

《少年Pi的奇幻漂流》電影介紹

明愛專上學院實習社工 周海敏

引言：

各位老友記，如果你獨自一人漂流在海上八個月，你會怎麼辦？如果你還要和一隻老虎漂流在海上共存八個月，你會怎麼辦？可能現在的你正在面臨著生活的挑戰，工作上的困難。我們應該如何面對這些挑戰、困難呢？其實我們不論在學習中、生活或是工作上都會遇到困難，但我們面對困難的態度決定了事情的結局，因為只有勇於面對才能走出困境。

內容：

由著名導演李安所執導的電影《少年Pi的奇幻漂流》，整套電影講述Pi的一家人連同馬戲團的動物一同搭上一艘開往加拿大的船上，途中遇上一場暴風雨，船隻被大海吞噬了，Pi僥幸跌到救生艇而得救了，但他的家人喪失了。僥幸跌到救生艇的還有一隻孟加拉虎，就這樣他就和這隻老虎一同展開了為期八個月的漂流之旅。

漂流過程中困難重重，但他靠着自己的智慧、毅力、意志，解決了口渴和饑餓的生存問題，而且還找到與老虎共處的生存之道，還在老虎饑餓的時候救了他，後來他更把老虎當作是他的朋友看到美好的景象也和牠分享，也令他能挨過八個多月的漂流。這次的漂流他看到不一樣的海上世界，他被大自然的壯觀景象所震驚。終於有一天，他的船漂到了一個小島上，他成功回到了文明城市中了，老虎也回歸到大自然中。



反思：

這套電影令我反思到我們和困難的關係。在電影中，老虎是Pi在海上的唯一陪伴也是他危機的來源。在海難後，有幾次Pi差點成為了老虎口中的食物，他明白到想要生存下來，首先得要學會和老虎共存，學會捕魚餵飽牠，因此Pi每天也有事可以做，令他生活有了目標。因為要面對兇殘的老虎，他要時刻打醒精神，提醒自己與危險共存，還要學會馴服牠。在過程中，Pi生存的技能不斷提高，所以兇殘的老虎也是成功令他能挨過八個多月漂流的原因。

在日常生活中，我們面對挫折和困難時，是一蹶不振？或是，我們也可以當這個是一個學習、增強自己的機會？我們處在逆境時，不斷磨練意志，不斷總結學習經驗，其實是我們日後的成功打下了堅實的基礎。所以我們應該不斷地勉勵自己，不斷的學習、進步、改革，因為只有勇於面對才能走出這個困境。

最後，我們面對困難的時候，我不能懼怕他們，應該想方法來解決這些困難和挫折，來迎接這個挑戰。

家用血糖機及試紙的認識

護士 李天莉

家用血糖機是一種以電池供應電源的可攜式體外診斷醫療儀器，採用使用者之血液樣本來量度血液內葡萄糖的濃度。糖尿病人可用此測試於居家環境中監察血糖水平。

由於不同款式的血糖機設計各異，使用者應細讀血糖機的使用說明書，遵照使用說明書上的指引操作家用血糖機和解讀測試結果。



如何使用：

多數家用血糖機的一般操作是先於潔手後把即棄的血糖機專用試紙插入血糖機內，然後用採血針從手指頭取出適當份量的血液，滴在試紙上以進行血糖測試。

家用血糖機為自我監察血糖水平提供一種簡易方法。由於家用血糖機的準確性取決於多種因素，使用者切勿完全依賴家用血糖機的測試結果，而忽略病徵及定期覆診的重要性。隨着科技發展，醫療儀器（如家用血糖機）可能不時有新技術突破，使用者啓用一項新產品或功能前，應該先了解其用途、優點和限制。

中心消息



大家好啊！我叫陳燕群，大家可以叫我陳姑娘或阿群都得架，剛剛9月中先入職，好開心可以加入保良局田家炳長幼天地呢個大家庭！黎緊大家經常都會係中心見到我架。我平時中意整下嘢食或者去行下山，有時間都會去係其他機構做下義工嘅。各位老友記如果有咩問題，歡迎隨時過嚟或者打電話搵我都得架！

福利工作員：陳燕群

大家好呀！我是呀敏，是明愛專上學院的實習社工，好開心可以加入田家炳大家庭！黎緊9月到12月的星期一，二，五，都會係中心見到我。我平時中意食甜品，玩桌遊。各位老友記，有時間記得過黎搵我傾下計，玩下遊戲呀！

明愛專上學院實習社工 周海敏



各位老友記大家好，我係新黎嘅實習社工同學呀哲，我最鍾意食嘅點心係燒賣，而我嘅生肖係屬狗，大家可以估下我幾多歲。係9月-12月期間，每逢星期一、二、五我都會係中心，大家都可以同我傾下計交流下。

明愛專上學院實習社工 袁希哲



健康推廣活動

血糖測試10月

中心護士為大家進行血糖測試，關注健康，歡迎報名。

(已登記e體健的會員可上載記錄於雲端，方便管理)

日期：25/10 (三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：\$10

負責職員：李天莉護士



護士諮詢站

由中心護士為大家解答有關健康問題，並為大家測量血壓及藥物查詢。

日期：25/10 (三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：李天莉護士



增強免疫力飲食要訣

認識免疫系統的功能，免疫力減退的原因，免疫力減退可引起的疾病，如何調節免疫系統及增強免疫力食物知多點。

主辦：雀巢三花公司

日期：17/10 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

(講座後有奶粉售賣服務)

奶粉售賣時段：上午11:00 - 中午12:00

備註：只收取現金，請自備手拉車或環保購物袋

負責職員：林嘉俊先生



處理壓力 (四) - 壓力與健康生活模式

了解飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係
及處理壓力鬆弛練習的技巧

主辦：衛生署

日期：24/10 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



教育及發展活動

飛鏢運動齊齊玩10月

飛鏢是運動十分好玩及富有挑戰性運動，能訓練集中力及專注力，做到手腦合一，而且可以鍛鍊數學計算，是一項很合適長者的運動。

日期：11/10、25/10(三)

