



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 11 期 2022 年 2 月中心通訊

個人分享：《懂得放下，人生繼續向前行》

香港中文大學專業進修學院實習社工 林家麟

◇ 前言:

電影《月老》是一部於 2021 年年末上映的臺灣愛情奇幻電影，改編自著名台灣作家九把刀的同名小說亦由他親自執導兼編劇。九把刀將我們都認識的「月老牽紅線」故事延伸到一個他所構思的生前死後世界觀，講述人間鬼界結合上緣份與宿命，正邪善惡一念輪迴，輔以生死相隨的宿世恩緣，顛覆了傳統認知的世界觀。

◇ 內容:

電影講述阿綸意外遭受雷擊死亡，與女友小咪陰陽相隔來到陰間。在死後的世界裏，亡者可以根據前世的功德的多少而投胎轉世成指定的生物，抑或在陰間擔任神職以積陰德投胎為人。而阿綸選擇了成為月老並與搭檔合作通過考試來到人間執行任務。阿綸失去生前所有記憶，直到遇上狗狗阿魯與其主人小咪，一下子才喚醒他的前世記憶——小咪就是那位阿綸的畢生摯愛。然而，此刻陰陽相隔，阿綸所能做到的，只有替自己最心愛的人另覓對象，重新牽上另一條紅線，完成月老的神職本分。不過即使阿綸知道自己的使命，但內心仍然帶著「非小咪不娶」的牽掛，所以每次為小咪牽紅線時都會期待著紅線不要被連上。另外在電影中段出現的大反派「鬼頭成」，他執意於五百年前背叛且殺害自己的馬賊兄弟，鬼頭成始終無法放下內心的怨念，將早已投胎了一次又一次的兄弟逐個找上，並予以復仇。而小咪的前生則是鬼頭成的其中一個目標因此鬼頭成視小咪為下一個毀滅的目標。當阿綸得知事情後便奮力保護小咪，而在過程中阿綸想起前世的自己曾被鬼頭成救過，遂向其叩頭表達感恩之情，才讓這個大反派放下執念。

◇ 反思:

電影講述的兩個故事都圍繞住「放下」。阿綸對畢生摯愛的情感放下，而鬼頭成對怨恨與執念的放下，兩者都在過程中充滿糾結導致停滯不前甚至重蹈覆轍，不過他們最後都學會放下，最後投胎轉世。我們在生命中難免會遇上一些事情讓我們感到後悔和執著，令我們時常感到內心沉重、疲憊不堪。我們可以平靜下來整理自己。當放下這些事情時，我們的人生才能繼續向前走，享受到更多生活中美妙的色彩。

資源來源：<https://www.harpersbazaar.com.hk/lifestyle/till-we-meet-again-movie>

因受疫情影響，中心暫時只維持有限度服務，暫停班組活動、續會、入會及關愛基金牙科等服務，
直至另行通知；如有疑問，請致電向職員查詢。

各位會員新年快樂！中心新增了 Whatsapp 服務，我們會定時向大家發放中心資訊和最新活動動態，亦歡迎各位老友記透過 Whatsapp 和我們進行互動，分享日常趣事！適逢新春期間，老友記可透過 Whatsapp【53404229】發送祝賀說話到中心電話，我們期待收到各位老友記的暖暖祝福，共慶佳節！



關愛基金「長者牙科服務資助」

資助服務內容：為老友記鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務，如口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及 X 光檢查等

受惠對象： 65 歲或以上；或

75 歲或以上，於五年前或更早曾參與此項目長者提供第二次免費服務；或

最近連續三個月正在領取「長者高額生活津貼」；或

從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」

符合資格者如需申請，請預先致電中心預約時間，本中心恕不接受即時申請

申請牙科服務所需文件如下：

香港身份證(正本)；及

銀行簿(最近三個月存入長生津金額紀錄)；及

住址證明文件(中文)

