



### 《靈魂奇遇記》電影介紹

明愛專上學院實習社工 朱詠霖



#### 引言：

各位老友記，大家小時候有曾想過「我的志願」嗎？又是否已經達到當初的目標與夢想呢？我最近重看了一套迪士尼電影《靈魂奇遇記》電影讓我明白，人生就如一段長途旅程，在旅行中遇到的每一個人，每一件事與每一個美麗景色，都有可能成為一生中難忘的風景。所以珍惜當下用心感受生活，享受每一天的旅程，讓日常的瑣碎也成為生活美好的一部份。

#### 內容：

故事講述每個靈魂寶寶在出生以前，都會到「投胎先修班」上課，集齊5種個人特質，其中一個為「火花」，就能得到地球徽章成為人類。爵士鋼琴家阿祖才華洋溢卻不得志，夢想是加入爵士樂團表演，卻一直找不到機會，接近中年也只能在中學擔任音樂教師。一天終於得到機會，準備能實現夢想之際，卻失足受傷陷入昏迷，靈魂出竅來到投胎先修班，並遇見了多年無法畢業的靈魂「22號」。為了重回人間再續夢想，他成為了靈魂導師協助「22號」找到「人生的火花」讓自己重返人間。在歷程中阿祖和22號探索了靈魂界的奇特景象，並遇到了各種各樣的靈魂。這個旅程讓阿祖重新思考自己對生活的看法，並發現了生活的真正價值和意義。他體會到，生活不僅僅是追逐夢想和實現目標，更是要珍惜當下，體驗生活的美好。

#### 反思：

1. 我們在人生每個階段都會有些目標想完成，而每個目標的背後就是為了充實我們的人生。
2. 從人生沒有目標、沒有夢想的「靈魂22號」，發現原來也可以透過抬頭望天、與人聊天和吃一口pizza等日常生活」中最普通不過的事情，找到人生的「火花」
3. 人生中最美好的是早已於身邊的小事，活在當下、欣賞和珍惜生活中的每一刻才是最重要。
4. 「生命是充滿無限可能，你只需要知道如何欣賞生命，別錯過生活的喜」。生命中的點點滴滴都印證著我們的人生，而我們擁有的小事，更能把生命中的缺口給填滿。

總結：生而為人未必一定要有甚麼成就來證明你的價值，努力地生活已經是你與我的最大成就。

祝福大家在人生的旅程上學懂活在當下，細味生活，擦出人生燦爛的「火花」！

# 健康推廣活動

## 運動前小貼士

福利工作員 林嘉俊

### 1. 衣服的選擇

- 選擇衣服應以舒適稱身、不妨礙活動為原則。衣服應以具備吸汗和透氣特性的質料製成，例如棉質。與此同時，應顧及天氣和運動場地，寒冷時，內層穿著吸汗的衫褲，外層穿著風褸或適量方便脫下的禦寒衣服。炎熱時，應穿著較薄的T恤或背心，有需要時可多帶一套衣服更換。



### 2. 運動鞋的選擇

- 選擇適合鞋頭、鞋跟和腳形的合尺碼運動鞋，太鬆或太緊的鞋會令腳部磨出水泡。選鞋時亦應配合運動種類和場地。
- 選擇輕盈而鞋面較柔軟的跑鞋，底部則附有具減震功能的足墊，以吸收雙腳著地時的震盪。至於室內運動，則宜選有抓地力的球鞋，以免滑倒。進行室外運動時，應選擇耐磨並有厚墊的運動鞋，使足部不會過度疲勞。



### 3. 運動襪的選擇

- 穿鞋的同時應穿上襪，否則在運動時，腳會因與鞋子內部磨擦而受傷。襪子要合尺碼，太緊會影響血液循環，太鬆會減少鞋內空間，令腳部不適。襪子宜因應不同運動而異，如跑步時，應穿著較透氣的襪子。



### 4. 注意飲食

- 避免空肚做運動，以免體力不支而暈倒；太飽時亦不應做運動，否則會導致消化不良。運動前進食一些小食，例如果醬多士、脫脂奶或營養麥片，能令你精力充沛。帶備充足的水，以補充因出汗而流失的水分。
- 糖尿病人要特別小心，選擇參與運動計劃前應諮詢醫生意見，以便在藥物或飲食方面作適量的調整。運動最好在飯後一小時進行，以免引致低血糖症，並要隨身攜帶一些易吸收的糖類食物如方糖，即使出現低血糖症，也可立即進食來提升血糖水平。



