

電影分享:《反斗奇兵4》(Toy Story 4)



聖方濟各大學 實習社工 陳思琪

引言:

《反斗奇兵4》(Toy Story 4)是皮克斯於2019年推出的一部動畫電影，延續了深受喜愛的《反斗奇兵》系列。這部電影是我最喜愛的卡通，它不僅在娛樂上吸引人，還深入探討了身份認同、成長和陪伴的重要性。

簡介:

《反斗奇兵4》延續了胡迪和他的玩具朋友們的故事。隨著安迪長大，他的新主人是小女孩波茲(Bonnie)，她用廢物創造了一個新玩具——福基(Forky)，一個感到困惑的小叉玩具。胡迪決心幫助福基理解自己的價值。這段冒險讓胡迪思考真正的玩具價值。最終，胡迪面臨選擇：是留在波茲身邊，還是追尋自由和新生活。

感想:

《反斗奇兵4》深刻地傳達了珍惜人際關係的重要性。這讓我想起許多長者的故事，他們的友誼充滿了智慧和溫暖。對於長者來說，中心像是一個庇護所。在許多長者的生活中，來到中心會有朋友的陪伴可以減少孤獨感。就像一位長者曾經分享過，他的老友每個星期都會來中心聊天，這讓他感受到生活的意義與快樂。長者的友誼往往伴隨著智慧的分享。他們在生活的起伏中積累了無數的經驗，這些經驗成為了他們友誼的重要基礎。生活中，長者常常面對健康問題和生活的變遷，但有朋友的支持，重新找回了生活的樂趣和希望，能夠勇敢地面對這些挑戰。而友誼則成為了他們人生中的後盾。

反思:

- 每個人都會面對抉擇，是否堅持過去或追尋新生活。
- 無論環境變化，友誼和愛都能帶來支持和勇氣。
- 每個人都有自己的獨特性，需要認識和接受自己的價值。
- 在變化的生活中，保持與親友的連結是重要的。
- 學會在變化中找到自我，勇敢面對未來的挑戰。

隨著年紀的增長，眼睛的組織會漸漸退化，各種毛病也可能會隨之出現。多認識各種眼睛毛病的成因及實踐護眼之道，有助我們保護眼睛的健康。

常見眼睛的毛病

1. 眼皮下垂

由於眼瞼上的皮膚組織失去彈性及肌肉衰弱所致，一般輕微的眼皮下垂不會引起不適或影響視力。

2. 眼乾

眼乾會令眼睛刺痛、乾澀及畏光。主要成因包括：

- I. 淚腺功能衰退；
- II. 極度乾燥或污染的環境；
- III. 眼部感染；
- IV. 藥物反應---如使用感冒藥、抗過敏藥、利尿劑及含有防腐劑的眼藥水等。一般眼乾可使用人造淚液來紓緩，或使用增濕器將室內的濕度提升。若持續眼乾或眼部感染，應盡快接受治療。

3. 淚溢

淚溢是指經常有眼濕或流淚的現象。主要成因包括：

- I. 淚孔因眼皮鬆弛而不能緊貼於眼球，眼淚不能順利地流進淚管裡而溢流出眼外；
- II. 淚管阻塞；
- III. 異物入眼；
- IV. 眼睛發炎等。

淚溢須根據不同的原因而作出處理，持續的淚溢，應找醫生診治。

4. 老花

由於晶狀體隨著年齡的增長而慢慢失去彈性，當要看近的東西時，便不能準確聚焦，令影像模糊。老花約在四十歲開始發生，度數會隨著年齡而增加，直至六十歲左右便會穩定。患者可配戴合適的老花眼鏡來矯正視力，但眼鏡必須由合格視光師或眼科醫生驗配。配戴老花眼鏡後還需每兩、三年定期驗眼一次，確保因應視力的改變而使用合適度數的眼鏡。

