



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2期 2022年5月中心通訊

### 個人分享：《放下執著，感恩相遇》

護士 劉璐冰

#### 前言:

想藉每月分享的平台，分享最近看過的一個小故事。希望這個故事也能給大家不能的感悟。

#### 內容:

在某個小村落，下了一場非常大的雨，洪水開始淹沒全村，一位神父在教堂裡祈禱，眼看洪水已經淹到他跪著的膝蓋了。一個救生員駕著舢板來到教堂，跟神父說：「神父，趕快上來吧!不然洪水會把你淹死的!」神父說：「不!我深信上帝會來救我的，你先去救別人好了。」

過了不久，洪水已經淹過神父的胸口了，神父只好勉強站在祭壇上。這時，又有一個警員開著快艇過來，跟神父說：「神父，快上來，不然你真的會被淹死的!」神父說：「不，我要守住我的教堂，我相信上帝一定會來救我的。你還是先去救別人好了。」

又過了一會，洪水已經把整個教堂淹沒了，神父只好緊緊抓住教堂頂端的十字架。一架直升飛機緩緩的飛過來，飛行員丟下了繩梯之後大叫：「神父，快上來，這是最後的機會了，我們可不願意見到你被洪水淹死!」神父還是意志堅定的說：「不，我要守住我的教堂!上帝一定會來救我的。你還是先去救別人好了。上帝會與我共在的!」

洪水滾滾而來，固執的神父終於被淹死了……神父上了天堂，見到上帝后很生氣的質問：「主啊，我終生奉獻自己，戰戰兢兢的侍奉您，為什麼你不肯救我!」上帝說：「我怎麼不肯救你?第一次，我派了舢板來救你，你不要，我以為你擔心舢板危險;第二次，我又派一隻快艇去，你還是不要;第二次，我以國賓的禮儀待你，再派一架直升飛機來救你，結果你還是不願意接受。所以，我以為你急著想要回到我的身邊來，可以好好陪我。」

#### 反思:

神父最終因為自己的固執，錯過了解救自己的機會。生命中我們總會遇到不同的困難，在別人伸出援手相救時，我們也要主動伸出雙手，讓自己可以走出困境。不要因一念執著，故步自封。要感恩每一次的機遇，創造更美好的未來。

# 疫苗 到戶接種

4月19日起

接受登記

未曾接種新冠疫苗的70歲或以上長者或因病患或殘疾而行動不便人士，可透過以下途徑登記上門免費接種科興疫苗。服務預計4月26日展開，以分區形式推展服務，每星期服務4至5區。

- ✓ 免費接種科興疫苗
- ✓ 未曾接種新冠疫苗的70歲或以上長者
- ✓ 因病患或殘疾而行動不便人士

## • 網站登記



## • 熱線登記



5688 5234

\*每日上午9時至晚上8時\*

- 登記服務只需提供：香港身分證明文件號碼、出生年份、聯絡電話、住址和身體狀況(如屬病患或殘疾不能外出接種人士)
- 為合資格市民接種第1劑疫苗28天後，會再上門接種第2劑疫苗

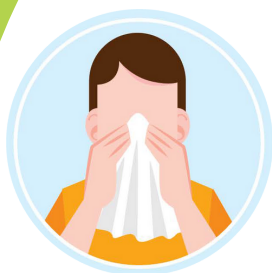
資料來源:香港特別行政區政府 添馬台Facebook專頁

# 【防疫資訊-如何使用快速抗原測試】

## 進行快測前，注意事項



開始前  
先清潔桌面



採樣前先  
輕輕擤鼻子



檢測前先  
清潔雙手



在即將檢測前  
才開啟測試套裝

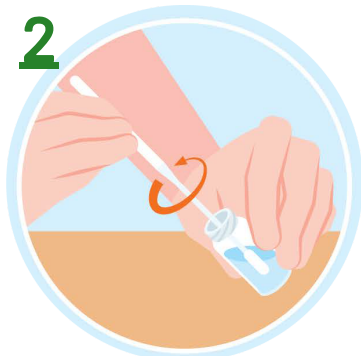


不要用手接觸  
採樣棒的末端

## 測試前後，請清潔雙手



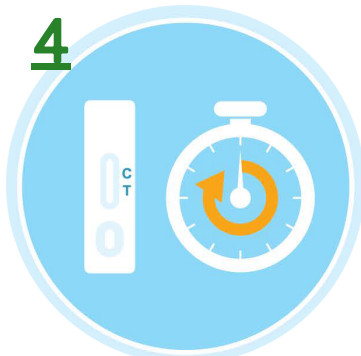
1



2



3



4

### 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

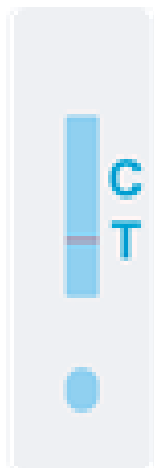
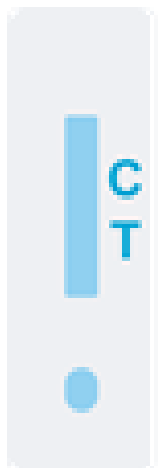
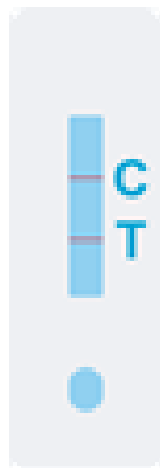
將採樣棒前端充分浸入測試溶液，然後攪拌

