



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 4 期 2021 年 7 月中心通訊

個人分享：保持自我 亦要尊重他人

明愛專上學院實習社工 張芳泓

簡介：

好久沒有看卡通節目的我，在機緣巧合下有朋友介紹了我看一集經典卡通，名為「我們這一家」，原本我抱著以消遣娛樂的心態去看這一集卡通，但是我卻在這一集中，得到了一些反思，希望與大家分享。

內容：

這一集「我們這一家」的內容主要講述一班同學在學校午飯時間的討論情節。一開始時，事件源於有些學生不滿學校午餐的便當款式是黃豆粉烏冬，向老師埋怨自己不想吃這「奇怪」的便當，然後班上的同學便開始就「食物是否好吃」的話題爭論了一番。

班上的石田同學認為自己喜歡吃這黃豆粉烏冬，於是便被那位帶頭埋怨的藤野同學指出她很奇怪，然後男主角柚子則認為每個人的主觀感受不同，沒有絕對的標準。男主角柚子表達了自己的看法後，被藤野反駁總有些食物是沒有任何人可以接受的，他舉例說明如薯仔肉丸三文治加八寶菜的組合，又有其他同學附和，舉例列出麻婆豆腐飯配啫喱、肉醬意大利麵配涼拌麻醬雜菜等。當中更有人提出牛奶拌飯，可是石田表示她嘗試過這個牛奶拌飯，而且挺喜歡這食物，令同學們都驚訝不已。

其實我認為在這事件中，男主角柚子提出「每個人都有自己主觀的想法和感受，而未必有絕對標準」是一個很值得學習的想法，這樣我們才能聆聽其他人的心聲，在不先下判斷的情況下可以增加互相理解和認識。

最後在放學時，男主角柚子讚賞了石田同學能夠在人群前表達自己的感受，其實男主角柚子也喜歡黃豆粉烏冬，只是他不敢在群眾壓力下表現自己最簡單的感受，所以他很嚮往石田同學能夠這樣真實表達自己的感受。而我也認為在人群的意見和想法中能夠堅持承認自己的想法、感受是很有意義的一件事，不必隨波逐流或隱藏自己，同時亦需要尊重他人。

個人反思：

1. 不需要因為其他人的喜好而放棄自己所喜歡的事物。
2. 我們應該尊重不同人的主觀想法和感受，先聆聽對方的心聲，不要輕易按「對」或「錯」下判斷。

各位會員大家好，政府於 6 月 18 日宣佈消費券計劃詳情。以下是電子消費券的申請資格、申請方法及使用方法等。

申請資格	年滿 18 歲在港居住的香港永久居民 或 新來港人士
申請日期	由 2021 年 7 月 4 日至 8 月 14 日
申請方法	1. 於政府設立的消費券平台登記 或 2. 填寫書面登記表格連同相關文件，遞交到至指地點
所需資料	1. 身份證 2. 可收取電話短訊的本地流動電話 3. 收取消費券的電子支付工具及帳號
電子支付工具	1. 八達通 2. Wechat Pay Hk 微信支付 3. AlipayHK(支付寶香港) 4. Tap & Go 拍住賞
使用期限	第一及第二期的電子消費券均設有使用限期，如未能於限期內用完，該期消費券將會失效。
適用範圍	交通、本地實體店或網店(包括零售、餐飲及服務行業等)
不適用範圍	1. 支付水電費、租金及其他政府收費、內地或海外網購平台的款項 2. 購買金融產品/服務 3. 個人對個人轉賬 4. 兌現 5. 捐款



詳情可向詢問處查詢

保良局 PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心

「樂在其中」小組

內容：透過集體遊戲、唱歌、角色扮演，學習快樂四式，輕鬆建立快樂人生。

日期：30/6、7/7、14/7、21/7、28/7 逢週三

時間：2:15pm - 3:15 pm

地點：中心寶糧Cafe

對象：會員

名額：6位

費用：\$20

負責同事：張劣泓（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

「時光之旅」小組

內容：透過不同的遊戲及活動，與大家一起分享及去回憶往事，互相交流。

日期：30/6、7/7、14/7、21/7、28/7 (逢星期三)

時間：上午10時至11時

地點：中心寶糧Cafe

對象：中心會員

名額：6位

費用：\$20

負責同事：嘉雯姑娘（明愛專上學院實習社工）





保良局
PO LEUNG KUK



華永會 BMCPC

善美人生
Shine

華人永遠墳場管理委員會

「生命號」快閃幸福日

活動簡介

9 噸流動生命教育車「生命號」將到訪以下地區，藉短片、小遊戲及派發精美紀念品，宣揚「體驗幸福·感恩知足；生命無價·活在當下」的訊息。

約走你，
到時見！

2021年7月17日(星期六)

