



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

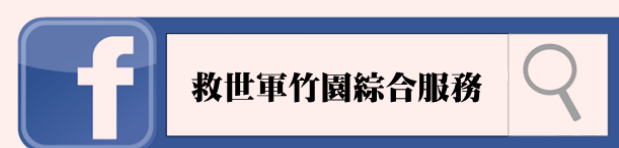


2020年8-9月

溫馨之聲

辦公時間：星期一至六；
上午九時至下午五時

地址：九龍竹園南邨竹園社區中心1-4樓
(報名及查詢：2樓)
電話：2320 8032
傳真：2351 5303



督印人：梁寶琮
印刷數量：1100份

家居防疫及安全你要識

老友記們在「疫」情期間除了避免外出，還要注意家居清潔和衛生，減少病毒和細菌入侵及傳播。此外，大家留在家中的時間多了，亦要注意家居安全，避免發生家居意外，以下為一些保持家居衛生及安全重點，老友記們請多多留意！



開門5件事

同心抗疫 從我做起

開門5件事

1

除鞋消毒

入屋前，先除鞋
鞋底用1:49稀釋漂白水消毒



搓手最少
20秒



先洗手

再除口罩，再洗手

2

3

沖涼更衣

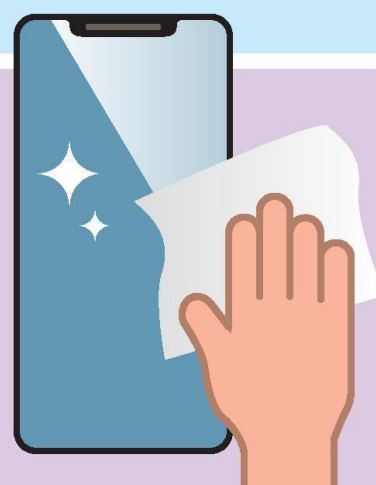
回家後要及早沖涼同洗頭、或先更換衣服
更換衣服前不應躺在沙發或椅子上



5

清潔手提電話及隨身物品

如用沾有消毒酒精的紙巾清潔眼鏡、銀包之後洗手



先冚蓋後沖廁

先冚蓋 **後沖廁**

預防病菌傳播

同心抗疫 從我做起

職安局

排口渠管定期注水

排水渠管 定期注水

1 去水渠的隔氣管 要有足夠貯水

2 每星期用半公升清水 倒進地台排水口

0.5公升

同心抗疫 從我做起

職安局

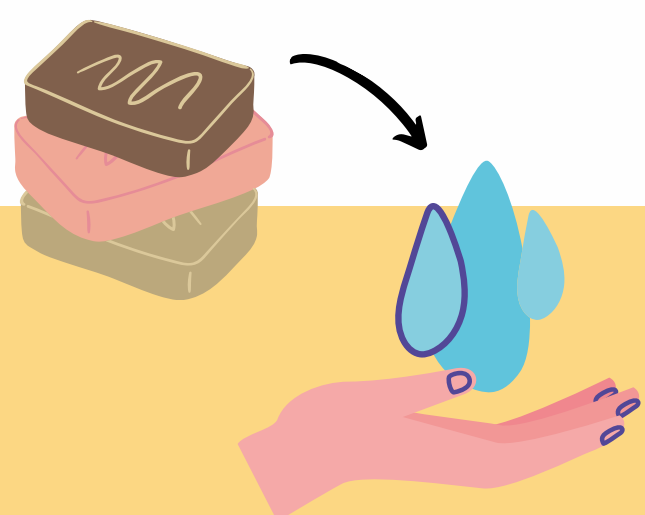
參考資料：職安局

家居安全小貼士



家居危機	改善建議措施
家居環境昏暗，因看不清楚而跌倒	充足的照明，可以利用螢光防滑貼以突出門檻
家中雜物太多	應移走雜物，避免阻礙通道
浴室地面濕滑，常因出入浴缸時扶不穩或地面濕滑而滑倒	保持地面乾爽，弄濕了要立刻抹乾，安裝合適的扶手和選用防滑墊
不合適的傢俬（如矮椅、摺椅及有轆椅等）	選擇合適高度及穩固的座椅
防跌意識薄弱，攀高取物	應將常用的物件放在櫃的中下格，方便取用

