

給長者的「抗疫定心丸」

自新型冠狀病毒病爆發以來，很多長者都長期留在家中，日常規律及社交生活被打亂，負面情緒及孤獨感與日俱增，引發不少精神壓力。有見及此，衛生署長者健康服務特意準備了以下四顆「抗疫定心丸」，幫助長者調節心理狀態，保持內心的平靜去對抗疫症。

安心丸（認識壓力懂求助）

面對新型傳染病的爆發，我們可能會出現一些壓力反應，包括：焦慮、恐懼、擔心、難過、重複想著有關事情、睡眠失調、食慾不振、疲倦和頭痛。這些都是我們遇到壓力時的常見反應，只要適當地處理，一般會慢慢平復過來。

積極丸（積極行動解苦悶）

- 確保作息有序、均衡飲食及充足休息。減少咖啡因的攝取量，睡前避免看電子屏幕
- 定下目標，善用在家時間，重拾久違的興趣，或嘗試新事物
- 保持適量的體能及認知活動，例如在家中做一些簡單的運動（如伸展、太極等）或健腦遊戲（如閱讀、下棋、砌圖等）
- 安排一些可以令自己心情舒暢的家中活動，例如聽音樂、唱歌、練習書法、種花等
- 定時做鬆弛練習，如腹式呼吸法、靜觀呼吸等，令繃緊的身心可以得到舒緩
- 切勿依賴煙、酒或藥物等不良方式來處理負面情緒

樂觀丸（樂觀淡定抗逆境）

- 嘗試接納自己的情緒反應：不壓抑、不逃避、不抗拒
- 明白擔心源於對將來的憂慮，嘗試將注意力帶回現在，尤其是自己可以控制的事情上
- 如非必要，避免不斷接收有關疫情的資訊或新聞，以正面的心態去面對疫情。在逆境中保持希望，能為我們帶來積極的心態，幫助我們抵抗壓力
- 此病雖然可怕，但以往的經驗告訴我們，病毒對我們的威脅會逐漸減少，疫症亦終會過去。我們只要做足防護措施，保障自己及他人的健康，定能渡過難關

關懷丸（同舟共濟展關懷）

- 提醒自己並不是孤身作戰，身邊的家人、親友和鄰居也一樣共同抗疫
- 疫症期間可能令家務壓力增加，抗疫需家人齊心合作，家人宜互相分擔家務，以免長者過勞
- 即使因疫情影響而暫時未能跟親友見面，也可透過電話或手機短訊互相問候、聊天，彼此分憂之餘亦可互相勉勵
- 長者也因疫情而增加了留在家中的時間，若果家人之間彼此關係欠佳，經常見面亦會造成壓力。所以和家人相處時要多包容、少批評，多體諒和表達關懷
- 如果發覺其他人需要幫忙，不妨在自己能力範圍內提供協助，例如致電關心鄰居，特別是獨居長者，看看他們有甚麼需要

如果發覺情緒持續不穩達兩週或以上，並嚴重影響日常生活，便要儘快尋求醫護人員的協助。

資料來源：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol54/files/54th_issue_newsletter_r.pdf

編者的話：最近疫情有所緩和，很多老友記都慢慢恢復正常社交生活，疫情對長者身心的影響也漸漸減少。但日常生活中還是要面對不同的壓力及各種情緒，這時候記緊要關注自己的精神健康，提醒自己四款定心丸，從中為自己找出路啦！

2021年9月活動推介

健康講座 - 退化性膝關節炎：

護理及運動

日期：2021年9月14日（星期二）
時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室
費用：免費 名額：20人
內容：膝關節的治療、護理及運動
講者：由衛生署長者健康外展隊護士主講
報名方法：請致電(2569 8065)報名



防火講座

日期：2021年9月17日（星期五）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心活動室
費用：免費 名額：20人
內容：講解防火小知識
講者：由西灣河消防局人員主講
報名方法：請致電(2569 8065)報名



廉潔選舉講座

日期：2021年9月8日（星期三）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心活動室
費用：免費
名額：30人
內容：講解選舉舞弊及非法行為
講者：由廉政教育主任主講
報名方法：請致電(2569 8065)報名



