



保良局天德長者援手網絡中心 2022年4月份月刊



安心抗疫：面對疫情的心理調適

2019冠狀病毒病來勢洶洶，排山倒海的資訊、被打亂的計劃和生活規律、加上因口罩、消毒物品或家居用品缺貨而出現的搶購情況等，都為我們帶來不少的精神壓力。在這個艱難的時期，除了保障身體健康，免受病毒感染之外，我們更須要調節自己的心理狀態，保持內心的平靜去對抗疫症。

安心抗疫小貼士

1. 學習防疫方法

- 從可信賴的機構如衛生署和世界衛生組織等，獲取關於病毒及防疫方法的正確資訊
- 自己能力範圍做到的儘量做，對防疫措施絕不疏忽，亦不過於恐慌
- 如須定期覆診，可先訂立應變計劃，例如預早上網搜尋或致電醫院瞭解覆診或領藥的特別安排，以減低不安及混亂感
- 抗疫和日常用品足夠使用便可以，避免不斷搜羅或囤積，以免增加精神及金錢上的負擔和浪費資源

2. 適量接收資訊

- 謹慎分析從網上或朋友口中獲得的消息，不道聽途說，亦不盲目跟隨，也不要輕易轉發以免以訛傳訛
- 無論接收到任何訊息，先讓自己停一停，冷靜一下情緒，可以的話找家人或朋友商量，諮詢意見，避免一時衝動做出錯誤決定





3. 維持健康生活

- 確保作息有序、均衡飲食及充足休息
- 保持適量的體能及認知活動，在家中做一些簡單的運動 (如伸展、太極等) 或健腦遊戲 (如閱讀、下棋、砌圖等)

4. 平靜不安的心

- 接納自己的情緒反應：不壓抑、不逃避、不抗拒
- 安排一些可以令自己心情舒暢的家中活動，例如聽音樂、唱歌、練習書法、種花等
- 定時做鬆弛練習，如腹式呼吸法、靜觀呼吸等，令繃緊的身心可以得到紓緩

5. 共同面對難關

- 提醒自己並不是孤身作戰，身邊的家人、親友和鄰居也一樣共同抗疫
- 即使因疫情影響而暫時未能跟親友見面，也可以透過電話或手機短訊互相問候、聊天，彼此分憂之餘亦可互相勉勵

6. 樂觀態度應對

- 以正面的心態去面對疫情，多留意令人鼓舞的報導，例如患者康復出院的消息等
- 在困難中更能發揮互相守望、彼此關愛、團結一心的精神，同時不要低估自己應對逆境的能力，緊記要不時為自己和身邊的人打氣
- 此病雖然可怕，但以往的經驗告訴我們，病毒對我們的威脅會逐漸減少，疫症亦終會過去。我們只要做足防護措施，保障自己及他人的健康，定能渡過難關



資料來源：

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/covid_19.html



疫情下要保護自己 避免外出

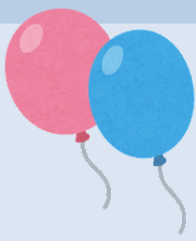
近日疫情急劇變化，勸籲各位老友記，為保護自己免受感染，應盡量留嚟屋企，避免外出。

- 記得時刻保持個人同環境衛生，經常保持雙手清潔，尤其係觸摸口、鼻或眼之前
- 洗手時應該用梘液同清水清潔雙手，搓手最少20
- 確保去水渠嘅U型隔氣管有足夠嘅水，每星期將半公升水倒入所有排水口。
- 老友記亦可以請家人或親友幫助購買生活必需品；
- 大家應該避免正面接觸，可以將物品放在門外。老友記當收到物品後，要先清洗物品同清潔雙手。



資料來源: 衛生署長者健康服務網站「疫境同行」:

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/fightvirus/index.html



中心活動服務安排通知

近日新冠病毒疫情非常嚴峻，大家避免到人多聚集的地方，注意個人及環境衛生，勤洗手，保持社交距離，切勿掉以輕心！按社會福利署發出的最新指引，本中心現有以下服務安排，直至另行通知：

