



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心

22/23 第 1 期 2022 年 4 月中心通訊

個人分享：

《悲傷並不可怕 勇於接納自己的情緒》

明愛專上學院 實習社工 蘇麗君

◇ 內容：

迪士尼電影《Inside out》玩轉腦朋友，講述一個 11 歲女孩 Riley 本來一家三口住在明尼蘇達州，過着愉快的生活，她和朋友最愛在結冰的湖面上玩曲棍球。可是有一天，父母告訴她要搬到三藩市。面對陌生的環境，Riley 顯得無所適從。以往的快樂時光，彷彿一去不復返。此時，腦內的 5 種情緒：阿樂(Joy)，阿愁(Sadness)，阿躁(Anger)，阿憎(Disgust)和阿驚(Fear)開始出現混亂。

從前一向由阿樂主導 Riley 的情緒和行為，到後來因為阿愁走失，阿樂為了趕上阿愁而一起迷路，變成由阿躁，阿憎和阿驚主導 Riley 的腦袋。阿樂在迷路過程中看見 Riley 腦內一座又一座由成長的記憶建成的小島，因記憶的消失而逐一崩潰瓦解。阿樂唯有想法子回到腦內的控制室，企圖扭轉局面。與此同時，阿躁的一個決定，令 Riley 決定離家出走，獨自回到故鄉明尼蘇達。幸好在重要關頭，阿樂和阿愁找到了很久以前的記憶球，從前和家人朋友快樂的片段，經阿愁一碰後，變得哀愁，但正正是這種哀愁讓 Riley 意識到原來自己很重視父母和朋友的感情，使她回心轉意，回家和父母訴說自己的感受，最終和好如初。阿樂從前從不讓阿愁觸碰 Riley 的記憶球，阿樂不想 Riley 有任何悲傷的回憶，只想她所有回憶都是美好的。但正正因為 Riley 的主要的情緒都是由阿樂管理，所以當她遇到傷心的事情時往往也用她慣常的應對方式，快樂去面對，壓抑了自己悲傷的情感，但故事讓我們知道，勉強自己快樂去面對不開心的事會讓我們更加難過，我們並不會感到真正的愉快。唯有讓自己真正的情感流露出來，我們的人格才能發展成熟。

◇ 反思：

這套電影讓我反思到很多時我們也會忽略了一些哀傷失落的情緒，我們都習慣壓抑不開心，不論是對別人還是自己，我們也不願意面對這些負面情緒。我們會嘗試用許多方法去逃避或儘量不讓人知道，例如用工作麻醉自己，讓自己忙得沒時間想起這些使我們不快的事情。但其實每個人也會經歷失落低潮的時候，我們要學會接納自己所有的情緒，容許自己也會有傷心難過的時候，不需要因此而覺得自己懦弱，好好面對自己的情緒，找個能讓情緒抒發的出口，可以是一件很簡單的事，例如大哭一場，吃一頓自己喜愛的大餐等。其實悲傷也有正面的作用，為我們帶來同理心和諒解，可以讓我們成長，珍惜當下，下次難過時能給予我們有力量面對。人生不如意事十常八九，我們無法避免傷心時刻，人生很多重要時刻也是悲喜交集，若逼自己只有快樂的情緒，是不健康亦不能做到，只有努力面對所有情緒，我們才能成就健全的人格，活出精彩有意義的人生。

【防疫資訊-感染人士須知】

請保持冷靜
留意身體情況



感染人士

(快速或核酸檢測呈陽性)

獲派發抗疫物資包及感染控制指引

留在家中



保持個人及家居衛生[^]



親友安排日常用品和食物或
經網上/電話訂購

避免與派遞員面對面接觸
(物品放在單位外，如門外椅子)



無病徵

輕微病徵

如發燒、咳嗽、喉嚨痛
尤其是 70 歲或以上、五歲或以下
幼童、懷孕 28 週或以上孕婦、
或本身有免疫力抑制情況的人士



警告徵狀

如持續發燒超過38.5°C或
體溫攝氏35°C或以下、抽搐、氣促、
不能行動或保持清醒等

指定診所及專屬的士支援

預約專屬的士：3693 4770
www.designatedtaxihk.com



直接前往急症室

*表明尚待入院身分



已接種至少2劑新冠疫苗



是

否

第6及第7天[#]
快速測試



第14天[#]
快速測試

連續兩天
陰性

至少一次
陽性

陰性

陽性

每日測試至
連續兩天陰性

每日測試至
陰性

視為康復人士 可離開家居



[#] 以接受檢測或
接收樣本翌日為第1天
如無紀錄，以收到檢測
結果通知當日為第1天

【防疫資訊-感染人士注意事項】

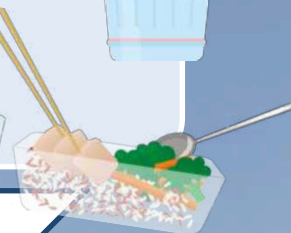


✓ 留在家中，房間關上房門，其他人不應進入

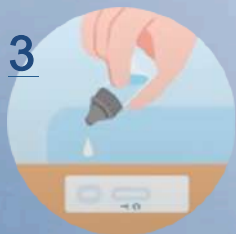
✓ 每天量度體溫及留意自己的身體狀況；定期自行進行快速抗原檢測，並拍照保留所有檢測結果

✓ 開窗保持空氣流通；經常清潔雙手及清潔消毒家居

✓ 避免與同住人士面對面接觸、一起用膳及共用私人物品；每日垃圾包好，交給家人棄置



【防疫資訊-如何使用快速抗原測試】



測試前後，請清潔雙手

1. 採集樣本

將採樣棒放入鼻孔內，分別沿着兩側鼻孔內壁打圈(打圈次數按說明書為準)

