



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 11 期 2021 年 2 月中心通訊

### 個人分享：與別不同的農曆新年

福利工作人員 溫文偉

#### 簡介：

各位新年快樂~!新一年農曆新年又來臨了，2021 年農曆新年對比以前農曆新年十分與別不同。今年因為疫情原因，我們渡過新年方式將會與別不同，不會好像以前農曆新年一樣，可以親朋戚友聚首一堂、去別人家中拜年或者離開香港去外地拜年或旅行。但係今年大家都可以透過傳統方式或者新穎方式去拜年或者送禮。

#### 傳統方式：

- 寄賀年卡
- 郵寄賀年禮物

#### 新穎方式：

- 用社交軟件進行視像拜年
- 網上購買新年禮物送禮

新年大家除了可以贈送賀年禮物之外，大家都可以贈送防疫物資作為賀年物品，又實用又保障大家健康!!!

#### 抗疫物資：

- 口罩
- 消毒搓手液
- 消毒洗手液
- 消毒濕紙巾
- 消毒噴霧
- 眼罩

另外大家都要記得保持社交距離，避免人群聚集，降低風險。記緊帶口罩外出及預備後備口罩，在外出期間切勿除下口罩。

祝大家 2021 年新年快樂、財源廣進、大吉大利、年年有餘、身體健康。

\*資料來源:香港政府一站通

## 關愛基金推出

「非公屋、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼」項目計劃(2021年項目)

### 保良局華永會生命教育及長者支援中心 申請流程

- 受惠資格詳閱計劃海報
- 由1月4日起，逢星期五早上9:30-11:30  
及下午2:30-4:00辦理申請；申請者必須帶齊

以下文件：

- 身份證(所有申請住戶)
- 最近3個月租單
- 銀行入帳戶口(必須為獨立戶口，銀行轉帳)
- 影印費用(每張\$1，申請者可自備上述副本)

**\*\*如已申請過2020年「非公屋、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼」項目計劃，將會陸續收到關愛基金通知信確認是否符合本輪受惠資格。**

**\*\*為免人流聚集，請於取籌後按照籌上時間回中心辦理申請。可親臨/致電3690 2291找職員預約辦理。**

**職員查詢：溫先生**

**申請期：2021年1月4日至2021年4月1日(分階段)**

## 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

### 「網上智樂小聚」

內容: 每星期一次 ZOOM 小聚，目的是鞏固小組參加者的凝聚力，除能互相鼓勵持續健腦培訓外，又可在疫情下共同分享近況，抒發情緒。

對象: 歡迎智樂參加者/護老者/義工參加

日期: 4/2, 9/2, 19/2 前, 26/2/2021 前

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照片

#### 「認知訓練時間」

利用平板電腦不同的認知遊戲，訓練手眼協調、視覺空間，有趣味!



#### 「網上智樂小聚」

我地動動手、動動腦，幾專心上堂!



#### 「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. 記憶棋 (編號: 38)

玩法: 擲骰及拿起一棋子，如棋子及骰仔顏色相同可取走棋子及繼續擲骰。

腦力提昇: 記憶能力、視覺空間感



##### 2. 小猴行鋼線 (編號: 39)

玩法: 先用配件(1)及(2)平衡猩猩，玩家擲骰後放下相對的吊飾及滑行猩猩。

腦力提昇: 手眼協調能力、專注力







# 保良局華永會「生命號」 貼圖創作比賽



「生命號」計劃透過流動專車，配合遊戲攤位設施，巡迴全港九新界，以外展、到戶手法推廣正向生命教育。現在誠邀你參加保良局華永會「生命號」貼圖創作比賽，展現你的創作天份。我們相信「幸福就是至善」、希望參加者能肯定自我價值、發揮所長，最後達至愛己愛人的生活方式，並積極宣揚。

▷比賽主題 ▷▷▷▷▷  
「體驗幸福·感恩知足；生命無價·活在當下」或自訂正向積極人生的主題。

▷比賽組別 ▷▷▷▷▷  
個人或組隊參加均可，年齡不限，人數不限，指定一位隊員作為隊長，作為日後聯絡之用。

▷參賽規格 ▷▷▷▷▷  
1 每組參加者製作貼圖1套（每套6個）  
2 貼圖能在雙平台：iOS, Androids 通用  
3 所有作品必須為原創  
4 參加者需要提交參賽作品之設計原稿  
5 提交報名表並提交100字以內的貼圖簡介。