參考資料：香港衛生署 長者健康服務網站



新詩創作 - 林惠萍

疫情洶洶再來襲
人心惶惶倍擔憂
大家齊心同抗疫
保持距離重衛生
願望科研有疫苗
日常生活回正軌
人人健康樂繽紛

崢嶸歲月顯心聲



養生分享 - 羅秀群

受疫情影響，大家都配合政府的防疫措施及建議，在家用餐的次數亦多了。為了健康著想，我都會自己煮飯而少吃外賣。有時我會用蟲草花、淮山、蓮子、百合、雪耳、沙參、紅棗及瘦肉，加12碗水煲2小時，滋潤身體及心情。湯水既容易吸收，又有不同功效，老友記都可以嘗試不同的湯水。由於湯水有不同功效，未必適合不同體質的人士，如有需要請諮詢中醫師意見，祝大家身體健康。

家居活動推介

保健養生十巧手

俗語有云：日日運動身體好，其中「保健養生十巧手」能幫助血液循環，十巧手運動坐著也能做，適合在家抗「疫」、中風患者或行動不便的老友記參與，請大家跟隨圖片指示一齊做，促進身心健康。



一巧 虎口平擊 打擊大腸經／合谷穴
預療顏面視力模糊、鼻炎、口齒疼痛、頭痛及預防感冒。



二巧 手掌側擊 打擊小腸經／后溪穴
頭痛、放鬆頸項肌肉及預防骨刺、骨頭退化。



三巧 手腕互擊 打擊心經及心包絡經／大陵穴
心臟、胸痛、胸悶、紓解緊張的情緒。

四巧 虎口交叉互擊

五巧 十指交叉互擊 八邪穴
末梢循環，如手麻、腳麻等末梢循環。



六巧 左拳擊右掌心
七巧 右拳擊左掌心 心經和心包絡經／勞合穴
消除疲勞及提神的作用。



八巧 手背互相拍擊 打擊到三焦經／陽池穴
調整內臟機能、預療糖尿病。



九巧 搓揉雙耳 耳垂的穴位很多
眼點、顏面部及腦部等部位的循環。



**十巧 手掌心互相摩擦6下至微熱，輕蓋雙眼，
眼球左右轉6圈，週而復始作6次**
調整眼睛的經氣
預防近視、老花及視力模糊。



護老情深

護老者面對長期的照顧及日常生活工作，較一般人容易感到壓力。面對突如其來的新冠肺炎疫情，除了要做好防疫措施外，還要注意長者的身體健康及安排在家的活動，無疑為護老者帶來新挑戰。

適度的壓力能助我們積極完成目標，當過多的壓力累積時，便可能影響身心健康。只要我們找到舒緩壓力的方法，便有助積極面對生活大小事。以下是五個小方法面對和減輕壓力：

分散注意力：

離開現場、深呼吸、飲水或洗臉、聽音樂、閱讀等

學會說不：

適當地拒絕未能完成的要求，並請家人或朋友幫忙

獎勵自己：

做一些開心的事、享用美食等

和別人傾訴：

可致電家人、朋友或中心

恆常運動：

鼓勵在家進行伸展及拉筋運動

每個人都在承受不同的壓力，當感受到身體因壓力而帶來的不適時，千萬不要輕視或獨自忍受，可以嘗試用以上方法舒緩壓力。如果感到無法承受壓力時，請盡快尋求專業情緒輔導服務。

