



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心

22/23 第3期 2022年6月中心通訊

Be a Better Me由何做起？

中心主任 林奕軒

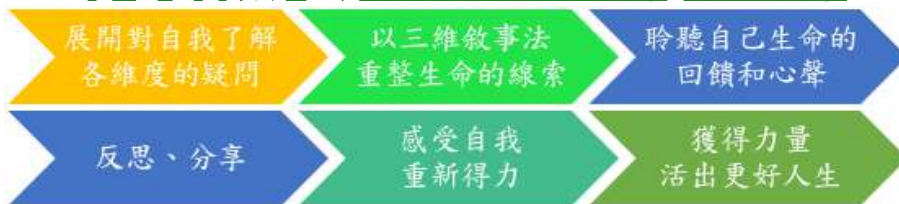
大家想成為更好的自己嗎？

「成就自己」、「自我實現」、「變得更好」都是不少人想達成的目標。能夠於生命中有所進步，追尋更完滿的自我，雖然不易，卻是一件甚具意義的事。這個實現理想和抱負的過程，更能從中體現人生的快樂和能量，讓我們活得更好！而自我實現的前提，是先要透徹了解自己的需要和想法，自主地選擇自己的路向，嘗試朝目標努力進發。

在此和大家介紹一本書「尋求美好人生的自我理解：生命三維敘事法」。這本書以互動工作坊形式，引導讀者透過思考、紀錄和分享，從三個向度了解自我，從而達到「Be a Better Me」的境界。書中講及「如願式」、「盡性式」及「認同式」三種形式的了解自我，經歷不同角度的探討和反思，讓參加者的思緒，愈見清晰。最後，總結出自己的生命故事，把過去、現在和未來，整合和呈現在眼前，從中感受生命所帶來的回饋！

以下用圖表的形式為大家分享讀此書後的心得：

Be_a_Better_Me 活出更好人生的6個步驟！



三維結構，多角度了解自我！

如願達標式	<ul style="list-style-type: none">• 展望「未來我」• 探討對於未來的願景• 對願望的想法和計劃• 分享願望對於生命的意義
盡性展潛式	<ul style="list-style-type: none">• 回顧「過去我」• 理解自我性格與品質• 了解自己的性情和能力• 欣賞及評價已培育成型的品質• 如何可發揮和善用自己的能力？
身份認同式	<ul style="list-style-type: none">• 感受「現在我」• 分析和分享重視的身份和關係• 反思自己所處於的團體/關係和對應的責任• 在關係中如何體現和發展自我



現代人有很多的娛樂，同時也有不少煩惱，繁囂的生活容不下沉思和反省。有時靜下心來，以靜思和文字，與自己對話，整理自己人生，將對「美好的人生」有更深的覺悟。

對此書有興趣的讀者，可於公共圖書館借閱！

樂悠咭 分階段接受申請

由6月1日至30日，接受
出生年份為 **1956** 人士申請

未來3個月內滿60歲人士可即時申請



樂悠咭是專為60歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通卡。樂悠咭持有人可以每程2元的優惠票價，享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃(二元優惠計劃)下的指定公共交通工具及服務。

合資格申請人須滿60歲或在申請日起計的未來3個月內年滿60歲，並持有有效香港智能身份證的香港居民。

• 65歲或以上首次申請樂悠咭的人士，請按下列指定日期分階段遞交申請：

申請日期	出生年份
2022年6月1日至30日	1956
2022年7月1日至31日	1955
2022年8月1日至31日	1954
2022年9月1日至30日	1953
2022年10月1日至31日	1952
2022年11月1日至30日	1951
2022年12月1日至31日	1950
2023年1月1日至2月28日	1948, 1949
2023年3月1日至4月30日	1946, 1947
2023年5月1日至6月30日	1943, 1944, 1945
2023年7月1日至8月31日	1939, 1940, 1941, 1942
2023年9月1日至10月31日	1938或之前

• 申請樂悠咭費用：



- 首次申請樂悠咭的申請費用由香港特別行政區政府資助。但如果你退回樂悠咭並於辦理退款後重新申請樂悠咭，或因遺失而補發樂悠咭，八達通卡有限公司將收取與租用版個人八達通卡相同的手續費。

