



救世軍竹園長者中心
The Salvation Army
Chuk Yuen Centre for Senior Citizens



2020年12月-2021年1月 溫馨之聲

中心通告

各位服務使用者：

就本港的新型冠狀病毒病(COVID-19)疫情近日出現急劇變化和嚴峻程度，新增確診個案中主要為本地個案，並涉及多宗源頭未明，顯示在社區裏存在著隱性傳播者；政府先後於二〇二〇年十一月二十四及十一月三十日表示考慮到最新的公共衛生風險評估，認為疫情仍然有惡化跡象及新一波大規模爆發的風險極高，由十二月二日起進一步實施收緊社交距離限制及嚴控疫情措施。

因應社會福利署於二〇二〇年十一月三十日所發出的指示，本中心將配合政府實施針對性收緊社交距離措施以減低社交接觸和採取預防感染措施的前提下，即時適當調整活動安排、聚集人數及相關服務運作，繼續致力平衡服務使用者的需要，與及保障員工和服務使用者安全的目標。

1. 由二〇二〇年十二月二日起，將執行以下服務安排和措施，直至另行通知：

- 暫停舉行大型活動，以預約形式維持有限度服務，包括在足夠社交距離下繼續進行個案諮詢/輔導、小組聚會/面談、興趣班組、照顧和其他輔助服務。預約進行有關服務/活動時，會同時參考衛生防護中心、社會福利署、教育局、民政事務局、及康樂及文化事務署等有關集會安排及措施(如適用)
- 服務單位提供有限度「接待處服務」(如一般諮詢、活動報名/退款等)，暫停「遇到服務」(如康樂設施借用、電腦借用、閒坐閱報等)；並採取適當的人流控制措施，以持續預防和減少人群聚集而引起病毒傳播和感染的風險；
- 維持當值社工駐守服務單位及展外工作，為社區中有需要人士和弱勢社群提供適切支援；
- 維持透過互聯網、視像和電話與有需要人士保持聯繫及提供諮詢/輔導、小組服務、家中電子學習或訓練；

備註：

由於政府仍在實施針對性措施以減低社交接觸和採取預防感染措施，本中心繼續密切留意疫情的發展，並按機構服務指引，分階段恢復進行部分班組活動，有關安排詳情會個別通知學員，請各位密切留意有關最新資訊，如有任何查詢，於辦公時間可致電本中心聯絡負責職員。

並祝願各位身心康泰，健康平安！

地址：九龍竹園南邨社區中心1-4樓

(報名及查詢：2樓)

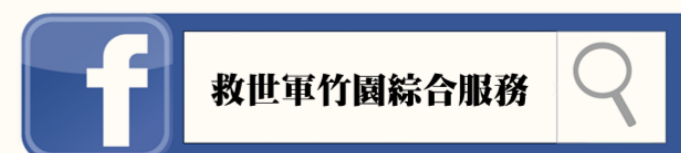
電話：2320 8032

傳真：2351 5303

辦公時間：星期一至六；

上午九時至下午五時

(12月25-26日及1月1日為公眾假期，中心暫停開放)



督印人：梁寶琮

編輯：侯淑敏、劉禎祺

印刷數量：1100份

新一年·新希望

希望

希望包含三種能力：(1)訂立目標的能力、(2)計劃達成目標的方法、(3)運用方法達成目標的動力。當我們擁有希望的時候，便能夠為自己訂立目標，尋找適合的方法去達成目標。當人們面對有價值和挑戰性的目標時，人們就會擁有強烈的希望。因此，我們建立希望感的前題是要擁有一個有價值的目標。