一齊玩音樂

日期：2021年9月28日（星期二）
時間：下午3:30-4:30
地點：中心活動室
費用：免費 名額：20人
內容：提供不同的音樂遊戲予參加者，舒緩大家的生活壓力
報名方法：如有興趣，請致電報名
負責職員：朱先生(2569 8065)



免費心房顫動測試

日期：2021年9月27日（星期一）
時間：上午9:30-11:30
地點：中心活動室
費用：免費 名額：40人
內容：評估“心臟年齡”，如比實際年齡高，就要關注心臟健康
報名日期：如有興趣，請致電報名
負責職員：陳姑娘(2569 8065)



護老者工作坊 - 輪椅講座及保養

日期：2021年9月13日（星期一）
時間：上午10:15-12:45
地點：延展活動室（講座）
內容：香港輪椅輔助隊講解及示範：
- 輪椅檢查步驟及示範
- 輪椅保養及預防損壞方法
對象：護老者
報名方法：由職員個別電話邀請

地點：中心大廳（檢查輪椅）

- 輪椅常見毛病、成因及維修
- 另外維修服務需收費

費用：免費

名額：15人

負責職員：賴姑娘 (2690 3631)



隱蔽長者支援及社區聯絡服務 / 獨居長者活動

活動	日期及時間	地點	對象	內容	費用	負責職員
松毅義工與探訪對象之中秋歡聚	9月15日(三) 下午2:30-3:30	中心活動室	30人	中秋節慶祝活動	免費	張姑娘 2569 8265
益智天地	9月28日(二) 下午2:00-3:00	中心活動室	20人	松毅義工帶領探訪對象玩桌上遊戲	免費	張姑娘 2569 8265

獨居長者中秋歡聚

日期及時間：2021年9月21日(二)下午2:30至3:30

集合地點：中心活動室

活動內容：工作人員帶領參加者進行有趣的慶祝中秋遊戲，共同歡度中秋佳節

對象：單獨居長者 / 名額：共16人

費用：免費

報名方式：於2021年9月1日(三)開始報名，先到先得

備註：已取票但未能出席者，務必提早通知工作人員，以便安排後補參加者參與

注意：與家人或傭工同住之長者則不符合資格參與是次活動



特別需要支援的護老者活動



護老工作坊-禪繞畫

日期：2021年9月14日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

內容：沒有畫畫天分的人，拿出紙筆，跟著老師的技法一筆一筆畫。縱使同一種技法的圖案，每個人畫出來的線條也不一樣。透過研習禪繞藝術，可與內在心靈溝通，學習用更佳方式善待自己，跟隨簡單方法，便能達到放鬆、平靜、自我療癒的效果

對象：需要支援的護老者 名額：6人 費用：免費

導師：香港全方位發展中心導師

報名方法：由職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘(2690 3199)



護老資訊工作坊-行事曆應用

日期：2021年9月28日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

內容：教育有需要護老者利用智能手機掌握日常手機應用程式的使用方法，例如行事曆等，讓護老者生活方便，可以記錄重要的日子

對象：需要支援的護老者 名額：4人 費用：免費

報名方法：由職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘(2690 3199)



老有所為活動計劃 2021-22

「友里友我有晴天」

友里友我 – 紮染體驗

日期：2021年9月14日(星期二)

時間：下午2:00 – 4:00(共兩小時)

地點：中心活動室

費用：\$10 對象：15位長者

內容：由導師教大家紮染方法，製作獨一無二的染布

報名日期：如有興趣參與，請11/9中午12時前致電報名

負責職員：劉欣琪姑娘(2569 8065)

備註：1. 從未曾於本中心參與過紮染體驗優先

2. 如報名人數超過15人，將於11/9中午12時抽籤，中籤者將會致電通知



老有所為義工9月聚會

日期：2021年9月15日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：中心活動室

內容：義工訓練暨中秋歡聚

對象：中心義工30位

報名日期：如有興趣參與，請致電報名

負責職員：劉欣琪姑娘(2569 8065)

備註：1. 是次活動將計算義工時數



義工活動 - 探訪長者

日期：2021年9月

地點：西灣河區內

名額：30位中心義工

內容：探訪區內長者，送上祝福，並鼓勵長者參與中心活動

報名：先致電中心報名，職員將稍後安排探訪日期及名單

友里有我 – 綠色種植

日期：2021年9月24日(星期五)