有關其它可能收取的費用，請參閱有關使用八達通的收費項目及指引附表。
資料來源:八達通卡有限公司

• **方法 1：索取申請表格以郵遞方式申請**

步驟一：經以下指定派發地點索取附有免郵費回郵信封的申請表格

- 港鐵客務中心非付費區(土瓜灣、宋皇臺、顯徑、啟德、海怡半島、利東、黃竹坑及馬場站除外)及輕鐵客務中心(元朗、天逸、良景及屯門碼頭站)
- 運輸署牌照事務處
- 民政事務處民政諮詢中心
- 政府資助的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心

由2022年6月1日起，附有免郵費回郵信封的申請表亦可於下列地點索取：

- 香港房屋委員會轄下屋邨辦事處
- 香港房屋協會(出租屋邨、樂頤居、彩頤居及雋悅辦事處)

步驟二：填妥申請表格

- 填妥資料後，請於申請表格內指定位置貼上以下所需文件：



- 彩色或黑白的有效香港身份證副本，請裁剪副本至真實尺寸並貼於申請表格上
- 彩色護照證件相片，請將1.5吋x2吋的6個月內拍攝的彩色護照證件相片(白色或純淺色背景)貼於申請表格上

請注意：必須在申請表填寫姓名、香港身份證號碼、手提電話號碼(以收取短訊)、語言選擇、香港通訊地址及簽署或蓋章。申請人姓名及香港身份證號碼必須與香港身份證上的資料相同。

步驟三：郵遞寄出



- 填妥申請表格後，請將表格的第2頁剪下，並使用隨附的免郵費回郵信封將表格寄回給我們，而「申請條款」，即第3-4頁則請保留作日後參考
- 收到你的申請後，我們會向你發送短訊並提供申請參考編號。請記錄此申請參考編號，以便日後於任何通訊中引用或查詢。請留意，八達通卡有限公司的短訊只用作發送訊息用途，而所有發出的短訊內容，均包括你樂悠咭的申請編號，申請人切勿透過短訊提交任何個人資料或費用。八達通卡有限公司亦不會以Whatsapp方式向申請人發送訊息
- 如你的申請資料及/或證明文件不齊或不正確，我們亦會發送短訊、電郵或信件，要求你通過以下任何一種方式，提交補充資料及/或所須證明文件：
 - (1)郵寄：新界荃灣郵政局945號信箱
八達通卡有限公司(樂悠咭申請) 或
 - (2)電郵：applyjoyyou@octopus.com.hk 或
 - (3)致電樂悠咭申請服務熱線：3147 1388

當你提交補充資料及/或證明文件時，請註明申請編號。如你申請時已填妥正確資料及遞交所需文件，我們會於4星期內將樂悠咭以郵寄方式寄往你提供的香港通訊地址，並會以短訊形式傳送至你提供的手提電話以作通知。如你在收到短訊後10天內仍未收到樂悠咭，請致電樂悠咭申請服務熱線3147 1388。

資料來源:八達通卡有限公司

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:30 齊包「粽」小組(服務券) 14:30 續會及入會申請 14:30 「藝」彩人生小組(服務券)	2. 09:30 續會及入會申請 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:30 續會及入會申請 14:30 桌遊小組(服務券)	3. <div style="text-align: center;"> <h2>端午節</h2>  </div>	4. 10:00 關愛牙科申請
5.	6. 10:00 售賣飯票 14:30 樂齡學苑(服務券)	7. 10:00 售賣飯票 14:30 平板樂趣多小組(服務券)	8. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 「藝」彩人生小組(服務券)	9. 09:30 續會及入會申請 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:30 續會及入會申請 14:30 飛鏢小組(服務券)	10. 10:00 關愛牙科申請 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:30 「鬆一鬆」拉筋運動小組(服務券)	11. 10:00 關愛牙科申請
12.	13. 10:00 售賣飯票 14:30 樂齡學苑(服務券)	14. 10:00 售賣飯票 14:30 平板樂趣多小組(服務券)	15. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 「藝」彩人生小組(服務券)	16. 09:30 續會及入會申請 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:30 續會及入會申請 14:30 飛鏢小組(服務券)	17. 10:00 關愛牙科申請 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:30 「鬆一鬆」拉筋運動小組(服務券) 14:30 魔法「叻仕高」小組	18. 10:00 關愛牙科申請
19. <div style="text-align: center;"> <h2>父親節</h2>  </div>	20. 10:00 售賣飯票 14:30 樂齡學苑(服務券)	21. 10:00 售賣飯票 14:30 平板樂趣多小組(服務券) 14:30 魔法「叻仕高」小組	22. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請 14:30 「藝」彩人生小組(服務券)	23. 09:30 續會及入會申請 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:30 續會及入會申請 14:30 桌遊小組(服務券)	24. 10:00 關愛牙科申請 10:00 雲漢「五感樂園」小組 11:00 智「IN」數碼諮詢 15:00 「鬆一鬆」拉筋運動小組(服務券)	25. 10:00 關愛牙科申請
26.	27. 10:00 售賣飯票 14:30 樂齡學苑(服務券)	28. 10:00 售賣飯票 14:30 魔法「叻仕高」小組	29. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 14:30 續會及入會申請	30. 09:30 續會及入會申請 10:00 雲漢「五感樂園」小組 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:30 續會及入會申請 14:30 桌遊小組(服務券)		

