



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2023年6月通訊

本月專題



一輩子的心靈功課

「四道人生」

地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18-19號

傳真：3998 4551

電話：3998 4550 / 37017800 (電話錄音)

電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

一輩子的心靈功課

「四道人生」



各位老友記，我們日常生活除了身體健康需要維持及注重，心理健康也需要好好關顧。今一期月訊為大家整合了有關「四道人生」的生命教育資訊，大家一起參考看看！

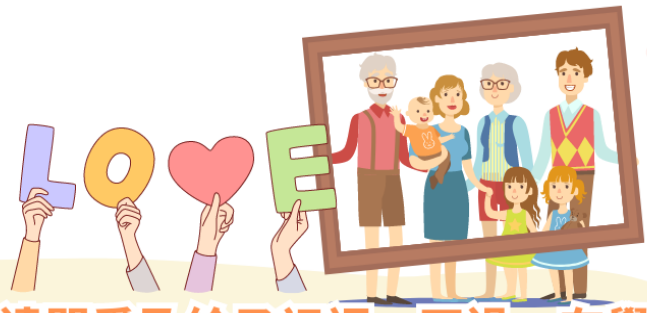


「四道人生」是指
「道愛」、「道謝」、
「道歉」、「道別」。



如果想擁圓滿無憾的人生，
「四道人生」絕不只是臨終前的工作，
更是一輩子的心靈功課。

道愛



道愛是對着摯親及親友，表達關愛及給予祝福。不過，在學習「表達愛」之前，我們需要學習「分辨愛」。忙碌的生活讓我們忽視了別人對我們的關愛，甚至誤以為自己孤獨無助。要表達愛，最簡單當然是直接向對方說一句「我愛你！」，此外我們可以善於用關心、問候或實際行動來表達愛。而在華人社會傳統影響下，要直接地表達愛，免會有些心理壓力，但我們可以從自己感覺舒適的方式開始，例如說「你很重要！」、「我很重視你。」或「有你真好！」。

道謝

THANK YOU
SO MUCH

儘管我們表達感激之情的時候，情緒自然會變得愉快，但道謝有時並不容易，特別是對於至親好友，彷彿說一句「謝謝」就會把彼此拉遠。只是，不少照顧者會感覺委屈及抱怨辛苦，只是因為被照顧一方一直將「謝謝」埋藏心底。甚至，被照顧的一方因為自尊心影響，不願意承認自己需要被幫助，或害怕欠了人情，故一直沒有向照顧者表達感謝。表達感謝，除了用「謝謝你」，也可以將我們想要感謝的經歷寫成故事，然後用任何覺得舒服的方式訴說，包括直接向當事人或與相關的人用語言、卡片、短訊表達。有時未必能找到當事人(例如對方離世了)，也可以向信任的人分享。或者，單單在自己的日記、繪畫、藝術品、音樂中表達，也是很好的選擇。

道歉



道歉包括表達歉意、懊悔、遺憾、同情或善意，其難度在於，我們必須先承認自己的錯誤。有時內疚感的出現是因為我們無法用任何理由讓自己心理舒服，而面對它最積極的行動就是向當事人道歉。有些情況下，我們可能沒有機會向當事人道歉，可以用想像的方式或寫下自己的歉意表達。雖然道歉不一定能獲得對方的寬恕，但道歉是我們自己的責任。不要讓內疚感折磨自己，勇敢地道歉，讓生命沒有遺憾。

道別

GOODBYE



在不同場合和情境中，道別的含義也不同。而臨終的道別，可促使雙方接納生命的有限，一方面讓逝者可環抱祝福而安心接受死亡，另一方面讓親友可哀悼失去的人，繼續接受生命下一階段。道別不只是告別式，也需要清楚表達感謝或歉意，收到對方回應，妥善將彼此關係劃下句號。親友聆聽臨終者的心願和牽掛，可讓他們知道所牽掛的人或事將得到妥善照顧。如果臨終者內心裡藏愧疚或虧欠，但在去世前能得到親友的寬恕，更可獲得極大的安慰。

