

瓦爾登湖

引言：

福利工作人員 陳燕群姑娘

各位老友記，你們在靜下來的時候，有沒有懷念過自己的童年時光，有沒有想過，去過一種與世無爭的田園生活，到了一定的年齡我們真的會懷念我們最初出發的地方。其實我也經常在想，我想回去看看我小時候生活的地方，我們的魚塘，門前的水井，屋後的山坡，我家老宅，雖然那個房子已經破敗不堪了。

內容：

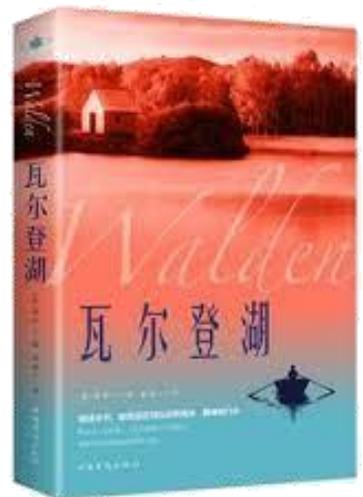
今天想跟大家分享一本很久以前看過的書《瓦爾登湖》，它的作者是亨利·戴維·梭羅，這本書是他在1854年寫的，當時的美國南美戰爭還沒有開始，歐洲的工業革命就已經傳到了美洲，就逐漸放棄了傳統的那種勞作模式，美國經濟迅速發展，社會追求效率，追求工業化，人們追求努力奮鬥，追求富裕生活，當時的作者梭羅卻和大部分的追求是剛剛相反，對這些行為有一點排斥，他作為一個思想家，他看到整個社會都是被高科技所充斥，他當時有點絕望。在現代的社會很多人為了追求財富忙碌奔波，一些人甚至為了賺錢面目猙獰，不擇手段，在當時追求財富的熱潮中，梭羅的思想沒有被人們發現和認可，伴隨著追求物質生活太久，逐漸感到困惑和迷茫的時候，他在瓦爾登湖邊建立了一個屬於自己的小小避難所，遠離俗塵，回歸自然，他可以聽到蛙聲，聽到鳥鳴，看到湖水的波紋和林中的霧霾。別在這繁囂的生活里別走得太快，慢下來其實也是生活，《瓦爾登湖》是一篇讀過後，讓你有感而發，治好了我的焦慮。

反思：

這本書很多年前買了看過，疫情期間再拿出來看的時候感觸很深，那時候疫情十分嚴重，面對封關的無奈，物資短缺人心不安，對疫情未知的徬徨，那時候差不多整個世界都停下來了，香港更是停擺在靜止的時間之中，沒有了往日的忙碌繁囂。

香港是一個節奏很快的地方，在太多的家庭中，為了生活，我們會花大量的時間在工作上，每天可能10小時，12小時，甚至更多更多，同家人見面相處的時間卻很少很少。

疫情3年過後，很多人失去了很多，失去了時間，或是親人，或是金錢。我們是不是可以把腳步放慢下來，放鬆緊繃的心情，想一想自己所擁有的，好好的陪一陪身邊的家人，看一看身邊的風景，其實慢生活也是一種享受。



肺炎支原體感染

病原體：

護士 李天莉

這是由一種名為肺炎支原體的細菌所引起的傳染病，在全年任何時間皆會發生，約每 3 至 7 年便可能出現一次社區性爆發。

病徵：

肺炎支原體可引致急性呼吸道感染。大部分受到感染的患者會出現輕微上呼吸道感染症狀，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、疲倦及頭痛等，只有 5 至 10 % 的患者會患上非典型肺炎。在健康及較年輕（少於 40 歲）的社區感染肺炎患者中，肺炎支原體為最常見的病原體之一。雖然肺炎支原體通常只會引起輕微疾病，但一些患者仍可出現肺炎、腦炎、腎功能受損和溶血性貧血等嚴重併發症，尤其是長者或免疫力弱的人士。

傳播途徑：

肺炎支原體主要透過患者咳嗽或打噴嚏時所產生的飛沫在人與人之間傳播。此細菌亦可透過直接接觸患者的鼻喉分泌物傳播，或接觸剛染有患者分泌物的物件而間接傳播。

潛伏期：

潛伏期介乎 2 至 3 星期。

治理方法：

大部分輕微感染的患者可自行痊癒。而肺炎或嚴重感染的患者，可用抗生素治療。

預防措施：

現時並沒有疫苗可預防肺炎支原體感染，市民應採取一般預防呼吸道

感染的措施：

1. 保持良好的個人衛生：

經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；進食前；如廁後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。

洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。

打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。

肺炎支原體感染

當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡快求醫。

保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力。

患者應避免接觸兒童、長者或抵抗力較弱的人士。

2. 保持良好的環境衛生：

經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用1比99稀釋家用漂白水消毒，待15至30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%酒精清潔消毒。

用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用1比49稀釋家用漂白水消毒受污染及其附近地方，待15至30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%酒精清潔消毒。

保持室內空氣流通。

避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高風險人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

資料來源：衛生防護中心



垃圾徵費

政府將於2024年4月1日實施都市固體廢物收費（垃圾收費），本文整合收費模式、罰款、公屋戶及低收入家庭援助措施。

收費模式一：按「袋」或「標籤」收費

此模式適用於大部分住宅樓宇、工商業樓宇、村屋、地舖等，將來大部分市民要丟掉一般垃圾，須先購買指定袋包妥垃圾。指定袋分9種大小，每個袋價錢由0.3元至11元不等，容量介乎3公升至100公升。環保署預計3至4人家庭，每日使用1個10公升或15公升的指定袋，即每月垃圾收費開支約30元至50元。未能放進指定袋的大型垃圾，須每件貼上指定標籤，方可棄置。指定標籤則劃一收費每個11元。

收費模式二：按垃圾重量徵收入閘費

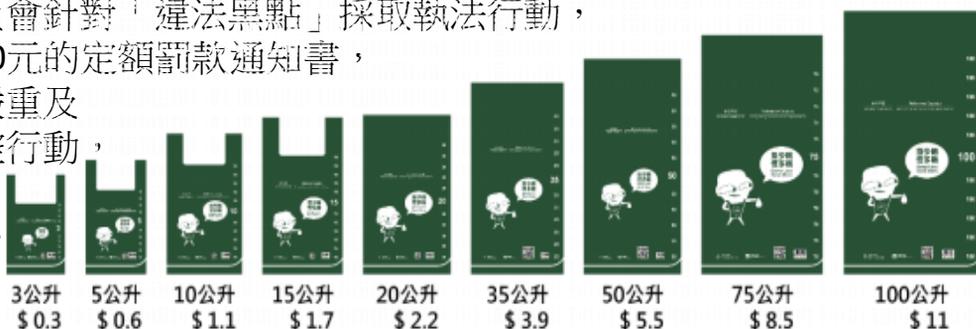
此模式適用於工商業處所棄置的垃圾，以及小部分住宅樓宇棄置的大型或形狀不規則的垃圾，例如椅子、牀架等。若垃圾由私營廢物收集商以非壓縮型垃圾車收集，並棄置於堆填區或廢物轉運站，則按垃圾重量收取入閘費。違例棄置垃圾罰1500元。

垃圾收費實施後首6個月設適應期，執法人員會對違規者盡量給予口頭警告，在適應期後，執法人員會針對「違法黑點」採取執法行動，

並向違例者發出1500元的定額罰款通知書，

亦會以傳票方式向嚴重及屢次違例者採取檢控行動，

首次定罪可處罰款2.5萬元及監禁半年。



中心職員資訊



各位老友記：

大家好,我是梁姑娘又或者可以稱呼我做十一姑娘。已經來到中心一個月了,跟大家都有參與過不同活動,不知道大家記住我了嗎?哈哈!真的很開心能在中心認識大家呢。我擅長的項目是手工藝製作,希望在接下來能開多一點班組和活動,跟各位老友記更加「熟落」!

康樂及社交推廣活動

足底按摩保健樂 (1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

2月份足底按摩抽籤

抽籤日期：15/1/2023 (一)

抽籤時間：上午11:15

(如有查詢可向負責職員聯絡)

負責職員：梁嘉允姑娘



生命月台- 整合人生 旅程工作坊



主辦：保良局華永會生命教育及長者支援中心。
內容：以整理生活及居住環境作引入，繼而回顧和整理長者人生歷程，鼓勵長者放下遺憾和執念，從中肯定過往付出的努力，實踐感恩，珍惜現時所擁有。

日期：26/1/2024 (五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

人數：20名 (抽籤形式)

費用：免費

備註：於2/1 接受報名，15/1 進行抽籤並公佈結果。

負責職員：馬曉欣姑娘

血糖測試1月

大家每月進行血糖測試，關注健康，歡迎報名參加。

日期：24/1/2024 (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：24/1/2024 (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



