



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2020年4月份通訊

# 抗疫心理學

各位老友記，近月爆發了非一般的新型肺炎疫情，眼見感染數字持續增加，大家可能會感到擔心、鬱悶、煩躁、身體、不適等，其實這些都是一些正常反應，如果你感到焦慮不安，不妨嘗試先停下來，聆聽自己的憂慮，分析究竟有哪些是在自己的控制範圍內，哪些是在範圍外，以及持續擔心對事情或自己是否有幫助等，從而去調整心態。大家除了注意身體健康外，亦要多關注自己及他人的情緒健康，互相關懷。

下頁續...



2020-21  
**續會計劃**

4月  
開始

你們的會員證是否需要續證呢？會員證3月到期的老友記4月可以來中心續證了

金咭(60歲或以上):	年費\$25
銀咭(50-59歲):	年費\$50
寶石咭(18-49歲):	年費\$150

## 1. 讓自己的日常生活過得好

- 適當地減少接收相關疫情資訊；
- 放慢生活節奏，做一些你喜歡的事情；
- 做一些平時較少做的事情；

## 2. 與親友保持聯繫，互相關懷

- 大家不妨多些以電話、訊息及視像與他人聯繫；
- 若你記掛子女及孫兒，亦可以為他們做一點事，如編織毛衣、做些小手作。

## 3. 好好照顧自己身體

- 沖暖水浴，讓暖水放鬆身體；
- 做伸展運動，享受那種舒暢感覺；

擔心疫症傳播但無能為力？  
憂心親友又因防疫而未能見面？  
湧起自責內疚的失落感？

試試把擔憂轉化為祝福  
在心中想著你所在意的那個人  
向他/她送上祝福：  
願你平安。  
願你快樂。  
願你健康。

祝福對象可多於一人  
可以是自己  
甚至可以是陌生人  
一起來修養慈心以應對焦慮

好人一生平安

資訊爆炸的年代，  
每天都有不同的消息傳出。  
收到物資短缺的資訊感到心慌？  
收到似是而非的病毒資訊而徬徨不已？

停一停，想一想。  
消息有可靠的出處嗎？  
消息有不合理的地方嗎？  
消息有證據嗎？

不清楚不理解的事先問問家人。  
別讓自己無辜地惶恐一番。

認同請分享!



# 睇多面能適體



## 長者抗疫運動(一)



我們說做運動會增加免疫能力，原理是正常人做運動時，身體溫度會高一點，血液循環會快一點，整體身體細胞的活躍度都高一點，包括免疫系統的細胞例如白血球都會活躍起來。

老友記留在家中防疫，無辦法如常去公園晨運。物理治療師示範 2 套適合長者的家居運動，有助改善協調、平衡力和四肢肌肉，預防跌倒。

### 原地踏步

增強腿部以及臀部肌肉



01 原地站立  
雙手放在髌關節前



02 抬高雙腿踏步  
雙腿盡量呈 90 度角

強化  
髌屈肌



03 或可借助家具作扶手  
扶穩後單手叉腰



04 開始踏步

維持  
30 秒

### 左右曲膝

鍛鍊臀肌，股四頭肌，臀部。



01 雙腳分開至  
闊過肩膀的位置



02 雙手打開

協調  
重心



03 分別向左右兩邊屈膝



04 屈膝時膝蓋盡量不要  
超過指尖

每邊  
15 次

資料來源：  
健康頭台



## 長者對應否如期覆診?

醫管局因應疫情縮減非緊急服務，包括延後逾半專科門診、專職醫療門診及普通科門診覆診。不少長者對應否如期覆診有所疑慮。希望以下解答到各位常見疑問。



**Q：長者近日有覆診，應否如期應約？**

**A：**須按個別情況衡量應否如期覆診。某些病人應如期覆診，譬如：醫生之前因應病情而調校藥物，覆診時需要跟進病情，決定是否繼續療程。至於長期病患者，若毋須更改處方藥物、藥物劑量不變，而且病情穩定，可由家人取藥或到社區藥房配藥。

**Q：長者生病了，但擔心醫院、診所感染風險高，可否到社區藥房找藥劑師諮詢？**

**A：**對一般人而言，開始作傷風感冒，多飲水及休息或可自行痊癒。如果長者能清晰表達自己的病徵，可到白底紅十字「Rx」標誌的藥房找藥劑師諮詢。若是伴隨其他徵狀如發燒，應及早看醫生處理。要留意的是，不建議家人替長者到藥房配藥，因未必完全了解長者的身體狀況，不同內科疾病、肥瘦都足以影響服藥後的副作用。

**Q：如果長者要到醫院、診所，防護方面有什麼要注意？**

**A：**除了要佩戴口罩，出入醫院、診所前後都要洗手，或者用酒精搓手液搓手。回家後，應盡快清洗全身的衣服、洗澡及洗頭。長者毋須過分擔心，日常生活做好預防措施：

1. 避免去人多的地方
2. 乘搭公共交通工具時，可用乾淨紙巾握扶手
3. 勤洗手或使用酒精搓手液
4. 觸碰自己和食飯前，應清潔雙手
5. 早睡、多休息
6. 多飲水或潤肺湯水



