



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 12 期 2021 年 3 月中心通訊

### 個人分享：不要執着過往的「錯」

明愛專上學院實習社工梁詩婷

#### 簡介：

從小時候我就一直喜歡畫畫，雖然沒有真正學過，但當上堂感到無聊時都會在空白的頁面上畫畫。不過隨年齡增長，功課越來越多時，我把專注都放在課業上，慢慢把畫筆丟空了好一段時間。直到近期，朋友對我說他決定去學習禪繞導師課程，並願意教導我，於是我又再重拾起這支畫筆，想不到會有意想不到的體會。

#### 內容：

初初接觸禪繞的時候，看到圖樣有很多花款非常繁複，我自認為自己做不來，因為我從來也沒有嘗試過繪畫如此複雜線條的畫。而且禪繞也不主張繪圖者塗改已經畫上的線條，令我十分不習慣，每一筆畫的時候我也認為自己的線條畫得非常醜怪，每一條線條也不是直的而是彎彎曲曲。但朋友鼓勵我們堅持，他說不用在意美不美，每一幅畫也有值得欣賞的地方，有機會你認為這是「錯」的線條，但其實當你繼續畫下去時，你會發現原來這個線條已經不明顯，甚至已經看不到這個「錯誤」。又或者我們可以嘗試在這個線條上畫上其他圖案，以修補原本認為畫得較為難看的線條。當我繼續完成畫作後，我發現導師所說的是真的，因為圖案很複雜幾乎一眼就會比這些圖案的整體所吸引而不會留意細節。

同樣在我們生命亦是如此，有時候我們會認為這個事情犯下非常大的錯誤，難以補救。但當我們繼續走下去時就會發現這些所謂的「錯誤」，其實也是成就我們的一部份，日後如果我們用別的角度去看時會發現這所謂的「錯誤」已經不明顯，甚至可以是帶出另一種意義或者欣賞的觀點。世上無人完美，時間亦不可能倒流，當一件事已經做了就無辦法改變過去。但我們亦可以選擇現在做一些事情修補，或者嘗試接受甚至欣賞，到最後可能會發現其實事情也不是那麼差。

#### 個人反思：

- 1.不要因為一件事情看似複雜就放棄，勇於嘗試可能會得出意想不到的收穫。
- 2.過去的事情已經發生了，就讓它過去，不要過於怪責自己，學習接受，或者用別的角度去細想當中的意義。



## 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5月31日(分階段)**



## 「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。

- 音樂班：逢星期二，上午 10:30-11:30
- 手工班：逢星期三，下午 10:00-11:00
- 認知訓練班：逢星期五，上午 10:30-11:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

服務對象：評估患早期認知障礙症長者

服務名額：15 名(需進行評估)

招募義工：10 名內

負責同事：謝小霞姑娘、張嘉豪及溫文偉先生

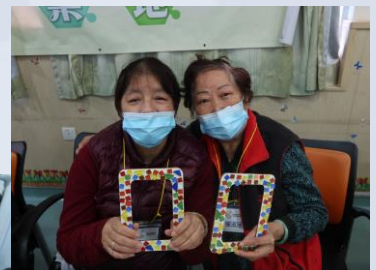
\*活動由「中國銀行(香港)有限公司」贊助



## 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃照片



「智樂天地」音樂班



「智樂天地」手工班



### 「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. 顏色對對碰 (編號：41)

**玩法：**玩家擲骰後，按骰仔所示的顏色在遊戲咭上找出相同的顏色。

**腦力提昇：**專注力、視覺掃描訓練



#### 2. 骨牌龍捲風 (編號：42)

**玩法：**將骨牌放下並拉動回力車，以推倒所有骨牌。

**腦力提昇：**手眼協調能力、專注力





# 「生命號」巡迴活動

「生命號」現正於全港不同地區巡迴，推廣生命教育活動，歡迎各位一齊參與！



觀塘遊樂場



彩虹彩德邨



青衣運動場



將軍澳至善街



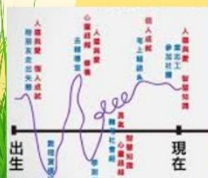
秀茂坪商場外



## 「重塑人生」小組

透過藝術創作（如黏土、生命線、短片）重新敘述自身的生命故事，肯定自己在生命中的意義。

日期：8/3, 15/3, 22/3, 29/3, 12/4, 19/4/2021  
 （逢星期一，共六節）  
 對象：患有慢性疾病之長者  
 時間：早上10:15 - 11:15  
 地點：中心寶糧Café  
 費用：\$20  
 名額：六人  
 負責職員：梁詩婷（實習社工）



## 「耆翠人生」小組

內容：分享植物種植技巧，裝飾盆栽

日期：3月4日、11日、18日、25日  
 4月1日（逢星期四）

時間：下午 2:30 - 下午 3:30（每節 1 小時）

費用：\$20

地點：寶糧 Café

對象：中心會員

名額：6 位

負責同事：黃耀霆（明愛專上學院實習社工）

參加者可獲  
盆栽乙個





## 成因

骨頭折斷或破裂，通常由外力所致。

臨床表徵

- (1) 傷處劇痛及觸之痛楚。
- (2) 傷肢不能活動自如。
- (3) 肢體變形、歪曲或縮短。
- (4) 移動時，可能感覺到斷骨在磨擦著。
- (5) 有肉眼可見或隱藏的出血，甚至出現休克。
- (6) 傷者可能感到骨頭斷裂或失力。
- (7) 傷處紅腫及瘀青。

## 處理方法

- (1) 除非現場有危險，否則應盡量避免移動傷者，以防其傷勢惡化。
- (2) 先處理窒息、出血、休克、人事不省等情況，然後才固定骨折。
- (3) 處理有穿破的骨折時，在傷處敷上敷料後，才可予以包紮。
- (4) 可利用夾板或沒受傷的軀/肢體來協助固定骨折。

脊柱骨折

脊椎可因身體被撞擊、從高處墮下或受壓而導致受傷。傷者除背部疼痛外，傷處以下的肢體，亦可能出現麻痺、軟弱或癱瘓的情況，有時連手指或腳趾亦無法活動，完全失去感覺；嚴重者，會出現休克，甚至昏迷。

## 處理方法

- (1) 如懷疑傷者脊椎骨折，必須特別小心處理。
- (2) 如傷者平躺時著，用沙包有效地將其頭部固定。
- (3) 如傷者人事不省，小心提起其下頷，以保持其氣道暢通。
- (4) 助傷者保持身體溫暖。
- (5) 可用頸套，或用毛毯、報紙或三角繃帶捲成的臨時頸套固定其頸部。

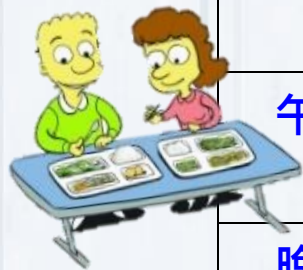
資料來源:香港衛生署



# 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  
 印刷日期：2021年3月

3月份例會時間：2021年3月2日  
 上午9：30 (星期二)

4月份例會時間：2021年4月13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](mailto: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