

## 電影分享《媽媽的神奇小子》

明愛專上學院實習社工 袁希哲

引言：

各位老友記，當大家遇到不順利的事，你會勇敢面對還是選擇逃避？想起年幼時面對不同的學業問題，我都會選擇逃避，而我的母親都會引用一句說話「只要有恒心，鐵杵磨成針」去鼓勵我面對困難。想起有一套鼓勵人心的電影—《媽媽的神奇小子》。電影中主角蘇樺偉出生雖然有一些缺陷，但他懷著堅毅不屈的態度練習跑步，最終成為香港有名的運動員。

內容：

講述香港殘疾運動員蘇樺偉及其媽媽「蘇媽」的奮鬥事蹟。偉仔剛出生即被診斷患上黃疸病，因腦部受損，導致弱聽及四肢痙攣。但媽媽卻有着鋼鐵般的堅強意志，在她的鐵腕訓練下，偉仔不但學會走路，更被發現具有跑步天賦，少年時代就開始加入殘障田徑隊。隨着母子一起不斷奮鬥，偉仔成為殘奧運動員，更勇奪金牌，刷新世界紀錄。然而在香港當全職運動員難以維持生計，為幫補家用，偉仔要轉行當速遞員，又在媽媽安排下接拍廣告，因此和媽媽起了衝突。當他終於攀上運動員生涯最高峰時，他終於明白比勝利更重要的，是家人的不離不棄與支持。

感想

我們經常聽到要「贏在起跑線」，但這部電影告訴你「輸在起跑線、亦可以贏在終點線」。電影主角「神奇小子」蘇樺偉天生殘缺，需要面對各種更嚴苛的挑戰，在各種事上都輸在起跑線，但他憑着堅毅的精神克服各種身體帶來的不便，承受着別人眼光，在跑步的道路上努力不懈，最終成為了別人眼中不平凡的自己。此外，蘇媽在兒子跑步道路上，也承受着各種冷言冷語，又要面對生活的困難，但仍然努力鼓勵兒子勇敢追夢不要放棄。很多時在日常生活中，我們會面對無窮無盡的壓力，有時會覺得自己好差，什麼都做不好，與其他人距離甚遠，但神奇小子告訴你，人生就如一條跑道，現在的挫折也許起步慢了，但只要找到自己的終點線，衝過了就會發現自己其實並不差。

反思：

人生道路上很長，即使跌倒都不要放棄，只要堅持就可以克服種種困難，就像蘇樺偉一樣，輸在起跑線，但都可以贏在終點線。



# 健康資訊

## 什麼是大腸癌?

護士李姑娘

大腸是消化系統的最後部份，包括結腸、直腸和肛門。食物中的水分和營養會經過我們的消化系統而吸收，剩餘的食物渣滓（即大便）最後經肛門並被排出。

我們的身體是由很多不同的細胞所組成。在正常的情況下，身體會自我控制細胞的生長和分裂，以確保各器官能正常運作。

癌症是由於身體細胞生長失去控制，令這些細胞異常生長並形成惡性腫瘤（即是癌症），甚至擴散到身體其他部位，造成損害。癌症共有超過100種，而每種癌症都有其個別的成因、習性和擴散模式。

多種行為、環境和遺傳因素影響下，部分大腸壁細胞異常地增生，形成大腸瘻肉。

大多數大腸癌由一粒細小的瘻肉開始。瘻肉通常是良性的，但有些會慢慢演變為癌症。這種變化可以歷時10年或以上。

若不及早治療，癌細胞會侵入和破壞周圍的器官，還可經血液和淋巴系統擴散至身體各部位。

### 大腸癌篩查計劃

政府「大腸癌篩查計劃」資助50至75歲及沒有症狀的香港居民在私營界別接受篩查服務，預防大腸癌。

## 健康推廣活動

### 足底按摩保健樂 (11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：9:15-17:00

地點：聚樂坊

費用：\$100/1節

12月份足底按摩抽籤

抽籤日期：13/11/2023 (一)