參考資料：香港中文大學

大腦神經科臨床心理學家 黃沛霖博士

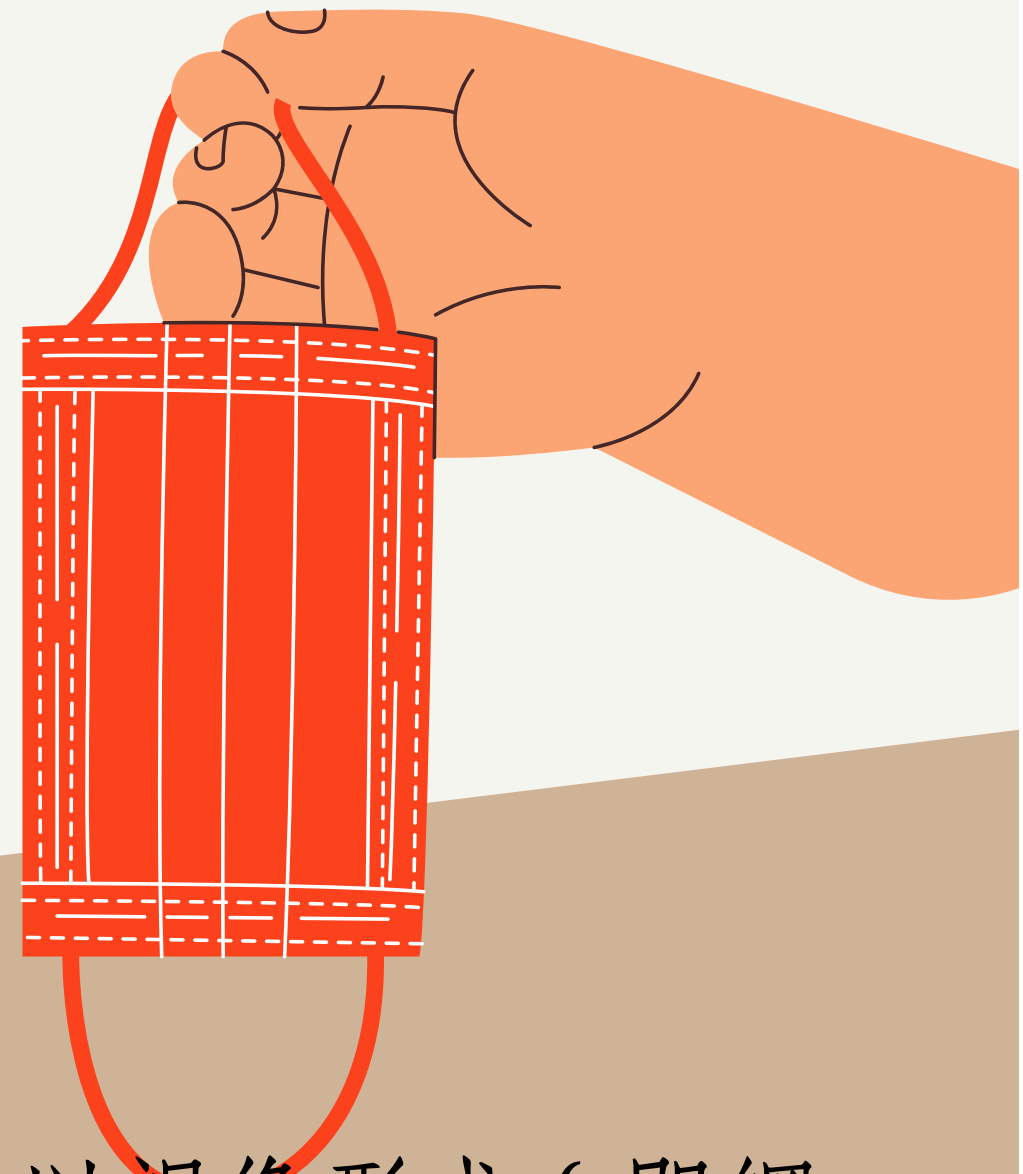


疫情期間

中心活動安排



受疫情影響，部份活動會以視像形式（即網上直播或發放影片）進行。參加者需於家中具備流暢**wi-fi**或數據上網服務及可支援上網及下載應用程式的智能電話、平板電腦、桌上或筆記簿型電腦。