# 中心偶到活動

# 費用全免

## 早晨健樂站

時間:上午 09:30-09:45  
內容: 職員為各位會員一起閱讀報紙或長者資訊, 讓長者接觸社會時事, 與時並進, 增廣見聞。

## 精裝健體操

時間:上午 09:45-10:00  
內容: 職員跟各位會員一起於早會期間齊做伸展運動, 以鼓勵大家多做運動, 增強體魄, 為全日精彩活動做好準備。

## e 体健服務

時間:中心開放時間  
內容: 介紹 e 体健服務設備, 鼓勵長者使用及建立健康習慣, 使用雲端儲存 BMI、血壓、血氧等資料

# 體適能運動系列

★由註冊體適能教練教授

## ★健腦健樂聰明圈

日期:4 月 2、9、16、23 日  
(逢星期四)

時間:上午 10:15-11:15

名額: 20 名

費用: \$75/5 堂

內容:利用健身膠圈鍛鍊手腕及手指, 增強靈活度及肌耐力。

負責職員:阿汶



## ★健身室會藉指導課

時間:需與職員相約時間

	月費	節費
會員	\$150	\$30
非會員	\$160	\$40

備註:參加者必須完成 3 堂指導課才可以享用健身室服務。

負責職員:阿傑



## 聲波震動儀

時間:中心開放時間

內容:透過垂直聲波震動, 刺激全身肌肉, 有助預防、減少骨質流失, 改善身體協調和平衡感等。

名額: 如有人使用需輪候

費用: 10 元/ 次(10 分鐘)

負責職員:阿傑

## 全心傳電



申請日期:由即日起至 9 月 30 日

申請時間:請與職員相約時間

受惠時間類別:

- 年滿 65 歲或以上獨居/雙老長者
- 低收入人士
- 殘疾人士

內容:合資格人士中電提供每戶 500 港完電費資助, 以減輕其電費開支。



# 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

## 招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士  
歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

## 招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。  
對象：必須同時符合以下條件：  
1. 60歲或以上  
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，  
可與本中心職員朱姑娘聯絡。

# 「長者電話支援服務系統」計劃

- 目的：1) 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務  
2) 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

中心 IP PHONE  
電話號碼  
3701 7800



## 1) 每天定時慰問

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢度係由保良局方譚遠良健樂中心，每日定時慰問你的情況，如需要幫忙，請即致電中心，我會盡快聯絡你，多謝！拜拜！」



## 2) 中心活動、特別資訊發放或祝賀

- 酷熱天氣警告/寒冷天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您—提示出席已報名活動



## 關愛基金第四階段放寬牙科資助

65 歲或以上領取長津的長者都有份

- ☑ 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ☑ 從未受惠於關愛基金資助或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ☑ 已失去全部或部份牙齒，願意接受此資助項目的診療；
- ☑ 獲指定牙醫評估需要適合接受鑲活動假牙；

### 申請方法：

合資格的人士請於本中心辦公時間內跟職員預約時間。本中心恕不接受即時申請。

### 準備文件：

- ↳ 香港身份證正本
- ↳ 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
- ↳ 中文住址文件

如對牙醫服務有任何意見及投訴，請聯絡關愛基金(電話:2525 8198)

關愛基金  
長者牙科服務資助項目

## 社區飯堂服務

主要為區內長者提供價廉而營養豐富的飯餐  
逢星期二上午 9:15 開始  
購買飯票；  
如對社區飯堂服務有任何疑問，歡迎向中心職員查詢。

膳食類別	時間	收費
粉麵/粥/麵包	上午 9:00	\$4
兩餸一湯及白飯	上午 11:30/12:00	\$12
兩餸、白飯、水果	下午 5:00	\$12

督印：黎志榮

校對：朱秀芬

編輯及設計：馮家傑

撰稿：馮家傑、黎健汶

『5 月份例會時間』

日期：2020 年 5 月 6 日(星期三) (農曆:四月十四)

時間：上午 9:00、上午 10:15、下午 2:00

中心地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場 106 號

電話：2952-5601 傳真：2952-5761

電郵：[fongtam.hc@poleungkuk.org.hk](mailto:fongtam.hc@poleungkuk.org.hk)

中心開放時間：星期一至六：上午 9:00 至下午 5:00 星期日及公眾假期休息

中心職員：黎志榮 朱秀芬 方曉欣 馮家傑 羅銀笑 黎健汶 韓運清 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 鄧文艷 黃琳 韋綺文



手機查閱

### 入會手續

請帶備身份證及近照一張，並辦妥入會手續。

金咭(60 歲或以上):年費\$25

銀咭(50-59 歲):年費\$50

寶石咭: 年費\$150



星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日
6	十四	7	十五	8	十六	9	十七	10	十八	11	十九	
				9:00	中心月訊派發	9:30	早晨健樂站					12
						9:45	精裝健體操					二十
						10:15	★健腦健樂聰明圈		耶穌受難節		耶穌受難節翌日	
13	廿一	14	廿二	15	廿三	16	廿四	17	廿五	18	廿六	
		9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	19
		9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	穀雨
	復活節星期一					10:15	★健腦健樂聰明圈					
20	廿八	21	廿九	22	三十	23	四月	24	初二	25	初三	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	26
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	初四
						10:15	★健腦健樂聰明圈					
27	初五	28	初六	29	初七	30	初八	1	初九	2	初十	
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站					9:30	早晨健樂站	3
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操					9:45	精裝健體操	十一
							佛誕		勞動節			
4	十二	5	十三	6	十四							
9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站	9:30	早晨健樂站							
9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操	9:45	精裝健體操							

★由註冊體適能教練教授