時間：下午2:00 – 4:00(共兩小時)

地點：中心活動室

費用：免費 對象：15位長者

內容：一同種植植物，體驗種植及綠色生活的樂趣。

報名日期：如有興趣參與，請11/9中午12時前致電報名

負責職員：劉欣琪姑娘(2569 8065)

備註：1. 如報名人數超過15人，將於11/9中午12時抽籤，中籤者將會致電通知



護老者支援服務

紓緩腰背痛馴覺要 3 個枕頭？伸展背椎防僵硬必學動作

腰背痛是常見的都市病，成因非常廣泛，當中包括久坐、駝背、腰椎間盤突出等，有機會引致坐骨神經痛、強直性脊椎炎。想紓緩腰背痛，不妨跟註冊物理治療師蔡永基學做 3 個簡單動作伸展肌肉，達到改善疼痛情況，更可防止脊柱僵硬！

下背痛即腰痛，原因非常多，且較難快速找出成因，甚至有研究顯示，高達九成患者找不出特定原因，台灣物理治療師鄭宇劭分享三個常見導致腰痛的原因：

腰痛常見 3 大原因：

1. 肌肉骨骼問題：如肌肉拉傷、關節炎、椎間盤突出、腰椎滑脫、坐骨神經痛
2. 慢性健康狀況：僵直性脊椎炎、風濕性關節炎、感染等
3. 其他嚴重疾病：如腫瘤壓迫

正確睡姿 善用枕頭

註冊物理治療師蔡永基表示其實正確睡姿對緩解腰背痛非常有幫助，推薦以下 2 個方法：

1. 側睡+3 個枕頭

如果側睡，可以選擇用多個枕頭，一個放在雙腿之間，令盆骨或髖關節、腰椎減少壓力。胸口抱一個枕頭，承托上面的手臂，減少上身的旋轉。

2. 仰睡+2 個枕頭

放一個枕頭在膝蓋下，作用是托起大腿，使腰椎能夠放平，令腰椎旁邊的肌肉減少繃緊。

伸展背椎防僵硬必學動作

坐式脊椎伸展：伸展盆骨、腰骨、背椎

步驟 1: 坐椅上，雙腳貼地，手可叉腰或放大腿上

步驟 2: 拉挺胸，腰部稍向前拱，臀部翹起再吸氣

步驟 3: 呼氣，慢慢彎身放鬆 [C] 字再低頭

步驟 4: 重覆步驟 2-3，為一套動作，做 10 次

撰文：劉淑文；資料來源：香港 01

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	9月17日 下午3時15分 (星期五)	中心 活動室	護老者	25人	- 分享護老資訊，介紹護老知識、資源及遊戲	劉倩文 姑娘 2690 3199
護老義工聚會	9月14日 下午3時15分 (星期二)	延展 活動室	護老 義工	8人	- 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工 安排	施姑娘 2569 8078
	9月15日 下午2時正 (星期三)			8人		
護老講座 「四季湯水」	9月7日 下午2時正 (星期二)	中心 活動室	護老者	20人	- 四季飲食宜忌，如何選擇節令湯水，以配合個人體質方面之調理	賴姑娘 2690 3631
護老講座 「膽固醇睇真D」	9月23日 上午10時正 (星期四)	中心 活動室	護老者	20人	- 膽固醇和健康關係，如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平	賴姑娘 2690 3631
服務	內容					
復康用品借用 服務	中心備有輪椅、四爪拐杖、拐杖、助行架、減壓坐墊等復康器材，供會員及區內護老者免費借用；歡迎有需要之護老者及社區人士致電或到中心查詢。					

認知障礙症長者及照顧者支援服務

69歲子照顧94歲認知障礙母 由忤憎變包容:無辦法,只能夠忍受(上)

新冠肺炎疫情反覆，對認知障礙症患者及照顧者而言，需面對更大挑戰。有年近七旬的男性照顧者在疫情下，獨力照顧患有認知障礙症的94歲母親，除了貼身護理外，亦需安撫患者的情緒，自言性格原本容易忤憎的他，漸漸學會包容，亦主動參加社福機構的支援計劃，及早為未來做好準備，「無辦法，只能夠忍受。」

