



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 5 期 2021 年 8 月中心通訊

個人分享：生命的意義

明愛專上學院實習社工 陳嘉雯

簡介：

生命的意義對於每一個人來說都不一樣，沒有標準的答案。有些人認為是追求夢想，有些人認為是挑戰自己，有些人認為是過好每一天。與我而言，可以活著去感受世界，實現自己想做的事就是生命的意義。

內容：

靈魂奇遇記是講述主角阿祖非常喜歡爵士樂，同時也是一個鋼琴爵士樂手，但他一直沒有一個機會可以發揮，只能在學校擔任樂隊老師。當要在理想與現實作出選擇時，阿祖堅定選擇實現自己的理想，但就在這個理想即將實現時，他發生意外，陷入昏迷，變成靈魂。他不敢相信在差一步要實現夢想的時候，失去了生命，也不想接受這個事實，希望可以以任何方式重回人間。

在陰錯陽差之下，阿祖來到「投胎先修班」，被誤認是「靈魂導師」必須幫助一眾靈魂找到生命中的「火花」以重新投胎。在這個地方，阿祖遇見了不想投胎的「靈魂 22 號」，於是兩人達成協議幫助靈魂 22 號找到「火花」以取得投胎資格，讓阿祖可以有投胎資格重返人世實現夢想。

反思：

其中有一幕很深刻就是阿祖在演出完成後，開始拿著靈魂 22 號在與他交換靈魂後的小物品，抬頭望向天空，他頓悟原來人生美好的瞬間都是代表著火花，而不只是夢想。這一幕啟發了我，其實生命中有很多美好的瞬間都是很可貴，也許可能是抬頭欣賞天空，與家人一起吃飯和朋友談天。再者，生命中總有很多的意外，意外往往是無法預計，所以珍惜現在所擁有的事物，做自己想做的事，這樣的人生才沒有遺憾。

參考資料：

1. 樂天生 (2021)。《靈魂奇遇記》影評：投胎都要上堂？正視生命最純粹追求的一課。

取自：

<https://www.hk01.com/%E9%9B%BB%E5%BD%B1/576002/%E9%9D%88%E9%AD%82%E5%A5%87%E9%81%87%E8%A8%98-%E5%BD%B1%E8%A9%95-%E6%8A%95%E8%83%8E%E9%83%BD%E8%A6%81%E4%B8%8A%E5%A0%82-%E6%AD%A3%E8%A6%96%E7%94%9F%E5%91%BD%E6%9C%80%E7%B4%94%E7%B2%B9%E8%BF%BD%E6%B1%82%E7%9A%84%E4%B8%80%E8%AA%B2>

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
備注	如透過實體表格申請，電子消費券

詳情可向詢問處查詢

賽馬會社區持續抗逆基金 - 動感及健康生活計劃 - 地壺球班



「生命號」快閃幸福日

兩日快閃活動巡迴 5 個社區，包括柴灣，香港仔、荃灣、將軍澳及銅鑼灣區，宣揚「體驗幸福，感恩知足、生命無價，活在當下」的正面訊息。共派發 2000 份生命教育禮品。社區人士反應熱烈。活動完滿結束，感謝大家對生命號的支持。



快閃日典禮



柴灣站



香港仔站



荃灣站



將軍澳站



銅鑼灣站

「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
- 認知訓練班：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」
茶道班



「智樂天地」
小食班



「智樂天地」
木箱鼓班





正常老化與記憶力的關係

在老化過程中，記憶力常常會隨年齡的增進而逐漸衰退，以致很多長者都會覺得自己變得十分善忘，甚或擔心自己已患上認知障礙症。事實上記憶力衰退是受個人的健康狀況、生活習慣和教育程度所影響。若長者能多動腦筋及記得其法，便能維持較良好的記憶力。

影響長者記憶力的因素

1. 不專心或心不在焉，或受外界的干擾，分散了注意力。
2. 過度疲倦，不能集中精神去接收資料。
3. 缺乏運用及練習的機會。
4. 心理壓力與情緒問題（如抑鬱、焦慮等）。
5. 缺乏自信心，例如覺得自己蠢、無學識，和對新事物有所恐懼，因而過分消極。

增強記憶小提示

1. 加強接收：避免一心多用，減少外界的干擾。
2. 簡化資料及分開步驟學習和記憶：如每次只學習太極拳的其中一招。
3. 聯系資料：將新資料和舊知識聯系，亦可把事物影像化並加上聯想，如將影像漫畫化或誇張化以加強記憶。例如煲水時，想像大像跳進泳池引致「水花四濺、隆隆巨響！」，去提醒自己「煲乾水」及「滾瀉水」的嚴重後果。
4. 記數字：將連串數字分組，會更容易接收，如電話號碼 **2121 8080**。
5. 歸納分類：把事物分門別類，將相似或相同的東西歸納在同一組，例如把想購買的食物分類記憶。
6. 總結內容：深入理解資料，找出其中最為重要的項目，避免一些瑣碎和無關重要的資料。
7. 重復或多次練習及應用。
8. 培養觀察力：多留心周圍的事物，將有用的資料(如別人的樣貌特徵)，特別記下。
9. 保持感官敏銳：如發現視覺或聽覺有衰退的跡像，應及早診治，需要時配戴合適的眼鏡或助聽器。
10. 糾正有關記憶的消極和悲觀想法，運用正面的思想及積極的態度來面對，提高自信心。
11. 善用輔助工具：例如工作清單、時間表、錄音機、電子儀器如服藥鬧鐘、大日曆、或不同顏色的標籤、圖畫代替文字等等。

假若長者懂得運用適當的技巧，維持積極的學習態度，有助保持良好的記憶力。但如發覺記憶力急劇衰退，影響日常生活，甚至家居安全，就應盡早求醫診治。

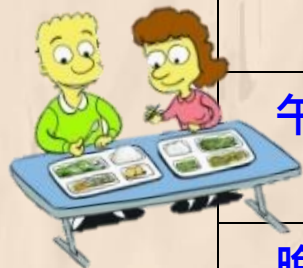
資料來源：衛生署 長者健康服務網站



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

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8月

8月份例會時間：2021年8月3日
 上午9：30 (星期二)

9月份例會時間：2021年9月7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