訂立目標

尋找並訂立適當的目標，以及將目標具體化，可以更容易達到目標。

訂立清晰的目標能給予明確的方向，提升動力去完成目標。

例如：每天早上9時在家中進行30分鐘的毛巾操運動。這個目標清楚列明進行活動的頻律、時間、地點和形式，讓我們容易明白和跟隨。

尋找方法

我們可以尋找各種方法和策略來達成目標。策略引導我們從多方面的途徑找到最有效的方法，並完成目標。目標愈清晰，計劃愈有效率。

一年之計在於春，大家於新一年有什麼希望和目標嗎？你會用什麼方法去達成心中的目標？歡迎致電到中心和我們分享，一起進步，一起向前！

過去一年發現自己在知識上仍有所不足，希望來年可以提升個人知識，我會定下每兩個月閱讀一本有關健康或病學的書籍，自我增值。

杜姑娘

近期在研習花藝，希望來年每季報讀課程，學習更多相關技巧。在新一年為自己及親友的生活加添色彩。

侯姑娘

雖面對肆虐的疫情及不同的社會事件，然而我相信明天會伴隨晨曦的來臨變得更好。為了幫助自己翻轉心境，啟動平靜，我未來的目標是「每天能夠平靜多一些」，我決定會在每晚入睡睡前做15分鐘的呼吸練習，例如靜靜地將注意力放在身體上，並透過緩慢呼吸來感受空氣的流動及肌肉的鬆弛等，從而釋放「負能量」，放鬆一天的疲憊。

詹生

過去一年發現自己身體偶有不適，提醒自己要好好照顧自己的身體。為了更好照顧自己及身邊人，今年為自己訂立目標要建立健康的生活模式，每天提早30分鐘睡覺、一星期有2次30分鐘或以上的運動時間及每天抽5分鐘進行呼吸練習，藉此建立更健康的生活。

鄭生

我希望.....

.....
.....
.....
.....

會員.....

智趣成就更美的人生 藝術跨越身體的限制

鄭生 (社會工作員)

由於疫情持續，長者需留在家中抗疫，日常生活減少與他人接觸及活動等認知刺激，出現認知退化速度加快，記憶力及自理能力亦因此衰退。筆者構思「智趣樂同行」活動，希望透過多元智能、身動腦動及互動等概念，以有趣的方式設計作業，讓長者可安在家中，在護老者陪同下推行認知訓練，延緩退化。

一個微小的改變，帶來生活的姿彩

89歲的貞婆婆受認知障礙症的影响，喪失以往最擅長的日常煮食能力而表現畏縮，現時每日最重要是看iPad上的時事資訊，慢慢與家人越來越少溝通，甚至為此出現磨擦。「智趣樂同行」的作業出現，令貞婆婆願意稍為放下以往最愛的iPad，執筆書寫、畫畫、填色、計算。女兒分享媽媽會非常認真地寫字，一筆一劃都一絲不苟；畫畫時又會主動問家人意見去選顏色配搭，甚至用大半天時間在家畫企鵝的草稿才動筆畫在作業上。目前貞婆婆會因著作業願意更多尋求家人意見，家人亦會陪伴在旁給予鼓勵，令日常生活增添話題及樂趣。

貞婆婆得到的不只是社工或家人的讚賞，更是對自己能力的大大肯定。臉上多了一份自信的笑容，情緒亦更穩定及正面，連睡眠質素都有所提升。現在每星期貞婆婆最期待的就是收到新作業。

「智趣樂同行」讓我們見到很多美好的故事，除了貞婆婆，還有九十年從未用筆卻奮筆直書做作業的嬌婆婆；為太太巧思把作業轉變成更多訓練小工具及小玩意的山伯伯；還有太多不能盡錄的故事。我在此邀請你加入「智趣樂同行」，與我們一同見證生命的轉變。



好想同你畫

作業的形式未必適合所有長者，在與護老者接觸的過程中，部份長者對做作業的興趣不大，社工繼而嘗試以藝術手法，加強五感的刺激，促使長者可以超越身體限制，透過藝術活動表達自我及進行認知訓練。

真婆婆85歲是典型的主婦，一生為家打拼，子女成長後享受退休生活，在社區有著多姿多彩的生活。可是突然而來的認知障礙及眼疾，令婆婆的身體大不如前。疫情期間，婆婆無法參與中心活動及要減少到社區，令情緒低落。

經社工鼓勵又抱著一試無妨的心態，女兒為媽媽報名參與「好想同你畫」，過程中陪同媽媽做樹葉拓印創作，見到媽媽居然拿起筆為樹葉加上水彩，拿起樹葉在鼻前嗅聞它的味道，很用力地把樹葉壓在紙上，因而發現到媽媽並不抗拒藝術參與。真婆婆的眼睛雖然看不清，但是藝術打開了婆婆的心眼，婆婆發現原來自己可以做的比自己想像的更多。婆婆心情變得更好，找回自己的能力感。女兒則享受每星期與媽媽共同創作的時間。

