



冠狀病毒病疫情近日持續嚴峻。近期出現為數不少源頭不明的本地個案，根據政府新聞公報指出顯示社區有持續的隱形傳播鏈。老友記們處身於疫情當中亦難免感到恐慌、焦慮。出現不安情緒是正常的心理反應。今個月與大家分享靜觀練習，減低身體和心理方面的癥狀，例如 焦慮、抑鬱，調適情緒和身心狀態。



靜觀練習：覺察呼吸

1. 讓你的背部垂直，保持舒服而莊嚴的坐姿
2. 感覺身體跟地板、椅子或坐墊接觸的地方
3. 將注意力移到下腹，感覺一下一吸一呼之間，下腹的變化。
4. 留心吸氣時，肚皮微微拉開的感覺，呼氣時肚皮微微收縮下降
5. 毋需用任何方法控制呼吸，順其自然；
6. 雖然我們會不斷的分心，但無論分心多少次，每次一察覺到分了心，就可以恭喜自己，又回到當下的經驗了！重新留心呼吸，留意下腹感覺不斷的變化。

「覺察呼吸」練習的作用

人的心經常渙散迷亂，各樣的人和事導致我們心情煩惱，感到焦慮、憂心。「覺察呼吸」有意地把我們的身心回到當下。呼吸和身體無時無刻都在，只要我們留心呼吸和身體，就可以再次靜心安住，把心神安頓下來。

參考資料：靜觀訓練 – 自我治療的智慧 李劉穎瑩 (香港心理學會註冊輔導心理學家)
<https://www.hkbcf.org/download/talk/2016/talk-2016-07-23.pdf>

為響應環保，中心設有 Whatsapp 及電郵提供電子版月訊，如有興趣接收訊息，可向致電中心職員提供電話或電郵地址

地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18 -19 號 傳真：3998 4551

電話：3998 4550 /37017800 (電話錄音)

電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

特別通告

鑒於「**新型冠狀病毒疫情**」的發展，本中心已加強清潔措施外，現再次提醒各位時刻注意個人衛生，如有身體不適，請盡快求醫及留家休息。

故本中心之班組及活動安排暫停。

不便之處，敬請原諒。

所有進入中心人士**均需戴上口罩**，門前接受體溫檢測及用搓手液消毒雙手。如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。

入會及續會安排

因應疫情關係，現階段入會及續會服務暫停，待日後中心公佈安排。

保良局YOUTUBE頻道

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

長者在家防疫運動



- 觀看影片方法有二：
- 1.大家用手機的相機對準QR code, 再按彈出黎的連結即可
 - 2.點擊相片下的連結

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLVVPJpp3sd8xJwx4TnwaAaB301DdiRTYg>

60秒齊防疫



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLVVPJpp3sd8wIXOCFVWg69QHg5EgkzL3X>

智能身份證換領中心 由2020年7月20日起暫停服務



為了盡量減低疫情在社區擴散的風險，所有智能身份證換領中心由 **2020年7月20日起暫停服務直至另行通知**，已預約換證的市民請在服務恢復後才到換證中心辦理有關手續，屆時毋須重新預約。

出生年份為1957至1961的身份證持有人因上述情況而未能換證期內(即2020年7月27日或以前)換證，亦可在換證中心恢復服務後才辦理換證手續，入境事務處會因應申請人的情況彈性處理。

如有查詢，可致電35216565 (星期一至五上午九時至下午五時，星期六上午九時至下午一時)。

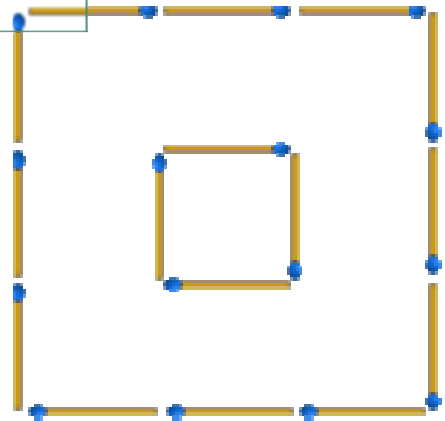
資料來源: <https://www.smarted.gov.hk/latest-news/index.html> (入境署網頁)

