



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局華永會生命教育及長者支援中心

21/22 第 10 期 2022 年 1 月中心通訊

## 個人分享：《人生比想像的美好》

社工 吳雅儀

「如果一個人不幸失去了雙臂，他會以怎樣的方式度過此生？」

楊孟衡，6 歲時因為意外失去雙臂成為了一名殘疾人。以前簡單的事情變得十分困難。他不能吃飯，不能寫字，不能獨立穿衣。他母親開始「強制」他用腳生活學著吃飯、穿衣、洗衣服、打掃衛生，更慢慢用嘴寫字。皇天不負有心人，他練成了一手好字更在全國書法競賽中多次獲獎。

失去雙臂後楊孟衡受到不少異樣眼光，經常被同學欺負嘲笑他是「斷臂怪」讓他自卑到極點。自卑、屈辱、緊張害怕，憤怒等複雜的情緒交織在一起，讓他無處躲藏。直到他慢慢學會接受自己，不再逃避別人異樣的眼光。

小時候楊孟衡熱愛體育。2001 年，11 歲的楊孟衡入選昆明市殘疾人田徑隊練習田徑立志成為一名運動員。經過了 4 年的刻苦訓練，他達到了跑 400 米只需 56 秒的好成績，可是賽制卻突然改變而他所練的項目被取消了，令他與冠軍無緣。日夜練習轉眼之間功虧一簣。傷心過後楊孟衡決定換一個賽道重新開始。在教練的建議下，他轉戰游泳。相比其他人在四、五歲就已經開始練習，快 14 歲的楊孟衡沒有任何的優勢。楊孟衡只能比別人多花些時間，沒有雙臂的他訓練起來更要付出比別人多千倍百倍。高強度的訓練令他的胸肌、腹肌、腳時經常抽筋及酸痛。

2007 年，楊孟衡參加了第七屆全國殘運會，國希望透過比賽選拔代表中國參加 2008 年的殘奧會。可在因為長時間高負荷的訓練，導致腳傷復發。負傷比賽仍然獲得了全國第六名的成績但還是與冠軍失之交臂，這讓楊孟衡很受打擊、開始懷疑自己、一蹶不振頹廢消極。在父母的鼓勵下，17 歲的楊孟衡重回了校園，他每天天沒亮就起床看書，用腳記筆記，用嘴翻動書頁。最後考入中山大學更被送到英國頂級學府劍橋大學完成碩士課程，亦遇上了他的太太於 2018 結婚，兩人相知相守，彼此扶持，從校服到婚紗。

故事主角通往成功的道路，充滿荊棘，經歷過無數挫折，但他憑著他那份堅持一步一步克服了身體的缺憾、用他的努力，最後活出他精彩的人生。他面對種種挫折都能積極面對的態度值得我們學習，人不可能永遠身處困境，即便是絕境，還可以絕境逢生。只要你努力追著光，靠近光，最後方可成為光，散發光。這就是很美好的人生。

## 【中心最新動向】

### 智「IN」數碼諮詢

內容：教授使用手機程式「安心出行」及申請「健康碼」

日期：逢星期四、五

對象：中心會員及社區人士

費用：全免

負責同事：張嘉豪先生、溫文英姑娘



因疫情影響關係，中心部份活動小組會按照指引暫停或在足夠社交距離下進行；如有疑問，請向職員查詢。

大家好！我是新到職的中心主任林生，很高興可以加入華永會生命教育及長者支援中心這個大家庭！

初來甫到，我帶著期待和盼望迎接這個崗位，亦衷心希望為華永中心帶來正能量和新動力。在到任前，我參加過生命號的活動，與義工們一起到學校進行生命教育及服務推廣，非常有意義，而且印象深刻。而在這兩星期，與一眾同事相處後，我感受到各位同事都充滿活力和熱誠，將會繼續用心服務長者，為大家帶來優質的服務！

