



保良局  
PO LEUNG KUK

## 保良局華永會生命教育及長者支援中心

21/22 第 8 期 2021 年 11 月中心通訊

### 個人分享：〈媽媽的神奇小子〉

理工專上學院實習社工 黃嘉敏

#### 簡介：

「輸在起跑線上不要緊，最緊要知道終點在哪」這是電影〈媽媽的神奇小子〉中，一句經典的對白。電影講述神奇小子——蘇樺偉的傳奇人生，雖然他天生有缺陷，在追尋夢想路上遇上重重挫折，但正因為他努力堅持與蘇媽的陪伴，他在殘奧上奪得一面又一面金牌，成為港人口中的神奇小子。蘇樺偉傳奇的人生故事，帶給我對生命有一點反思。

#### 內容：

蘇樺偉出生時因黃疸病而導致腦痙攣，無法正常站立行走，也影響部份聽力。但蘇媽克服重重困難，不拋棄不放棄，幫兒子站了起來，還挖掘了他的跑步天賦。後來，蘇樺偉被參加殘奧會的中國香港田徑隊選中，開始了運動員的生涯。起初偉仔的平衡力不好，起跑慢，想改進的偉仔不斷沉浸在沈重反覆的訓練中，更讓偉仔一度想放棄跑步的夢想，但他再在媽媽的鼓勵與陪伴下，一次次反復練習，讓偉仔成功打入殘奧會的舞臺，拿下一個個冠軍並打破世界紀錄，超越命運，創下一個又一個奇跡。

#### 反思：

人生的跑道很長，只要堅持跑下去，還有很多機會能後來居上。所以即便你是輸在起跑線的人，或當下正落後的人，希望你也能夠像蘇樺偉一樣，擁有不輕言放棄的神奇力量，繼續勇敢向終點邁步沖。

#### 資源來源：

<https://www.google.com/amp/s/holiday.presslogic.com/amp/1177918368921987/264584>



各位老友記好，我來到雲漢這個大家庭兩年的時間同大家相處咗好多愉快的時光。未來我將會在另外的地方任職，將會離開雲漢這個大家庭。在以後亦會回來與大家一起玩同傾計，如果大家掛住我可以找細張生同馬生搵我傾計。歡迎大家之後可以搵我傾計。



大家好，我是來自香港專上學院的實習社工 阿生，我會係九月尾到三月中黎到中心實習。我平時鍾意同老友記傾偈同玩遊戲，大家想搵我傾偈同有咩問題都可以搵我嫁。

香港理工大學香港專上學院實習社工 劉敬生



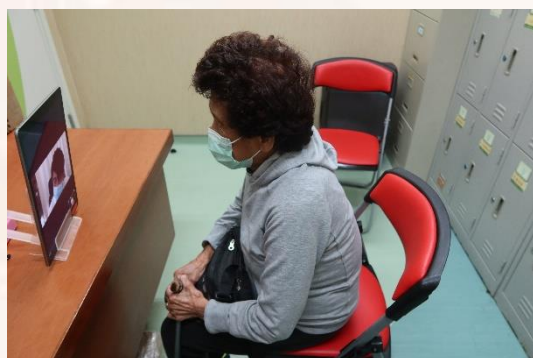
大家好，我係來自理工大學香港專上學院嘅實習社工嘉敏，未來十月至三月嘅星期四、五都會係中心實習。我最鍾意唱歌同傾計，如果大家係中心見到我，可以同我唱歌仔、吹下水嫁！

香港理工大學香港專上學院實習社工 黃嘉敏



# 保良局\_獅子會與浸大中醫藥慈善基金 15 週年免費網上義診

邀請 65 歲或以上長者參加網上義診、贈醫施藥



## 「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。

- 認知班：逢星期二，上午 10:00-11:30 (2/11(二)開始)
- 音樂治療班：逢星期五，上午 10:00-11:30 (5/11(五)開始)

地點：寶糧 CAFE

服務對象：評估患早期認知障礙症長者

費用：全免

服務名額：15 名(需進行評估)

招募義工：10 名內

負責同事：馬嘉聰先生、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照片



「智樂天地」  
芬蘭木棋



「智樂天地」  
園藝班





關節就是骨頭相連接的地方，方便人體活動。關節發炎可分為急性和慢性。在長者中，最常見的是退化性關節炎，是由於關節慢性勞損而引起，最常受影響的便是膝關節。

## 成因

隨著年月增進，關節液分泌減少。膝關節經長年累月的磨擦而勞損，軟骨變薄。若加上保護關節的肌肉及筋腱疲弱、身體過重、不正確的姿勢和活動，情況便會更差。

## 徵狀

最常見的症狀是膝部久不久痛楚，尤其是走動後，特別是下樓梯、攜重物時。間中亦有膝部紅腫發熱。長期患者，或會有關節僵硬，以致關節變形。

## 治療

當患處出現紅腫發熱等的急性炎症症狀時，可以使用冰敷減輕症狀。若患處的疼痛較輕，沒有發熱及發紅的急性症狀，可以使用熱敷舒緩痛楚。

藥物治療可以減少痛楚或減輕炎症，例如：服用止痛藥或使用止痛藥膏以減少痛楚，而非類固醇消炎止痛藥則具有消炎和止痛作用，但副作用包括腸胃不適、腸胃潰瘍等，因此，患者必須按醫生的指示下使用。

但是，若果膝關節持續痛楚或痛楚影響日常活動，患者應該盡快求醫以安排適當的治療。

## 預防和護理

雖然退化性膝關節炎不能根治，但透過治療及自我護理，可以減少因為關節勞損而引發的症狀、改善關節活動能力和生活功能障礙，以及預防復發：

1. 保持理想體重，減少膝關節的負荷。
2. 避免攜帶過重物件，可利用手推車輔助。
3. 避免長期站立或步行太久，有需要者應使用高度合適的助行用具。
4. 避免膝關節長時間保持同一個姿勢，如長期坐矮凳、蹲等。
5. 注意工作與休息之時間要平衡分配，留意及正視關節痛楚。
6. 適當的強化大腿肌肉和膝關節運動能協助保護關節，可請教醫生或物理治療師。

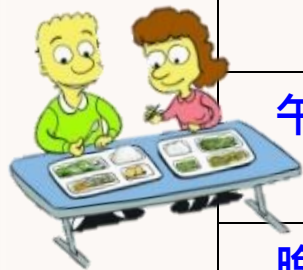
資料來源:香港特別行政區衛生署長者健康服務網站



# 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	<b>\$4</b>
午餐	中午 12:00	<b>\$12</b>
晚餐	下午 5:00	<b>\$12</b>



## 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**

HP 衛生防護中心  
Centre 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：馬嘉聰  
 編輯及設計：溫文偉 印刷300份  
 印刷日期：2021年11月  
 11月份例會時間：2021年11月2日  
 上午9：30 (星期二)  
 12月份例會時間：2021年12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