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個工作天後仍沒有收到確認通知，歡迎致電本中心查詢（電話：2320 8032）。



資訊發放：

中心目前會透過電話、Whatsapp、Facebook面書、張貼活動海報等形式，定期發放活動資訊。大家亦可致電中心查詢活動資料。

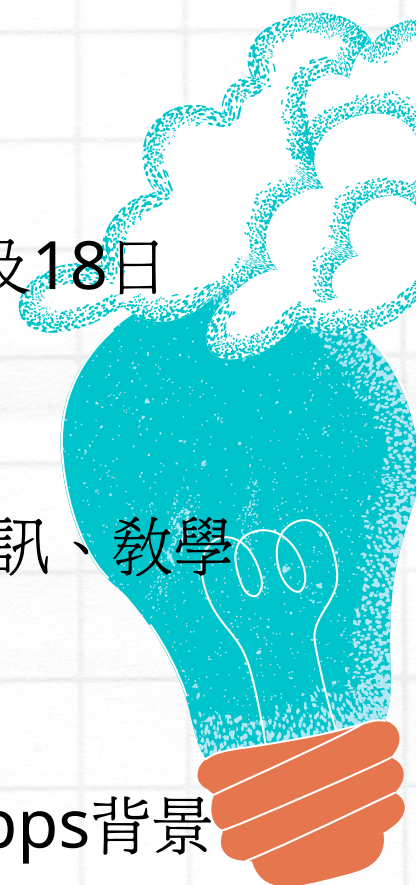
潛能發展活動推介

1

活動編號：001
活動名稱：日常資訊投稿
日期：2020年8月至9月
形式：WhatsApp 及 電話
內容：收集參加者的投稿，而投稿內容主力關於長者、健康、運動、及有趣的資訊，甚至可以以文章抒發情感，收集及整理後會經中心各個平台發放及與會員分享。
名額：8人
負責職員：杜家汶姑娘

2

活動編號：002
活動名稱：視像Apps 教學
日期：2020年9月8、11、15及18日
(星期二及四)
時間：早上10:30開始
形式：利用WhatsApp 發放資訊、教學短片及電話協助
內容：
第一堂~發放短片，講解視像Apps背景
第二堂~發放短片，安裝教學及解答問題
第三堂~發放短片，運用教學及解答問題
第四堂~實際操作
名額：8人
負責職員：杜家汶姑娘



3

活動編號：003
活動名稱：樂齡產品介紹（一）
日期：2020年9月
形式：視像形式進行（發佈影片）
內容：學習樂齡科技的理念，分享及介紹適合長者使用的樂齡產品。
名額：20人
負責職員：蔡嘉儷姑娘

4

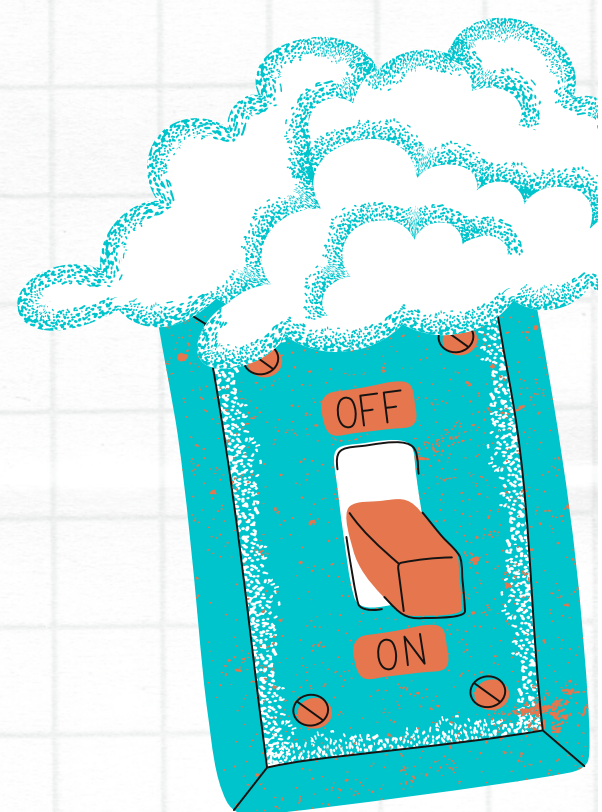
活動編號：004
活動名稱：疫情期間調適身心壓力的方法
日期：2020年9月
形式：視像形式進行（發佈影片）
內容：照顧好自己的身體、心理，並與他人保持聯繫，都有助於心理健康。讓我們來學習一些自我照護的策略，一起度過這段非常時期吧！。
名額：30人
負責職員：蔡嘉儷姑娘