見證照顧中有愛

社工帶領兩位照顧者嘗試以欣賞的角度去重新發掘媽媽的能力與天份，讓媽媽重拾能力感與成就感。同時照顧者可以與長者有更多正面相處的時間，並且給予更多的鼓勵。護老者在過程中，發現自己亦有所成長，減少以往的擔心。「智趣樂同行」讓長者與照顧者的生活質素有所提昇，相信這一切的改變源於長者與照顧者之間的愛，並有勇氣去嘗試參與，經過反覆嘗試見證當中的改變，更重要是當中的堅持與努力。



活動推介

報名方法：

可以透過電話及GOOGLE表單報名，職員於收到報名資料後會個別回覆。如於3個工作天仍未有收到確認通知，歡迎致電本中心查詢 (電話：2320 8032)

活動編號：001

活動名稱：「為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃」簡介會

日期：2021年1月13日(星期三)

形式：影片發放

內容：向參加者發放影片，講解計劃內容，提升對護老者津貼的認識。

名額：15名

負責職員：劉禎祺姑娘

Program

活動編號：003

活動名稱：居家安全你要識

日期：2020年12月17日(星期四)

形式：影片發放

內容：講解長者常見的居家意外及注意事項，讓護老者得知如何協助長者改善居家安全，從而建立良好的居家環境。

名額：15人(護老者優先)

負責職員：詹益雁先生

活動編號：002

活動名稱：傭工培訓課程~認知障礙症篇

日期：2021年1月4日至25日(逢星期一)

時間：上午10:00-11:15

形式：實體小組

地點：101室

內容：由職業治療師講解認知障礙症、溝通技巧、處理長者行為問題等知識，提升傭工照顧認知障礙症長者的技巧。

名額：8名正照顧認知障礙症長者的傭工

負責職員：劉禎祺姑娘

活動編號：004

活動名稱：永遠記得您講座

日期：2021年1月30日(星期六)

形式：實體活動

地點：104-105室

時間：上午9時30分至10時30分

內容：講解社區上認知障礙症的資源和服務，讓長者及護老者及早了解相關資訊。

名額：20 (護老者優先)

負責職員：劉禎祺姑娘

活動編號：005

活動名稱：浮游畫體驗

日期：2021年1月23日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

形式：實體活動

地點：101室

內容：以浮游畫創作減壓，體驗藝術創作的樂趣。歡迎護老者與長者一同出席活動。

名額：10人(護老者優先)

負責職員：劉禎祺姑娘、鄭天祥先生

活動編號：006

活動名稱：長者福利知多D

日期：2021年1月20日(星期三)

形式：影片發放

內容：介紹長者不同的津貼及福利，減輕護老者及長者的經濟壓力。

名額：15名

負責職員：劉禎祺姑娘

活動編號：007

活動名稱：同呼吸

日期：2020年12月23日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：視像形式進行

內容：透過呼吸練習、伸展、步行等形式，找回屬於自己的小空間，安靜心靈。

名額：12人(護老者優先)

負責職員：鄭天祥先生

活動編號：008

活動名稱：申請政府資助服務簡介會

日期：2020年12月28日(星期一)

形式：影片發放

內容：介紹政府資助的社區服務(如安老院舍或到戶服務)，為長期照顧做好準備。

名額：15名

負責職員：劉禎祺姑娘

以上活動
費用全免

活動推介

報名方法：

可以透過電話及GOOGLE表單報名，職員於收到報名資料後會個別回覆。如於3個工作天仍未有收到確認通知，歡迎致電本中心查詢 (電話：2320 8032)

活動編號：009

活動名稱：護老者月會(2020年12月)

日期：2020年12月22日(星期二)

時間：上午10時至11時30分

形式：視像形式進行及影片發放

內容：講解護老者活動及分享護老者不同階段的需要及情況。

名額：20人

負責職員：鄭天祥先生、詹益雁先生、
劉禎祺姑娘

活動編號：010

活動名稱：護老學堂-認知障礙症的照顧須知

日期：2020年12月29日(星期二)

時間：下午2時至3時30分

形式：視像形式及影片發放

內容：分享與與認知障礙症患者的溝通技巧及認識認知障礙症患者的情緒/認知障礙症病人的家居安全貼士。

名額：20人(護老者優先)