中心會員「續會」及「入會」申請

每逢星期三及星期四，

上午 9:30-11:30 及 下午 2:30-4:00，

可辦理手續，續會及入會所需文件如下：

入會：

◇ 身份證、2 張證件相、港幣\$25 會費

續會：

◇ 會員證、港幣\$25 續會會費

復康用品借用

內容：借用復康用品，如輪椅/助行器/四腳拐杖等

對象：中心會員及社區人士

費用：全免

備用：所有復康用品優先借予中心會員，如有任何爭議，中心保留最終決定權



【中心活動花絮&最新動向】

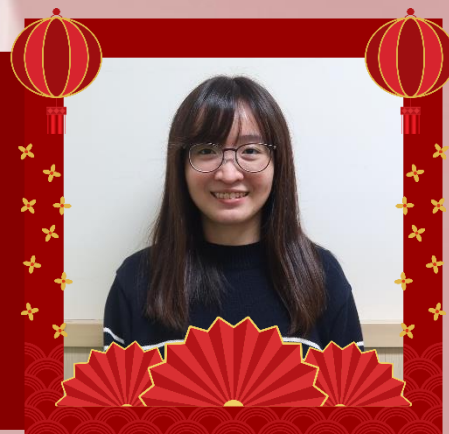


U3A 串珠手工藝班



大家好，我係明愛專上學院既實習社工蘇姑娘，係1月至5月期間逢星期一、三、四會到中心實習。我平時鍾意做手工同聽歌，如果中心見到我，歡迎大家黎搵我傾計。

明愛專上學院實習社工 蘇麗君



大家好，我係來自明愛專上學院嘅實習社工胡穗玲，未來二月至五月嘅星期一、三四都會係中心實習。我最鍾意畫畫，如果大家係中心見到我，歡迎同我傾下計！

明愛專上學院實習社工 胡穗玲



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	 <p>1. 農曆 年初一</p>	<p>2. 農曆 年初二</p>	<p>3. 農曆 年初三</p> 	<p>4. 11:00 智「IN」數碼諮詢</p>	<p>5. 14:30 U3A 興趣小組</p>	
6.	<p>7. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)</p>	<p>8. 10:00 OGCIO 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣</p>	<p>9. 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/多感官攪枕</p>	<p>10. 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣</p>	<p>11. 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:15 懷舊「腦」遊戲</p>	<p>12. 14:30 U3A 興趣小組</p>
13.	<p>14. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)</p>	<p>15. 10:00 OGCIO 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣</p>	<p>16. 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/多感官攪枕</p>	<p>17. 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣</p>	<p>18. 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:15 懷舊「腦」遊戲</p>	<p>19. 14:30 U3A 興趣小組</p>
20.	<p>21. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)</p>	<p>22. 10:00 OGCIO 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣</p>	<p>23. 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/多感官攪枕</p>	<p>24. 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣</p>	<p>25. 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:15 懷舊「腦」遊戲</p>	<p>26. 14:30 U3A 興趣小組</p>
27.	<p>28. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)</p>					

中心新增了 Whatsapp 服務，會定時向大家發放中心資訊和最新活動動態，亦歡迎各位老友記透過 Whatsapp【53404229】和我們進行互動！



◆ 因受疫情影響，中心暫時只維持有限度服務，暫停班組活動、續會、入會及關愛基金牙科等服務，直至另行通知
◆ 如有疑問，請致電向職員查詢 ◆

全城起動 快打疫苗



點只打針咁簡單



【長者即日籌 接種新冠疫苗】

現時政府為方便長者接種新冠疫苗，1月起開放 12 間社區疫苗接種中心、13 間公立醫院、15 間長者健康中心為合資格者領取即日籌(或委託家人代領，代領者需出示接種者的香港身分證副本)