5

活動編號：005
活動名稱：紙上談兵「地壺」
日期：2020年9月8、11、15及18日 (星期二及四)
時間：下午14:30開始
形式：利用WhatsApp 發放資訊、教學短片及電話協助
內容：利用短片發放致參加者手機上，用以講解地壺的背景、玩法、計分方法及規則。
名額：20人
負責職員：杜家汶姑娘

6

活動編號：006
活動名稱：小搞作挑戰
日期：2020年9月
形式：利用WhatsApp 發放信息及郵寄
內容：中心會郵寄工作紙到參加者家中，而參加者要跟據工作紙的內容完成當中的任務，完成所有任務可獲小禮物作鼓勵。
名額：20人
負責職員：杜家汶姑娘



護老者支援服務 活動推介

活動編號：007

活動名稱：綠油油·樂悠遊

日期：2020年9月5、12、19、26日

時間：10:30-11:45

形式：視像形式進行/中心舉行*

內容：利用手工藝術和種植促進有需要護老者及其長者來抒發情緒和取得滿足感。組節內容包括制作發豆芽、小麥草娃娃及書籤。

名額：8名

負責職員：詹益雁先生

活動編號：008

活動名稱：跌倒後護理工作坊

日期：2020年9月7日(發放影片日期)

形式：視像形式進行*

內容：提供加強髖關節肌力的練習及相關資源，減低下一次跌倒的風險。

名額：20名

負責職員：劉禎祺姑娘

活動編號：009

活動名稱：憩靜清心

日期：2020年9月9、16、23、30日

時間：下午2:30-3:30

形式：視像形式進行/中心舉行*

內容：透過呼吸練習、畫作、步行等形式，找回屬於自己的小空間，安靜心靈。

名額：8名(已報名的長者不用再報名)

負責職員：鄭天祥先生

活動編號：010

活動名稱：「護」耆加油站(下)

日期：2020年9月10日(發放影片日期)

形式：視像形式進行*

內容：講解常見的長者情緒病，以加強護老者對情緒病的認識，例如抑鬱症和焦慮症等，並澄清常見的誤解。

名額：20名

負責職員：詹益雁先生

活動編號：011

活動名稱：「HA Go」應用程序教學

日期：2020年9月14日(發放影片日期)

形式：視像形式進行*

內容：受疫情影響，中家盡量減少前往醫院，利用醫管局最新的健康管理程式「HA Go」，讓護老者足不出戶跟進長者的門診及專科預約，更便利地管理長者的醫療服務。

名額：20名

負責職員：劉禎祺姑娘

活動編號：012

活動名稱：食得「開心」

日期：2020年9月16日(發放影片日期)

形式：視像形式進行*

內容：情緒與飲食有莫大關係，大腦吸取指定的營養有助改善情緒，故此齊來認識7種提升情緒的營養素，食得健康，心情自然Level UP!!