現時疫情反覆，中心班組活動暫停。我期望疫情消退後，大家生活可回復平常，亦有更多機會與大家見面和交流！

華永會生命教育及長者支援中心主任 林奕軒



大家好，我係來自香港中文大學專業進修學院嘅實習社工林家麟，大家可以叫我阿龍。由一月頭至四月尾逢星期三、四、五我都會喺中心實習。歡迎各位老友記喺中心見到我嘅時候同我傾下計又或者一齊玩平板電腦，希望可以帶比各位愉快嘅回憶！

香港中文大學專業進修學院實習社工 林家麟

大家好，我係來自香港中文大學專業進修學院嘅實習社工謝恩桐，大家可以叫我阿恩。由一月頭至四月尾逢星期三、四、五都會喺中心實習。好高興認識你們及服務大家，歡迎各位老友記可以搵我傾下計，一齊玩下遊戲。希望喺呢到同大家渡過一個愉快的歡樂時光。祝各位身體健康、平安喜樂！

香港中文大學專業進修學院實習社工 謝恩桐

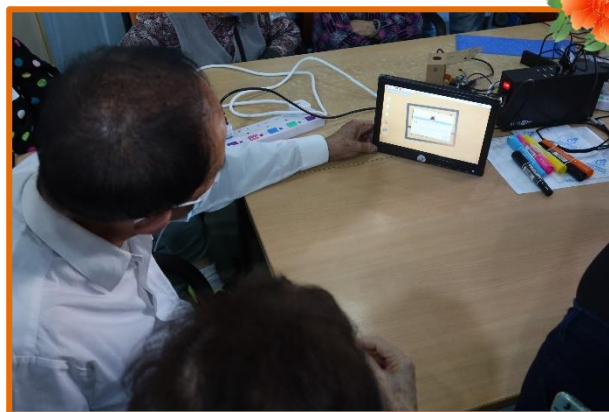




# 【探訪活動花絮】



香港青年協會 賽馬會坪石青年空間



蔡繼有學校



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1.  <b>元旦</b> 
2.	3. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	4. 10:00 OGCIO 智「Smart」- 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	5. 10:00 關愛牙科申請 10:30 書法小組(社區券) 14:30 樂齡科技體驗- 智能積木板/多感官攞枕	6. 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣	7. 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:15 懷舊「腦」遊戲	8. 14:30 U3A 興趣小組
9.	10. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	11. 09:30 例會 10:00 OGCIO 智「Smart」- 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	12. 10:00 關愛牙科申請 10:30 書法小組(社區券) 14:30 ZOOM 探訪@ 保良局陳維周夫人紀念學校	13. 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣	14. 09:30 「認知障礙知多D」講座 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:15 懷舊「腦」遊戲	15. 14:30 U3A 興趣小組
16.	17. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	18. 10:00 OGCIO 智「Smart」- 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	19. 10:00 關愛牙科申請 10:30 書法小組(社區券) 14:30 樂齡科技體驗- 智能積木板/多感官攞枕	20. 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣	21. 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:30 運動班暨樂齡科技 OMI 體驗 14:15 懷舊「腦」遊戲	22. 14:30 U3A 興趣小組
23.	24. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	25. 10:00 OGCIO 智「Smart」- 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	26. 10:00 關愛牙科申請 10:30 書法小組(社區券) 14:30 樂齡科技體驗- 智能積木板/多感官攞枕	27. 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣	28. 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:30 運動班暨樂齡科技 OMI 體驗	29. 14:30 U3A 興趣小組
30.	31. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)					