社區疫苗接種中心	即日籌	<p><u>提供科興「克爾來福疫苗」:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 北角渣華道體育館 ◇ 佐敦官涌體育館 ◇ 沙田源禾路體育館 	<p><u>提供復星 / BioNTech「復必泰疫苗」:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 觀塘曉光街體育館 ◇ 九龍灣體育館 ◇ 旺角界限街體育館 ◇ 荔枝角公園體育館 ◇ 葵涌林士德體育館 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 教育局九龍塘教育服務中心 ◇ 西灣河體育館 ◇ 西營盤中山紀念公園體育館 ◇ 元朗體育館 		
		<p>➤ 疫苗接種中心開放時間：每天開放，上午 8 時至晚上 8 時</p> <p>◆所有社區疫苗接種中心，下午 1 時 30 分至 2 時 30 分為清潔時間，將不會開放接種疫苗◆</p> <p>◆農曆新年期間(1 月 31 日至 2 月 2 日)，所有公立醫院新冠疫苗接種站，全日休息◆</p>				
公立醫院新冠疫苗接種	即日籌	<p><u>提供復星 / BioNTech「復必泰疫苗」:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 雅麗氏何妙齡那打素醫院 ◇ 仁濟醫院 ◇ 瑪嘉烈醫院 ◇ 律敦治醫院 ◇ 博愛醫院 			<ul style="list-style-type: none"> ◇ 北區醫院 ◇ 東區尤德夫人那打素醫院 ◇ 將軍澳醫院 ◇ 明愛醫院 ◇ 威爾斯親王醫院 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 瑪麗醫院 ◇ 伊利沙伯醫院 ◇ 屯門醫院
		<p>➤ 公立醫院新冠疫苗接種站開放時間：星期一至五(公眾假期除外)，上午 10 時至下午 6 時 30 分；</p> <p>➤ 瑪嘉烈醫院：星期一至五(公眾假期除外)，上午 9 時至下午 6 時；</p> <p>◆農曆新年期間(1 月 31 日至 2 月 3 日)，所有公立醫院新冠疫苗接種站，全日休息◆</p>				
長者健康中心	即日籌	<p><u>提供科興「克爾來福疫苗」:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 九龍城長者健康中心 ◇ 藍田長者健康中心 ◇ 南山長者健康中心 ◇ 新蒲崗長者健康中心 			<ul style="list-style-type: none"> ◇ 西營盤長者健康中心 ◇ 筲箕灣長者健康中心 ◇ 香港仔長者健康中心 ◇ 灣仔長者健康中心 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 東涌長者健康中心 ◇ 葵盛長者健康中心 ◇ 石湖墟長者健康中心 ◇ 將軍澳長者健康中心 ◇ 瀝源長者健康中心 ◇ 荃灣長者健康中心 ◇ 元朗長者健康中心
		<p>➤ 長者健康中心開放時間：星期一至五(公眾假期除外)，上午 8 時 30 分至下午 12 時 30 分及下午 2 時至 6 時 30 分；星期六(公眾假期除外)，上午 8 時 30 分至下午 1 時</p> <p>◆長者健康中心，只為年滿 65 歲或以上的長者接種疫苗，敬請注意◆</p>				

除了社區疫苗接種中心、公立醫院、長者健康中心，合資格人士亦可透過以下途徑免費接種新冠疫苗：

- 醫院管理局 25 間普通科門診診所：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202201/15/P2022011500254.htm>
- 提供科興疫苗接種服務的逾千個私家醫生或診所：<https://www.covidvaccine.gov.hk/zh-HK/VSS>

※所有接種疫苗時間、地點，以政府公布為準※

資源來源：香港政府一站通 新聞公報

【新春健康錦囊-均衡飲食】 護士：劉璐冰



中國人在農曆新年期間，除了各式小食外，亦十分重視正餐，包括年三十晚的團年飯、年初一吃的素菜，以及在年初二吃開年飯等。

【預備團年飯及開年飯的注意事項】

◇ 傳統的團年飯及開年飯，往往都是多肉少菜和味道較濃，很容易不知不覺間攝取了大量的動物脂肪和鹽分，長遠有損健康。

以下是一些預備食物的健康貼士：

1. 減少使用高脂肪的材料，例如：腩肉、家禽的皮、豬腳和雞腳等。
2. 減少使用含高膽固醇的食物，例如：內臟、蝦膏和蟹膏等。
3. 減少使用醃製及含大量鹽分的肉類，例如：鹹魚、臘腸和燒味等。
4. 多預備低脂烹調的蔬菜，如上湯浸、焯、少油快炒的葉菜、瓜類、菇類和豆類等。
5. 宜選脂肪含量較低的肉類或其代替品，如魚、海鮮及海味(如海參及乾瑤柱等)，但分量也要適可而止。