時間：下午2:45 - 3:45

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20

負責職員：林嘉俊先生

(如活動超出報名人數 會於6/10進行抽籤)



活力徒手操10月

由體適能導師帶領一起進行簡單伸展及徒手操動作，齊來輕鬆做運動。

日期：9/10- 30/10 (一)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：16名

(需預先報名)

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



足底按摩保健樂 10月

由按摩師傅提供每節45分鐘的足底按摩服務。

日期：逢星期五

時間：09:15-17:00

地點：樂樂坊

費用：\$100/1節

<足底按摩11月抽籤>

日期：16/10/2022 (一)

時間：上午10:45

(如有查詢可向負責職員聯絡)

負責職員：林嘉俊先生



租用Band房

以自助形式在band房唱歌及使用樂器進行練習(電結他、鼓等)。

日期：逢星期一至星期四

時間：下午2:00-5:00

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10/次(每人)

負責職員：林嘉俊先生



以橋會友

加強長者記憶訓練及擴闊社交圈子。

日期：逢星期一至五

時間：上午9:00 – 下午5:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$10/一個月

如當天大堂有活動，則會取消。

負責職員：林嘉俊先生



聲波震動儀

預防不同的肌肉痛症及骨質疏鬆等健康狀況。

日期：逢星期一至五

時間：下午2:15 – 下午 4:00

地點：中心大堂

名額：不限

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前請先向職員預約。

負責職員：林嘉俊先生



平板電腦使用坊

中心可借用平板電腦，查閱資訊、使用互動程式及各類益智遊戲等，歡迎大家使用。

使用時間：上午9:00-
下午4:00

- 使用前後請與職員登記

- 每次使用60分鐘

負責職員：林嘉俊先生



「疫」能「飛」「藝」長幼共融同樂日

內容：長者、家長和學生一同參觀薄鳧林牧場，透過牧場導賞團、模擬擠牛奶體驗以及遊戲，讓大家互相認識及交流，一起渡過歡樂的時光。

日期：21/10（六）

時間：上午1:00-下午5:00

集合地點：保良局田家炳長幼天地

活動地點：薄鳧林牧場（香港薄扶林道141A號）

名額：25位（抽籤形式）

對象：中心會員

費用：\$50

負責職員：實習社工周海敏姑娘或袁希哲先生

備注：1.於3/10接受報名，16/10進行抽籤並公布結果。

2. 參加者請自備飲用水、防曬用品及蚊怕水。



「關懷長者心」地區安老服務計劃「開展禮及午宴」

內容：嘉許一班護老者，一同午宴，欣賞表演。

日期：20/10/2023（五）

時間：待定

地點：東涌麗豪航天城酒店

（香港赤鱗角國際機場航展道8號）

名額：14位（抽籤形式）

對象：護老者優先

費用：\$50

負責職員：林嘉俊先生

備注：於3/10接受報名，13/10進行抽籤並公佈結果。



節日活動

驚心動「拍」萬聖節活動(2023)

藉萬聖節活動，與長者一同體驗節日的習俗及感受節日的氣氛。

日期：27/10 (五)

時間：下午 2:15-3:45

地點：中心大堂

名額：20 名抽籤形式

費用：\$20

負責職員：馬曉欣姑娘

備註：於 3/10 接受報名，13/10 進行抽籤並公佈結果。



流感疫苗注射2023

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射

日期：10/10/2023（二）

時間：上午10:30 - 下午1:00

地點：中心大堂

名額：80名

費用：以下人士免費

- 孕婦
- 50歲以上人士
- 6個月至未滿12歲，或12歲或以上但仍就讀於香港小學的兒童
- 智障人士
- 領取傷殘津貼人士；及領取綜合社會保障援助（綜援）計劃標準金額類別為「殘疾程度達100%」

費用：\$230 (12歲至 49 歲人士)

備註：1. 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件

2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人,不適合注射。

3. 如因當日身體不適,發燒均不能注射，費用恕不退回

(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)

參加者當天可獲贈小禮品一份，預防流感，請踴躍參加。

負責職員：林嘉俊先生



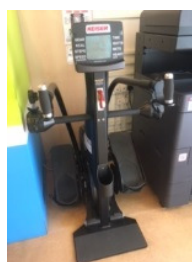
****現只接受後備登記**

坐式訓練機

坐式進行體能鍛練：包括集中上、下肢體訓練及全身訓練。

可按身體能力調校不同阻力和強度進行鍛練。

每節做15分鐘，強身健體或復健訓練都有良好的效果。



日期：逢星期一至六

時間：上午9:30 – 下午4:30

每節使用時間15分鐘

每次使用前，請先向職員預約。

負責職員：林嘉俊先生

社區飯堂服務

社區飯堂為大家提供新鮮熱餐，如需訂購飯餐逢星期三或之前訂購下一星期的飯餐，詳情可向職員查詢。

訂餐時間：於星期一至三訂購
下星期之飯餐

取餐時間：星期一至五：

上午11:45-12:30 (午餐)

下午4:30-5:15 (晚餐)

費用：午餐/晚餐 \$10

負責職員：林嘉俊先生



「長者電話支援服務系統」

來電號碼：37017800

中心Whatsapp訊息服務：

Whatsapp：63724289



下次例會：

日期：11月7日(二)

時間：上午10:00及下午2:00

形式：實地進行

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

入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

個人會籍：

50歲或以上人士，每年會費\$30

家庭會籍：

人數不限，每年會費 \$50。

續証安排：

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。