### 5. 熱身運動

- 熱身運動的主要目的是使人體逐漸從靜止狀態過渡至運動狀態；有效的熱身只需五至十分鐘，能令心跳加速和體溫稍升，增加全身和肌肉的血液循環，令關節更靈活，提升運動表現及避免受傷。
- 熱身運動以柔和、輕鬆自然為原則，強度介乎低等至中等，節奏應從慢至快，直至呼吸和心跳明顯加快。你可選擇輕鬆慢跑、兩手在旁擺動或動態伸展動作，例如雙手打圈、高抬腿，接著可進行俗稱「拉筋」的靜態伸展動作。



### 6. 注意安全

- 做運動應量力而為，循序漸進。身體若有不適，如發燒、傷風、感冒，不宜勉強。運動時如感到頭暈、作悶、作嘔、呼吸困難，應立刻停下休息，並於有需要時求醫。
- 學習正確的運動方法，可減少運動創傷的機會。如有意外，要保持冷靜，並妥善處理，如有懷疑，應盡快求醫。
- 惡劣天氣可能會影響安全。若要進行戶外體能活動，請留意天文台的天氣預報，作出適當安排。



資料來源：衛生署



# 健康推廣活動

## 血糖測試7月

中心護士為大家進行血糖測試，關注健康，歡迎報名。

日期：19/7/2023 (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：19/7/2023 (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



## 足底按摩保健樂 (7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8月抽籤>

日期：17/7/2023(三)

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



## 活力徒手操 7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：3/7、10/7、17/7、24/7及31/7/2023 (逢星期一)

時間：上午9:30至上午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



# 健康推廣活動

## 反「抖」耆兵小組

小組主要是以講座及運動工作坊的形式進行，讓長者了解防跌的重要性，希望透過彼此分享及椅子操提升防跌意識建立健身生活

日期：5/7/2023 (三) 、  
10/7、17/7、24/7及31/7/2023 (一)

時間：上午10：00-11：00 (星期一)

下午2：00-3：00 (星期三)

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$20

抽籤安排：如人數超過時，於4/7/2023時進行抽籤。

負責職員：朱詠霖姑娘 (明愛專上學院 實習社工)



## 流感疫苗注射2023

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射。

日期：約10月份

時間：待定

地點：中心大堂

名額：90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：待定 (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)

現可接受登記,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



# 健康推廣活動

## 「擁抱健康」計劃 23-24年度

### 計劃內容：

1. 資助有需要長者進行「全身健康檢查」。
2. 由同事或護老者帶領下，一同前往尖沙咀的健康中心進行檢查及領取報告。

### 健康檢查：

日期：約7月尾至8月初 (待定)  
時間：(待定)  
地址：中心集合→尖沙咀時代醫療服務中心

### 參加資格：

- a) 領取綜緩 或 長者生活津貼人士
- b) 65歲或以上人士
- c) 不用輔助器材能自行站立及步行



名額：(待定)

費用：免費

報名方法：向中心職員登記及報名

備註：需填寫各項同意書及文件

曾參加2022 / 23年度計劃之參加者，不能重複參加  
活動超出報名人數稍後時間將進行抽籤



如對計劃有疑問，請向本中心職員查詢。

負責職員：林嘉俊先生

## 講座

### 「痛風症」知多少

認識痛風症的成因、徵狀及防治方法，了解高「普林」的食物。

主辦：食環署

日期：25/7/2023 (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



### 醒眼視力健康有辦法

認識眼睛的疾病，常見徵狀和風險及如何保持眼睛健康的方法。



主辦：雀巢三花公司

日期：18/7/2023 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名額

費用：免費

(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，請自備環保購物袋

負責職員：林嘉俊先生



# 教育及發展活動

## 長者學苑-「飛」 Boom飛標體驗班

由專業教練教導「飛標」技巧，一齊體驗「飛標」的樂趣，並提升手眼協調。

日期：6/7、13/7、20/7及27/7/2023(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：8-10名

費用：\$20

抽籤安排：如人數超過時，於5/7/2023時進行抽籤。

負責職員：陳韋聰先生



## 花樣年華計劃(一)

一同回味過去的溫馨時刻，並了解彼此專屬的「愛的語言」，學習以對方需要被愛的方式來表達愛意，增強長者及護老者間的連繫。

日期：6/7 (四)、11/7 (二)、14/7 (五)、20/7 (四) 及 27/7/2023 (四)

時間：上午10:00-11:00 (四) 及 下午2:00-3:00 (二)

地點：中心大堂

名額：6名 (3對長者及護老者)