抽籤時間：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



### 坐式訓練機

坐式進行體能鍛鍊：包括集中上肢訓練、下肢體訓練及全身訓練

按身體能力調校不同阻力強度進行鍛鍊

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9:30-4:30

每節使用時間15分鐘



# 健康推廣活動

## 血糖測試11月

大家每月進行血糖測試，關注健康，歡迎報名參加。

日期：29/11/2023(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：29/11/2023 (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



# 健康推廣活動

## 飛鏢運動齊齊玩11月

飛鏢是一種靜態和技術上的運動，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：21/11、28/11/2023 (二)

時間：下午2:45 - 3:45

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$ 20

導師：林嘉俊先生 (體適能教練)

負責職員：林嘉俊先生

(如活動超出報名人數 會於13 / 11進行抽籤)



## 活力徒手操9-11月

由體適能導師帶領一起進行簡單伸展及徒手操，齊來輕鬆做運動。

日期：11月 (逢星期一)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：12名(需預先報名)

費用：免費

導師：林嘉俊先生

(體適能教練)

負責職員：林嘉俊先生



# 健康講座

## 講座\_糖尿病的健康飲食

內容：糖尿病患者的基本飲食原則、營養需要、醣質食物交換法及如何設計一份糖尿病患者的餐單。

主辦：衛生署

日期：28/11/2023(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名額

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



## 講座\_食物專題系列

內容：食物添加劑 / 烤烘及煎炸食物的風險。

主辦：食物環境衛生署

日期：21/11/2023(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名額

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



# 健康推廣活動

## 聲波震動儀

會員可使用聲波震動儀，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 - 4:00

地點：中心大堂

名額：不限 (需預先報名)

費用：每次\$10 / 套票\$50

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



## 痛症「關」你事小組

是為了讓長者能夠有一定技巧去舒緩長期關節痛症，及能夠面對長期關節痛症的影響，改善痛症帶來的負面情緒。

日期：17/11、24/11、1/12、8/12、15/12、22/12/2023(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：8

費用：\$20

負責職員：明愛專上學院 實習社工 袁希哲（阿哲）

備注：於7/11接受報名，14/11進行抽籤並公布結果。

## 樂活人生「動」「喜」來小組

原來快樂也有秘方！小組透過一系列的遊戲和分享，一齊學習欣賞自己，感謝、讚美和肯定自己。老友記們，一齊來發掘快樂的秘方吧！！

日期：17/11(五)、20/11(一)、27/11(一)、4/12(一)、11/12/2023(一)

時間：上午10:30-11:30

地點：中心大堂

名額：8位（抽籤形式）

對象：中心會員

費用：\$20

負責職員：明愛專上學院 實習社工周海敏姑娘(阿敏)

備注：於7/11接受報名，13/11進行抽籤並公布結果。

# 康樂及社交活動

## 「耆」樂融融動動手手工班

各位老友記，陳姑娘準備咗一啲小手工同大家一齊玩啊，可以訓練下手部肌肉同物件顏色配搭，有興趣嘅老友記快啲嚟報名喇。

日期：14/11/2023(二)、  
23/11/2023 (四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$20

負責職員：陳燕群姑娘

(如活動超出報名人數 會於  
10 / 11進行抽籤)

## 「耆」實你就係廚神美食班

各位老友記，有冇興趣同陳姑娘一齊整下嘢食呢？大家一齊玩下研究下各種特色美食，有興趣嘅老友記快啲嚟報名喇。

日期：16/11、30/11/2023 (四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$20

負責職員：陳燕群姑娘

(如活動超出報名人數 會於  
13 / 11進行抽籤)



# 康樂及社交活動

## 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

## 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

# 健康推廣活動

## 關懷長者日「田」滿「心」生命盆栽活動

一同合力組合屬於自己的生命盆栽，賦予晚年生活也可多姿多采、豐盛、知足及感恩；透過不同互動交流活動，增加長青共融，並預祝「長者日」快樂，為長者送上祝福。

日期：10/11/2023(五)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心大堂

名額：16名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生

(如活動超出報名人數 會於7/ 11下午4:00進行抽籤)



## 其他服務

### 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

(請自備環保袋)

負責職員：林嘉俊先生



# 服務質素標準(SQS)

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度--服務質素標準 (SQS)。

SQS共有16項，在各項標準之下共有79條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

## 今期介紹SQS 1：

『標準1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。



「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：12月5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。