1. 暫停舉辦各類型實體小組活動，包括興趣班、講座以及戶外活動等
2. 暫停偶到服務，包括電視觀賞及使用運動器材等
3. 暫停新會員入會及舊會員續會

感染控制注意事項

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)

5



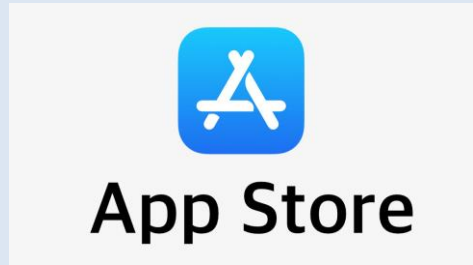
進入中心前需
掃「安心出行」

以上防疫措施，為大家帶來不便，敬請體諒及配合。



如何使用ZOOM視像通話？

1. 智能手機必須具有ZOOM應用程式，如沒有，請到應用程式商店下載：



2. 中心職員會透過WhatsApp傳送ZOOM連結參加活動



按下中心職員所傳送的ZOOM連結



輸入自己的名稱，進入ZOOM視像

3. 記得一定要按下「Wi-Fi或行動數據」，接收畫面及聲音



Android版



iPhone版



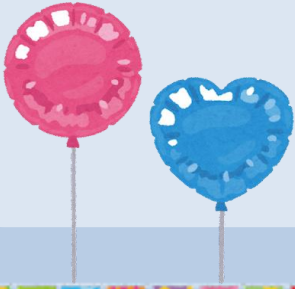
職員動向

BYE-BYE



馮皓然先生
活動策劃幹事

上次同大家寫咗個逗號，今次要寫埋個句號啦。
多謝大家當我孫仔咁錫，承蒙厚愛，不勝感激。
大家以後要幫我好好照顧自己，有緣再見！



免費活動



復活節有趣冷知識

每年度過復活節的你，知道為甚麼節日要食復活蛋？在地球另一端的國家的人又是如何慶祝復活節？接著為大家講解更多有趣的冷知識吧！

日期：4月14日 (四)

時間：下午2:30 – 3:00

形式：ZOOM

名額：15名

內容：介紹復活節的由來及講解更多節日帶來的冷知識。

報名日期：4月6日至4月7日

負責職員：黃欣儀姑娘





免費活動



設計吧！玩轉字體學

日期：4月21日及28日(四)及25日(一)

時間：下午2:30 – 3:00

形式：ZOOM

名額：10名

內容：教授簡單字體學，並設計出一個生動有趣的合文字。

報名日期：4月6日至4月7日

負責職員：黃欣儀姑娘



護心操

日期：4月12、19及26日(二)

時間：下午2:30-3:00

形式：ZOOM

名額：10名

內容：與參加者一起在防疫期間活動身體，提升抵抗力。

報名日期：4月6日至4月7日

負責職員：陳敏熹姑娘



好物分享介紹

日期：4月29日(五)

時間：下午 2:30-3:00

形式：ZOOM

名額：10名

內容：一起看看現時有什麼方便日常生活的小用品，如：家品、廚房、廁所等，有趣創新又便宜的產品分享。

報名日期：4月6日至4月7日

負責職員：陳敏熹姑娘





「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

本中心錄音電話號碼: 3701 7930

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。



伸展運動

溫馨提示：

伸展操能夠放鬆緊張的肌肉，改善關節活動，鬆弛神經，減低運動受傷及患上肌肉痛症的風險。

基本原則：

1. 進行靜態伸展運動。
2. 避免進行幅度過大、抽動或彈震式的伸展運動。
3. 當肌肉感到拉扯時，維持10至30秒，並保持呼吸暢順。
4. 由頭至腳或腳至頭進行伸展運動。
5. 身體左右兩邊的肌肉和關節都需要均衡的伸展運動，每邊重複3至4次。