費用：\$20/1名

報名方法：4/7或之前致電或親臨中心報名

備註：於29/6接受報名，5/7將進行抽籤並公佈結果。

負責職員：朱詠霖姑娘 (明愛專上學院 實習社工)



## 花樣年華計劃(二)

一同回味過去的甜蜜時刻，並了解彼此專屬的「愛的語言」，學習以對方需要被愛的方式來表達愛意，增強夫妻間的連繫。

日期：7/7 (五)、11/7 (二)、14/7 (五)、21/7 (五) 及 28/7/2023 (五)

時間：上午10:00-11:00 (四)

地點：中心大堂

名額：6名 (3對夫妻)

費用：\$20/1名

報名方法：4/7或之前致電或親臨中心報名

備註：於29/6接受報名，5/7將進行抽籤並公佈結果。

負責職員：黃淑婷姑娘 (明愛專上學院 實習社工)



## 「甜酸苦辣燴人生」小組

小組主要透過分享甜酸苦辣的食物，來回味昔日的經歷及以正向的心態來面對人生路上的各種挑戰

日期：5/7、12/7、19/7、26/7及2/8/2023(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$20

抽籤安排：如人數超過時，於4/7/2023時進行抽籤。

負責職員：黃淑婷姑娘 (明愛專上學院 實習社工)





# 教育及發展活動

## 長者學苑-芬蘭木棋體驗班

由專業教練教導「芬蘭木棋」技巧，一齊體驗「芬蘭木棋」的樂趣，並提升手眼協調。



日期：10/7、17/7、24/7、31/7/2023(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：8-10名

費用：\$20

抽籤安排：如人數超過時，於5/7/2023時進行抽籤。

負責職員：陳韋聰先生



# 康樂及社交活動

## 「耆趣積木」小組

六色積木是款「遊戲中學習」的教學工具。它能訓練專注力及認知訓練活動，做到手腦合一，而且可以改善大小肌肉的協調及控制能力，是一項很合適長者的玩具。

日期：13/7 (四)、18/7 (二)、

21/7(五)、25/7/2023 (二)

時間：上午10:00 - 11:00 (星期四)

下午2:00 - 3:00 (星期二及五)

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20

負責職員：陳韋聰先生

(如活動超出報名人數會於12/7進行抽籤)



## 芬蘭木棋齊齊玩7月

「芬蘭木棋」是新興運動之一，是一項結合保齡球及飛鏢規則的運動，源自歐洲芬蘭。由於玩法簡單，過程不需要很大的力氣。「芬蘭木棋」不但能強身健體，還能鍛鍊頭腦思考能力，並講求策略性和團隊合作，適合不同年齡及身體狀況的人士參與。



日期：12/7及26/7/2023 (三)

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

(如活動超過出報名人數 會於7 / 7進行抽籤)



# 其他服務

## 50+ Expo 2023 入場票

本年度主題是「50無界限，活出健康新活力」，讓大家了解不同的服務資訊和產品，當中包括醫療及康復器材、健康食品、日常用品及護老服務。

日期：2023年7月7至9日  
時間：7月7日 (五) 10:00-18:00  
7月8日 (六) 10:00-18:00  
7月9日 (日) 10:00-17:00

費用：免費

名額：300張入場票

名額：灣仔博覽道1號 (香港會議展覽中心 展覽廳5G)

報名：於4/7後前往中心取入場票，先到先得，送完即止

備注：參加者需自行前往

負責職員：陳韋聰先生



### 「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：8月1日(二)  
時間：上午10:00及下午2:00  
形式：實體進行

## 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，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。





認知訓練習 - 數字密碼

請在下圖尋找以下數字次序，\*可直/橫/斜

1750 (例子)	5738	2580	3512
2662	4795	5757	6465

1	9	8	2	5	8	0	3
4	5	1	0	7	3	9	5
9	7	6	2	3	0	8	1
2	5	9	4	8	6	7	2
3	7	0	2	6	7	3	5
8	3	6	1	0	5	4	9
0	6	2	4	3	4	1	7
2	8	1	7	5	0	9	4

# 認知訓練習 - 數字密碼

1	9	8	2	5	8	0	3
4	5	1	0	7	3	9	5
9	7	6	8	3	0	8	1
2	5	9	4	4	6	7	2
3	7	0	2	6	7	3	5
8	3	6	1	0	5	4	9
0	6	2	4	3	4	1	7
2	8	1	7	5	0	9	4

1982

1847

7026

4093

1260

8329

5445

9873