有社工表示，疫情打亂患者的既定生活，有長者會發脾氣、更甚會作出自殘行為，呼籲照顧者感到情緒爆煲時，宜主動求助。

兩年內母親病情惡化 家中見幻覺 半夜起身煮食

程先生今年69歲，憶起兩年前，年過九旬的媽媽開始出現病徵，「不嬲都會落街拎報紙，但發現佢開始迷路」，一家感到不對勁，故主動帶她求醫，經評估後確診認知障礙症，程亦索性辭工，專心照顧母親。在過往兩年，他看著母親情況一日比一日差，在家中看到幻覺、試過半夜起身煮食、忘記關煮食爐便外出，險發生意外、對家務事的固執，亦一度令二人常常生出磨擦，他自言性格較忤憎，但相處下來，最大心得是需事事忍讓。

母親失禁、不懂穿衣 兒子跨心理關口助清理

原本有太太與他輪流照顧母親，但太太新年後返台，照顧同樣患病的外母，變相剩下他獨自一人，他亦試過情緒爆煲，「有次佢同我爭洗碗，地下當然滴到水，佢突然搵隻腳又埋嚟抹水，又或者我喺屋企拖地，唔聽我講喺屋企周圍行，咁咪好忤憎，但忤憎你又唔可以打佢，咪捉住佢撒落床，佢之後同我講你不如殺咗我。」心情會否難受？「無辦法，只能夠忍受。」

近期媽媽自理能力開始變差，間中失禁、不懂穿衣服，作為兒子，由起初有「心理關口」，到學會接受現實，「佢會整到褲都係，我咪幫佢清理.....無得習唔習慣，做得呢樣嘢就無得計較。」

(待續)


資料來源：香港01

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	報名方法	負責職員
腦當益智	9月1及8日 (逢星期三) 下午3:30-4:30	延展 活動室	認知障礙 症患者及 其照顧者	10人	提供遊戲活動 予認知障礙症 患者參與，從 而延緩認知障 礙症患者認知 衰退情況	有興趣參 加者可致 電朱生查 詢及報名	朱先生 2569 8065
關愛同心慶 中秋工作坊	9月17日 (星期五) 下午2:00-3:00	延展 活動室	認知障礙 症患者	8人	與認知障礙症患 者一同慶祝中秋 節，透過製作傳 統燈籠，互相分 享心得和製成 品，彼此開心共 渡中秋節	有興趣參 加者可致 電賴姑娘 查詢及報 名	賴姑娘 2690 3631

2021年9月中心恆常活動

活動名稱	日期	時間	內容	費用	地點
新聞天地 (暫停)	逢星期一至五	上午 9:30	簡報每日香港、中國及世界各地 新聞事件	免費	中心大堂 
血壓健康 齊關注	逢星期三	上午 10:00- 12:00	為會員免費提供 磅重及量血壓，使會員關注及 了解自己的健康狀況	免費	延展中心活動室 
惜食飯堂	2021年9月份 (逢星期一至五) 例會除外	上午 11:30- 12:00	由惜食堂提供 30 份午餐予中心有 需要之長者外帶，翌日須退回飯 盒。如遺失飯盒，照價賠償(\$20) <u>(逢星期五上午 11:30 進行下星 期午餐名額之抽籤儀式)</u>	免費	中心活動室 

新型冠狀病毒病疫情下，中心及延展中心的義工當值服務暫停。



中心開放時間	
逢星期一至五	逢星期六
上午 8:30 至下午 5:00	上午 8:30 至下午 2:00
(星期日及公眾假期休息)	

中心職員	
中心主任 :	鄭德坤
隊長 :	施珊珊
社會工作員:	張小燕
社會工作員:	劉欣琪
社會工作員:	朱景峯
社會工作員:	劉倩文
助理文員 :	許虹裳
福利工作員:	梁嘉儀
活動工作員:	梁麗秀
活動工作員:	賴敏芳
活動助理 :	陳穎球
工友 :	黃寶燕