健康講座

講座_老化過程

內容：認識老化過程對身體上的轉變,教導調適方法改善。

主辦：衛生署

日期：9/1/2024(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：梁嘉允姑娘

長者的身體

長者身體各部份的變化，如

眼睛、耳朵、關節、心臟

眼睛及耳朵

老年性近視、老花眼、白內障、黃斑部病變、老年性耳鳴、老年性耳聾

關節

骨質疏鬆、骨質增生、關節炎、關節退行性變、關節畸形

心臟

心臟病、冠心病、高血壓、心力衰竭、心律失常、心臟瓣膜病

腦部

腦力衰退、失智症、老年痴呆症、腦血管病、腦中風、帕金森氏症



講座_預防中風飲食要訣

內容：了解中風的成因及介紹預防中風的飲食方法。

主辦：雀巢三花

日期：30/1/2024(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：梁嘉允姑娘

(講座後有奶粉售賣服務)

奶粉售賣時段：上午11:00 - 中午11:30

備註：只收取現金，請自備環保購物袋或手拉車

負責職員：梁嘉允姑娘



康樂及社交推廣活動

智能手錶登記申請

為提升長者能對智能科技的認識和應用，中心得到由保良局汪徵祥紀念基金的資助，向長者派發智能手錶並鼓勵長者在善用智能手錶，可在使用時配合運動，以手錶內的功能作記錄，自我監察健康。

日期：2/1/2023(二)接受登記

名額：30名(超過人數需進行抽籤)

參加者必須為中心會員,並且必需懂得操作智能手機

安裝程式及配對智能手錶

日期：1月(日期待定)

名額：30名(已中籤的參加者)

參加者需按指定時間前來中心安裝程式及配對智能手錶,以便參加稍後的活動。

智能手錶簡介會

日期：29/1/2024(星期一)

時間：上午11:15或下午2:45

名額：30名(已中籤的參加者)

地點：中心大堂

介紹手錶功能及操作,讓參加者可更靈活使用手錶內置功能。

負責職員：梁嘉允姑娘



康樂及社交活動

活力徒手操1月

梁嘉允姑娘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：逢星期一

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：16名

費用：免費

負責職員：梁嘉允姑娘

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：梁嘉允姑娘



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：梁嘉允姑娘



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：梁嘉允姑娘



坐式訓練機

包括集中上、下肢體及全身訓練，按身體能力調校不同阻力強度進行鍛鍊

每節做15分鍾，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分鍾

負責職員：梁嘉允姑娘



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分鍾

負責職員：梁嘉允姑娘



康樂及社交活動

「餃」得掂·茶聚

餃子係中華民族的傳統美食，更係北方家庭年夜飯桌上必備的一道靈魂佳餚。茶文化亦是中國人開門七件事(柴米油鹽醬醋茶)之一，日常生活中不可缺少，代表著中國傳統文化精神。臨近新年，大家一齊嚟包下餃子品下茶傾下偈啦，有興趣嘅老友記快啲嚟報名喇。

日期：8/1、15/1、
22/1/2024 (一)

「糕」高興興
又一日

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$50

(如活動超出報名人數
會於 5/1 進行抽籤)

負責職員：陳燕群姑娘



「餃」得好掂
花開富貴



茶之有你



參觀沙田文化
博物館保良局
145週年展覽

保良局成立145週年，保良局歷史博物館與香港文化博物館聯合籌劃專題展覽，誠邀大家一同參與。展場長出大量50-60年代懷舊展品，與老友記一同重溫保良局的歷史發展，尋回美好的回憶與共鳴。

日期：1/2/2024(星期四)

時間：上午10:15-下午1:15

名額：15名

地點：於中心大堂集合及解散

費用：\$20/位

當日活動由旅遊巴接送，場內參觀設有導賞服務，有獎問答遊戲。

負責職員：梁嘉允姑娘

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

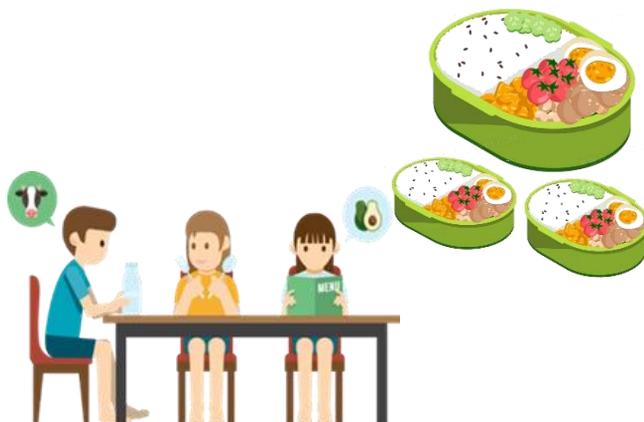
上午11:45-12:30 (午餐)

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：梁嘉允姑娘



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 3：

『標準3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準備記錄。』
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：3701 7800

中心Whatsapp訊息服務：

Whatsapp：63724289



下次例會：

日期：2024年2月6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。