今期將會以電子版形式發佈
製作日期：2020 年 2 月 28 日

2020 年 三月

新蒲崗長者鄰舍中心

松柏通訊

基督復臨安息日會 新蒲崗長者鄰舍中心

主題：擁抱生命 祝福社群

打開心窗

若您感到不開心，想向人傾訴，又或想瞭解社區有什麼資源可以幫助自己及家人歡迎致電聯絡社工。我們樂意聆聽，並提供社會資源申請和轉介服務。

快 D 掃一掃個 QR CODE LIKE 我地面書啦!!!

面書專頁：新蒲崗長者鄰舍中心

3 月份活動安排

(1) 所有原定於三月份舉行的活動及小組會取消，包括 3 月 3 日(星期二)的例會亦會暫停。此期間中心仍不設偶到服務，維持有限度的服務，如緊急的面談服務、緊急上門服務等，並會繼續加強衛生清潔工作。

(2) 除了成教的易學英文班(II)、基礎普通話班(II)、 趣味識字班(II)，早前已收費而未進行的活動及班組，中心職員會於 3 月中或之前聯絡各參加者處理退款事宜。如在 1 月份已經開始上堂的班組/小組，中心將會按堂數比例退還款項給參加者。

(3) 本中心初步會跟從教育局的指引，最快於 4 月 20 日(星期一)才會恢復正常班組，有關安排請留意四月份《松柏通訊》。

續會安排

為免人流聚集，本中心將會安排 3 月 30 日(星期一)至 4 月 17 日(星期五)期間分批進行續會，我們會編排會員於指定日期及時間來到中心，請各會員留意由中心寄出的「續會邀請信」，跟著編定的時間來中心啊！

中心職員

李潔珊(中心主任)
林逸欣(社　　工)
陳珮彥(社　　工)
何健庭(社　　工)
姚鍵聰(社　　工)
李曼琪(社　　工)
洪彩君(活動幹事)
黃靜婷(活動幹事)
張麗雅(活動幹事)
熊美蓮(活動助理)
黎錦芬(庶務員)
吳碧影(個人照顧員)

地址：九龍新蒲崗崇齡街 33 號 新蒲崗廣場一樓 B57a-B63 及 B78-B85 室
電話：2242 3713　　傳真：2242 3721
電郵：spkse@hkmcadventist.org
網址：http://sservice.hkmcadventist.org/sanpokong

「疫」境中自強

因新型肺炎影響，我們與老友記已有一個多月沒有見面了！

新型肺炎的出現，令到很多香港市民都充滿不安、焦慮，由於口罩等防護物品不足，不少市民更不惜通宵排隊搶購，更因為擔心物資供應不足，開始搶購紙巾、米、日用品。除了人心惶惶，大家更感到心力交瘁。隨著市面的物資供應逐漸恢復，大家不安情緒才稍為緩和。在這段艱難的抗疫期日子，神讓我們大家持續彼此守望相助，我們感激有善心人和團體捐贈口罩和防疫物資，讓我們可以陸續送給會員；亦感激老友記在這段時間的體諒和支持，當每次收到大家的電話慰問，都感到無比的窩心和溫暖。

這段日子，在照顧身體健康的同時，亦要照顧好自己的心靈健康。除了維持日常有規律的生活，我們亦都要學習調節自己的思維，要明白面對疫情雖會帶來很多不便，但我們不是孤軍作戰的，還有很多人和大家一起面對和經歷的。同時，還需要留意當人處於較大壓力時，不良情緒往往會轉化為身體症狀，即例如會容易食慾不振、腹部不適、乏力等等，故若能調整自己的心態，不但能紓緩這些症狀，亦能提昇自身免疫力。

若然不能外出，不如嘗試轉轉角度，做一些平日沒有機會或時間做的事情，例如做家務、看那本未曾看完的書、看一直想看的電視、畫一張心意咭送給親友、珍惜和家人相處等等，充實自己的精神世界。在此為各位老友記送上今期以防疫作主題的松柏通訊，當中有很多照顧自己身心健康的要點。記住，無論逆境與「疫」境都總會過，相信大家能在「疫」境中自強地生活，讓我們彼此支持，齊心抗疫啊！

「疫」境自強護心法

1. 接受自己的情緒

面對疫症的出現，種種不確定的因素，壓力會隨之增加。你可能會加倍留意自己的健康及身體狀況，感到憂心、焦慮、煩燥，甚至間中出現無助感。這些反應都屬人之常情。

2. 適度瀏覽資訊

- 避免花過多間收聽或追看不同媒體的報導及評論
- 嘗試將客觀及有科學根據的事實，跟猜測及謠傳區分開來
- 留意消息來源是否可靠
- 篩選有用的資料

3. 當你留在家中或自我隔離時

做一些平日沒有時間做的事情：

- 閱讀未看的書本
- 欣賞電影及音樂
- 家中健身
- 護膚美容
- 熱水浴
- 整理房間及物品
- 繪畫、書法或做手工

欣賞自己的善意及願意為公共衛生及健康所付出的努力

4. 與支持你的家人朋友保持聯繫

- 以電話或訊息表達你的關懷
- 告訴他們你的需要
- 與身邊的人一起做些輕鬆愉快的事情
- 對身邊的人和事多一點點包容和體諒，共渡時艱。

5. 管理你的憂慮

- 把你可以控制和無法控制的事物分別列出
- 就可以控制的事情訂下可行的對策，例如
  - 點算必要物資
  - 準備可以長久存放的食物
  - 與朋友聯絡，互相支持
- 從你的信仰中尋求安慰