負責職員：鄭天祥先生

Program

活動編號：011

活動名稱：生之曲

日期：2021年1月4日至2月8日(逢星期一)

時間：下午2:00-3:30

地點：408室

內容：透過藝術與身體舞動，回顧生命的點滴，探索生命的意義。

名額：8人(夫婦優先)

負責職員：鄭天祥先生

活動編號：012

活動名稱：舞話唔得既

日期：2021年1月4日、11日、18日、25日
(星期一)

地點：104-105室

時間：晚上7時30分至9時

內容：透過即興舞蹈，我們不單跟自己的身體聯繫，還可以透過肢體的溝通，把人聯繫起來，讓大家一同體會人人皆能舞之樂趣，不論年齡或身體特質皆可參與。

名額：10人(護老者及被照顧的長者優先)

負責職員：鄭天祥、詹益雁先生

活動編號：013

活動名稱：與Dementia共存的關鍵

日期：2021年1月8日(星期五)

形式：影片發放

時間：下午2時至3時30分

內容：分享認知障礙症患者及家屬相處時的心得。

名額：15人(護老者優先)

負責職員：鄭天祥先生

活動編號：014

活動名稱：食得均衡。變得健康

日期：2021年1月23日(星期六)

形式：影片發放

內容：各種個人及社會因素都會影響進食營養的吸收，齊來認識長者營養不足的成因及如何建立正確的均衡飲食。

名額：15人(護老者優先)

負責職員：詹益雁先生

活動編號：015

活動名稱：護老者協會十八週年誌慶

日期：2021年1月9日(星期六)

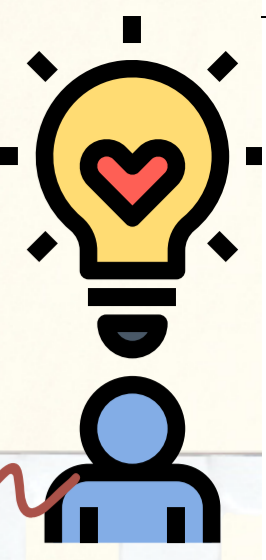
時間：下午2:30-4:00

地點：104-105室

內容：設有護老者協會幹事就職典禮及主題分享，名為護老同心『疫』境並肩，與各位護老者分享正能量及打打氣。

名額：15人(護老者家庭及前護老者)

負責職員：詹益雁先生



大腦健康資訊

保持腦部健康對任何年齡的人都很重要，更可能有助我們在年老時維持認知能力。而加強對普遍腦部疾病的認知，則可以提高我們的求助意識，並獲得合適的治療。

腦部

訓練心理學家和研究人員都發現腦部訓練可能有助於保持或提昇認知能力，以及預防腦部疾病，例如認知障礙症。腦部訓練包括電腦習作形式的認知功能訓練，針對訓練特定的腦功能，如工作記憶和專注力等。研究指出這些腦部訓練可能有助改善日常生活的活動能力。

運動

運動不單幫助我們建立強健的體魄，更可能有助保持我們的腦部健康。研究指出有持續運動的習慣與年青人的認知能力改進有關連。由於我們的腦部持續改變和發展，運動可能有助於大腦的復原力。研究人員相信如果持續運動的習慣加上認真訓練可以更普及，將有助減低認知障礙症對大眾的影響。

睡眠

當我們睡覺的時候，身體可以放鬆休息，但我們的腦部其實仍然在活躍中。有研究指睡眠可能幫助復原，有助清理中樞神經系統內積聚的毒素。睡眠亦可能有助清除有關神經退化性疾病的神經毒素。

資料來源：香港大學臨床腦神經心理學研究所網頁

Healthy Brain

活動編號：016

活動名稱：認知刺激治療小組

日期：2021年1月4日至2月22日
(逢星期一、四)

地點：405室

時間：上午10:00-11:00

內容：透過不同的認知刺激活動，延緩認知障礙症長者之認知退化。

名額：8人

負責職員：胡佩珊姑娘

活動編號：017

活動名稱：電子健腦遊戲推介(2021年1月)

日期：2021年1月13日(星期三)

時間：上午11時30分至12時30分

形式：實體活動

地點：101室

內容：介紹及試玩電子健腦遊戲，鼓勵長者在家進行遊戲。參加者需要備有智能手機或平板電腦。

名額：6人

負責職員：劉禎祺姑娘

活動編號：018

活動名稱：藝術樂悠悠

日期：2020年1月23日(星期六)