◆ 因疫情影響關係，中心部份活動小組會按照指引暫停或在足夠社交距離下進行；如有疑問，請向職員查詢 ◆





# 香港健康碼

## Hong Kong Health Code



Together, We Fight the Virus  
同心抗疫

### 註冊「港康碼」帳戶

1. 登入網站 <https://www.healthcode.gov.hk> 並按下方的[註冊帳戶]按鈕。
2. 閱讀收集個人資料聲明，如同意聲明內容，勾選[我已閱讀並同意以上的個人資料收集聲明]方格，然後按[下一步]。
3. 選擇[身份證明文件類型]，輸入[姓名]、[身份證明文件號碼]、[簽發日期]、可接收短訊的[流動電話號碼]等資料。  
\*\*如非使用香港身份證登記，申請人需稍後前往指定郵局核實身份\*\*
4. 輸入[在港居住地址]。  
\*\*如住址非房委會轄下的公共租住房屋，申請人需選擇[上載住址證明]，或表明沒有住址證明\*\*
5. 輸入[登入密碼]、[安全提示問題及答案]，然後按[下一步]。  
\*\*請妥善保存有關資料，往後用作登入之用\*\*
6. 核對已輸入的資料是否正確，然後按[確定及提交]或按[修改]作出修訂。  
◆等待收取[個人識別碼短訊或信件]◆

### 啟動「港康碼」帳戶

1. 成功註冊「港康碼」帳戶後，可到「香港健康碼」網站 <https://www.healthcode.gov.hk> 並按下方的[登入系統]按鈕。
2. 閱讀收集個人資料聲明，如同意聲明內容，勾選[我已閱讀並同意以上的個人資料收集聲明]方格，然後按[下一步]。
3. 輸入[已登記帳戶的身份證明文件號碼]及[自訂的登入密碼]，然後按[登入]。
4. 輸入[個人識別碼]以啟動帳戶  
◆只適用於[第一次登入]，個人識別碼已於成功註冊帳戶後以短訊通知或郵寄方式發送◆

### 上傳「安心出行」紀錄

1. 打開手機的「安心出行」應用程式，選擇[香港健康碼系統]圖像按鈕，然後按[上傳出行紀錄到香港健康碼]。  
\*\*如按鈕並不存在，請先更新「安心出行」應用程式到最新版本\*\*
2. 輸入已登記的「港康碼」帳戶資料，包括[身份證明文件號碼]及[登入密碼]，按[登入]。然後根據指示輸入[一次性短訊驗證碼]。
3. 閱讀及確認有關聲明後，按[提交]。  
◆系統會顯示上傳紀錄的數目◆

### 申請健康碼

1. 到「香港健康碼」網站 <https://www.healthcode.gov.hk> 並按下方的[登入系統]按鈕。
2. 閱讀收集個人資料聲明，如同意聲明內容，勾選[我已閱讀並同意以上的收集個人資料聲明]方格。
3. 輸入已登記帳戶的[身份證明文件號碼]及[自訂的登入密碼]，然後按[登入]。
4. 系統會透過短訊發出一個[一次性驗證碼]到其登記的流動電話號碼。輸入一次性驗證碼後按[繼續]。
5. 成功登入後，在主頁面按[健康申報及申請健康碼]。
6. 如你在過去 14 天有任何徵狀，請勾選相關方格。如沒有，請勾選[沒有以上症狀]，完成後按[提交]。
7. 提交申請後，頁面會顯示[申請編號及時間]，以確認健康碼申請已成功提交。你可按[檢視健康碼]查閱結果。

### 檢視健康碼

1. 成功登入後，在主頁面按[檢視健康碼及申請轉碼]。  
◆必須持有當天有效的綠碼，才可按[申請轉碼]啟動轉碼程序◆

◆轉碼至「粵康碼、澳康碼」(現階段暫時未開通)◆



抗菌素耐藥性是指當微生物(如細菌、病毒、真菌和寄生蟲)演變成能抵抗原本有效的藥物(即抗菌素)，是當今全球公共衛生，以至世界經濟的一大威脅。

抗生素是用作治療細菌感染的藥物，雖能殺滅致病細菌，亦能殺死體內正常細菌，增加耐藥性細菌滋生的風險。這些耐藥性細菌有時稱作「超級細菌」，部分更能抵禦多類常用的抗生素，引致難以治療的感染。

## 【抗菌素與抗生素是甚麼？】

- ◇ 微生物有很多種類，例如細菌、病毒、真菌、寄生蟲等。
- ◇ 抗菌素泛指可殺滅或抑制致病微生物的藥物，當中包括抗生素。
- ◇ 抗生素是用作治療細菌感染的藥物，可以殺死細菌或使其停止繁殖。不同種類的抗生素可用作治療不同的細菌感染。
- ◇ 抗生素並非治療病毒感染的藥物，是不能治癒傷風和流行性感冒(流感)等病毒感染，亦不能加快痊癒。

