



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 6 期 2020 年 9 月中心通訊

個人分享：《用一枝筆消除壓力》

中心社工 謝小霞

引言

每個人在日常生活中，或多或少亦會承受著不同的壓力。近日，因疫情的影響下，大家是否留在家的時間多了，你都用什麼方式解壓解悶呢？美食？運動？聽音樂？唱歌？或是看書？

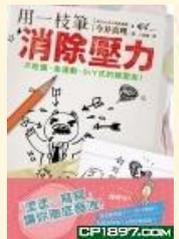
利用一枝筆，透過不同的主題了解自己心中的能量，將心中所想、所感，塗一塗寫一寫，塗走壓力，消除悶氣，內心因而變得輕鬆起來，心情也變得無比舒暢。在家防疫期間，透過跟著書上的程序塗塗寫寫，在過程中重新檢視自己並發現自己，讓我們寫出新生活！

《用一枝筆消除壓力》這是一本融合了藝術治療和自我啟發的書，由自己親自完成的「心之塗鴉本」，專屬於自己的一本書。現在，請大家拿出一枝筆，一齊做一做、畫一畫下面的小練習吧！

練習 1：將壓力化為小圓圈（○）拼湊自由的圖

方法：

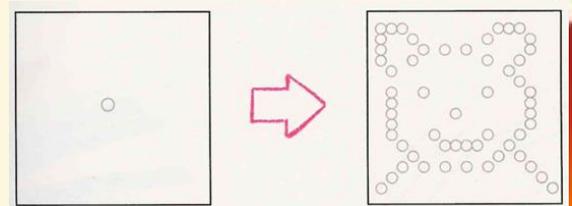
1. 首先試著畫上一個圓圈（○）。
2. 然後利用不同大小、內外的圓圈（○）組合排列一起，畫出自己喜歡的圖案便可。
3. 只利用藍、紅、黃、留白，四色繪製一幅另類的《百老匯爵士樂》。
4. 使用這種方法，不擅長畫畫的人也能輕鬆畫出一幅圖畫，排出心中的能量吧！



練習 2：顛倒也能作畫

方法：

1. 參考下圖，嘗試模仿「倒過來」的畫圖，請慢慢地畫到最後，堅持下去。
2. 有時候，轉另外一個角度，顛倒的狀況下畫畫，會體驗不同的感受，畫出來的作品也不一樣，你認同嗎？



總結

在著色過程中，將精神專注的投入其中，傾聽自己內心的聲音，便會忘了時間的存在，享受用一枝筆消除壓力悶氣吧！

引用：今井真理著、王慧娥譯（2012），《用一枝筆消除壓力》，文經出版社有限公司

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

中銀香港慈善基金「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

健「腦」小訓練

近日流行 Find Out Apps ，在家最好的消遣活動程式之一，其中一個遊戲是「找不同」，圖中共有 10 處不同的地方，可以訓練大家的空間感能力。老友記，動動腦筋，嘗試找找不同位置吧!!



(答案印刷於 P6)

「智樂天地」資源閣

「智樂天地」資源閣已經設立了，有不同的認知遊戲工具可供會員借用，讓老友記在家可以隨時訓練認知能力，隨意消磨時間，以下將介紹其中 2 款遊戲，供大家參考，如下：

1. 智趣反斗車 (編號：9)

玩法：按不同的關卡挑戰，將積木放進車內，成功過關。

腦力提昇：邏輯思考、視覺空間感



2. 猴子平衡 (編號：21)

玩法：砌好配件並將所有小猴子掛在樹上，拉動樹上猴子後，玩家盡快用棍子將小猴子放到紙箱內。

腦力提昇：手眼協調能力、反應力



保良局華永會「生命號」與您邁向幸福路計劃 計劃回顧短片

第三期「生命號」與您邁向幸福路計劃 順利完成，我們為計劃設計及製作了回顧短片，希望在此跟大家分享計劃的點滴。感謝華人永遠墳場管理委員會無間斷的贊助及攜手合作，讓保良局華永會「生命號」自2016年1月開始巡迴全港九新界的校園、屋邨及社福機構，透過互動體驗攤位遊戲，向老中青幼宣揚「體驗幸福 感恩知足；生命無價 活在當下」的訊息。同時，也為不同企業及大專學生提供生命教育的培訓。

回顧短片內容簡介：

- 2013年保良局華永會生命教育中心的成立
- 2015年下半年購買及改裝9噸流動生命教育車-保良局華永會「生命號」正式面世
- 2016年1月開始至今「生命號」巡迴18區校園、屋邨及非牟利機構成效分享
- 「生命號」各個攤位遊戲設計及製作分享
- 「生命號」各項精美紀念品設計及製作分享
- 「生命號」歷來舉辦的大型公開比賽分享，包括微電影創作比賽、攝影比賽及歌曲創作比賽
- 計劃受惠對象分享「幸福是什麼？」
- 「生命號」計劃未來動向

未來動向：

再次感謝華人永遠墳場管理委員會多年的緊密合作及贊助，讓保良局華永會「生命號」與您邁向幸福路計劃得以延續，繼續為大家服務，請密切留意！

https://www.youtube.com/watch?v=H21_EY25kqI

請於 Youtube 或掃描以下 QRcode 觀賞



健「腦」小訓練答案





中風是由於腦血管出現問題，致使腦細胞失去血液、氧氣和養分的供應，最終令腦細胞受損或死亡，繼而影響到該部分腦細胞所控制的功能，例如活動及語言機能，妨礙病患者的自我照顧能力。

中風的徵狀

- 局部感覺麻木，例如一邊臉、單邊肢體或身軀
- 肢體無力，尤其是身軀單側、單肢
- 身體突然失去平衡能力
- 言語不清、流口水、吞嚥困難、嘴歪
- 視力範圍減小，或眼睛肌肉失調、出現重影
- 神志不清、昏迷
- 其他症狀：例如突發性的劇烈頭痛、持續的暈眩

預防中風

1. 戒煙。
2. 持之以恆地作適當運動，保持心境平和。
3. 保持均衡飲食，避免進食含高飽和脂肪、高反式脂肪和高膽固醇的食物。
4. 避免酗酒。
5. 如患有高血壓、糖尿病、心臟病或曾患有中風者，必須定期檢查和接受適當治療，確保血糖或血壓處於正常水平。
6. 曾患有缺血性中風或心臟病，而又由醫生處方給予預防藥物的人士，應定期覆診和服藥。

中風護理的目標包括

1. 改善患者的生活質素：重視患者的生理和心理健康。
2. 增強患者的自我照顧能力：如中風病患者重獲日常生活所需要的技巧，減少倚賴別人，這樣既可減慢機能退化，亦可減輕家人及照顧者的負擔。
3. 保持肢體的功能，防止併發病如褥瘡、肺部感染、哽塞及肩周炎發生。
4. 中風能導致半身不遂，但憑著意志及通過適當治療，不少病人亦可重新恢復部份機能，可向專業人士求助。

資料來源：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/stroke/stroke.html

(衛生署 長者健康服務網站)





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

9月份例會時間：2020年9月1日
上午9：30 (星期二)

9月份例會時間：2020年10月6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