和諧粉彩 體驗工作坊

日期：2023年6月8日(星期四)

時間：上午09:30 - 11:00

地點：中心多功能活動室

內容：和諧粉彩藝術體驗

費用：免費

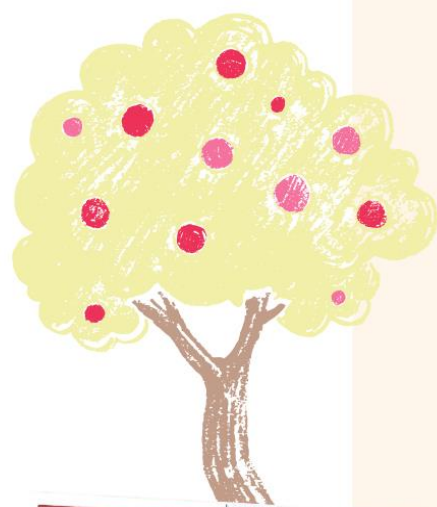
對象：

- 中心飯堂會員(優先)
- 中心會員

名額：16位

負責職員：賴姑娘 及 黎先生

報名：親身報名(名額有限，額滿即止)



透過體驗學習和諧粉彩藝術，
抒減壓力，發揮創意，提升個人自信心。

禪繞畫 體驗工作坊

日期：2023年6月15日(星期四)

時間：上午09:30 - 11:00

地點：中心多功能活動室

內容：禪繞畫藝術體驗

費用：免費

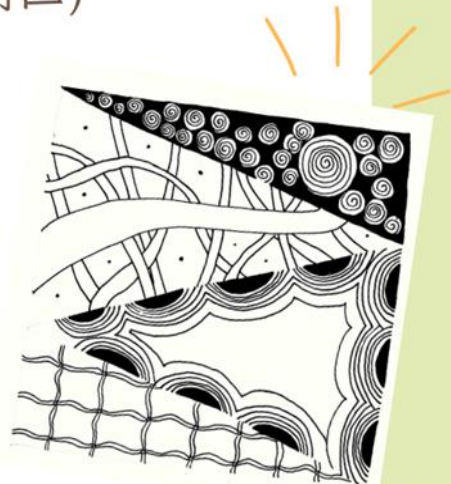
對象：

- 中心飯堂會員(優先)
- 中心會員

名額：16位

負責職員：賴姑娘 及 黎先生

報名：親身報名(名額有限，額滿即止)



透過體驗學習禪繞畫藝術，
抒減壓力，發揮創意，提升個人自信心。

長者活動資訊



長幼理髮廳

保良局劉漢宣紀念長幼天地

內容:由專業髮型師替各位會員理髮

對象:本會會員、本區基層家庭幼童

日期:2023年6月5日(星期一)上午9:30-10:30

收費:\$15/位

名額:15位,先報先得

報名方法:親身或致電到本中心

負責職員:陳姑娘

查詢電話:3998 4550

備註:到中心前,請先清洗頭髮,確保衛生整潔
剪髮不設造型,以整潔、清爽為主



Rummikub動動腦(2023年6月)

內容:骨牌遊戲借用,讓長者多動動腦動動手。

日期/時間:中心開放時間內

地點:中心鏡房或飯堂位置

名額:12名

費用:免費

備註:1)使用時間及位置需要視乎中心當日活動安排而定,請預先向職員查詢。

2)會員需要帶備會員證借用遊戲。



鉤織工坊(2023年6月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：6月6,13,20,27日

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$20



水墨畫班(2023年6月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：6月5,12,19,28日

時間：上午12:30 - 下午2:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：\$160



護士站(2023年6月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：6月21日(三)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心鏡房

名額：10名

費用：量血壓，藥物查詢\$15，驗血糖，藥物查詢\$20



衛生署講座(2023年6月)

[高血壓(一)高血壓知多少]

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：6月27日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



6月例會

內容：介紹中心7月活動

日期：6月23日(五)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心鏡房

名額：無限制 費用：免費



兒童活動資訊

兒童繪畫A班(2023年6-7月)