5. 「飛蚊」

在眼球的玻璃內有些浮動的不透明物質，使視覺上出現一些俗稱「飛蚊」的浮動影像或黑點。「飛蚊」多是短暫的現象，它的數量會隨著時間而改變，而且有機會消失。

6. 眼矇

以下列舉三種引致長者眼矇的常見疾病，每一種都須由醫生作出診斷，及因應病況而提供治療：

- I. 白內障：眼球晶體逐漸變得混濁，引致進入眼睛的光線減少，影像模糊不清，令視力下降。
- II. 青光眼：眼球壓力過高導致視覺神經受破壞，患者的視力下降及視野縮窄。這是一種嚴重的眼疾，若不及早醫治，視力會永久受損甚至失明。
- III. 老年性黃斑點退化 (俗稱眼底退化)：黃斑點位於視網膜 (俗稱眼底) 的最中央，有豐富視覺細胞及神經線，主要用來分辨顏色、物件大小及進行精細閱讀的活動。黃斑點隨著年齡增長會逐漸出現萎縮及退化的現象，患者所看的東西會出現變形，如直線變曲線，有時放大或縮小，或間中有暗點，以致視力模糊。

不容忽視的警告訊號：

如遇以下情形，須盡快尋求醫治以免影響視力。

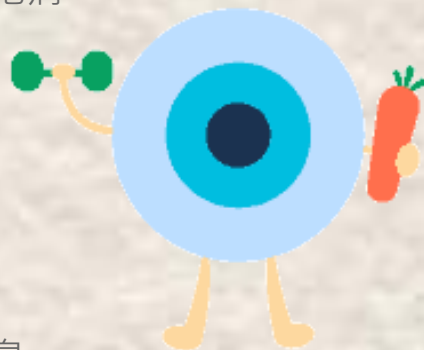
- 配戴眼鏡後仍不能改善視力
- 持續眼痛或突然劇痛
- 對光線過分敏感，見到光環或彩虹圈
- 失去部分或周邊視力
- 眼紅或眼睛刺痛
- 突然出現大量浮動影像或黑點（俗稱「飛蚊」）
- 眼睛或眼瞼上有不正常的生長
- 眼睛透明的部位出現不正常的混濁
- 眼睛持續地流淚、出現分泌物或結痂



護眼小貼士：

1.個人衛生

- 每天早晨洗臉時，用清潔毛巾和自來水將眼睛的污垢抹掉，以保持眼瞼衛生，預防眼瞼發炎或瞼腺炎（俗稱「眼挑針」）等毛病。
- 不要用公共毛巾或用手擦眼。
- 不要借用別人的眼藥或眼鏡。



2.日常生活：

- 均衡的飲食，吸取足夠維生素A和蛋白質。
- 不吸煙。
- 充足睡眠，減少眼睛疲勞，使眼睛有充份的休息。
- 使用噴霧時應加倍小心，尖細的噴管口須遠離眼睛；使用噴發膠時，要閉上雙眼。
- 看電視時要保持室內光線充足，電視機與眼睛的距離最少應為螢光幕對角線的六倍。使用電腦時，也要確保光線充足，觀看電腦螢光幕每半小時，應休息片刻，放鬆眼睛，眺望遠景。
- 閱讀時要注意以下各點：
 - 要有充足、均勻、穩定柔和的燈光或天然光線。
 - 桌椅高度要適中，令書本和眼睛的距離約十二吋。
 - 紙質不要反光。
 - 字體要清晰夠大。
 - 眼睛疲倦時要稍作休息，可遠望或閉目養神。
 - 切勿在行車中或床上閱讀。



資料來源：衛生署

健康講座

醣不怕，食得其法

醣是所有含糖食物的通稱，攝取過多醣會令體重增加，容易造成血糖大幅波動，增加身體的炎症和慢性病風險，讓我們齊學習如何正確攝取「醣」。

主辦：雅培

日期：29/4/2025 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

負責職員：陳學琛姑娘

講座後有奶粉售賣服務



健康推廣活動

血糖及血壓檢查 (4/2025)

大家每月定時進行血糖及血壓檢測，可更清楚了解自己的健康情況。關注健康，每位參加者，可免費領取一份「**血壓血糖記錄冊**」，以便記錄每月身體狀況。

日期：23/4/2025 (三)

時間：上午9:00 - 9:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：\$20

護士諮詢站：

時間：下午2:30至4:00

負責職員：李天莉姑娘



足底按摩保健樂 (4/2025)