形式：實體活動

時間：下午2:00-4:00

地點：104-105室

內容：進行藝術創作活動，延緩認知退化。

名額：10人

負責職員：劉禎祺姑娘、鄭天祥先生

活動編號：019

活動名稱：電子健腦遊戲推介(2020年12月)

日期：2020年12月21日(星期一)

時間：上午10時至11時

形式：影片發放

內容：介紹及試玩電子健腦遊戲，鼓勵長者在家進行遊戲。參加者需要備有智能手機或平板電腦。

名額：10人

負責職員：劉禎祺姑娘

活動編號：020

活動名稱：微電影分享~認識認知障礙症

日期：2020年12月16日(星期三)

形式：影片發放

內容：透過觀賞微電影，了解及討論認知障礙症的特徵，提升對認知障礙症的認識。

(微電影由李楓及萬綺雯主演)

名額：20名

負責職員：劉禎祺姑娘

6

以上活動
費用全免

活動編號：021
活動名稱：聖誕關愛暖社區
日期：2020年12月(按電話預約時間到中心領取)
地點：101室 對象：中心會員
名額：100人 費用：全免
內容：透過贈送聖誕小禮物和由義工設計及親筆書寫的聖誕卡，向會員送上聖誕的祝福及喜悅。
負責職員：杜家汶姑娘

volunteer program

活動編號：023
活動名稱：八段錦(2021年1月)
日期：2021年1月6、13、20、27日(星期三)
地點：104至105室
時間：下午2:00-3:00
內容：由長者義工教授八段錦，強身健體。
名額：12人
負責職員：杜家汶姑娘

活動編號：025
活動名稱：2020樂齡科技高峰會產品介紹
日期：2020年12月30日(星期三)
時間：上午10:00至11:00
地點：104至105室
對象：中心會員
名額：20人
費用：全免
內容：透過影片認識2020年參展的樂齡科技產品，了解樂齡產品如何提升長者及家人生活質素。
負責職員：蔡嘉儷姑娘

活動編號：027
活動名稱：陶情適性情緒管理課程
日期：2020年12月14、21、28日及2021年1月4、11、18日(星期一)
形式：電子媒體
時間：上午10:00-11:00
內容：透過學習認識、覺察及表達情緒，找到自己調適情緒的方法。
名額：15人
負責職員：蔡嘉儷姑娘

活動編號：022
活動名稱：十八式(2021年1月)
日期：2021年1月4、11、18、25日(星期一)
地點：104至105室
時間：上午10:00-11:00
內容：由長者義工教授十八式，強身健體。
名額：12人
負責職員：杜家汶姑娘

活動編號：024
活動名稱：發現號：自我掌握課程(二)
日期：2021年1月8、15、22、29日(逢星期五)
地點：104至105室
時間：上午10:00-11:00
內容：透過不同量表及測試，更認識自己身體和情緒等方面狀況。
名額：15人
負責職員：胡佩珊姑娘

活動編號：026
活動名稱：手機攝影小組(2021年1月)
日期：2021年1月7、14、21、28日，
2月4日、11日(逢星期四)
形式：電子媒體
時間：下午2:30-3:30
內容：學習基本的手機攝影知識和技巧，以拍攝相片表達自己的情緒和想法，培養新興趣，發掘個人潛能。
名額：8人
負責職員：蔡嘉儷姑娘

以上活動
費用全免



颱風及暴雨事故應變

1. 惡劣天氣之活動安排(如在單位開放前2小時，八號風球或黑色暴雨訊號仍然懸掛，則該節單位將會暫停開放，而原定舉行之活動亦會延期或取消。)

天氣情況	單位班組及戶內活動	出外活動 *	野外活動 **	水上活動 (包括船河)
雷暴警告	✓	#	X	X
一號風球 *	✓	✓	#	X
三號風球 *	✓	X	X	X
八號風球 *	X	X	X	X
黃色暴雨信號在活動開始前2小時內發出	✓	#	#	X
黃色暴雨信號在單位開放期間發出	✓	#	#	X
紅色暴雨信號在活動開始前2小時內發出	X	X	X	X
黑色暴雨信號在活動開始前2小時內發出	X	X	X	X
寒冷及酷熱天氣警告在活動開始前2小時內發出	✓	#	#	#
紅色 / 黑色暴雨信號在單位開放期間發出	單位如常運作及戶內已進行之活動仍繼續舉行，戶外活動則即時停止，並在安全情況下，安排家長於合適時間內接送參加者。			
黑色暴雨信號在單位已停止開放期間仍未除下	仍逗留在單位之服務使用者應繼續留在單位內，並確保在適當時間及安全情況下返家，或安排由家長接送。			