內容：教導初學畫畫的小朋友利用不同繪畫媒介及技術，如木顏色、拼貼等，學習基本構圖、色彩運用、冷暖色系、漸變色等上色技巧，從而培養兒童對藝術的興趣。

日期：6月17、24日; 7月8、15日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

對象：4 - 6歲小童

地點：中心鏡房

名額：6名 費用：會員\$160/4堂 非會員: \$240/4堂

備註：參加者需要帶備基本文具、木顏色及A4 size畫簿上課



兒童繪畫B班(2023年6-7月)

內容：教導初學畫畫的小朋友利用不同繪畫媒介及技術，如木顏色、拼貼等，學習基本構圖、色彩運用、冷暖色系、漸變色等上色技巧，從而培養兒童對藝術的興趣。

日期：6月17、24日; 7月8、15日(星期六)

時間：下午3:30 - 4:30

對象：7 - 10歲小童

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：會員\$160/4堂 非會員: \$240/4堂

備註：參加者需要帶備基本文具、木顏色及A4 size畫簿上課



中電燃料資助計劃

中電於 2023 年推出中電燃料費資助計劃，向供電範圍內 10 萬個合資格家庭（包括 65 歲或以上的獨居或雙老長者、低收入家庭及殘疾人士），每戶提供 600 港元的一筆過燃料費資助；及向 5 萬個劏房住戶，每戶提供 1,000 港元的一筆過燃料費資助，以減輕有需要家庭的生活負擔。



本中心可協助居於葵青區內獨居或雙老長者申請此計劃

合資格對象：

現正領取綜援或長者生活津貼的 65 歲或以上獨居或雙老長者（同住人士需全部為 65 歲或以上人士，如家中有 65 歲或以下外傭同住亦不符資格）

本中心名額：150 名（中心會員優先，額滿即止）

*合資格長者可於中心開放時間內，帶同所需文件親臨中心登記
所需文件包括：

1. 身份證；
2. 電費單副本（需完整顯示居住地址、電力賬戶註冊客戶英文姓名及編賬號碼）；
3. 領取綜援或長者生活津貼之證明文件及編號

*由中電審批申請成功後，申請人士將會於 2023 年 5 月 - 12 月內於中電戶口內獲得 \$600 的一筆過燃料費資助

*如有任何查詢，請與中心職員聯絡

職員資訊



福利工作人員 孫碧琪姑娘

帶著萬分的不捨，和大家道聲離別！由衷地感謝各位，在這短短的一年半時間裡，給我的支持和幫助以及鼓勵。別離，是有點難捨，是有點遺憾，但不要傷悲；我們要帶著相逢的期望。在此跟大家說聲後會有期！

我和黎生的實習將在6月2日圓滿結束。能夠有緣和大家在中心結識，真的感到很開心。亦很感恩這段時間的經歷，有助我將來成為一位正式社工。祝大家身心健康，保重！



實習社工 葉育全

不經不覺就到了完成實習的時候啦。這趟旅程感恩認識到各位老友記，多謝你們這段日子的愛錫及照顧。與其說我幫助大家，我覺得更應該說的是我從大家身上的人生經驗及睿智當中獲益良多，你們每個都是我的好榜樣啊！

祝願大家繼續精靈健康，好學好動，
有一個圓滿人生！
好好保重，我們有緣再聚！



實習社工 黎朗言



實習社工 黃嘉文

各位老友記，近半年的實習要完結了，謝謝大家一直的支持與鼓勵。

感恩在疫情後，可以面對面地舉辦不同的活動，你們總是充滿活力，玩得、笑得，是一段非常珍貴的回憶。祝你們健康如意，福樂綿綿。

各位老友記，大家好，我是實習社工蘇承恩，當又在月訊看見我的撰文，聰明的你一定大概洞悉到什麼事，是的，我的實習期將於5月25日完結，是時候要說再見了。

雖然「老土」，但真心的覺得這5個月過得實在飛快，由第一星期努力地抄下每人的名字，到現在能悠然自得的與大家暢所欲言，這些友好的關係得來不易。得靠你們的支持，各個活動和小組才得以順利舉行。感謝大家的支持、指導、讚賞和肯定，讓我在成長和社工路上均獲益良多，能夠帶給你們新鮮感、刺激、回憶和歡樂，是我的榮幸。下星期5月23至25日是最後的實習期，如有幸，來拍張照，將這大男孩攝錄進你們人生的其中一角，願各位老友記身體健康，笑口常開，有緣再會。