齊來動腦筋



問題1

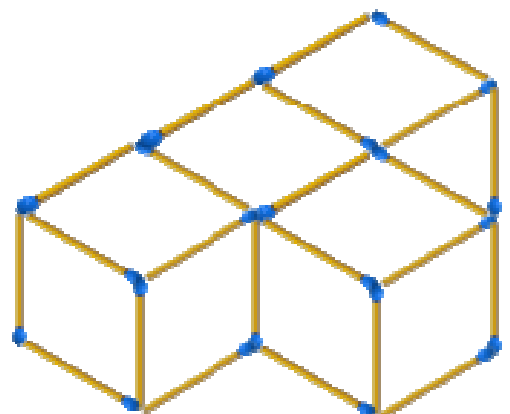
右面是用16根火柴排出的兩個正方形，請移動四根火柴，讓右圖變成三個正方形。



(答案在下頁)

問題2

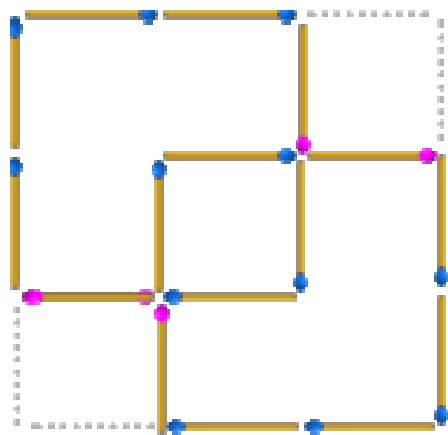
右面是用23根火柴拼成的四個立方體，如果想要讓它變成只有三個立方體，至少要移動幾根火柴呢？



(答案在下頁)

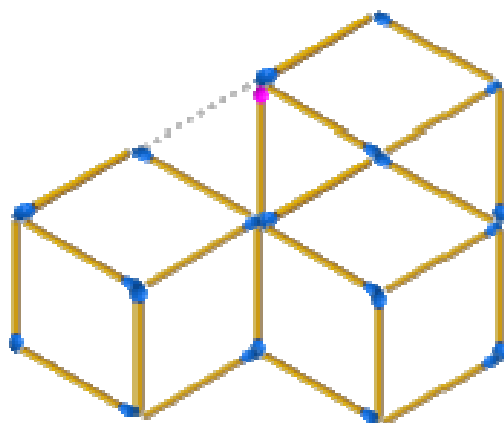
問題1答案

把原虛線處火柴移到
粉色火柴處即可：



問題2答案

移動一根火柴即可，把
原虛線處火柴移到粉色
火柴處：



劃詞遊戲

玩法：在下方詞表中找出右面的單詞。(答案在下頁)

鴨	腳	木	銀	桐	櫟	沙	參	冷	黃	鴨
野	黃	菊	年	毛	冷	柚	樟	羅	木	球
牡	五	薜	山	羅	楓	櫟	虎	鵑	傘	五
樺	類	球	松	苗	小	鴨	榆	翁	棠	樹
欖	猴	椰	橡	類	露	包	接	岩	黑	香
蘿	猴	冬	四	楊	杜	狼	猴	蘭	金	虎
果	洲	丹	物	冷	水	花	荔	傘	柳	山
懸	偃	幹	樹	主	雲	南	輪	蜈	天	爬
毛	毛	葉	菊	菊	朴	物	物	秋	芽	蘭
天	冷	楊	風	黑	心	椰	柳	龍	海	落
髓	紫	心	蘭	李	樹	米	脂	蘿	柳	棠