### 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

陽性

無效

Negative Positive

Invalid

## 進行測試後，請並妥善棄

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1. 勞動節	2. 勞動節翌日	3. 10:00 OGCIO 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	4. 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	5. 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	6. 11:00 智「IN」數碼諮詢	7. 10:00 關愛牙科申請
8. 母親節	9. 佛誕翌日	10. 10:00 OGCIO 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	11. 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	12. 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	13. 11:00 智「IN」數碼諮詢	14. 10:00 關愛牙科申請
15.	16. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	17. 10:00 OGCIO 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	18. 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	19. 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	20. 11:00 智「IN」數碼諮詢	21. 10:00 關愛牙科申請
22.	23. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	24. 10:00 OGCIO 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣	25. 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	26. 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	27. 11:00 智「IN」數碼諮詢	28. 10:00 關愛牙科申請
29.	30. 10:00 售賣飯票 14:30 音樂小組(社區券)	31. 10:00 OGCIO 智「Smart」 - 與「凱比仔」見面 14:00 玩具圖書閣				

# 【22年消費券詳情及領取(八達通篇)】

## 領取安排及時間

第一階段消費券會分兩期發放，金額分別為第一期4,000元、第二期1,000元，只要「合資格消費」累積總額在指定日期之前累積不少於4,000元，便可在達標後下一個月16日拍卡領取第二期1,000元消費券。最早可於6月16日，而最遲可於11月16日，開始領取第二期1,000元消費券。詳情如下：

### 第一階段

#### 【2022年4月7日：第一期-\$4,000】

2022年4月7日，你亦會在消費券發放當日收到手機短訊通知。你可使用登記2021年消費券計劃的八達通卡，透過不同方式以八達通拍卡領取或以手機八達通卡於八達通App一按即取。

#### 【2022年6月16日：第二期-\$1,000】

##### 領取前「合資格消費」累積總額需滿4,000元

2022年4月7日，你亦會在消費券發放當日收到手機短訊通知。你可使用登記2021年消費券計劃的八達通卡，透過不同方式以八達通拍卡領取或以手機八達通卡於八達通App一按即取。

#### 領取期

- 2022年6月16日(如於2022年5月31日或之前的「合資格消費」累積總額不少於4,000元)
- 2022年7月16日(如於2022年6月30日或之前的「合資格消費」累積總額不少於4,000元)
- 2022年8月16日(如於2022年7月31日或之前的「合資格消費」累積總額不少於4,000元)
- 2022年9月16日(如於2022年8月31日或之前的「合資格消費」累積總額不少於4,000元)
- 2022年10月16日(如於2022年9月30日或之前的「合資格消費」累積總額不少於4,000元)
- 2022年11月16日(如於2022年10月31日或之前的「合資格消費」累積總額不少於4,000元)



# 【健康資訊-世界無煙日】

護士 劉璐冰

「世界無煙日」，是世界衛生組織在1987年創立的，現在每年的5月31日就是世界無煙日。第一個世界無煙日是1988年4月7日。世界無煙日的意義是宣揚不吸煙的理念。

【在首先瞭解燃燒中的香煙有哪些有害物質種類及對健康的危害】：

• 【一氧化碳】

妨礙氧氣輸送  
降低運動能力  
加速衰老

• 【尼古丁】

影響腦部神經，令人產生倚賴，不吸煙時會不舒服

• 【焦油】

含有致癌物質 令人咳嗽、痰多



【再來看看吸煙與疾病的關係】：

• 【吸煙與肺癌】

醫學臨床研究已經證實吸煙是引致肺癌的最主要原因。統計顯示，十個死於肺癌的病者中，九個是吸煙者

• 【吸煙與心臟病】

香煙中的尼古丁及一氧化碳會影響心臟機能，吸煙者患心臟病的機會比不吸煙者高三倍。如果你有高血壓、糖尿病或膽固醇過高，吸煙更會加速冠狀動脈硬化，形成冠心病

• 【吸煙與支氣管炎、肺氣腫及肺炎】

吸煙者的氣管及肺部受到長期刺激，會引起慢性支氣管炎及肺氣腫，引致氣促和氣喘。吸煙亦會削弱肺部防護系統，增加患上肺炎的機會

• 【吸煙與其他疾病】

吸煙亦會大大增加患上多種疾病的危險，如咽喉癌、口腔癌、胃潰瘍等

• 【吸煙縮短壽命】

醫學研究曾證明吸煙者的平均壽命比不吸煙的人士短三年。而肺癌、慢性支氣管炎及肺氣腫會令人纏綿病榻，痛苦萬分

許多人都有一個錯誤的觀念，就是吸了幾十年煙，就算戒了煙對身體也沒有什麼益處。其實無論任何年齡的人士，戒煙對於改善他們的健康都有極大幫助。所以吸煙人士應該從今天起作出以下利己利人的行動：戒煙!

# 【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



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5月

- 6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！

