



保良局天德長者援手網絡中心 8月份月刊

疫情下的新常態

新型冠狀病毒不會一下子消失
我們需要學習適應與病毒並架的新常態



減少去家居以外地方
舉辦的聚會及行程



避免握手及身體接觸。
勤洗手，尤其在觸摸公用物品
(例如升降機按鈕及扶手)後

一般 情況



保持社交距離，
與他人保持至少一米距離



避免到人多的地方。如無可避免，
到人多的地方或乘搭公共交通工具，
需佩戴口罩。口罩須妥善棄置，
切勿胡亂丟棄



一個既簡單且有效的預防感染的方法



很多傳染病都是透過接觸傳播的。若雙手被病原體污染，尤其是被呼吸道分泌物或糞便弄污後，便很容易把疾病如痢疾、霍亂、肝炎、流行性感冒、手足口病等傳播。保持手部衛生是預防傳染病的首要條件。用梘液及清水或酒精搓手液，均可達致手部衛生。

正確潔手步驟:

甲) 用梘液和清水潔手:

1. 開水喉弄濕雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 離開水源，按潔手技巧7步驟揉擦雙手(包括手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕)最少20秒，揉擦時切勿沖水。
4. 洗擦後用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
5. 用潔淨的毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手。
6. 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上。

注意:

切勿與其他人共用毛巾。抹手紙用後應妥為棄置。妥善放置個人毛巾，並應每日至少徹底清洗一次。如能預備多於一條毛巾經常替換，則更為理想。

資料來源：衛生防護中心-正確潔手

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19728.html>

免費活動

中銀香港慈善基金 贊助

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃 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，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化

計劃推行日期：2020年至2021年 (待定)

報名日期：8月5日至8月6日

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

負責職員：葉佩珊姑娘及謝美真姑娘

備註：

1. 已完成評估的會員，將會收到通知是否合適參加計劃。



義工活動

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

芳療照護計劃 招募「芳療大使」

計劃日期：2020年8月至2021年9月

芳療大使工作坊

日期及時間：2020年 (待定)

內容：參加培訓工作坊，成為芳療大使，學習香薰按摩療法，
到本局安老服務單位為長者進行香薰按摩，協助紓緩
長者痛症，完成後可獲津貼。

報名日期：8月5日至8月6日

負責職員：哲圖 姑娘

備註：

1. 如對計劃有興趣的義工，亦先登記成義工，工作坊日期
待定。





平板電腦借用計劃

計劃旨在向有需要長者提供平板電腦，以方便長者在家學習復康運動、心身健康訓練、搜尋資料等，提升其生活質素

申請資格

家中缺乏
平板電腦

持有有效之
中心會員証

符合中心
個案長者

每次借用期限為兩星期
(包括公眾假期)

借用者可向本中心索取申請表

將已填妥之申請表遞交回本中心作申請

輪候成功申請者將獲個別通知



保良局YOUTUBE頻道介紹

本局在YOUTUBE 開設了頻道，影片內容豐富，介紹不同的社區服務及健康資訊，歡迎大家訂閱。



請按以下連結



<https://www.youtube.com/channel/UCBhSOI44e2wpE-TKymaLBZg/featured>

疫情期間，本局為大家製作了一系列的健康影片，今次推薦三條影片，鼓勵大家在家中做運動，歡迎大家細心欣賞。

長者快樂七式

請按以下連結



<https://www.youtube.com/watch?v=rRsX5hu9Uf4&list=PLVVPJpp3sd8xJ026LBVxGhLGbxB0UGmXc>

十巧手

請按以下連結



<https://www.youtube.com/watch?v=tx7BH7C8Ook&list=PLVVPJpp3sd8wIXOCFVWg69QHg5EgkzL3X>

長者在家防疫運動

請按以下連結



<https://www.youtube.com/watch?v=4GLewSzV0SY&list=PLVVPJpp3sd8xJwx4TnwaAaB301DdiRTYg>



如何改善體適能?

