



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 3 期 2021 年 6 月中心通訊

個人分享：活在當下，感恩知足

護士 劉璐冰

簡介：

我喜歡看電影，因為我覺得人生如戲，戲如人生。每看一部戲後，覺得自己仿佛可以感受主角的感覺，嘗試去體會他們的喜怒哀樂。最近看了一部電影〈No Body〉，中譯名為「小人物」。看了這部電影後，覺得人就要活在當下，感恩知足。

內容：

電影一開始展示的是一個遇到中年危機的男人。他日復一日做著沉悶的工作。與踏入青春期的兒子格格不入，與妻子也漸行漸遠。唯一給他的安慰是小女兒對他仍是十分依賴。故事的展開為一個深夜，一對賊人拿著手槍闖入他的家，兒子拚命反擊，捉住其中一個賊。而男主角選擇將傷害減到最少，放走賊人。這件事令他與太太、兒子的關係變得更差，更淪為鄰居和親戚的笑話。這一切他都不在乎。

唯一觸動到他的是賊人順手偷走了女兒的貓咪手鏈，開始本片的反轉。他找到賊人的住所，原來打算狠狠教訓賊人，但他看到賊人有一個需要長期吸氧氣的孩子，他心軟了，他放過了這對賊人。男主角準備乘坐巴士回家時，剛好遇到了一群流氓，他們準備欺負一位女乘客。這時候，男主角以寡敵眾，將俄羅斯的黑幫大哥的親弟弟打傷了。黑幫大哥去男主角家中尋仇。這時，男主角的身分才正式揭開。原來他曾是為政府服務的殺手，但是他對腥風血雨的生活感到厭倦了。於是他選擇隱退了，去追求的他認為的幸福生活，每天上班，下班，回到家中有妻子和一對兒女。但現在這幸福平穩的生活被打破了。他為了保護家人重操故業。

最後，男主角大戰俄羅斯黑幫，在政府的幫助下全身而退。但他也再次成為一名殺手。故事在這就結束了。

個人反思：

在看這部電影的時候，故意不去看電影簡介。所以剛開始的時候，以為只是一個中年失意的男士的故事。看著看著才發現，我們一直覺得沉悶的生活，卻是男主角追求的幸福生活。他選擇做一個 **No body**，他羨慕小人物的幸福。生活中我們就是平凡的小人物過著平凡人的生活，但不代表我們的生命是平凡的。有時候我們營營役役去經營我們的生活。讓我們忘記了如何愛自己，欣賞自己。當我們生活上遇到挫折時，想放棄的時候就會自怨自艾，會去羨慕他人的生活，覺得他人的生活比我活的好。但這又是不是適合我們的生活呢？其實生命中有很多事情都是不由自主，唯有懂得活在當下，盡力做好自己，感恩知足。做一個不平凡的小人物，活出自己的故事。

實習同學 介紹:

大家好，我係明愛專上學院嘅實習社工陳嘉雯，可以叫我嘉雯。黎緊 6 月到 8 月星期一至五會係中心實習，如果係中心見到我，歡迎咁多位老友記搵我傾計同埋玩遊戲！

明愛專上學院實習社工 陳嘉雯



大家好！我係嚟緊 6 月 1 號開始到 8 月嘅實習社工張勇泓，可以叫我阿泓或者泓泓，星期一到星期五都會見到我㗎！我平日中意彈結他、唱歌、做運動、傾計，希望之後可以同大家傾吓計同認識到大家啦！

明愛專上學院實習社工 張勇泓

大家好，我係理工大學香港專上學院嘅實習社工 nana，黎緊 5 月 31 號至 8 月 6 號既星期一至五會到中心實習。我平時鍾意睇戲同整手作，係中心我鍾意同老友記傾計吹水。如果大家係中心見到我，可以同我傾兩句架。

香港理工大學香港專上學院實習社工 萬娜



大家好，我是來自香港專上學院的實習社工阿聰，我會係五月尾到八月六日黎到中心實習。我平時都鍾意研究電腦同埋唔同嘅 Apps，大家係呢方面有咩問題都可以搵我嫁。

香港理工大學香港專上學院實習社工 梁智聰

「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。

- 日本和諧粉彩班：逢星期二，上午 10:00-11:45
- 認知訓練班：逢星期三，下午 10:00-11:00
- 歷奇班：逢星期五，上午 9:30-11:45

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」
日本和諧粉彩

「智樂天地」
歷奇班

「智樂天地」
認知 OMI 機班

「生命號」貼圖創作比賽結果

由華永會贊助，保良局華永會「生命號」貼圖創作比賽結果終於出爐啦！是次比賽我們共收到 174 份作品，專業評審評分後，最終選出冠亞季軍及 5 名優異獎得主，得獎作品能夠突圍而出，確係實至名歸！作品正面有趣，仲唔快啲下載係 WhatsApp / Signal 度用下、向親朋戚友宣揚「體驗幸福。感恩知足；生命無價，活在當下」。

評審陣容：

1. 華永會外部事務委員會主席 陳穎文 女士
2. 華永會外部事務委員會副主席 譚領律 先生,MH
3. 保良局助理社會服務總幹事(安老) 張飛 先生
4. 本地插畫家 梁家俊(AngryAngry)
5. 本地漫畫家 盧熾剛(Cuson Lo)

以下為冠亞及季軍獎作品詳細資料：

冠軍作品：

作者：曾靄妍

主題：珍惜生命

簡介：左一是關愛和與動物共融。左二是心臟移植，代表生命無價。左三是晚上睡覺；早上開心地上學。右一是愛護植物和祈禱。右二是只有 2 餸 1 飯，但也要感恩。右三是 3 個人家人也健全，感到幸福。



亞軍作品：

作者：陳明博

主題：建立積極正面能量，邁向幸福人生！

簡介：角色是擁有粗眉的鹿，名字叫「愛寶的兒」，取自英文同音 **Eye-brow Deer**。「愛寶」的意思是希望各位都愛惜珍貴的東西，包括自己及生命。鹿代表幸福長壽，寄望大家的人生也是如此。透過這角色說出一些正面、鼓勵的說話，為大家打打氣！



季軍作品：

作者：吳東彥

主題：晴天天使

簡介：以晴天娃娃為藍本，希望晴天天使能帶給歡欣快樂愛給人





什麼是中暑？

人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。

熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

誰人較易中暑？

小童、長者、長期病如心臟病或高血壓患者，和過胖人士均較易中暑。

預防措施：

經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：

1. 穿着淺色和通爽的衣服，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
2. 帶備並補充足夠的水，以防脫水。
3. 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
4. 避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
5. 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。
6. 在室內活動時，應盡量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
7. 調整工作安排，在較涼快的時段工作。如必須在炎熱環境下工作，儘可能在工作地點加設遮蔭，配以循序漸進的工作速度，並於定時在涼快處休息，讓體力回復。
8. 不應留在停泊的汽車內。
9. 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。

資料來源：衛生署

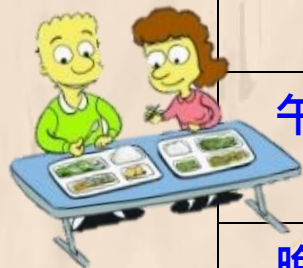




中電有營飯堂服務計劃



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



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

經常保持
雙手清潔



20秒





打噴嚏或咳嗽時
應用紙巾掩蓋口鼻，
然後徹底清潔雙手

時刻保持良好的
個人及環境衛生

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6月

6月份例會時間：2021年6月1日
 上午9：30 (星期二)

7月份例會時間：2021年7月6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