



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 9 期 2021 年 12 月中心通訊

## 個人分享：《人生如「戲」》

理工專上學院實習學生 劉敬生

### ◇ 簡介：

《魷魚遊戲》，這講述一群陷入危機、極需金錢的人接到神秘的邀請，受邀參加遊戲。玩家共 456 名，目標贏得 456 億韓圓的獎金。每種遊戲都是韓國人小時候會玩的傳統遊戲，例如「一二三，木頭人」，只不過一旦輸掉，代價就是死亡。究竟誰能夠成為最後贏家呢？這場遊戲背後又有什麼目的？

### ◇ 內容：

在劇中眾多角色中，作為劇中最年長的遊戲參與者吳一男表現獨特。一名患有末期腦瘤的七十多歲老人，卻在遊戲中運用不同的策略和兒時玩遊戲的技巧生存。而講述到他，大家便會想到他在參與遊戲時的笑容。面對病痛和死亡的恐懼，他以微笑面對，更積極地完成所有的遊戲關卡。雖然他最終在後期的關卡輸了，但卻發現了他是這場遊戲的創辦人，故事亦隨之完結。

### ◇ 反思：

當我面對困難時，很多時候都會抱怨為何遭遇困難，並會放棄掙扎。但這位伯伯面對生死，仍然全力以赴去解決難關，在過程當中享受著。令我反思到人生就如一場遊戲，當我們遇到難題停下來時，難關依舊存在而時間卻一直流逝。相反，當我們正面解決事情時，雖然不知道結果如何，但重要的是沒有在過程中因逃避而後悔。不論我們人生跑到那個階段，但相信只要正面和積極面對，人生總會變得更加精彩。

資料來源：<https://waynesan.com/squid-game-review/>



# 【精彩活動及中心最新動向】

NEW



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育  
及長者支援中心

人生在世，生老病死是必經的過程  
正所謂『未知生、焉知死』  
除了思考一生如何活得有意義  
更要學會如何從『生』看『死』，從『死』看『生』

誠邀你參與這奇妙的

## 「生命之旅」

(生死教育小組)

對象：中心長者

日期：11月25號、12月2號、9號、16號、23號、30號（逢星期四）

時間：下午2:15-3:45

地點：寶糧cafe

費用：\$20

名額：8名

負責同事：實習社工黃嘉敏姑娘

內容：玩遊戲，傾下計，了解自己對死亡的看法，  
嘗試預備晚情安排，學習從死亡看生命的意義

\*\*參加者需參與組前面談



保良局  
PO LEUNG KUK



華永會生命教育及長者支援中心

## 懷舊「腦」遊戲

內容：一齊動動腦筋，玩玩以前最流行的遊戲，  
提升及維持參加者的認知能力及社交能力

對象：中心會員及社區券對象

日期：12月10、17、24號

1月7、14、21號（逢星期五）

時間：下午2:15 - 3:45

地點：中心寶糧cafe

費用：\$20（共6節）

名額：8位

報名日期：11月24日下午2:00至12月3日中午  
12:00

負責人：劉敬生先生（實習社工）



大家好，我係新入職福利工作員-溫文英，大家可以叫我溫姑娘或文英，未來日子都係中心服務大家，如果有任何問題大家可隨時搵我！

福利工作員-溫文英



# 「智樂天地-音樂班&認知班」

## 認知障礙症長者訓練計劃



# OGCIO-智「Smart」 與「凱比仔」見面

內容：在與「凱比仔」見面；學習科技，訓練認知能力

日期：12月7日,12月14日,12月21日,12月28日

(逢星期二)

時間：上午 10:00

地點：寶糧 CAFÉ

服務對象：中心會員及社區耆長者

費用：全免

負責同事：馬嘉聰先生、張嘉豪先生、溫文英姑娘





## ➤ 【足部常見問題】

我們的雙足包括腳眼(足踝)、腳、腳掌及腳趾部分；構造並不簡單，共有二十六塊骨頭、多組肌肉和筋腱、血管和神經。足部問題的成因很多，局部的如皮膚感染和不合適的鞋襪，另外，如糖尿病併發的周邊血管毛病、遺傳性的變形足等，都是重要的因素。常見問題有繭、雞眼、嵌甲、扁平足、大拇趾外翻、潰瘍、腳癬(香港腳)、甲癬(灰甲)等。

## ➤ 【要預防足患，就要注意每天護足】

- ◇ 每天用溫水清洗足部，然後抹乾，趾縫間尤其必須保持乾爽。
- ◇ 皮膚乾燥，可使用潤膚霜，但不要塗抹趾縫間。
- ◇ 定期修剪趾甲，趾甲不應過長或太貼近甲床，修剪時應平剪留邊，若趾甲角太尖，可將甲角銼滑。
- ◇ 少活動者應每天做足部運動，以保持良好的血液循環。
- ◇ 無論居室內外，不應赤腳走路。
- ◇ 不應用未經醫生處方的藥物塗抹任何足患。

## ➤ 【利用洗澡的時間，經常檢查雙足】

- ◇ 觀察皮膚顏色是否正常，有沒有紅腫、乾燥現象和裂縫。
- ◇ 有沒有水泡、損傷或嵌甲(腳甲入肉)。
- ◇ 皮膚有沒有痕癢、麻痺、痛楚、冰冷或灼熱感覺。
- ◇ 足部有沒有變形、關節疼痛。若有以上情況便應找出原因，及早治理。

## ➤ 【選擇合適的鞋襪】

- ◇ 襪以棉質、透氣、吸汗為宜，襪子要經常清洗以確保衛生。
- ◇ 鞋碼適中，鞋內留一橫指的空間；鞋頭質料宜軟、宜圓、宜寬，能讓所有腳趾平放和略為活動；但不宜過寬，因會增加皮膚的磨擦而生厚繭。鞋的兩側質料要堅挺，以承托足部而不易翻側扭傷；鞋要堅硬，以穩定足部；鞋底後跟應比腳掌部分高半寸至一寸；鞋底不應太軟；鞋內最好有薄鞋墊，能將體重平均分配。



# 【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 09:00	<b>\$4</b>
午餐	中午 12:00	<b>\$12</b>
晚餐	下午 05:00	<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**  
Prevention of **肺炎及  
呼吸道傳染病**  
Pneumonia and Respiratory Tract Infection

**健康建議**  
Health Advice

- 經常保持雙手清潔  
Always keep hands clean
- 先蓋廁板再沖廁  
Put the lid down before flushing
- 定期注水入U型隔氣  
Add water to the U-traps regularly
- 打噴嚏或咳嗽時用紙巾掩蓋口鼻  
Cover your mouth and nose with tissue paper when sneezing or coughing
- 如出現病徵，應立即戴上口罩及看醫生  
Wear a mask and seek medical advice promptly if unwell
- 口罩要完全覆蓋口、鼻和下巴  
Fully cover your nose, mouth and chin with mask

督印：張銘森 校對：馬嘉聰  
編輯及設計：溫文英 印刷 300 份  
印刷日期：2021 年 12 月

- ◇ 12 月份例會時間：  
2021 年 12 月 7 日 上午 9：30 (星期二)
- ◇ 1 月份例會時間：  
2022 年 1 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：bmcpc@poleungkuk.org.hk

- ◇ 中心開放時間：  
星期一至六 上午 08:30 至下午 06:00  
星期日及公眾假期 休息