備註 :

- * 出外活動 - 指參觀、日營、渡假營等
- ** 野外活動 - 野營、遠足、旅行等
- ✓ 如期進行
- X 取消或延期
- # 酌情舉行 - 須視乎當時情況及天氣預測
- * 有關「風球」之安排，以活動開始前2小時內懸掛作決定

崢嶸歲月顯心聲

我的小觀察 蔡務鏘

在「疫」情期間，我發現街道上少了汽車停泊，路面比以往寬闊和開揚，我可以更安全地過馬路，但是身邊有不少心急的老友記常常「衝紅燈」，除了自己有機會受傷外，亦會危害其他道路使用者的安全，所以大家不要貪方便，「企定定係度」等待綠燈才過馬路吧！另外，最近我在竹園商場購物時，有一位中年男子無故向我大額借用現金，大家請時刻收好個人財物，失去金錢算是小破財，若被人搶劫，碰撞之下受傷就麻煩了！

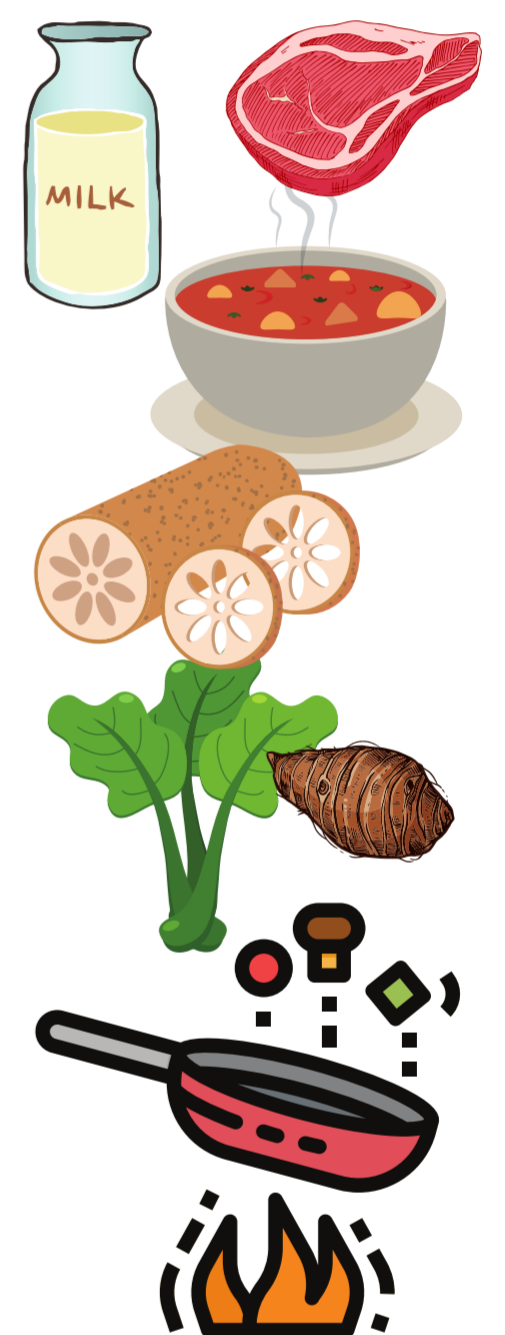
健康資訊

冬季保暖我有計

冬季來了，以下的冬季飲食貼士，供各位參考。

- 保持飲食均衡，應充足地進食穀物類、蔬果、奶類及代替品食物。
- 多選吃合時令及冬季常用配料，如菠菜、芋頭、蓮藕、蘿蔔等。
- 選用低脂肪及低膽固醇的材料，如瘦羊肉、瘦牛肉、去皮家禽等。
- 採用低油烹調方法如焗、燉、蒸、灼等，避免泡油等烹調方法。
- 飲用熱茶、熱湯或熱奶等能令身體溫暖。

