



保良局  
PO LEUNG KUK

## 保良局華永會生命教育及長者支援中心

20/21 第 9 期 2020 年 12 月中心通訊

### 個人分享：雲漢齊心·共跨疫境

中心主任 張銘森

#### 簡介：

各位老友記，2020 年轉眼已到 12 月了，當面對疫情持續時，我們難免焦慮不安。各位老友記，緊記保持正向積極，保持淡定，照顧好自己及家人，同心抗疫。以下給予您們四個實用心心錦囊，「雲漢齊心·共跨疫境」。

#### 「平常心」面對

- 盡量保持平日的習慣及維持健康的生活習慣。
- 適度接收疫情資訊，亦多看不同類別的節目，保持心情輕鬆。
- 和親友保持聯繫，互相表達關心。
- 勇於向別人表達自己需要，接受幫忙。

#### 「正面心境」，您我做到

- 即使疫情影響生活的一大部分，但絕不是全部，只要我們一起注意個人及家居衛生，我們已在積極保護自己。
- 當覺察自己不停重複想着負面的事情時，請接納自己當下的想法和感覺，溫柔地提醒自己生活中其他重要的人和事，重溫以往美好的回憶，細味當中的畫面。
- 保持正面心境，「雲漢齊心·共跨疫境」！

#### 「關心」人，也要照顧好自己

- 好好照顧身體，以免生病。
- 保持個人衛生，勤洗手；注意家居衛生，保持家居和貼身物品整潔（如燈制、拐杖、步行架、門柄）。
- 按照身體狀況，在家中做合適的伸展運動。

#### 抖一抖，「開心」番

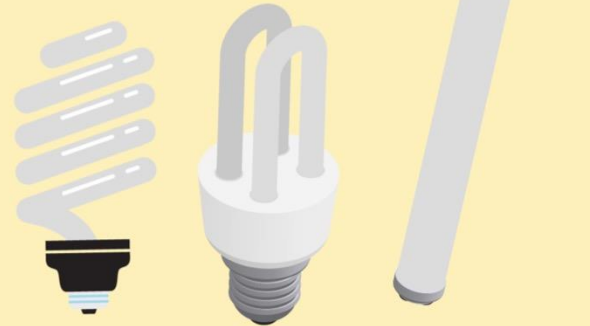
- 細味每樣食物的味道，以感恩的心享受。
- 收聽喜歡的音樂或節目，使身心舒暢。

參考資料：[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/4288/en/P\\_E1\\_\\_Tips\\_for\\_elderly\\_in\\_calming.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/4288/en/P_E1__Tips_for_elderly_in_calming.pdf)

# 送暖停不了



回收唔止三隻色，  
另類回收你要識！



## 送暖停不了資訊

### 【♻️回收種類多！仲有咩可以回收？】

各位老友記，除咗平時見開嘅三色回收箱（藍廢紙、黃鋁罐、啡膠樽），香港仲有其他唔同嘅回收計劃㗎！

例如手機、數碼相機或鬚刨嘅電池都可以回收，不過記住唔好將破損嘅電池放落回收箱啊❌！另外，慳電膽同光管一樣可以回收，記得包好燈管防止弄碎，以策安全。之後拎去各區嘅公眾回收點♻️就可以為保護環境出一分力啦！

想了解更多回收計劃嘅詳情以及各區公眾回收點嘅位置，請參考以下連結。

### 充電電池回收計劃

[https://www.wastereduction.gov.hk/tc/workplace/rechargebattery\\_intro.htm](https://www.wastereduction.gov.hk/tc/workplace/rechargebattery_intro.htm)

### 慳電膽及光管回收計劃

[https://www.wastereduction.gov.hk/tc/household/flrp\\_intro.htm#where](https://www.wastereduction.gov.hk/tc/household/flrp_intro.htm#where)

## 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

內容：舉辦公眾教育、健腦訓練活動，組織長者及護老者關懷小組、增強公眾對「及早發現，及早介入」的意識。

- 音樂班：逢星期二，上午 10:30-11:30
- 雜錦手工班：逢星期三，上午 10:00-11:00
- 認知訓練班：逢星期五，上午 10:30-11:30

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

服務對象：評估患早期認知障礙症長者

服務名額：15 名(需進行評估)

招募義工：10 名內

負責同事：謝小霞姑娘、張嘉豪及溫文偉先生

\*活動由「中國銀行(香港)有限公司」贊助



## 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃照片



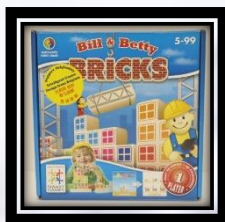
### 「智樂天地」資源閣

「智樂天地」資源閣已經設立了，有不同的認知遊戲工具可供會員借用，讓老友記在家可以隨時訓練認知能力，隨意消磨時間，以下將介紹其中 2 款遊戲，供大家參考，如下：

#### 1. 做個工程師 (編號：29)

玩法：按不同的關卡挑戰，將積木放在適當位置。

腦力提昇：邏輯思考、視覺空間感



#### 2. 背對背 (編號：30)

玩法：按不同的關卡挑戰，將色塊放進底座上，成功過關。

腦力提昇：邏輯思考、視覺空間感



# 生命號×陳維周夫人紀念學校虛擬探訪活動



「幸福轉化器」攤位

新冠疫情下，雖然學校未能到訪中心，但一眾小學生仍然有心有力，拍攝表演短片為中心長者提供娛樂，送上愛心！

12月12日，生命號 X 陳維周夫人紀念學校探訪社區券長者！

當日有陳維周夫人紀念學校小義工的精彩表演放影，還會 FaceTime 與老友記談天！節目豐富，與眾同樂！12月12日大家一齊黎玩下啦！



## 容姑娘(Wendy)榮休

各位老友記好，我係常務助理容姑娘(Wendy)，不知不覺從 2013 年 12 月 3 日入職到今年已經係華永呢個大家庭經歷咗七年既時間。係期間同各位老友記有好多開心美好既回憶，我亦都好唔捨得各位老友記。以後會多啲返黎中心探望大家。祝各位身體健康、開開心心同精神爽利。