野黃菊
樹葉花
冷柳水
爬山虎
秋海棠
山毛櫟
鴨腳木
羅傘樹

鴨	腳	木	銀	桐	櫟	沙	參	冷	黃	鴨
野	黃	菊	年	毛	冷	柚	樟	羅	木	球
牡	五	薛	山	羅	楓	櫟	虎	鵲	傘	五
樺	類	球	松	苗	小	鴨	榆	翁	棠	樹
欖	猴	椰	橡	類	露	包	接	岩	黑	香
蘿	猴	冬	四	楊	杜	狼	猴	蘭	金	虎
果	洲	丹	物	冷	水	花	荔	傘	柳	山
懸	偃	幹	樹	主	雲	南	輪	蜈	天	爬
毛	毛	葉	菊	菊	朴	物	物	秋	芽	蘭
天	冷	楊	風	黑	心	椰	柳	龍	海	落
髓	紫	心	蘭	李	樹	米	脂	蘿	柳	棠

野黃菊
樹葉
冷水花
柳蘭
爬山虎
秋海棠
山毛櫟
鴨腳木
羅傘樹



記憶症狀評分 Memory Symptoms Score



	有/會	無/不會
1. 你有沒有忘記自己將東西放在哪裡呢？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 當見到相熟朋友時，你有沒有忘記他們的名字呢？ (例如相識 5 年以上或者經常見面的朋友)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在談話時，你有否突然忘記自己想說的話呢？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 在談話時，你會不會找不到合適的詞語去表達自己的意思呢？ (例如話已到口邊，但總是說不出來)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你有沒有覺得自己的記憶力較其他年紀相約的人差呢？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果以上五條問題中有三條或以上答「有」/「會」的話，建議接受一個詳細的『認知功能評估』，請致電 3998 4550 與我們聯絡並預約時間進行詳細的『認知功能評估』。

計劃宣傳



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

計劃內容包括：

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃義工必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上人士

2. 經檢測評估後，顯示有早期認知退化

計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居、雙老或有需要的社區人士

服務內容：提供早、午、晚餐，憑「飯票」用膳

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期一、二、三

時間：下午2:00至4:30

地點：中心正門接待處

備註：帶備飯堂會員咭或中心會員証

如有任何查詢,請親臨本中心或與麥生聯絡

		飯餐時段	飯餐內容	價錢
早餐		上午9:00-9:30	穀類早餐	\$4
午餐	中午	11:30-12:00	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
		12:00 -12:30		
晚餐	下午	4:30-5:15	兩款餸菜、白飯及生果	\$12
		5:15 -5:45		

「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、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! 里個電話係由保良局 劉漢宣紀念長幼天地撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，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 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。

關愛基金牙科資助鑲活動假牙申請

因應疫情暫停申請，現時先為長者登記留名，日後再通知有關安排

申請資格

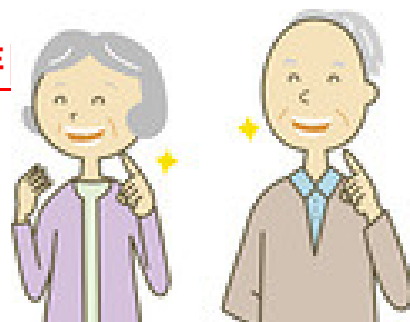
- ✓ 65歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ✓ 已失去全部或部分牙齒，願意接受資助項目的牙科服務診療；
- ✓ 以獲指定牙醫，適合接受鑲活動假牙

申請方法

合資格的人士請於本中心辦公時間內跟職員預約時
本中心恕不接受即時申請。

準備文件：

1. 香港身份證正本
2. 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
3. 中文住址文件



會員續會

因應疫情暫停續會，現時先為長者登記留名，
日後再通知有關安排

入會事項

長者會員

-50歲或以上

-\$21/年

家庭會員

-2人或以上家

庭-\$50/年

安排：1.) 親臨本中心

2.) 會員年費

3.) 帶備相片 2 張

4.) 身份證明文件

5.) 住址證明文件

暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	開放	取消	開放	取消
1號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3號風球/紅雨	✓		✓			✓
8號風球/黑雨		✓		✓		✓

服務時間：星期一至六 上午9:00-下午5:00(星期日及公眾假期休息)