(相片由會員廖德培拍攝)



實習社工蘇承恩

中風知多點

「中風」即是「腦血管意外」，是由於腦部血管「阻塞」或「爆裂」，令腦組織不能得到充份的養料和氧氣，受影響的神經細胞因而壞死，產生各種神經症狀。

中風的徵狀包括:

半身不遂 言語不清 嘴歪
眼斜 嚴重者甚至昏迷或死亡
吞嚥困難 大小便失禁 感覺麻木 流口水



導致中風的危險因素

1. 吸煙
2. 年齡 - 年紀越大，中風機會越大
3. 高血壓
4. 血內膽固醇過高
5. 過重
6. 缺乏運動
7. 先天性腦血管腫瘤或血管壁過薄
8. 其他疾病如糖尿病、風濕性心臟病等會令中風危險倍增



中風的預防

近年來香港中風的人數越來越多，現已成為香港主要的殺手病之一。中風的主因是吸煙、血壓高和血管硬化，所以要預防中風的發生，就要注意日常的生活習慣，避免血管硬化的產生：

1. 戒除煙酒
2. 作息定時，保持心境平和，加上適當有恆的運動
3. 注意均衡飲食，不要吃太多肥膩或甜的食品；避免過胖
4. 血內膽固醇過高者節制飲食或接受治療
5. 高血壓、糖尿病患者要定期接受檢查和治療