伸展運動示範：

1. 頸部



- 眼望前方
- 頭部緩緩向左邊轉，直至頸部右邊感到輕微拉扯
- 以反方向重複動作

2. 肩頸



- 放鬆肩頸
- 頭部慢慢向左肩方向傾側，直至右肩頸感到輕微拉扯
- 以反方向重複動作

3. 肩膊



- 右臂伸直，橫置於胸口前
- 左手臂緊扣右手手肘，並壓向胸口，直至右肩膊感到輕微拉扯
- 換手重複動作



啟用Whatsapp電話廣播 接收中心資訊

為更有效向老友記發放中心最新資訊，我哋將會透過WhatsApp 廣播功能，發放相關訊息。

步驟一 STEP 1



將中心電話號碼**5574 2306**
加入至手機通訊錄或聯絡人

步驟二 STEP 2

以WhatsApp傳送
「我想接收中心的廣播訊息」

步驟三 STEP 3

等待我哋嘅回覆，
收到確認訊息，即成功登記

-  廣播系統唔係群組，唔會透露大家電話號碼或資料俾第三者知道，大家可以安心使用。
-  5574 2306 此號碼只供發放廣播訊息之用，如有任何查詢，請致電2542 7765，與當值職員聯絡。

保良局天德長者援手網絡中心



西環卑路乍街8號1樓平台



2542 7765



5574 2306



保良局
PO LEUNG KUK

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



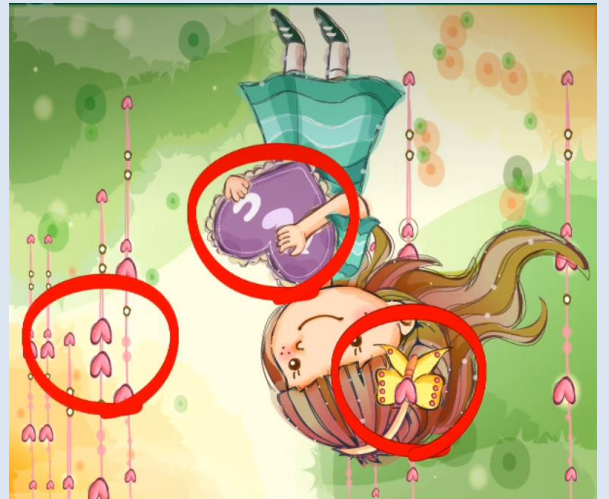
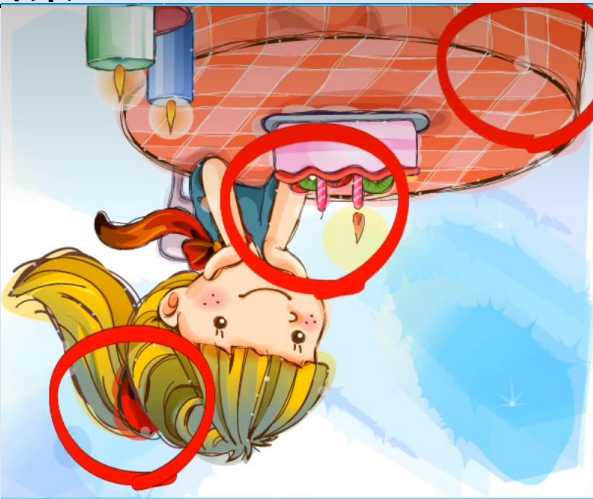
如有任何疑問，歡迎致電本中心電話向當值職員查詢：2542 7765

認知小活動

嘗試在下圖中找出三個不同之處



答案



【自由講場】

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎向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，多謝支持。

	中心主任	服務經理 (安老)
姓名	葉佩珊女士	劉惠倫先生
電話	2542 7765	2277 8198
傳真	2542 7769	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 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

【中心開放時間】

星期一至六	上午9時至下午6時
星期日及公眾假期	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：	葉佩珊
編輯組：	黃欣儀、陳敏熹
印刷數量：	280份
出版日期：	2022年4月



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

大家可以使用 QR CODE
進入本中心網頁