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：上午9:15 - 下午5:00

地點：聚樂坊

費用：\$100/1節



05/2025月份足底按摩抽籤

抽籤日期：14/4/2025 (一)

抽籤時間：上午11:15

負責職員：陳學琛姑娘

(如有查詢可向負責職員聯絡)

康樂及社交活動

芬蘭木棋俱樂部 (4/2025)

「芬蘭木棋」是一項結合保齡球及飛鏢規則的運動。玩法簡單，過程不需要很大的力氣。不但能強身健體，還能鍛鍊頭腦思考能力，適合不同年齡及身體狀況的人士參與。

日期：7/4/2025、14/4/2025、28/4/2025 (一)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$30



負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於3/4進行抽籤)

飛鏢運動班(4/2025)

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：11/4/2025、25/4/2025 (五)

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20



負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於7/4進行抽籤)

「舞」「藝」音樂舞蹈班

鳳儀老師教授跳舞技巧，跳舞是一種令人心身愉快的活動，對精神健康亦有良好作用。可以觸發大腦新的神經連接和鼓勵神經可塑性，有助保持舞者的頭腦健康。

日期：10/4/2025、17/4/2025、24/4/2025、8/5/2025、15/5/2025、22/5/2025、29/5/2025 (四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$40

導師：梁鳳儀老師

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於5/4進行抽籤)



五味人生 -

「三絲」之後有餃子

各位老友記大家好，天氣開始轉熱了，陳姑娘又嚟同你地一齊整餃子同涼拌三絲！健康又開胃，有得玩又有得食，老友記快啲嚟報名喇！

日期：12/4/2025、3/5/2025 (六)

時間：上午9:30 - 11:00 流口水~

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$40



負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於7/4進行抽籤)

康樂及社交活動

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，使用前必須通知職員，職員準備椅子後方可使用，免生危險。

日期：逢星期一至六

時間：上午9:30 - 下午4:30

費用：免費

每節使用時間15分鍾

負責職員：陳燕群姑娘



活力徒手操 (4/2025)

中心職員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：逢星期三

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：馮藹霖姑娘



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 (需預先報名)

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前請先向職員預約。

負責職員：陳燕群姑娘



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：陳燕群姑娘



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：陳燕群姑娘



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。

使用前後請與職員登記

每次使用60分鐘*

使用時間：

上午9:00 - 下午4:00

費用：免費

負責職員：陳燕群姑娘



生活及娛樂推廣活動

周六電影院

周六鬆一鬆！與老友記欣賞 3月通訊分享的「優獸大都會」和泰國親情感人電影「全職乖孫」，共度一個愉快的下午！

日期：5/4/2025、26/4/2025 (六)

時間：下午2:15 - 4:15

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$10



負責職員：陳學琛姑娘
(如超出報名人數，將於3/4進行抽籤)

樂聚共融分享會

由老友記帶領小朋友學習玩布袋球和寫藝術書法，共渡愉快的下午。

日期：12/4/2025 (六)

時間：下午1:30 - 3:00

地點：中心大堂及香港小童群益會大圍青少年綜合服務中心

名額：20名

費用：\$20

集合時間：下午12:30 (中心集合)

*備註1: 曾參與老有所為活動優先

*備註2: 活動將有旅遊巴一起前往大圍青少年綜合服務中心

負責職員：陳思琪姑娘 (實習社工)

(如超出報名人數，將於7/4進行抽籤)



香港青少年服務處 復活節義工探訪 2025

這次由青少年服務處帶同一班胡忠中學生，藉著復活節期間到中心探訪老友記，與老友記玩遊戲！歡迎踴躍報名參加！

日期：15/4/2025 (二)

時間：上午10:00 - 11:15

地點：中心大堂

名額：20名

費用：\$20

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於9/4進行抽籤)



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

午餐：上午11:00 至上午12:00

晚餐：下午4:00 至下午5:00

費用：每餐\$10(請自備環保袋)

負責職員：陳學琛姑娘



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 2：檢討及修訂政策和程序

標準2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



「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：2025年5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