體適能對健康十分重要，建議可以透過以下三項鍛鍊方法，提昇體適能水平，從而保持及改善健康，享受優質生活。當中包括有氧運動、伸展運動及阻力訓練。

伸展運動的好處：

- 進行伸展運動的目的，主要是改善身體的柔軟度。
- 所謂的柔軟度是指關節在其正常活動範圍內暢通無阻地作全幅度活動的能力。
- 柔軟度的好壞，會直接影響日常活動、工作或運動時的表現。
- 缺乏適當的柔軟度會直接或間接引致關節退化。產生骨關節炎、脊柱變形或腰背痛等疾病及症狀。
- 持之以恆地進行伸展運動，改善身體各部位的柔軟度，絕對是百利而無一害的習慣。

以上的分享希望增加大家對做運動的興趣，若想與我們分享更多體適能資訊，歡迎與馮皓然先生聯絡。



認知小遊戲

研究顯示參與健腦活動可減慢認知能力的衰退以及患認知障礙的機會，所以及早養腦護腦是很重要。大家一同動動腦啦!



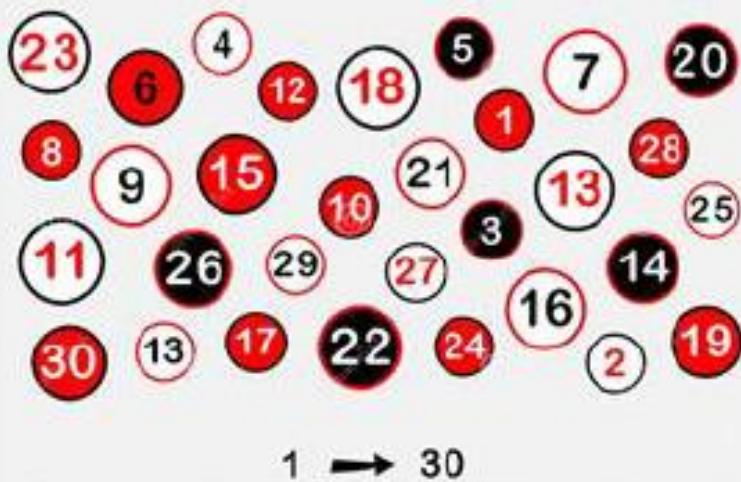
問題 1.

老鼠先生肚餓了，請大家一齊來幫老鼠先生找到美味芝士吧!



問題 2.

從 1 到 30 個數字裏你可發現有哪個數字重複兩次？
快來專心找找吧!



問題 2. 13

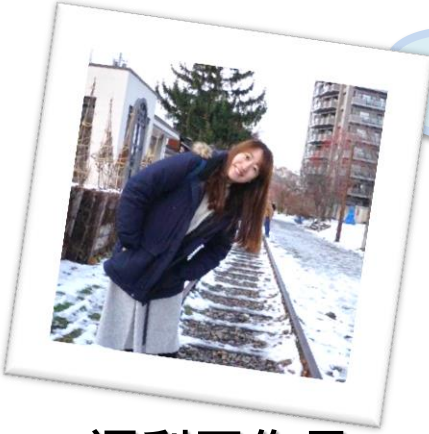
問題 1.

答案



離別感言

我加入了中心不知不覺已經有8個月了，感激各位老友記的幫助下讓我有成長，亦在你們身上獲益良多，你們活潑又精靈的樣子會留在我腦海中。為了增值自己，我將要跟大家說再見了。希望將來有緣再見，祝願大家身體健康，開開心心過每一天。



福利工作員
洪靖琳姑娘

「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。

感染控制注意事項

就新型冠狀病毒最新情況，凡進入中心範圍內的會員必須遵守下列措施：

1 佩戴口罩



2 量度體溫



3



使用酒精搓手液

4

請出示會員證
(非會員請先登記)

【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	服務經理 (安老)
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

【「服務質素標準」知多些】

標準 16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

【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	✓	✓
 T3	✓	✗
 T8	✗	✗

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：	8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