▷遞交作品方法：請於2021年2月28日或以前 ▷▷▷▷▷  
1 將參賽作品電郵至 [bmcpc@poleungkuk.org.hk](mailto:bmcpc@poleungkuk.org.hk)，請註明參加保良局華永會「生命號」貼圖創作比賽。

▷參賽規則 ▷▷▷▷▷  
1 呈交之作品數量不限。  
2 所有作品必須屬於參賽者的原創作品，並且為首次發佈。  
3 所有參加者須確保其參賽作品沒有包含淫褻及不雅的內容、不會侵犯他人的知識產權。  
4 主辦單位有權將參賽者提交的作品用作任何用途，並有權修改、翻譯、編輯、使用及複製作品全部或部分內容而無須事前取得參賽者的同意。  
5 比賽結果由獨立評審委員會決定。  
6 得獎者獲邀出席保良局華永會「生命號」貼圖創作比賽頒獎禮。  
7 如參賽者違反任何比賽規則或法律，主辦單位有權取消其參賽資格。  
8 主辦單位保留更改規則及其他安排的權利而無須事先通知參加者。  
9 主辦單位擁有一切與保良局華永會「生命號」貼圖創作比賽相關事項的最終決定權。

▷獎品 ▷▷▷▷▷  
- 冠軍 1名：7,000元現金及證書  
- 亞軍 1名：5,000元現金及證書  
- 季軍 1名：3,000元現金及證書  
- 優異獎 5名：1,000元現金及證書

▷評分準則 ▷▷▷▷▷  
- 表達出主題概念 (40%)  
- 創意 (30%)  
- 美觀 (20%)  
- 顏色運用 (10%)

▷活動查詢  
保良局華永會生命教育及長者支援中心  
九龍觀塘豐漢邨漢柏樓地下5號  
3690 2291 (社工黃先生/計劃主任張先生)  
3690 2294  
[bmcpc@poleungkuk.org.hk](mailto:bmcpc@poleungkuk.org.hk)

▷得獎名單 ▷▷▷▷▷  
將於2021年第二季公佈



## 新一年，祝 大家牛年大吉、身體健康、出入平安、惜福感恩!!!



現時心臟病是僅次於癌症的香港第二號殺手。在各類心臟病中，冠心病的死亡人數遠超其他心臟病，而且近年有年輕化的趨勢。

## 病徵

大概百分之十的患者沒有任何徵狀，在體格檢查時也很少有異常發現，通常在發展到很嚴重時才會出現問題 - 即毫無訊號下突然死亡。人們因此常常忽略此種心臟病的可能性。

## 有些人可能出現下列徵狀

- 心絞痛

通常在心臟負荷加重時才出現；如運動、情緒受壓抑和快速行走等。

- 心肌栓塞病徵

胸前劇痛可能推展到頸、手臂、下顎；大量出汗、氣促；鬱悶、作嘔；暈眩，甚至不省人事。如有以上徵象應該立即請醫生診斷，或到急症室求診。

## 預防冠心病

- 戒煙及戒酒

香煙內的尼古丁能使血管收縮和提升血液中的膽固醇含量，引致動脈硬化；如過量喝酒，酒精會加快動脈硬化。

- 適當和持久運動

運動能促進心臟功能，防止血管老化和增加心肌血液循環。

- 注意飲食

保持均衡飲食，減少進食含高飽和脂肪的食物如豬腩肉、肥牛肉、雞腳和含高反式脂肪的食物如酥餅、蛋糕、夾心餅，以免增加血膽固醇積聚在血管壁，使血管硬化和受到阻塞。

- 控制體重

體胖會增加心肺負荷，過量脂肪也會積聚在血管壁內，使血管硬化和受到阻塞。

- 作息定時

繁忙的工作及生活壓力會導致精神緊張，血壓上升，容易患上心臟病，所以宜保持精神健康。

- 定期覆診

高血壓及糖尿病等慢性疾病，均要定時覆診，因為持續的高血壓和高血糖容易引致動脈硬化。

資料來源：[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/common\\_health\\_problems/hypertension\\_heart\\_disease/chd.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/hypertension_heart_disease/chd.html)

(香港衛生署)

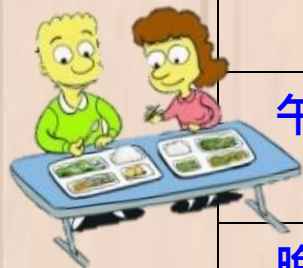




# 中電有營飯堂服務計劃



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

洗手時應以視液和清水清潔雙手，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  
 印刷日期：2021年2月

2月份例會時間：2021年2月2日  
 上午9：30 (星期二)  
 3月份例會時間：2021年3月2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