10:30 - 13:00
柴灣室內運動場外

14:30 - 17:00
香港仔海怡半島地鐵站外

2021年7月24日(星期六)

09:00 - 11:00
荃灣西鐵站外

11:30 - 14:00
將軍澳寶琳地鐵站外

15:00 - 17:00
銅鑼灣百德新街



視乎交通情況，「生命號」有機會停泊於就近地點，詳情請留意「生命號」Facebook。

查詢電話：3690-2291
計劃社工：黃先生 /
計劃主任：張先生

「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。

- 茶道班：逢星期一，上午 11:00-12:00
- 小食班：逢星期二，下午 10:00-11:00
- 木箱鼓班：逢星期五，上午 10:00-11:30

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





膽固醇是脂肪的一種，它是構成細胞壁、膽汁及各種荷爾蒙的主要成分。過多膽固醇會積聚於血管內壁。血管內壁增厚令管道變得狹窄，阻礙血液流動至不同身體器官引發心血管疾病。當血栓形成並阻斷心臟或腦部狹窄的管道時就可能引致心臟病發或中風(Stroke)。目前心臟病(Heart Disease)及中風分別是本港第三及第四大殺手。香港衛生署在 2014 至 2015 年進行的人口健康調查發現，由年齡介乎 15 至 84 歲人士，曾經被診斷患有高膽固醇血症的達 49.5%。

膽固醇的分類：

人體的膽固醇大部分由肝臟製造，但也有部分從食物攝取。除了動物性食品中的膳食膽固醇，很多人忽略飽和脂肪及反式脂肪在高膽固醇的角色更為重要。膽固醇不溶於血，必須與蛋白質結合，成為脂蛋白方可被血液輸送到身體各部份。兩種重要的脂蛋白為「低密度脂蛋白膽固醇」或常稱為「低密度膽固醇」及「高密度脂蛋白膽固醇」或「高密度膽固醇」，加上「三酸甘油酯」，是血脂測試時計算「總膽固醇」水平的主要成份。

過多「低密度膽固醇」會積聚在血管壁，形成斑塊及導致血管粥樣硬化，引發心臟病及中風，因此又稱為「壞膽固醇」。「高密度膽固醇」將壞膽固醇從血管帶回肝臟，分解或排出體外，因此稱為「好膽固醇」。「三酸甘油酯」是血液中另一類脂肪，將從飲食攝取的過量熱量儲起。「三酸甘油酯」水平過高與動脈粥樣硬化有關係。

風險因素：

家族遺傳、年齡和性別都是影響膽固醇的因素，膽固醇會隨年齡增長上升，停經前的女性膽固醇水平一般較同齡男性低，但「壞膽固醇」會在停經後上升。這些風險因素一般歸類為「不可改變風險因素」，因此我們需要透過改善生活習慣控制其他「可改變風險因素」以減低心血管疾病風險。

可改變風險因素：

1. 不健康的飲食：飽和脂肪及反式脂肪均會增加人體內「壞膽固醇」，增加患心臟病的風險，而反式脂肪更會減少「好膽固醇」。
2. 缺乏運動：運動不足會增加「壞膽固醇」水平。
3. 肥胖：過重有較大機會引致高「三酸甘油酯」及「壞膽固醇」水平，亦可能降低「好膽固醇」水平。
4. 吸煙：香煙內的化學物丙烯荊會阻止「好膽固醇」將沉積的脂肪運送到肝臟，令動脈收窄。

改善生活習慣：

- 養成健康飲食習慣：多吃水果、蔬菜、全穀類、低脂奶類製品、家禽、魚及果仁，少食紅肉和含糖食物。
- 恆常運動：運動對預防心血管疾病十分重要。每星期 150 分鐘的中至強度帶氧運動，如游泳、踏單車或跳舞，有助降低膽固醇。每星期 150 分鐘的中度運動或 75 分鐘強度運動可改善整體心臟健康。
- 戒煙：幾星期內顯著改善「壞膽固醇」和「好膽固醇」水平。

資料來源：<https://www.loveyourheart.com.hk/high-blood-cholesterol>

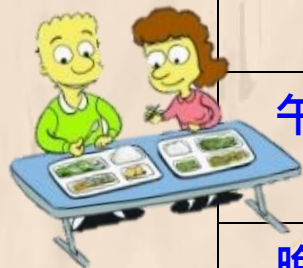
(愛心 愛家 愛自己)



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

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7月

7月份例會時間：2021年7月6日
 上午9：30 (星期二)

8月份例會時間：2021年8月3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