



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局溫林美賢耆暉中心

2020年5月通訊

## 向晴朗的一天出發

不知不覺間，日子已來到2020年5月。最近大家過得如何？

新型冠狀肺炎病毒肆虐全球，許多國家因疫情關係封鎖國家，實行強制隔離措施。在香港，許多辦公室均實施居家工作安排，政府部門及公共設施也因避免人群聚集而關閉，中學小學的復課日子也遙遙無期。為減低感染風險，不同的娛樂場所也需關閉14天。市民生活大受影響，大家紛紛搶購日常用品及防疫用品，尤其是口罩及消毒用品。



中心也因為疫情影響，由新年開始暫停開放，所有活動也相繼取消，本局也實行部份員工彈性上班及留家工作措施。中心減少了慣常的熱鬧氣氛，但同事們仍心繫啟德區長者。由2月開始，我們透過電話慰問中心會員，關心他們近況，通知他們有關社會狀況及防疫資訊。另外，員工亦密鑼緊鼓預備抗疫物資，以及積極向善心人收集口罩物資等，分發給有需要長者，希望啟德區長者能一起跨過這逆境。

在這疫情當中，我們能力確實有限。但如果大家都團結一致，守望相助，減少聚會及外出，一起做好防疫措施，大家健康定能得到保障。在此感謝中心命名人溫林美賢女士及社區團體向中心捐贈物資，讓長者能渡過困難。



最後，5月份還有一個重要的日子就是母親節。

中心在此祝願天下母親，**母親節快樂！**



沒有不停的雨，天一定會晴。相爭不足，共享有餘。

# 防疫資訊

## 「長者電話支援服務系統」計劃

「長者電話支援服務系統」計劃，是以電話錄音形式進行慰問服務，加強中心個案管理、協助中心推行活動及資訊發放。

雖然疫情關係，令大家與家人朋友相處的時間較少，但亦不忘要保持與外界接觸，定期用電話或互聯網聯絡家人朋友，一句簡單的問候或對話可以讓人感到安心和溫暖。除歡迎各長者致電中心與我們聯絡，亦會加強

「長者電話支援服務系統」的服務，繼續與各位老友記保持聯絡。

「長者電話支援服務系統」計劃

電話錄音號碼：3701 7800



## 抗疫急口令

此外，中心亦備有手機以 Whatsapp 作訊息發放用途是次設計一套急口令小遊戲，以推廣長者更善用智能手機功能。

### 遊戲方法：

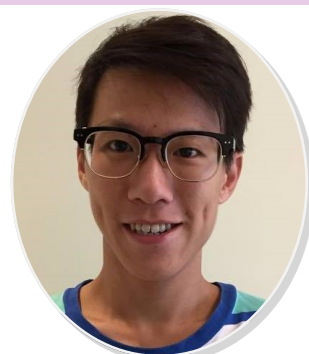
中心會以影片 Whatsapp 向會員傳播急口令遊戲，會員自行朗讀急口令併拍攝短片，於限期前傳回中心可換取紀念品一份。不設影片時限，志在參與。

收集短片時間：4月24日至5月10日

領取紀念品：5月10日後由職員個別通知

\*\*Whatsapp 只作中心發放訊息用途，並沒有專人回覆訊息或接聽電話\*\*

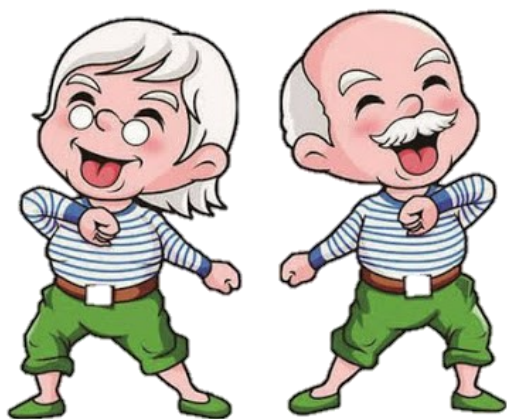
中心手機號碼：6054 7954






福利工作人員 黃浩然先生

## 抗疫急口令

新冠疫情莫欺小  
口罩戴好最重要  
防疫衛生您我知  
人人做個健康大師



	材料	功效	宜、忌
湯水類	陳皮10g、 雲苓20g、 生薏米30g、扁豆30g 淮山30g、生薑2片 可加豬瘦肉； 藥材浸半小時，煲1小時。 	健脾化濕	宜：容易疲倦、大便稀溏、 容易有痰人士 忌：經常口乾、大便乾結人士
	沙參 12g、 玉竹 12g、 雪梨 2 個、 南北杏 12g、 甘草 6g  <p>圖片來源：香港 01 教煮</p>	清潤肺燥	宜：經常咽喉乾涸、 大便乾結人士 忌：容易痰多、大便稀爛人士
	北芪12g、 麥冬12g、 桑葉10g、 菊花10g、 陳皮8g、 甘草3g 加清水5碗浸半小時，煲半小時， 每周1-2次。(一人份量) 	扶正清肺	宜：一般平和體質人士以增強 抵抗力 忌：常手足冰冷 或 容易腹瀉人士

