



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 5 期 2020 年 8 月中心通訊

個人分享:我是永不放棄的男人

明愛專上學院實習社工 馬嘉聰

簡介：

身為籃球迷的我，「男兒當入樽」這部漫畫對我有很大啟發，這部漫畫是日本漫畫家井上雄彥以高中籃球為題材的漫畫作品。雖然這是一部 20 多年前的作品，但是作品中的哲學和情節影響了很多的籃球迷，熱血的情節更是深入人心。

當中的一位角色三井壽是影響我最深的，他是一位天才的球員，但是因為傷患的關係，令到他不能再打球一段時間。在他停止打球的時間，球隊卻不斷進步，使他認為自己在球隊是可無可有的。開始懷疑自我的價值，之後在他康復後的二年間，他不但沒有再打籃球，還成為了不良少年。在一次偶然的情況下，他到籃球隊生事，並打傷了他的隊友。但當他被教練教訓後，他才知道一直的想法和行為是錯的，成為不良少年的他是因為不想面對因為傷患而球技退步的自己，但原來球隊沒有放棄他，他因為懷疑自己的價值而浪費了二年的時間。因此浪子回頭，他再次成為了球隊中不可缺少的一員。

在他回歸的球隊後的一場比賽中，球隊落後很多分，他自己都十分疲倦，但是他沒有放棄，他後悔自己為什麼沒有好好努力去練球，因此他不斷努力得分，希望可以補償他的隊友。同時他亦認為自己是「永不放棄的男人」，只要比賽沒有結束，都會有機會勝出的，最終球隊都因為他的貢獻而反敗為勝。

三井的故事是十分勵志的，也十分寫實。我們的人生總會有迷失的時候，總會有令家人和朋友失望的時候，同時亦有浪子回頭的時候，因此如何振作才是我們要重視的地方。他的故事令到我們知道永不放棄才是最重要的，籃球比賽就像人生一樣，你沒有放棄，結果是充滿變動的。人生不如意的事有很多，但是如何面對才是最重要的。因此我們要好好把握我們的人生，永不放棄的人生才會精彩和有意義。

個人反思：

1. 吾日三省吾身，每天反省自己的不足，在明天作出改善，令到自己可以進步。像三井一樣知道自己做錯了，他不斷訓練希望可以追回失去的時間。
2. 休息是為了走更遠的路，有時候我們迷失時，我們可以當作是人生的休息時間，休息過後我們可以更努力去追趕我們所追求的事情。
3. 逆境自強，我們不要害怕失敗，面對逆境應該更加努力，逆境過後我們才會得到成長。

關愛基金

Community Care Fund

非公屋、非綜援住戶 生活津貼(2020)

Living Subsidy for Non-Public Housing and
Non-CSSA Households (2020)



申請期

Application Period

2·7·2020 -
30·11·2020
(分階段 by phases)

津貼額

Subsidy Amount



1 人住戶 person households	\$4,500
2 人住戶 person households	\$9,000
3 人住戶 person households	\$12,500
4 人住戶 person households	\$14,500
5 人以上住戶 or-more-person households	\$15,500

受惠資格

Eligibility Criteria



- 非居於公屋、沒有領取綜援、在香港沒有物業
- 入息和租金不超過指定上限 (如適用)
- Not living in public housing, not receiving CSSA and not owning any properties in Hong Kong
- Income and rent not exceeding the specified limits (if applicable)

申請手續

Application Procedure



所有合資格住戶均須按其住戶人數，分階段遞交申請表：

2020年7月2日起：1人住戶

2020年8月3日起：2人住戶

2020年9月1日起：3人住戶

2020年10月5日起：4人或以上住戶
(即所有住戶)

All eligible households have to submit application forms by phases according to the household size :

From 2 Jul 2020 : 1-person households

From 3 Aug 2020 : 2-person households

From 1 Sept 2020 : 3-person households

From 5 Oct 2020 : 4-or-more-person households
(i.e. all households)

