



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 1 期 2021 年 4 月中心通訊  
個人分享：最美的花

明愛專上學院實習社工 黃耀霆

### 簡介：

在我童年的回憶中，我仍然記得我從練習本中看到的一個故事。看完那個故事後，當時的我以為明白了故事的意思，直到今天的我再次看到那個故事，才發現故事背後的另一個意思。那個故事是與蘇格拉底（公元前 469-公元前 399 年，古希臘著名的思想家、哲學家）和他的弟子有關。

### 內容：

有一天，蘇格拉底帶領幾個弟子來到一塊花園邊。當時正值春季，地上長滿五顏六色的鮮花。蘇格拉底對弟子們說：「你們去花園裏摘一朵最美的花，只許進不許退，我在花園的盡頭等你們。」弟子們明白老師的要求，便進入花園。

弟子們埋頭向前走，不斷地想：到處都是花，那一朵才是最美的呢？看看這一朵，搖了搖頭；看看那一朵，又搖了搖頭。即使摘下了一朵花，他們總以為最美的那一朵還在前面而選擇放棄手上的花。弟子們一邊低着頭向前行，一邊用心地挑選。經過一段時間，大家聽到了蘇格拉底的聲音：「你們已經到頭了。」這時，兩手空空的弟子們才如夢初醒，他們回頭望了望花園，無數花兒正微笑着。

蘇格拉底對弟子們說：「這個花園肯定有一朵花是最美的，但你們未必能碰見它；即使碰見了，也未必能作出準確的判斷。因此最美的一朵花就是你們剛剛摘下的。」

蘇格拉底的弟子們聽了老師的話，悟出了這樣一個道理：人的一生彷彿也在花園中行走，也在尋找那最美的一朵花。有的人見到了一朵花，就不失時機地摘下它；有的人則東張西望，一再地錯失良機。當然，追求應該是最大的花，但把眼前的那一朵花拿在手中，才是實實在在的。

可是，現在我再看這個故事，我發現故事內還有其他意義。我認為人生就是一個過程，每個人都有自己的追求：名譽，金錢，愛情，自由，甚至真理。有時人們只需一刻就可以追求得到，有時人們花費一生的精神也一無所獲，有時得到的未必是自己預想的。即使一無所獲也未必傷心，因為人們有時太重視目標和結果，而忽視過程中的享受。雖然結果手上沒有任何花朵，但自己在過程中思考過，經歷過，最後也會有所得着。誰說最美的花一定會在最後出現？說不定現在已在身邊出現，正在等待著你去發現呢！

### 個人反思：

1. 抓住機會，當機立斷，即刻行動。
2. 珍惜生命，享受過程，活在當下。

資料來源：每日頭條：哲學家蘇格拉底的故事 1 [部落格資料]。

取自 <https://kknews.cc/zh-hk/news/anvq4yv.html>

## 「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

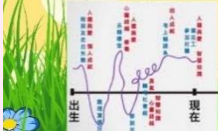
時間：早上 10:15 - 11:15

地點：中心寶糧Cafe

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



保良局  
PO LEUNG KUK

華永會生命教育及長者支援中心

## 「智樂耆兵」小組

內容：透過桌上遊戲，提升長者腦筋，增進人際關係。

日期：3月31日

4月7日、14日、21日、28日

5月5日 (逢星期三)

時間：下午 2:30 - 下午 3:30 (每節 1 小時)

費用：免費

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)



## 「疫能強身」活動

內容：教授在家運動操、攤位遊戲和講座，使  
長者培養運動的習慣。

日期：8/4, 15/4, 29/4/2021 (星期四)

時間：上午 10:00 - 上午 11:30

報名日期：2021 年 3 月 30 日

地點：寶糧 CAFE

費用：全免

服務名額：15 位會員

招募義工：4 位

負責同事：梁詩婷 (明愛專上學院實習社工)



## 「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。

- 軟握力球班：逢星期二，上午 10:00-11:00
- 香薰班：逢星期三，下午 10:00-11:45
- 芬蘭木棋班：逢星期五，上午 10:00-11:00

地點：寶糧 CAFE

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」 認知訓練班



## 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃測試

老友記，與大家做一個小測試，考考大家：

- |   | 有/會                      | 無/不會                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你有沒有忘記自己將東西放在哪裡呢？                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當見到相熟朋友時，你有沒有忘記他們的名字呢？<br>(例如相識 5 年以上或者經常見面的朋友)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 在談話時，你有否突然忘記自己想說的話呢？                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 在談話時，你會不會找不到合適的詞語去表達自己的意思呢？<br>(例如話已到口邊，但總是說不出來) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你有沒有覺得自己的記憶力較其他年紀相約的人差呢？                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 如果以上五條問題中，有三條或以上答「有」/「會」的話，建議接受一個詳細的『認知功能評估』。經檢測評估後，鼓勵加入「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃，提供每星期 3 節多元化訓練，維持認知能力。

(Printed with permission from Dr Linda Lam)

# 「生命號」巡迴活動

「生命號」串流網上生命教工作坊：

疫情下，「生命號」雖然未能到訪各大院校，但生命教育活動仍然繼續。

與不同院校合作，「生命號」串流網上生命教工作坊，透過不同小遊戲，體驗活動，欣賞生命教育短片及即時解說，帶出正向積極的生命教育訊息。





口腔健康是身體健康的一部分，口腔疾病如蛀牙或牙周病，不但會有口氣、令牙齒脫落，還會影響進食及社交，甚至會引發其他嚴重的併發症。

## 常見口腔疾病

- 蛀牙
- 牙周病

## 成因

導致這兩種疾病的就是黏附在我們牙齒表面的牙菌膜。

## 預防口腔疾病

- (一) 每天要徹底清潔牙齒
- (二) 妥善護理假牙
- (三) 定期檢查牙齒

## 常見謬誤

謬誤：刷牙時要用硬的刷毛用力地刷才能徹底清潔牙齒？

真相：用硬的刷毛或大力刷均會令牙肉萎縮，導致牙腳露出來，反而會令牙菌膜更易積聚於外露的牙腳，導致蛀牙，特別是牙根(牙腳)部位。

謬誤：可以用牙膏清潔活動假牙？

真相：牙膏的質地一般較為粗糙，容易令活動假牙的表面受損，令活動假牙更易藏污納垢。

謬誤：年紀大了，牙齒便會自然脫落？

真相：牙齒脫落主要是因為牙齒的疾病，尤其是牙周病。只要長者經常注意口腔衛生，牙齒的壽命就會延長。

## 總結

為確保口腔健康，便要有正確的護齒方法及假牙的護理，定期到牙醫檢查，並要及早處理牙齒的毛病。

資料來源：香港衛生署

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/selfcare/oral.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/selfcare/oral.html)

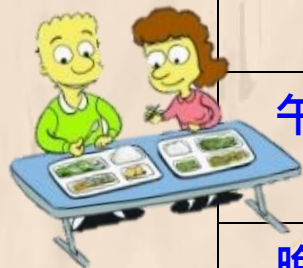




# 中電有營飯堂服務計劃



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：黃力航  
 編輯及設計：溫文偉 印刷300份  
 印刷日期：2021年4月

4月份例會時間：2021年4月13日  
 上午9：30 (星期二)

5月份例會時間：2021年5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8：30至下午6：00  
 星期日及公眾假期休息