名額：20名

負責職員：詹益雁先生

護老者支援服務

活動推介

活動編號：013

活動名稱：我要鬆一鬆

日期：2020年9月21日

形式：視像形式進行*

內容：與護老者一起進行放鬆練習，減低疲勞，為自己打打氣。

名額：10名

負責職員：劉禎祺姑娘

活動編號：014

活動名稱：「知」己「知」彼

日期：2020年9月23日(發放影片日期)

形式：視像形式進行*

內容：介紹認知障礙的成因和特徵，並講解它與正常老化的分別，讓照顧者多份理解和多一個面向來支援患者，最後會介紹一些預防方法和健腦活動。

名額：20名

負責職員：詹益雁先生

活動編號：015

活動名稱：智趣樂同行

日期：2020年8月24、31日及9月7、14日
(預計收件日期)

形式：視像形式進行*

內容：寄出認知刺激的工作紙或材料包，協助長者在家延緩認知退化。

名額：30名

負責職員：鄭天祥先生

活動編號：016

活動名稱：額角(Art Corner)

日期：2020年8月至9月

形式：參加者在家中進行*

內容：由中心提供藝術創作題材和顏料，讓長者在家進行藝術創作，保持大腦健康。

名額：15名

負責職員：劉禎祺姑娘

活動編號：017

活動名稱：醒腦耆樂操

日期：2020年9月2日(發放影片日期)

形式：視像形式進行*

內容：教授在家進行的醒腦耆樂操，維持大腦健康，建議每天進行一次。

名額：30名

負責職員：劉禎祺姑娘

活動編號：018

活動名稱：護腦秘笈

日期：2020年8月至9月

形式：視像形式進行*

內容：邀請大家透過WhatsApp或電話向本中心分享你的護腦秘笈，經整理後將於日後發放，齊齊關注大腦健康。

負責職員：劉禎祺姑娘

● 中秋節專欄



小時候的中秋節 — 胡佩珊姑娘

小時候住的屋邨每年都會舉辦中秋晚會，邀請不同的嘉賓表演，在球場上排滿一排排的摺凳，讓大人們坐足一晚聊天、看表演，四周還有不同的小食攤位，小孩們可以滿場飛，取爆谷、棉花糖等小食，也可以三五成群在附近公園玩蠟燭和燈籠，因為翌日是公眾假期，可以拋開家課，盡情玩樂一晚，直至晚上十時才依依不捨地回家。

這幾年老友記跟我分享他們小時候的中秋節，除了可享用不同口味月餅、水果和湯圓等應節食品，還有用柚子皮制成的燈籠、菱角制成的小玩具，聽起來比我的小時候來得更有趣，有機會我也想嘗試製作柚子燈籠呢！



祝大家中秋快樂 人月倆團圓

今年中秋·明年期望 — 杜家汶姑娘

中秋節是傳統節日之一，在傳統的農業社會中，節日是跟隨季節與環境變化，與人的生活節奏有著密切的關係。中秋節的晚上，花好月圓人團圓，跟家人朋友一同慶祝，十分熱鬧。往年都會與中心的老友記一同旅行和賞花燈，一同慶祝。鑑於今年的環境，可能未必能夠一齊賞花燈慶祝。雖然今年略欠氣氛，但我會在家放一個小燈籠增加氣氛，亦會保持身體健康，等待明年可以跟老友記一同慶祝。



中心通告

由七月十五日起，本單位將執行以下服務安排和措施，如有改變將另行通知：

- 取消由二〇二〇年七月十五日起至八月三十一日期間舉行之興趣班組、小組(以視像或網上形式除外)、及大型活動；單位會個別聯絡會員辦理活動退款手續；
- 服務單位提供有限度預約「接待處服務」，暫停「偶到服務」(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；
- 當值社工駐守服務單位，為社區有需要人士和弱勢社群提供緊急支援；
- 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；
- 2020年10月1日為國慶日、10月2日為中秋節翌日；中心暫停開放。

本中心繼續密切留意疫情的發展，並按機構及社會福利署服務指引，採取預防感染措施，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2320 8032 聯絡中心職員。

祝願各位身心康泰，健康平安！