[參考資料：衛生署長者健康服務網站]



在家活出彩虹計劃

因疫情影響，逗留在家的時間增加，不少人會感到沉悶、失去動力，加上減少與人接觸，缺少運動，無論身體、認知及情緒上都會受到影響，有見及此，中心希望推動大家一同在疫情期間活出彩虹，接受不同的在家活動大挑戰！

- 每人獲得一本彩虹小冊子，記錄自己完成挑戰
- 每週不同的挑戰任務，包括運動、飲食、社交等
- 每週電話匯報進度，互相鼓勵
- 完成四週挑戰後獲得小禮物一份
- 超額完成挑戰可獲得額外點數，打入竹園彩虹龍虎榜，爭奪「最積極參與大獎」殊榮

竹園抗疫新常態，
不出家門也能活出彩虹



救世軍竹園長者中心
The Salvation Army
Chuk Yuen Centre for Senior Citizens



第十四屆竹園長者委員會 候選人公佈



救世軍竹園長者委員會第十四屆的候選人已經出爐了！長者委員會作為中心和會員間的橋樑，十分需要會員的支持及鼓勵，各位會員可由即日起至**12月22日**期間，以書面或網上表單形式進行投票，支持長者委員會的候選人。結果將刊登於**2021年2-3月**溫馨之聲及張貼於中心內。

SAEC

救世軍竹園綜合服務 竹園長者中心

第十四屆竹園長者委員會

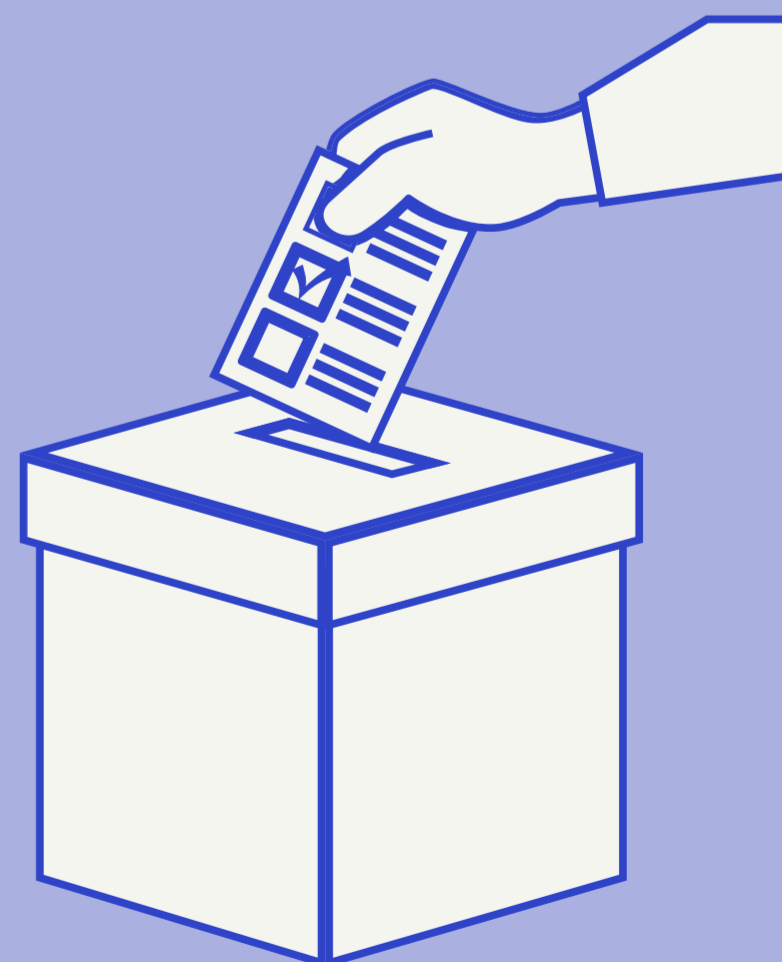
委員候選人

投票表格

第十四屆候選人名單（排名不分先後）：

郭楓、吳秀雯、區彪雄、蔡務鏘、范更生、何歡云

- 贊成以上候選人團隊成為第十四屆竹園長者委員會
- 反對以上候選人團隊成為第十四屆竹園長者委員會



投票人： _____ 日期： _____