【烹調素菜的注意事項】

◇ 素菜材料的味道本身比較清淡，所以很多人烹調素菜時都會用較多的油分和調味料。為了避免素菜變得高脂肪或高鹽分，可嘗試以下幾個原則：

1. 選用不經油炸的素菜材料，例如：豆腐、白豆乾和腐竹等。
2. 選用多元化的材料來增添食物的美味和口感，例如：菇類、芽菜、番茄、紅蘿蔔、蓮藕、筍、雲耳，以至新鮮水果粒等。
3. 多用天然的材料調味，例如：薑、紫蘇和芫茜等。
4. 選用較低脂的調味料，例如：醋和胡椒粉等，來代替高脂肪的醬料，如辣椒油和南乳等。
5. 用蒸、炆、燉、焗的烹調方法來代替煎和炸，或用猛火快炒以減少用油量。

【其他均衡飲食的要點】

1. 新年期間都應盡量保持每天飲食定時定量，切勿暴飲暴食。
2. 注意均衡的食物配搭，例如進食團年飯和開年飯時，勿忘蔬菜水果，而吃素菜時需配合適量的乾豆類及豆製品，例如：豆腐、腐竹及各種乾豆，以攝取足夠的蛋白質。
3. 除了豐富的餸菜外，需進食適量的飯或麵等，並避免用餸汁來拌飯吃。
4. 選用低脂的材料，例如：瘦肉、去皮禽肉、螺肉、菇類等預備湯水，且於飲用前隔去油分。
5. 避免飲用酒精，如啤酒。
6. 減少飲用加糖飲品，如汽水。

資料來源：香港特別行政區政府 衛生署 衛生防護中心

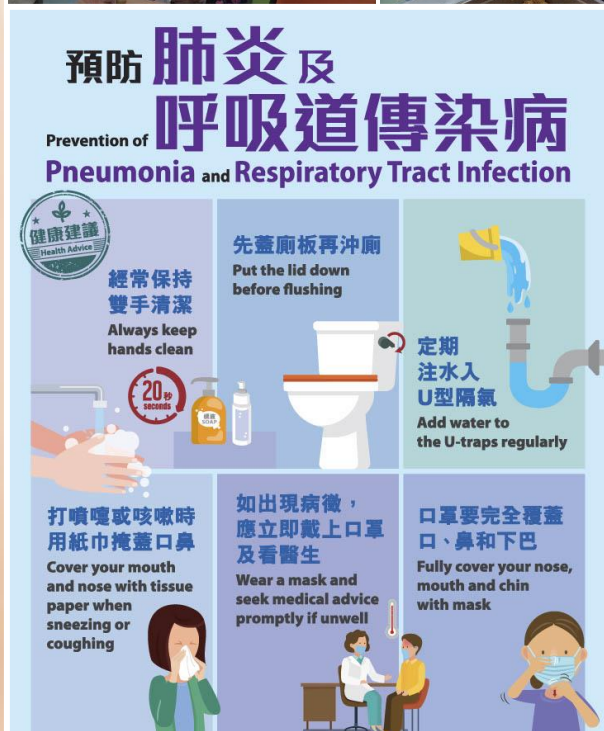


【中電有營飯堂服務計劃】

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	\$4
午餐	中午 12:00	\$12
晚餐	下午 05:00	\$12

【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 ◆



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 2 月

◇ 3 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：bmcpc@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



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心

【老友記考考你】

以下有八款賀年食品，而它們都各自有不同的寓意，
依加就等我哋考考你，睇吓你哋識幾多！



年年升高	抓銀	金銀滿屋	財寶天賜
發財、好市	風生水起	年年都有	連生貴子



1. 糖蓮子 寓意:



2. 捞起 寓意:



3. 角仔 寓意:



4. 瓜子 寓意:



5. 髮菜蠔豉 寓意:



6. 糖蓮藕 寓意:



7. 年糕 寓意:



8. 煎堆 寓意:

考考你答案：1.連生貴子 2.風生水起 3.財寶天賜 4.抓銀 5.發財、好市 6.年年都有 7.年年升高 8.金銀滿

圈圈看

福

請圈出與新年有關的物品



福

答案



品牌改開在耳聞聞品

圈圈看