



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 2 期 2021 年 5 月中心通訊

個人分享：你有壓力，我有壓力？

社工 黃力航

簡介：

壓力及問題與我們的日常生活息息相關，活著就無可避免要面對。想成為處理壓力及問題的高手？讓我們先從「心法」開始入手，一起看看心理治療大師維琴尼亞·薩提爾如何看待壓力及問題吧！

維琴尼亞·薩提爾(Virginia Satir, 1916-1988) 世界知名的美國心理治療師，也是家族治療的先驅，曾被美國《人類行為雜誌，Human Behavior》譽為「每個人的家庭治療大師」。

內容：

薩提爾相信每個人本身就是一個奇蹟，不僅不斷地在演變、成長，而且永遠有接受嶄新事物的能力。

她認為「問題的本身不是問題，如何面對問題才是問題」。

每個人生命中總會發生超乎自己能力可以掌控的狀況，這樣無法控制的狀況將會引發我們的壓力；而這樣的壓力任何人都免不了會經歷苦澀的歷程，所以在薩提爾的理念中，認為讓我們受傷或挫敗並不是壓力事件的本身，而是我們處於壓力下的因應之道。

薩提爾永遠正向看待自己的一切，她認為每個人絕對沒有零價值，一切存在都是有意義的，所以薩提爾對於「改變」的觀點不是要矯治，而是轉化，她認為如果我們要求矯治，是把不好的行為特質拿掉，以好的行為取代之，而轉化的概念是沒有價值對立的判斷，任何行為特質本身是沒有好和壞，是要看使用的時機。

個人反思：

現實上的確會發生一些超乎自己能力可以掌控的狀況，我們未必能夠改變或完美處理所有事情，但絕對可以選擇用什麼心態去面對。我們有許多選擇，特別是面對壓力時，可以作出適當回應，不必強迫自己即時反應。只要慢慢跟隨自己的腳步，一定可以找到最合適自己的處理方法。讓我們慢慢從內在轉化，嘗試放下對人對己的批判，一起尋找屬於自己的平衡吧。

祝願大家的日常充滿平安，快樂。

資料來源：

仁愛之聲 67 期第四版 社工組組長 簡瑞娟

北京薩提爾教育諮詢中心

參考資料：

《新家庭如何塑造人》、《薩提爾的家族治療》

活動回顧



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)



保良局
PO LEUNG KUK
保良局華永會生命教育及長者支援中心

「疫」能強身

疫情下, 唔少老友記擔心健康安全而減少外出運動。活動希望透過攤位遊戲、講座以及推廣在家運動操, 幫助大家培養在家運動的習慣以及了解在家運動的正確知識。

日期: 15/04(運動操推廣) & 29/04(攤位遊戲講座)

對象: 長者

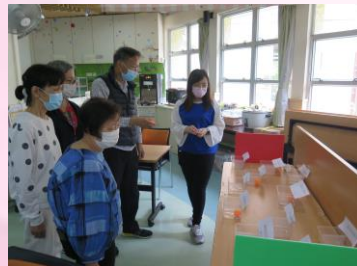
時間: 早上 10:00 - 11:30

地點: 中心寶糧Cafe

費用: 全免

名額: 十五人

負責職員: 梁詩婷 (實習社工)



新同工介紹:



大家好, 我叫劉璐冰。是新來的護士姑娘。大家可以叫我劉姑娘。現時在本中心及保良局方譚遠良健樂中心當值。在中心時間大多為: 星期一, 二, 五。各位老友記有時間可以來中心與我聊天。如有任何關於護理健康的問題, 都可以來中心與我探討。

護士 劉璐冰

「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」
芬蘭木棋班

「智樂天地」
軟握力球班



「智樂天地」
香薰班



「生命號」拍攝活動

29/3/2021 「生命號」於香港教育大學拍攝華永會「慈善工作三十周年」推廣項目的短片及報告，已經出左街啦！

大家有時間可以去「生命號」Facebook 專頁睇吓，記得 Comment、Like & Share 啊！



Facebook 影片



新聞報導



外出進食是否健康要視乎所選擇的食物、食物的烹調方法及所進食的食物分量。倘若經常外出進食，又時常進食過多含高熱量、高脂肪或高鹽分的食物，那麼便可能會引致體重上升或影響身體健康。但如果能依照均衡飲食的原則，懂得揀選較健康的食物，飲食有節制，外出飲食也可以很健康。

點選食物技巧：

1. 點菜前先估量

- 點菜前，如能先估量一下能進食的分量，便可避免點選過多的食物。有些食肆所供應的菜式，分量可能較一般的多，不妨先向侍應查詢一下。

2. 把握自己點選食物的機會

- 與家人或朋友外出進食時，不妨建議多點選較健康的食物。遇到一些特別的餸菜名稱，可向侍應查詢所採用的材料或烹調方法，以便更易作出選擇。

3. 點選低脂的肉類或豆類製品

- 多選含低脂肪的瘦肉、魚、去皮雞肉、豆腐等。儘量避免含高脂肪，尤其含高飽和脂肪的肉類，例如腩肉、午餐肉、腸仔、雞腳等，或經油炸的豆類製品如豆卜等。

4. 多點選含高纖維素的食物

- 多選含高纖維素的食物，如全穀麥、乾豆、蔬菜、水果等；也可多選些含有高纖維素的食物作配菜，例如冬菇、雲耳、甘筍等。

5. 減少點選含高鹽分的食物、配菜或調味料

- 宜減少點選經醃製的肉類和配菜，如臘味、鹹魚、鹹蛋、榨菜、雪菜、梅菜等。此外，不宜多選以高鹽分調味料烹調的食物，如椒鹽鮮魷、豉椒排骨等；多點選以薑、蔥、蒜、洋蔥等天然調味料烹調的食物。

6. 多點選以少油烹調法煮成的食物

- 少油烹調法包括蒸、灼、上湯煮、焗、烤、清燉等，用較少油烹調的食物例子有湯粉麵、灼菜、清蒸鮮魚、白切雞等。

- 儘量避免炸、紅燒等以多油烹調法煮成的食物，例如油條、紅燒排骨等。

7. 點選甜品、飲品要適宜

- 一般的甜品含較多糖分和熱量，只宜淺嘗，可多選吃新鮮水果作為甜品。飲品方面，宜多選清茶、清水、或少量純果汁，以代替汽水、啤酒、加糖果汁等含高糖分和高熱量的飲品。

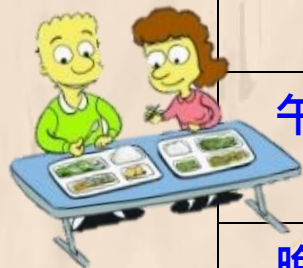
資料來源：香港衛生署



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	\$4
午餐	中午 12:00	\$12
晚餐	下午 5:00	\$12



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

衛生署
Department of Health

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5月

5月份例會時間：2021年5月4日
 上午9：30 (星期二)

6月份例會時間：2021年6月1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