作；若瓷盆太低，可選擇坐着來煮食或洗碗。
- 定時作適當的頸部運動
 - 透過頸部運動，可鬆弛頸部肌肉，增加頸椎的靈活性以及強化肌肉，從而達到保護頸椎的效果。每天做數次頸部運動，有助減慢頸椎退化過程。在日常生活及工作時，應每隔大約半小時，將頭向上下、左右各個方向活動，同時亦可把肩膀提起向前及向後打轉數分鐘，以減輕頸部壓力。

資料來源:

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/bones_and_joints/neckcare.h

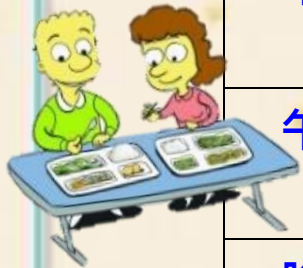




中電有營飯堂服務計劃



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：

✧ 每月介紹最多新朋友買飯票(必須買齊一星期的早/午/晚餐)的飯友，可獲取精美禮物一份。

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

7月份例會時間：2020年7月7日
上午9：30 (星期二)

8月份例會時間：2020年8月4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