



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 6 期 2021 年 9 月中心通訊

### 個人分享：〈生命痕跡〉

理工專上學院實習社工 萬娜

#### 簡介：

「當有人死去，我的工作便開始……」這是遺物整理師形容自己工作的獨白。簡短十集的《遺物整理師》，劇集中講述鮮為人知的遺物整理師及特殊清理員職業外，透過劇集的八個故事，帶出生命逝去後，留下的是生命曾經出現的痕跡，反思我們對死亡的看法。

#### 內容：

遺物整理師每次開始工作時，都會對死者生前住的地方說出：「我要為你搬最後一次家」。其中為一個工廠實習生整理，他因工傷而猝死在家，留下的只是幾箱東西、存摺、以及數十張便利店的收據。在整理期間發現這個男生不是愛吃便利店食物，而是喜歡在便利店工作的她，他來不及表白已離開。但這些遺物正正表達生命曾經出現，而遺下的是快樂還是遺憾？

#### 反思：

如果有一天，我突然不在了。我遺下的是一張經常被媽媽嘮叨的凌亂書桌及堆積如山的衣櫃、一堆文章、未趕及完成的功課，但最重要是我未及時與身邊愛的人致謝。當我看完這套劇集後，令我明白死亡在現今疫情下，已不是忌諱的話題，也不只是社會某一撮人的討論。「生死總是無常」，很多事情難以控制，甚至會出現無力感。但我們在這疫情下，更要記得三種「好」，好好珍惜一切，好好擁抱身邊的人，好好生活。雖不能避免意外，但至少我們可以保持正面的心態。

資源來源：<https://www.elle.com/tw/entertainment/drama/g36471797/move-to-heaven-touching-moments/> (ELLE READY FOR ANYTHING)

## 賽馬會社區持續抗逆基金 - 動感及健康生活計劃 - 跆拳道班



「輕輕的我走了，正如我輕輕的來，不帶走一片雲彩。」  
轉眼間便在雲漢邨服務近兩年，直到離開的一日，都沒有離別  
的真實感。可能有些連繫，建立了就不易切斷了。  
未來我會在新的服務單位工作，感恩曾經有幸在這個大家庭服  
務，與大家相遇，一同成長。服務期間沒有一刻是虛度的，讓  
我帶著滿足，繼續前進。

散聚有時，我在此祝願大家 身體健康！一切安好！

社工黃力航 2021 年夏末

你好，我係新入職的社工馬嘉聰，你哋可以叫我馬生或者呀  
聰。未來都會接手社區券同生命號的工作，平時你哋可以係中  
心搵我架，我平時好中意同人傾計，有興趣可以同我交流下，  
互相認識，希望可以係中心見到大家啦！

社工馬嘉聰



### 活動報名：流感疫苗注射

流感疫苗注射

日期:2021 年 10 月中(暫定)

時間:上午 9:30-12:00

注射地點:中心

開始報名日期:即日起

負責職員:張嘉豪先生

\*\*報名時請預備身份證

## 「生命號」幸福夾公仔機

相信大家一定玩過夾公仔機，玩的過程十分刺激和有趣，我們生命號亦有一部幸福夾公仔機，這部是體感控制的夾公仔機，利用體感操控，用抓夾出禮物。見到的一定要

試下啊!!!一定會讓你有幸福的感覺。



## 「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。

- 飛標班：逢星期二，上午 09:45-11:15
- 芬蘭木棋班：逢星期二，上午 10:00-11:30 (28/9(二)開始)
- 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」  
木箱鼓班





香港大學吞嚥研究小組於 2013 至 2015 年期間電話訪問了 34 間長者院舍，發現六成院友有不同嚴重程度的吞嚥困難，而需要進食經加工食物（如：切碎、食物、糊飯等）。這些院友當中有 24%需要別人餵食，7%不適合直接用口進食而需要用喉管餵食。隨著人口老化，未來吞嚥困難的人數會持續上升。

### 吞嚥困難的原因：

1. 中風
2. 帕金森症
3. 認知障礙症
4. 鼻咽癌
5. 腦損傷
6. 胃酸倒流
7. 老化

### 吞嚥困難的症狀和後果：

1. 咳嗽
2. 須吞嚥數次才能吞下食物
3. 半夜常因咳嗽而醒過來
4. 食物殘留在口腔內，令口腔發出異味（口氣）
5. 因口部肌肉控制減弱而引致流口水
6. 進食時食物好像卡在食道，「不上不下」
7. 經常性肺炎
8. 體重下降及脫水

### 健康進食貼士：

1. 避免在精神混亂時進食，例如：剛睡醒時
2. 減少進食時的環境滋擾，使精神更集中
3. 選擇適合長者口部功能的食物質地，例如糊狀食物、全黏的(濃的忌廉湯)或半黏的(濃的果汁)流質食物。
4. 選擇合適的食具進食或餵飼，例如細飲管、較小型的匙、粗柄匙、筷子輔助器等。
5. 保持良好的進食姿勢，維持坐姿正確，不宜躺著進食，進食時切忌將頭仰後
6. 強化口部肌肉運動能提高咀嚼能力，可向物理治療師、職業治療師、言語治療師或其他相關醫護人員查詢
7. 選取高營養食物以提取足夠養分

資料來源：1 香港特別行政區衛生署長者健康服務網站

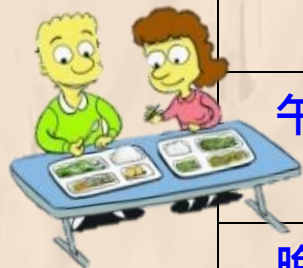
2 香港大學吞嚥研究所



# 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

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：馬嘉聰  
 編輯及設計：溫文偉 印刷300份  
 印刷日期：2021年9月

9月份例會時間：2021年9月7日  
 上午9：30 (星期二)

10月份例會時間：2021年10月5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