**暴雨及颱風訊號
下中心服務情況**

黃色暴雨	1 號風球	3 號風球 及 紅色暴雨	8 號風球 及 黑色暴雨
中心開放 戶內活動照常 戶外活動暫停	中心開放 戶內活動照常 戶外活動視乎 天氣而定	中心開放 所有活動取消或 延期	中心暫停 所有活動 取消或延期
** 如活動前兩小時，3 號風球或以上；紅色暴雨或以上仍然生效，則該活動取消及延期			

**服務質素標準
(SQS)話你知:**

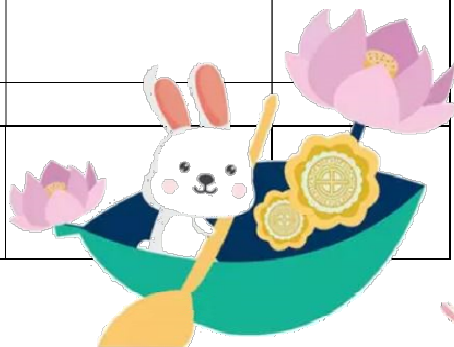
標準 7: 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。
標準 8: 服務單位遵守一切有關的法律責任。

2021年9月例會及班組時間表(本中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
		8:45 英文基礎班 11:30 惜食飯堂	11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班 10:30 排排舞
9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	例會暫停 10:00 老有所為：橡 筋帶運動班 2:00 護老講座： 四季湯水	例會暫停 8:45 英文基礎班 2:00 廉潔選舉講座	11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班 10:30 排排舞
9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
9:45 八段錦 關節操 10:15 護老工作坊： 輪椅講座及 保養 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	10:00 中國舞班 10:00 健康講座 11:30 惜食飯堂 2:00 老有所為： 紫染體驗	8:45 英文基礎班 10:00 老有所為義工會 11:30 惜食飯堂 2:30 松毅義工與探訪 對象之中秋歡聚 2:30 認知：認知障礙 症街站	11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 防火講座 3:15 護老者月會	8:45 香功班 10:30 排排舞
9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:30 獨居長者 中秋歡聚	公眾 假期 	10:00 護老講座： 膽固醇睇真D 11:00 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 老有所為： 綠色種植	8:45 香功班 10:30 排排舞
9月27日	9月28日	9月29日	9月30日		
9:30 免費心房 顫動測試 9:45 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班(停)	10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 益智天地 3:30 一齊玩音樂	8:45 英文基礎班(停) 11:30 惜食飯堂	11:00 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停)		

2021年9月例會及班組時間表(延展中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
		10:00 血壓健康齊關注 3:30 認知：腦當益智	8:50 普通話班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班		10:00 魔力橋
9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
1:30 粵曲卡啦OK	例會暫停 9:30 鎮痛小組	例會暫停 3:30 認知：腦當益智	8:50 普通話班(停) 10:00 編織班		10:00 魔力橋
9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
10:15 輪椅講座 1:30 粵曲卡啦OK	9:30 鎮痛小組 2:00 護老工作坊：禪繞畫 3:15 護老義工會(一)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老義工會(二)	8:50 普通話班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班	2:00 認知：關愛同心 慶中秋工作坊	10:00 魔力橋
9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
1:30 粵曲卡啦OK	9:30 鎮痛小組	公眾假期	8:50 普通話班(停) 10:00 編織班		10:00 魔力橋
9月27日	9月28日	9月29日	9月30日		
1:30 粵曲卡啦OK	9:30 鎮痛小組 2:00 護老資訊工作坊：行事曆應用	10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話班(停) 10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩畫班		



延展中心開放時間

地址： 筲箕灣興東邨商場1樓108號舖		電話： 2690 3123 / 2690 3199	
逢星期一至五		逢星期六	
上午 8:45 至下午 12:30 午膳時間休息 下午 1:30 至下午 5:00		上午 8:30 至下午 2:00	
(星期日及公眾假期休息)			



魔力橋時間

老友記聚首一起有什麼玩樂好玩意？由於疫情關係，魔力橋已暫停了一段長時間，現在終於可開放給會員再次參與。

日期：2021年9月4、11、18及25日（逢星期六）

時間：上午10:00-12:00

地點：延展活動室 名額：8人

備註：有興趣的會員可於活動當日前往延展中心登記，**先到先得**，但不可代其他會員登記。

如有問題，可致電梁麗秀姑娘查詢（2690 3123）。