本港將踏入冬季流感季節，有市民擔憂在新型冠狀病毒肺炎仍肆虐的情況下，同時感染兩病或致病情嚴重，故四出「撲針」。究竟今年流感疫苗有甚麼成份，自己又適不適合注射呢？

流行性感冒(流感)是一種由病毒引致的急性呼吸道疾病。一般在一月至四月及七月至八月較為常見。病毒透過飛沫傳播，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、頭痛、肌肉疼痛及全身疲倦等症狀。免疫力較低的人和長者染上流感，可引致較重併發症，嚴重時更可導致死亡。接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法。

**預防疾病科學委員會建議在 2020-21 季度使用的四價疫苗包括以下成分：**

- 類甲型/廣東茂南/SWL1536/2019 (H1N1)pdm-09 病毒
- 類甲型/香港/2671/2019(H3N2)病毒
- 類乙型/華盛頓/02/2019 病毒
- 類乙型/布吉/3073/2013 病毒



**誰該接種季節性流感疫苗？**

基於流感疫苗是安全和有效的，而健康人士亦有可能患上嚴重流感，因此，除個別有已知禁忌症的人士外，所有年滿 6 個月或以上人士都應接種季節性流感疫苗，以保障個人健康。一些人士會有較高風險患上嚴重流感或將流感病毒傳播給其他高危人士，因此他們應優先接種季節性流感疫苗。

- 孕婦； 居於護理院舍 (例如安老院舍和殘疾人士院舍)的人士；
- 50 歲或以上的人士； 有長期健康問題的人士；
- 醫護人員 (包括安老院舍和殘疾人士院舍的護理人員)； 6 個月至 11 歲兒童；
- 家禽業從業員； 及從事養豬或屠宰豬隻行業的人士

**誰不宜接種滅活流感疫苗？**

- 對任何疫苗成份或接種任何流感疫苗後曾出現嚴重過敏反應的人士
- 疫苗製造過程經過反覆純化，卵清蛋白的含量極少，即使對雞蛋敏感的人士，在一般情況下亦能安全接種。
- 至於出血病症患者或服用抗凝血劑的人士，應請教醫生。
- 如接種當日發燒，可延遲至病癒後才接種疫苗

**接種滅活流感疫苗可能有甚麼副作用？**

滅活流感疫苗十分安全，除了接種處可能出現痛楚、紅腫外，一般並無其他副作用。部分人士在接種後 6 至 12 小時內可能出現發燒、肌肉疼痛，以及疲倦等症狀，這些症狀通常會在兩天內減退。若持續發燒或不適，請諮詢醫生。如出現風疹塊、口舌腫脹或呼吸困難等較為罕見的嚴重過敏反應，患者必須立即求醫。(The Lancet Infectious Diseases. 2013 Sep; 13(9): 769-76)

**是否每年都要接種季節性流感疫苗？**

是。流行的季節性流感病毒株可能會不時改變。季節性流感疫苗的成分每年會根據流行的病毒株而更新，以加強保護。2020-21 季度季節性流感疫苗的成分與 2019-20 季度的不同。

流感疫苗不可以提供 100% 的保護作用，但它們能降低患病、出現併發症和死亡的風險。由於接種疫苗後身體約需兩星期產生抗體來預防流感病毒，因此應該在流感季節開始之前至少兩星期前接種，以致在流感季節期間有足夠保護。假如未能在冬季流感季節前接種，盡快接種。

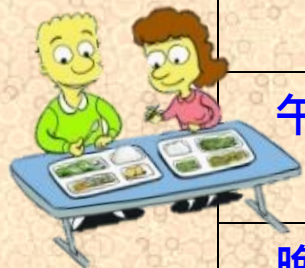
資料來源:<https://www.chp.gov.hk/tc/features/100764.html#FAQ1>



# 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 9:00	<b>\$4</b>
午餐	中午 12:00	<b>\$12</b>
晚餐	下午 5:00	<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

衛生署  
Department of Health

經常保持  
雙手清潔

20秒

打噴嚏或咳嗽時  
應用紙巾掩蓋口鼻，  
然後徹底清潔雙手

時刻保持良好的  
個人及環境衛生

當出現發燒或  
呼吸道感染病徵，  
應戴上外科口罩及  
盡早向醫生求診

督印：張銘森 校對：黃力航  
 編輯及設計：溫文偉 印刷300份  
 印刷日期：2020年11月  
 12月份例會時間：2020年12月1日  
 上午9：30 (星期二)  
 1月份例會時間：2020年1月5日  
 上午9：30 (星期二)  
 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](mailto:bmcpcc@poleungkuk.org.hk)  
 中心開放時間：  
 星期一至六上午8：30至下午6：00  
 星期日及公眾假期休息