2. 混入測試液

將採樣棒前端充分浸入測試溶液，然後攪拌

3. 滴進測試棒

在測試棒的樣品孔內，慢慢滴入測試溶液(一般 3-4 滴，按說明書為準)

4. 讀取結果

按說明書指示的等候時間讀取結果(一般 15-20 分鐘不等，超過指定時間，結果無效)



陰性

Negative



陽性

Positive



無效

Invalid

進行測試後，請並妥善棄置

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1. 11:00 智「IN」數碼諮詢	2. 14:30 U3A 興趣小組
3.	4. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	5. 10:00 OGCI O 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	6. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:30 書法小組(社區券) 14:30 續會及入會申請 14:30 樂齡科技體驗- 智能積木板/多感官攞枕	7. 09:30 續會及入會申請 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣 14:30 續會及入會申請	8. 11:00 智「IN」數碼諮詢	9. 14:30 U3A 興趣小組
10.	11. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	12. 10:00 OGCI O 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	13. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:30 書法小組(社區券) 14:30 續會及入會申請 14:30 樂齡科技體驗- 智能積木板/多感官攞枕	14. 09:30 續會及入會申請 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣 14:30 續會及入會申請	15.	16. 耶穌 受難節 翌日 
17. 復活節	18. 復活節 星期一 	19. 10:00 OGCI O 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	20. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:30 書法小組(社區券) 14:30 續會及入會申請 14:30 樂齡科技體驗- 智能積木板/多感官攞枕	21. 09:30 續會及入會申請 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣 14:30 續會及入會申請	22. 11:00 智「IN」數碼諮詢	23. 14:30 U3A 興趣小組
24.	25. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	26. 10:00 OGCI O 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	27. 09:30 續會及入會申請 10:00 關愛牙科申請 10:30 書法小組(社區券) 14:30 續會及入會申請 14:30 樂齡科技體驗- 智能積木板/多感官攞枕	28. 09:30 續會及入會申請 10:30 運動小組(社區券) 11:00 智「IN」數碼諮詢 14:00 玩具圖書閣 14:30 續會及入會申請	29. 11:00 智「IN」數碼諮詢	30. 14:30 U3A 興趣小組

◆ 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◆



疫苗通行證

Vaccine Pass



市民篇

Together, We Fight the Virus
同心抗疫



「安心出行」
3.0.2 版本
或以上



1. 更新「安心出行」至最新版本
2. 以「安心出行」掃描及儲存針卡二維碼或醫生簽發「新冠疫苗接種醫學豁免證明書」二維碼#
3. 掃一掃「安心出行」場地二維碼，程式會自動展示你的針卡或「豁免證明書」二維碼
4. 向處所的「驗證二維碼掃描器」
 - ✓ 聽到「咚咚」聲 = 已接種疫苗
 - ✓ 聽到「嘟」一聲 = 持有「豁免證明書」
 - ⚠ 聽到「噹噹噹噹噹」= 二維碼無效

#若市民在更新「安心出行」或儲存針卡方面需要技術支援，可到 25 個港鐵站內的流動支援站尋求協助，亦可到 www.leavehomesafe.gov.hk 了解更多

▶ 進入以下場所時須出示「疫苗接種紀錄」
餐飲業務處所、遊樂場所、公眾娛樂場所、體育處所、泳池、郵輪、活動場所、宗教場所、理髮店/髮型屋等

▶ 進入以下場所時授權人員要求時須出示「疫苗接種紀錄」

商場、百貨公司、超級市場、街市/市集等

資料來源：香港特別行政區政府 政府資訊科技總監辦公室





帕金森病是一種在長者所患的神經系統疾病中，較為常見的一種。平均病發年齡在六十至七十歲之間

【成因】可分為原發性和誘發性兩類

- ◇ 大部份患有帕金森病的長者都是原發性的。其真正原因還未有一致的結論，目前知道是由於腦內部份神經系統功能受損，引致一些稱為多巴胺的神經傳導物質減少
- ◇ 誘發性的帕金森病則是由於藥物(如長期服用一些止暈藥)、腦部受創、腦炎、多次中風等因素引起

【徵狀】

- ◇ 震顫，初發時通常出現在一側的上肢，繼而影響其他肢體，最後可能影響全身的肌肉
- ◇ 動作緩慢，尤其在開始活動及轉變方向時最為明顯
- ◇ 關節活動顯得如齒輪般僵硬
- ◇ 其他病徵包括面部無表情、步履及語調出現變化等

【治療方法】

- ◇ 藥物：現階段雖未有任何根治原發性帕金森病的有效方法，但藥物能幫助控制此病的病徵，改善患者的活動能力和減輕震顫的情況，以減低對日常生活的影響。藥物通常需要長期服用，切勿自行中止服用，否則可能會令病情反覆
- ◇ 物理治療：為患者評估活動功能和設計個人化復康運動計劃，提供肌肉關節、姿勢及步姿的鍛煉；指導正確位置轉移及助行器具使用技巧，增加患者活動能力，減低跌倒的機會
- ◇ 職業治療：分析患者起居生活及實際家居環境所遇到的障礙，使用輔助器材及改善家居佈置，減低患者的功能障礙，提高患者的自我照顧能力
- ◇ 心理輔導：患者容易有抑鬱的情況，所以家人的支持和安慰很重要。此外，照顧者亦可能因過度的壓力而感到沮喪。如有需要，應向專業人士尋求輔導

【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 4 月

- ◇ 5 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

各位會員，中心現時新增了 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 **【53404229】** 和我們進行互動！



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

健康建議
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

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。