中電有『營』飯堂 - 飯堂義工招募

計劃目的：推廣義工服務，宣揚關愛精神

服務內容：協助中心派發早/午/晚餐

服務時間：早9:00 - 10:00 午11:00 - 12:30

晚 4:00 - 5:30

飯堂地點：有營飯堂 如有查詢，請與陳姑娘聯絡。



CLP 中電 中電有『營』飯堂

計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居、雙老或有需要的社區人士

服務內容：提供早、午、晚餐，憑「飯票」用膳

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期二

時間：上午9:15-12:30及下午2:00至5:00

地點：中心正門接待處

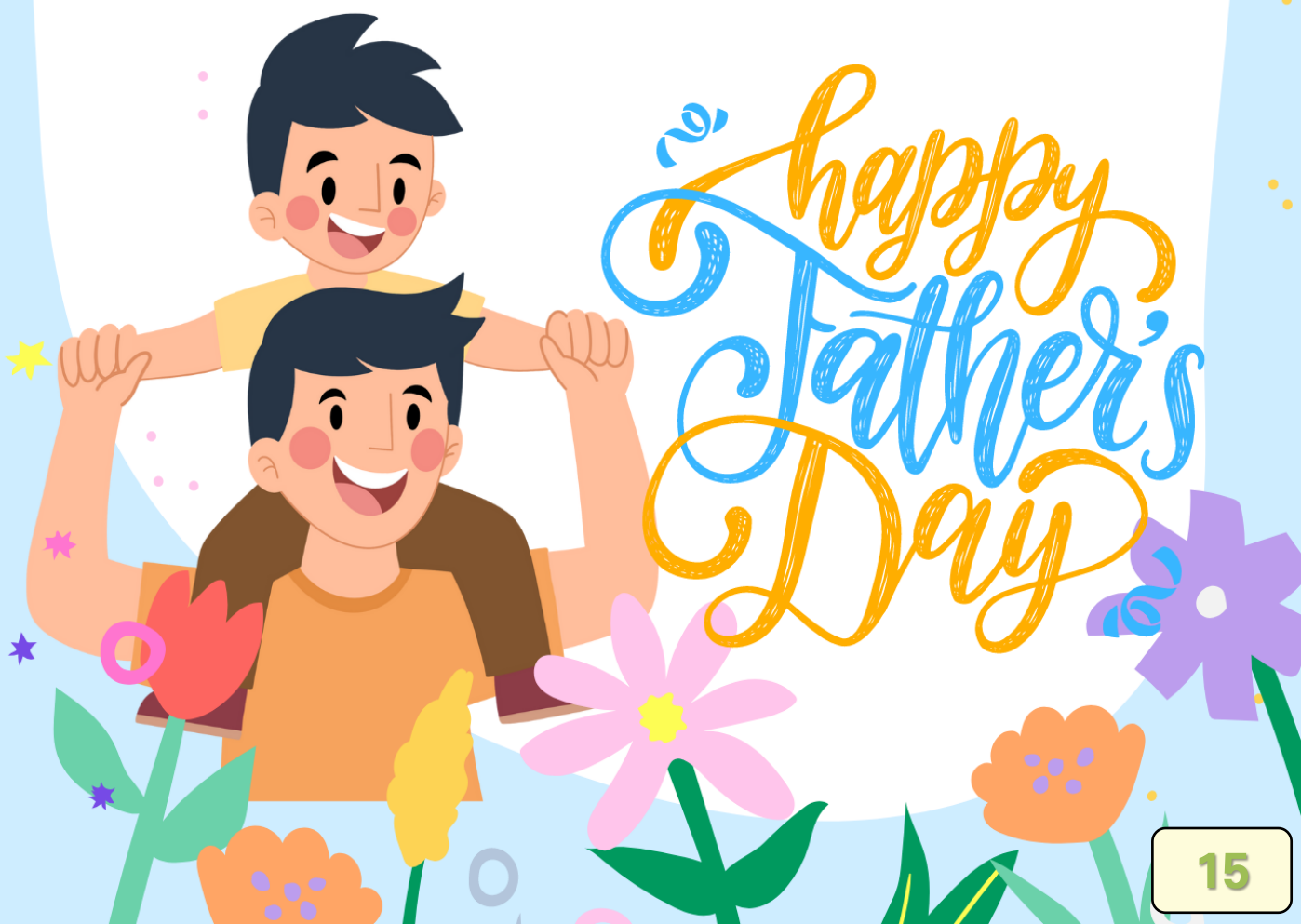
如有任何查詢，請親臨本中心或與孫姑娘聯絡

	飯餐時段		飯餐內容	價錢
早餐	中午	9:15 - 9:45	各類中式早點	\$4
午餐	中午	11:30 - 12:30	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
晚餐	下午	4:30 - 5:30	兩款餸菜、白飯及生果	\$12

祝願天下父親：

父親節快樂
身體健康

Happy
Father's
Day



入會 / 續會事項

關於入會: (會籍有效期由入會日起計1年內有效)

個人會籍: 50歲或以上 年費\$21

家庭會籍: 2人或以上家庭 年費\$50

入會手續:

有意入會人士請於辦公時間內致電 3998 4550和中心職員預約辦理入會手續,

所需文件:

1. 身份證
2. 住址證明文件
3. 帶備半身正面近照1張
4. 會員年費

關於續會:

請會員留意會員証上之**有效期**，並於到期**當月**到中心辦理續會，如有效期為2022年12月31日之會員，請於2022年12月內到中心辦理。



保良局劉漢宣紀念長幼天地

會員証 (個人)

姓名: 常歡笑

會員號碼: 2250-01234

有效期: 2022/12/31



天文台惡劣天氣訊號

中心服務

室內服務 / 活動

戶外服務 / 活動

1號風球/黃色暴雨警告

✓

✓

✓

3號風球/紅雨暴雨警告

✓

✓

X

8號或以上風球/黑雨暴雨警告

X

X

X

意見反映

如對本中心服務有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡單位主任。您的意見有助我們持續改善，提升服務質素，多謝支持。

負責人
中心主任
魏宇玲

電郵: kcfjc@poleungkuk.org.hk
地址: 新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18-19號
網址: <https://www.poleungkuk.org.hk/>

電話
39984550
傳真
39984551

中心開放時間:
星期一至六 上午9:00-下午5:00
(星期日及公眾假期休息)



非賣品

督印人: 魏宇玲

16