【進入查核「疫苗通行證」處所時要進行的步驟】



步驟一：掃描「安心出行」二維碼



步驟二：展示電子針卡/醫學豁免證明書/康復紀錄/「臨時疫苗通行證」二維碼以供掃描





【健康資訊-白內障知多些】

護士 劉璐冰



眼睛內的晶狀體逐漸變得混濁，稱為白內障。

【成因】

- 形成白內障的原因很多，包括遺傳和先天性因素，在長者最常見是因年齡增長，晶狀體逐漸變質、硬化和混濁，和疾病如糖尿病也會令白內障提早出現

【症狀】

- 常見的症狀是視覺逐漸模糊，有時會覺得光線周圍出現光圈以及影像的顏色不夠鮮明。若是在夜間駕駛，會覺得迎面駛來的汽車車頭燈刺眼而感不適或煩躁。一般而言，症狀惡化的程度相當緩慢，並視乎晶狀體最混濁的位置及其發展過程而定

【治療】

- 到現時為止，醫學界仍未研究出阻止白內障增長的有效藥物。主要治療的方法是用手術切除已混濁的晶狀體

【白內障切除手術】

- 當白內障令視力減退，影響生活及工作時，便要動手術切除。由於每個患者的情況不同，所以要定期檢查，接受眼科醫生的指示，決定何時動手術。大部份病人在發現有白內障後多年才需要做手術。對於一般健康情況良好的患者而言，手術成功率很高。不過，仍有小部份會有併發症，例如眼內出血、青光眼、視網膜脫落等，影響日後的視力

【人工晶狀體】

- 沒有晶狀體的眼睛不能把光線聚焦，令影像模糊，所以一定要配戴特別的眼鏡或隱形眼鏡來恢復視力。不過，這些眼鏡片有相當的厚度，配戴隱形眼鏡亦需要一些特別技巧，對於年紀較大的患者未必適合。現時多選擇植入人工晶狀體於眼球內。大多數患者均能恢復視力而不須配戴其他鏡片。但手術後的併發症，如發炎、青光眼等的機會略為增加。此外，如患有其他眼疾，如深度近視、虹膜炎等，就不適合植入人工晶狀體

【手術後的眼睛護理】

- 手術後初期應多在床上休息，儘量使頭部及眼部得到適當休息，以免影響手術效果。在康復期就要進食營養豐富、容易消化的食物。多吃水果、蔬菜以防便秘。酒和刺激性及堅硬的食物也不宜進食。洗頭時，小心避免污水流入眼內。依時使用醫生囑咐的藥物，按時覆診至痊癒為止

【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 09:00	\$4
午餐	中午 12:00	\$12
晚餐	下午 05:00	\$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



督印：林奕軒 校對：馬嘉聰
編輯及設計：溫文英 印刷300份
印刷日期：2022年6月

- 7份例會時間(時間待定)
- 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08:30至下午06:00
星期日及公眾假期 休息

各位會員，中心現時新增了Whatsapp服務，我們會定時向大家發放中心資訊和最新活動動態，亦歡迎各位老友記透過Whatsapp【53404229】和我們進行互動！