資料來源：黃展玲 註冊中醫師

## 自制口罩套

口罩短缺，各位老友記在外進餐時或想節省口罩用量時，大家又如何保存口罩呢？

方法有很多，中心搜尋了其中一個較簡易方法給大家參考。

步驟一：準備膠 File、  
信封(或用過的口罩)、  
剪刀

步驟二：按照信封的大小剪出  
合適的膠 File

步驟三：最後放入口罩暫存，  
消毒後可循環再用。



# 齊來動腦筋

## 數獨遊戲規則：

以1至9九個數字把方格裡的空格填滿，1至9的數字在每個直行、橫列及每個小九宮格裡都只能出現一次。

想解開「數獨」不需任何的計算，而是利用邏輯推解出答案。此種遊戲規則簡單趣味性又高，還能開發大腦機能，適合各年齡的人，是一項值得推廣的益智遊戲。

題目將以Whatsapp發出及張貼中心玻璃門。

\*\*答案將於下期月刊公佈。

範例：

直行

橫行

	2	4	
			3
1			

題目

九宮格

3	2	4	1
4	1	3	2
2	4	1	3
1	3	2	4

解答

提示：直行、橫行、同一個九宮格內數字不可重複。

## 初級題

分別填入數字 1 至 4 及 1 至 6。

2		3	
4	3		
			2

		5	1		
1				5	
5				2	
	4				1
	6				5
		2	6		

## 中級題

分別填入數字 1 至 6 及 1 至 9。

	2				6
4					
		1	6		
		2	4		
					5
5				6	

				4	9	5	7	
6		4	5					3
		5						4
	4	6		8				2
	8	7				4	3	
5				1		7	6	
8						6		
4					8	3		9
	9	2	4	6				

## 高級題

填入數字 1 至 9。

6		4	1	2		3	9	
	1			5		6		8
			6		8			
1			7			9	4	
		6	8		3	7		
	5	7			9			6
			4		1			
5		1		3			8	
	4	9		7	2	1		3



## 猜猜成語 Emoji

### 遊戲方法：

為慶祝母親節，中心搜集一系列題目與老友記同樂。題目將以Whatsapp發出及張貼中心玻璃門，看圖猜出對應四字成語，並加上自己名字。完成後傳回中心可換取小禮物一份。

**收集時間：4月24日至5月17日**

**領取紀念品：5月17日後由**

**職員個別通知**

中心手機號碼：6054 7954

**\*\*Whatsapp 只作中心發放訊息用途，並沒有專人回覆訊息或接聽電話**

**\*\*答案將於下期月刊公佈。**

### 範例：



題目一：比喻做事得心應手，或辦事圓滑。

答案一：\_\_\_\_\_



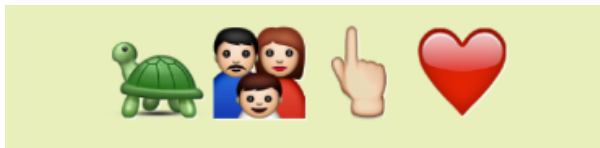
題目二：意指無論受到多少挫折都不退縮。

答案二：\_\_\_\_\_



題目三：依靠自己的勞動所得來養活自己。

答案三：\_\_\_\_\_



題目四：(升級題)沒有提示

答案四：\_\_\_\_\_



## 中心新面孔



各位老友記大家好！我是明愛專上學院的實習社工廖子維(廖 Sir)，平時我喜歡四處走走，並喜歡攝影及玩桌上遊戲，緊接4至6月都會在中心，期望可以在中心各活動見到大家！請各位老友記多多指教！

各位老友記大家好！我是明愛專上學院的實習社工曾慶輝(阿輝)。由4月底到6月期間會於中心實習。雖然疫症下未必可以常常於中心與大家見面，但都希望有機會於電話或面對面打招呼，認識大家。這段日子都辛苦各位老友記，少了外出逛街呼吸新鮮空氣，但都記得定時運動，加強免疫力對抗疫症！在此祝大家身體健康、笑口常開！請大家多多指教！





