



保良局天德長者援手網絡中心 《5月份月刊》

定心有法： 給老友記的抗疫小貼士

心安定

盡量保持平日的習慣，在熟悉裡尋回安全感。維持健康的生活習慣，作息有序。按照自己的步伐，做一些讓自己舒心的事。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。



腦淡定

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，正所謂「過去風浪我衝破，'疫'境最終可跨過」！



身心定

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、拐仗、步行架、門柄）。按照身體狀況，在家中做合適的伸展運動



當感到自己內心不安時，不妨讓我們留意此時此刻，讓自己抖一抖：

眼：四處看看家中環境 / 窗外景物中，尋找三樣物件，細心觀察當中的顏色及美麗之處，令自己舒服。



耳：收聽喜歡的音樂或節目，甚至雀鳥的聲音，感受生命氣息。



口：每天定時進食，細味每樣食物的味度，帶著感恩的心享用食物。



鼻：保持室內空氣流通，一吸一呼，感受呼吸帶來的舒暢。

手 / 腳：讓自己安坐椅上，背部安放在椅背上，雙手平放在大腿上，雙腳踏在地上，感受身體安穩帶給你的安定。

資料來源：社會福利署

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_gp/

《個人衛生小提示》

不要散播病菌給身邊人

咳嗽要 **掩蓋**

打噴嚏或咳嗽
時應掩著口鼻



正確棄置
已染污的紙巾



如沒有紙巾，
可用上衣或
上袖掩蓋



切勿



資料來源：衛生防護中心

https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html#Resource_Centre/

《免費活動》

護老。護腦 - 小冊子

日期：5月7日、14日及21日(四)

時間：上午10時至11時

內容：透過一系列「回憶小冊子」，讓大家在沉悶的疫情下能增添樂趣。小冊子能讓大家重溫昔日生活，亦提供小遊戲讓大家動動腦筋。

形式：每星期四在what's app群組發佈(網上版)小冊子，亦可於中心內取閱。

名額：15人

負責職員：實習社工王子華先生



如對上述活動有興趣之長者可what's app或致電本中心電話25427765向當值職員報名參加。如活動反應熱烈，需要抽籤參加。

《免費活動》

科技與健康

本中心將會與香港基督教女青年會合作，舉行「智樂齡」數碼技能提昇計劃課程（在家網上收看版），讓會員了解更多科技與健康的資訊，詳情如下：

日期：5月5日、12日、19日、26日及6月2日（二）

時間：下午2時30分至4時

內容：第一節-健康資訊：醫管局/衛生署、手機Apps

第二節-中醫資訊：擁抱健康中醫計劃(賽馬會)

第三節-健康Apps (Andriod)：SAMSUNG、華為、小米手環、小米錶等。

第四節 -APPLE：iphone及iWatch

第五節 -平安鐘App (長者安居協會)、First Aid App

形式：每星期二在YouTube發佈即時影片。

名額：15人

導師：女青年會李生

負責職員：謝美真姑娘



來：冷知識就在身邊

日期：5月6日、13日及20日
（三）

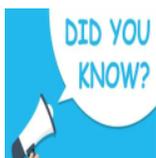
時間：上午10時至11時

內容：介紹中西歷史，日常食物及日常生活上冷知識，為生活增添些趣味。

形式：在YouTube發佈影片

名額：10人

負責職員：實習社工石曉恩
姑娘



「照顧同行」系列影片

日期：5月4日、11日、
18日(一)及 26日(二)

時間：上午11時至12時

內容：透過影片教導照顧者留意個人情緒健康、尋找舒緩壓力的方法、培養正向的溝通方式和介紹照顧者的網絡資源。

形式：在YouTube發佈影片

名額：10人

負責職員：實習社工凌銘詩



如對上述活動有興趣之長者可what's app或致電本中心電話25427765向當值職員報名參加。如活動反應熱烈，需要抽籤參加。

《免費活動》

齊在家中想當年

日期: 5月9日(六)、12日(一)及22日(五)

時間: 上午10時至11時

內容: 透過在YouTube觀看影片, 一起回顧過去甜酸苦辣的人生經驗與這一代的成長故事, 希望大家能建立正面抗疫的態度, 舒緩在家苦悶的心情, 一齊奮力向前!

形式: 在YouTube發佈影片

對象: 70歲或以上的會員

名額: 20人

負責職員: 實習社工卓彥彤姑娘



向認知障礙說不!

日期: 5月15日(五)、23日(六)及29日(五)

時間: 上午10時至11時

內容: 了解認知障礙症的成因及影響, 了解認知障礙症的不同發展階段及認知障礙症的治療模式以及支援資源。

形式: 在YouTube發佈影片

對象: 70歲或以上的會員

名額: 10人

負責職員: 實習社工羅進禧先生

至「營」人生活動

日期: 5月16日(六)、19日(二)及27日(三)

時間: 上午10時至11時

內容: 增加長者對於健康飲食的認知, 了解甚麼是“三低一高”的飲食指標。

形式: 在YouTube發佈影片

名額: 10人

負責職員: 實習社工張嘉怡姑娘



如對上述活動有興趣之長者可what's app或致電本中心電話25427765向當值職員報名參加。如活動反應熱烈, 需要抽籤參加。

動動腦

(1)

(2)

$$\begin{aligned} \text{鞋} + \text{鞋} + \text{鞋} &= 30 \\ \text{鞋} + \text{貓} + \text{貓} &= 20 \\ \text{貓} + \text{魚} + \text{魚} &= 13 \\ \text{鞋} + \text{貓} \times \text{魚} &= ? \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 1 &= 4 \\ 2 &= 8 \\ 3 &= 24 \\ 4 &= ? \end{aligned}$$

*(答案在第7頁)

「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. 協助中心推行活動及資訊發放

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

① 每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 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



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

【「服務質素標準」知多些】

標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

【自由講場】

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎當值職員提出或聯絡下列負責人。
你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。

	中心主任	安老服務經理
姓名	洪佩華女士	黃偉嘉先生
電話	2817 1858	2277 8888
傳真	2818 3174	2890 2097
電郵	eldcom.watch@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	西環卑路乍街8號1樓平台	銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓

（動動腦答案）

(1)

$$\begin{aligned} \text{鞋} + \text{鞋} + \text{鞋} &= 30 \\ \text{鞋} + \text{貓} + \text{貓} &= 20 \\ \text{貓} + \text{魚} + \text{魚} &= 13 \\ \text{鞋} + \text{貓} \times \text{魚} &= ? = 30 \end{aligned}$$

(2)

$$\begin{aligned} 1 &= 4 \\ 2 &= 8 \\ 3 &= 24 \\ 4 &= ? = 1 \end{aligned}$$

【中心開放時間】

星期一至四及六	上午9時至下午6時
星期五	下午1時至晚上9時
星期日	下午2時至6時
公眾假期	休息

【暴風雨訊號下中心服務安排】

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 T1	✓	✓
 L3	✓	✗
 B8	✗	✗

督印人：	洪佩華
編輯組：	葉佩珊、哲圖、馮皓然、謝美真、洪靖琳
印刷數量：	280份
出版日期：	5月



大家可以使用 QR CODE
進入本中心網頁

地址：香港西環卑路乍街8號1樓平台
電話：2542 7765 傳真：2542 7769
電郵：eldcom.watch@poleungkuk.org.hk