



疫中有「我」亦有「你」 - 「五感」練習

單位主任 謝小霞姑娘

近月，新冠狀病毒傳播來勢洶洶，因排山倒海的抗疫新聞資訊、確診而被打亂的生活規律等，都為我們帶來不少的精神壓力。我們的身體、情緒、思想和行為等方面都會出現不同的壓力反應，這些都是我們內在發出的訊號，提醒我們照顧自己的需要。以下是一些常見的壓力反應：

身體：呼吸困難、胸部繃緊、胃部不適、肌肉緊張、疲倦、頭痛、出汗等

情緒：緊張、焦慮、擔心、煩躁、憤怒、難過、抑鬱、孤單、無助等

思想：精神不集中、記憶力轉差，思想混亂、難於做決定或解決問題、重複想著有關事情、思想過於負面等

行為：睡眠失調、食慾不振、迴避或反覆查看相關訊息、變得寡言、缺乏動力、處事衝動、容易被驚嚇、坐立不安等

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，我們可以用自己的「五感」，去學習與自己的情緒相處，為抗疫生活添加一點甜，提醒自己見字加「甜」，邀請大家一齊體驗以下「五感」練習：

視覺：

欣賞下窗外風景、開心的舊照片、輕鬆的戲集



聽覺

聽聽音樂，聽聽大自然的聲音。



觸覺

沖個熱水涼、與寵物、植物接觸、穿上感覺舒適的衣物等，感受身體的事物。

味覺



鼓勵大家細味食物的味道、享用喜歡的甜品、一道美味的膳餐等

嗅覺



做一做鬆弛練習，腹式呼吸法、靜觀呼吸等，令繃緊的身心可以得到紓緩。

總結

我們或許無法控制環境，但出現在自己的思緒，選擇如何回應，接納自己的情緒反應及注意於自己可以控制的事情上，希望大家可以利用「五感」去感受生活，讓自己感受下「甜」，承載自己的心情，感受「當下」。

外間社區計劃介紹

疫情持續，外出運動變得困難。香港中文大學賽馬會「運動良藥」計劃特別推出「改善糖尿血壓網上運動課程」，提供一套為糖尿病或高血壓患者設計的自主網上學習課程(為期4星期)。讓大家在當前境況下，實踐適合自身的運動鍛鍊及建立持之以恆的運動習慣，從而改善病情及減少對藥物的依賴。有興趣參加之會員，可自行掃描下方的二維碼報名，如有疑問請 Whatsapp : 9675 6845(馮姑娘)查詢。



香港中文大學賽馬會

「運動良藥」計劃

改善糖尿血壓網上運動課程

參加資格

18-75歲；及
已確診糖尿病 或 高血壓人士

計劃內容

中文大學體育運動科學團隊
編制 4 星期的網上影片



免費課程
立即報名

如有查詢，請 WhatsApp 9675 6845 或 電郵 eim-jc@cuhk.edu.hk
詳情請瀏覽此網址 www.eim-jc.org.hk

主辦機構



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

各位田長會員，今期為大家介紹5個專為長者而設的優惠計劃，包括：

	申請資格	優惠內容
 長者電費優惠計劃	<ol style="list-style-type: none">1. 為中華電力註冊住宅客戶；2. 年齡六十歲或以上；3. 獨居或與同等資格長者合住；4. 目前領取或有資格領取綜援人士	<ul style="list-style-type: none">• 每兩個月最高400度限額之半價電費優惠；• 電費按金全免；• 無須繳付最低基本收費
 煤氣長者優惠計劃	<ol style="list-style-type: none">1. 香港中華煤氣有限公司登記用戶；2. 年齡六十歲或以上；3. 獨居或與合乎資格的長者合住；4. 必需合乎資格或正領取綜合社會保障援助	<ul style="list-style-type: none">• 每月首十度煤氣用量半價優惠；• 豁免每月基本收費、煤氣用戶按金、保養月費；• 免費爐具維修服務；• 每年對煤氣爐具和喉管進行定期檢查
 香港電訊「長者愛心線」	<ol style="list-style-type: none">1. 六十歲或以上香港居民；2. 獨居或兩位長者同住；3. 沒有領取綜合社會保障援助金；4. 無工作，無入息，經濟有困難；5. 資產上限： 獨居長者：\$70,000 兩位長者合住：\$100,000	<ul style="list-style-type: none">• 豁免申請人電話線路安裝費及電話費；• 豁免標準電話機租用費；

	申請資格	優惠內容
<p data-bbox="44 381 379 495">政府長者公共交通票價優惠計劃</p> 	<p data-bbox="539 441 841 484">60歲或以上長者</p> 	<p data-bbox="993 317 1379 547">於指定公共交通工具使用長者八達通或個人八達通付款，享有每程2元的優惠票價</p> 
<p data-bbox="44 1199 379 1377">關愛基金「長者牙科服務資助」項目</p> 	<ol data-bbox="411 762 965 1902" style="list-style-type: none">1. 鑲活動假牙年齡 65歲或以上；2. 最近連續三個月正在領取「長者高額生活津貼」；3. 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；4. 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾，而在日常進食或咀嚼食物遇到困難；5. 願意接受本資助項目的牙科服務資助及診療；6. 以獲參與項目的非政府機構及牙醫，根據香港牙醫學會制訂的指引，評估為需要並適合接受鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務。	<p data-bbox="993 762 1379 1044">鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務 (包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及 X 光檢查)</p> 

抗疫小知識--快速抗原測試套裝使用須知

為確保長者一旦感染新冠病毒時能及早獲得適切治療，政府鼓勵市民不時進行自願性質的檢測，以達致「早發現、早隔離、早治療」。以下是快速抗原測試套裝使用須知。市面上有不同的快速測試包，不過快速測試套裝的正確使用方法大同小異，而且大多數都是以鼻腔拭子樣本作為檢測，檢測步驟很簡單。

用法

示範

(一)打開包裝，取出工具

- (1) 採樣棒
- (2) 測試溶液
- (3) 測試棒



(二)用採樣棒進行採樣

頭部稍微向後傾，將採樣棒分別放入兩邊鼻孔內，沿鼻孔內壁打圈5次



(三)將樣本放入測試溶液

把採樣棒前端充分浸入測試溶液, 然後按指示攪拌30秒。

蓋好盛載測試溶液的大瓶蓋，打開上半部分的瓶蓋。



(四)將混有樣本的測試溶液滴入測試棒, 並讀取結果。

慢慢將測試溶液滴入測試棒的開口，按使用說明書指示的等候時間讀取結果。若超過指定時間, 結果無效。



Happy Mothers' Day



中心消息



中心按照社署指引，為避免服務使用者因聚集而受到互相感染的風險，**中心暫時只維持有限度服務，暫停班組活動、續會、入會及關愛基金牙科等服務**，直至另行通知；如有疑問，請致電向職員查詢。



社工
李家欣姑娘

各位老友記大家好，
感謝兩年多的照顧及包容，
很高興認識各位，留下深刻印象。
離別在即，有感不捨，希望大家
有緣再見。
祝大家身體健康，生活愉快！



「長者電話支援服務系統」

來電號碼：37017800



中心Whatsapp訊息服務：

Whatsapp：63724289



下次例會：



日期：6月7日(二)

時間：上午10:00及下午2:00

形式：實地及視像進行

中心開放時間

星期一至六：上午9:00-下午5:00

星期日及公眾假期：休息

入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

個人會籍：

50歲或以上人士，每年會費\$30

家庭會籍：

人數不限，每年會費 \$50。



續証安排：

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。