## 學校停課啲！您要「湊」孫嗎？

面對疫情迅速發展及潛在的威脅，不少人都感到手足無措、擔憂、不安，甚至恐懼。當照顧者忙於抗疫以保障自己及家人的健康時，亦不能忽略照顧自己及孩子的情緒需要。

### 照顧者可能出現的反應

面對突如其來的疫情，你除了以行動回應（如加強個人及家居衛生），也可留意有沒有這些常見的反應：



### 孫仔孫女可能出現的反應

#### 嬰幼兒

雖然未能理解周遭發生的事情，卻能感受到家人的情緒變化，行為情緒也可能受到影響。



#### 學前兒童

- 一般對疫情一知半解
- 可能因家人行為上的轉變而感到疑惑，也會因擔心家人染病而感到焦慮不安
- 面對停課及減少外出活動，感到無聊或掛念親人、老師和同學
- 被額外要求注意個人衛生時，或會感到煩厭，甚至不合作。



## 預防靜脈曲張的運動



蘇志雄  
體適能教

許多長者都因長時間坐、或年輕時工作需要長時間站立，而出現靜脈曲張的情況！又或者你沒有患有靜脈曲張，但近來留在家中太耐少運動，都出現筋骨僵硬情況呢？今期運動小百科就介紹有關腳部鍛練的運動，讓大家舒展雙腿及加強血液循環，舒緩及幫助預防靜脈曲張。

**認識疾病 靜脈曲張篇6**

**預防靜脈曲張的運動**

圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：琳安聯合診所院長 王志軒醫師

- 1. 雙腳踮腳尖、再踮腳跟，各20下**  

各20下      各20下

此動作可幫助小腿肌肉收縮，促進下肢血液回流
- 2. 單膝向後彎曲，用力擠腿後側20下，再換腳練習**  

健談 havemary.com

20下

運動時大腿後側肌肉會緊緊的，有助小腿血液回流
- 3. 單膝上抬，小腿前踢時膝蓋用力打直約20下再換腳**  

20下

膝蓋上方肌肉感到緊繃，有助血液回流兼防膝蓋痛

靜脈曲張相關問題，建議諮詢「心臟血管外科」

更多資訊請上 健談 havemary.com

### 運動一 雙腳踮腳尖、再踮腳跟，各 20 下。

此運動可幫助小腿肌肉收縮，加速血液往上移動，改善下肢循環不良的問題。

### 運動二 單腳往後彎曲勾起腳跟，用力擠腿後側 20 下，再換腳練習。

運動時會感覺腿後側緊緊的，大腿前側稍有拉筋的緊繃感，此運動有助促進腿後側血液循環。

### 運動三 單腳抬起、膝蓋彎曲，將腳板勾起、小腿往前踢，膝蓋用力打直往前伸約20下，再換腳練習。

此運動可鍛鍊腿前肌肉，除了可促進血液循環、預防靜脈曲張外，亦有助預防膝蓋痛。

#### 溫馨提示：

以上運動可按個人的能力加減做的次數，只要循序漸進再加上恆心，你會發現對雙腿有極正面的幫助，大家記住好好練習。

# 中心資訊

## 復康器材借用服務

活動日期：逢星期一至星期六

活動時間：上午 9:00 – 下午 5:00

活動地點：到中心櫃位借用

活動內容：為有需要人士提供復康用品

外借服務；如有疑問請向職員查詢。

活動對象：會員/護老者及區內公眾人士

(使用者必需年滿 55 歲或以上)

**\*若非本中心會員須向中心提供住址證明、  
受顧長者姓名、年齡及借用者身份證明\***

## 會員續證

如老友記會員證上顯示有效期至日期為 2020 年 5 月或之前，歡迎於辦公時間內到中心續會，以繼續參與中心活動。

**\* 溫馨提示 \***

**個人資料如有更改，  
請與職員聯絡。**

## 中心開放時間

### 公眾假期休息

星期一、 星期三至六	上午 8 時至 6 時
星期二	上午 8 時至晚上 9 時
星期日	下午 2 時至 6 時



**因疫情持續，按社署指示，**

**本中心暫只提供緊急服務，時間：星期一至六上午 8 時至下午 6 時**

## SQS 服務質素標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準(SQS)。

SQS 共有 16 項，在各項標準之下共有 79 條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

### 今期介紹 SQS10：申請和退出

『標準 10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行

地址：九龍九龍城沐虹街 12 號晴朗商場二樓 A206 舖

電話：2897 6608 傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7800

電郵：[shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk)

職員：呂秀麗(中心主任)、陳依敏(副主任)、黃文傑、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、尹晞、黃茜琦、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳、梁煥兒、岑玉燕、何笑珍、陳翠英、李詩明

督印人員：	呂秀麗 主任
編輯人員：	鄭素芳 福利員
印刷數目：	100 份
日期：	2020 年 5 月