## 【甚麼是耐藥性細菌？】

- ◇ 「耐藥」是指當細菌、病毒、真菌或寄生蟲等微生物發生變化，令原本用於治療感染的藥物變得無效。
- ◇ 「抗生素耐藥性」是指細菌出現變異，令原本有效的抗生素變為無效。這些耐藥性細菌有時被稱為「超級細菌」。
- ◇ 當細菌對多類常用的抗生素都產生耐藥性時，便稱為「多重耐藥性細菌」。當藥物失去效能，體內的感染會持續，進而增加傳染他人的風險。

## 【甚麼會引致抗菌素耐藥性？】

- ◇ 抗菌素耐藥性是隨著基因變化而逐漸發生的一種自然現象，可影響人類和動物。當微生物適應並在有抗菌素的環境下(包括正確使用抗菌素的情況)生長，耐藥性就會出現。然而，不當和過度使用抗菌素(如不當地以抗生素治療傷風或流感等病毒感染，以及對食用動物濫用抗菌素)會加劇耐藥問題。在眾多抗菌素中，對治療細菌感染的抗生素呈耐藥性的問題最為嚴重。耐藥性細菌一般透過進食或接觸帶菌或受感染的動物、食物、人類或被污染的環境傳播。抗菌素耐藥問題不受地域限制，能在動物和人類之間互相傳播。

## 【抗菌素耐藥性有甚麼後果？】

- ◇ 耐藥問題若不獲改善，現有的抗菌素會失效，感染會因無法醫治而延長患病時間和增加死亡風險。缺乏有效預防和治療感染的藥物，很多醫療程序如器官移植、癌症化療、糖尿病管理和重大手術的風險便會增加，對體弱患者影響尤深。耐藥性細菌感染會在人類和動物之間傳播，對全球健康和經濟構成巨大威脅。世界衛生組織表示，若不採取行動，耐藥問題將可能導致在 2050 年間全球每年高達一千萬人死亡(對比目前每年至少七十萬人死亡)及導致在 2030 年間令多達二千四百萬人陷入赤貧。

# 【中電有營飯堂服務計劃】

類別	開飯時間	對象及收費
		長者及有需要人士
早餐	上午 09:00	<b>\$4</b>
午餐	中午 12:00	<b>\$12</b>
晚餐	下午 05:00	<b>\$12</b>

## 【飯堂推廣】

- ◆ 每月介紹最多新朋友買飯票(必須買齊一星期的早/午/晚餐)的飯友，  
可獲取精美禮物一份 ◆



**預防肺炎及  
呼吸道傳染病**  
Prevention of **肺炎及  
呼吸道傳染病**  
Pneumonia and Respiratory Tract Infection

**健康建議**  
Health Advice

- 經常保持雙手清潔  
Always keep hands clean
- 先蓋廁板再沖廁  
Put the lid down before flushing
- 定期注水入U型隔氣  
Add water to the U-traps regularly
- 打噴嚏或咳嗽時用紙巾掩蓋口鼻  
Cover your mouth and nose with tissue paper when sneezing or coughing
- 如出現病徵，應立即戴上口罩及看醫生  
Wear a mask and seek medical advice promptly if unwell
- 口罩要完全覆蓋口、鼻和下巴  
Fully cover your nose, mouth and chin with mask

督印：林奕軒 校對：馬嘉聰  
編輯及設計：溫文英 印刷 300 份  
印刷日期：2022 年 1 月

◇ 2 月份例會時間(時間待定)

◇ 中心地址：

觀塘雲漢邨漢柏樓地下 5 號

◇ 電話：3690-2291

◇ 傳真：3690-2294

◇ 電郵：bmcpcc@poleungkuk.org.hk

◇ 中心開放時間：

星期一至六 上午 08:30 至下午 06:00

星期日及公眾假期 休息