申請表及項目簡介

Application Form and
Programme Brief



- 可於社會福利署地區福利辦事處、各區民政事務處的民政諮詢中心、少數族裔人士支援中心及參與協助推行項目的服務單位索取，或於關愛基金網頁下載

- Available at the District Social Welfare Offices of the Social Welfare Department, Home Affairs Enquiry Centres of District Offices, Support Service Centres for Ethnic Minorities, service units which assist in implementing the programme, or at the Community Care Fund website

查詢熱線 Enquiry Hotline
2180 6666

基金網頁 Website
www.communitycarefund.hk

「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

保良局華永會「生命號」正能量之歌創作比賽，優異得獎歌曲 MV 亦終於面世啦！「生命號」再次獻上靚歌為大家打打氣，注入正能量！我們日日夜夜為著明天努力，雖然近日天氣不似預期，但我們仍然相信希望在明天！願大家早日衝出陰森詭秘，然後再創作傳奇！記得 LIKE & SHARE 啊！



優異獎歌曲 - 無懼戰鬥

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

https://www.youtube.com/watch?v=_5dGkocHECY



優異獎歌曲 - 遊戲.人生

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

<https://www.youtube.com/watch?v=4AAKVOI6ggs>



優異獎歌曲 - 皓天與樂天

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Z5Me4eGDQx8>



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃測試

老友記，與大家做一個小測試，考考大家：

- | | 有/會 | 無/不會 |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你有沒有忘記自己將東西放在哪裡呢？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當見到相熟朋友時，你有沒有忘記他們的名字呢？
(例如相識 5 年以上或者經常見面的朋友) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 在談話時，你有否突然忘記自己想說的話呢？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 在談話時，你會不會找不到合適的詞語去表達自己的意思呢？
(例如話已到口邊，但總是說不出來) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你有沒有覺得自己的記憶力較其他年紀相約的人差呢？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

如果以上五條問題中，有三條或以上答「有」/「會」的話，建議接受一個詳細的「認知功能評估」。經檢測評估後，鼓勵加入「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃，提供每星期 3 節多元化訓練，維持認知能力。

(Printed with permission from Dr Linda Lam)



健康資訊-痛風症

護士魏姑娘



當我們身體內含有過多的尿酸，尿酸鹽就會聚於關節內，引起發炎疼痛，這就是痛風。

什麼人士容易患上痛風?

痛風病人多是 40 歲以上，男性多於女性。他們多有飲酒的習慣，喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等，這些食物都含有高成分的「普林」。另外，血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士，也較容易患上痛風。

痛風的病徵：

痛風通常引致急性關節炎發作，大部份為單一關節，最常見的為大拇趾(腳趾公)。患處突然變得紅、腫、發熱及劇痛。數天後，痛楚開始減退。若血液內的尿酸濃度不受控制，遲些尿酸鹽將會凝聚於其他關節裡，如膝頭、足踝、手指等。如果得不到適當的治療，會演變成多個關節發炎，並且經常復發。嚴重的會引至關節變形，成為慢性痛風。慢性痛風能令腎功能受損，並在腎臟或軟組織內產生結石。

痛風的治療及預防：

- 痛風不能根治，但適當的藥物及飲食控制可以防止痛風的復發。
- 多飲開水(每天最少兩公升)可以幫助排出體內過量的尿酸。
- 避免身體過胖。
- 痛風的飲食控制，應避免進食以下的食物：
 - 酒類。
 - 動物的內臟，如腦、肝、腰、心臟、胰(豬橫舌)等。
 - 沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口等。
- 過量的肉類、家禽類和魚類。
- 過量的乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露筍等蔬菜。
- 如患急性痛風，藥物能有效地減低關節的痛楚。若痛風經常發作，則需長期服用另一類藥物以減少復發的機會。

資料來源:

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/bones_and_joints/gout.html





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

8月份例會時間：2020年8月4日

上午9：30 (星期二)

9月份例會時間：2020年9月8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