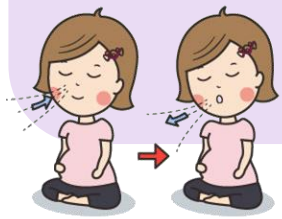
6. 維持健康的生活方式

- 維持有規律的生活作息
- 保持活躍
- 補充足夠水份
- 有充足休息及睡眠

7. 多做放鬆及靜觀練習

- 按照練習，重拾平靜身心：

三分鐘呼吸空間練習



參考資料：

香港大學學生發展及資源中心—「疫」境自強護心法

推介網站 newlife330 —「不忘照顧心靈」系列

『防疫』知多D

防疫總動員出動

防疫三步曲

洗手 口罩 勤消毒

洗手5步曲

1. 開水龍頭把手淋濕，並抹上洗手液。

2. 洗手液起泡後，將手心、手背、指縫搓20秒。

3. 用清水將雙手沖洗乾淨。

4. 捧水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭。

5. 用乾淨毛巾把手擦乾。

正確配戴口罩

佩戴時

切勿接觸口罩中間，以口罩兩邊「橡筋」勾耳

按下鼻樑位置鐵綫，令口罩可緊貼面頰

從口罩外面拉下口罩，直至掩蓋整個下顎位置

佩戴後

- 抹鼻涕、食飯或長時間佩戴後，應更換新口罩
- 脫下口罩時，忌接觸口罩內外面，以兩邊「橡筋」除下，並隨即掉入垃圾桶
- 接觸口罩後應洗手

注意

- 佩戴後，任何時間都不應接觸口罩
- 口罩不可循環使用
- 曾將整個口罩拉下至下顎後，不能再用

資料來源：中大醫學院那打素護理學院講座教授李子芬

如廁後注意

如廁後必須蓋上馬桶蓋再沖水，以免細菌擴散；可以抹布浸透稀釋的漂白水，擦拭馬桶座墊和馬桶蓋，再以清水擦乾。

沖水時的氣流可將馬桶內的細菌沖到約2公尺外污染四周環境

蓋好馬桶蓋再沖水

不要讓病菌散播
如廁後先蓋馬桶蓋再沖水

智醒老友記

近日肺炎肆虐，不少老友記都傾向安坐家中，減少過多的社交接觸。在不能盡情外出的情況下，建議老友記可在家中運動，既可鍛鍊腦筋又可鬆鬆筋骨，善用在家時間，在此向大家推介「健腦手指操」！

第一式：小試牛刀

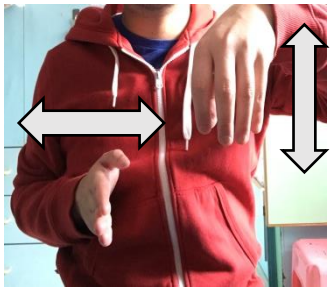
資料來源：健康 2.0、AKA 寒冬送暖 - Paul Sir 健腦手指操

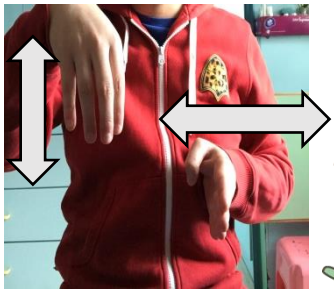
1. 先雙手讚好，然後翹起拇指

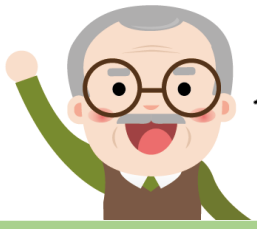
2. 兩隻拇指順時針轉十圈

3. 然後相反方式，雙指逆時針轉十圈

第二式：左右互搏







1. 右手成水母狀，上下擺動，左手成海草狀，左右擺動，

2. 左右手轉換動作；右手成海草狀，左右擺動，左手成水母狀，上下擺動。

第三式：磨拳擦掌

1. 先將雙手張開

2. 右手拇指在掌心內，左手拇指在掌心外

3. 然後雙手再次張開，準備轉換動作;

4. 左手拇指在掌心外，右手拇指在掌心內

手指操最大好處，是老友記只須安坐家中，即可簡單完成，達到健腦效果。而手指操的認知訓練元素，在於協調，進行時必須需要經過腦部思考，根據指示做出(相反的)動作，這是認知訓練中的重要一環，也是健腦最基本的法則。

義工資訊欄

過度的情緒(大喜、憤怒、悲傷、憂慮、恐懼、壓力)會大大削弱人體的免疫系統能力，來看看各種情緒會為我們的身體帶來甚麼反應。

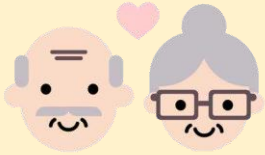
資源來源：Heho 健康 一張圖看懂情緒影響我們哪些器官

讓我們邀請正在看這份通訊的您，想一想在這段時間自己身心的感覺是如何.....

義工資訊欄

在肺炎疫情下，我有甚麼可以做?

1. 以積極正面態度面對，視為生命中寶貴的一課，學習管理自己的情緒和培養生活的智慧。
2. 正確使用口罩及做好正確的防禦措施。
3. 學習及實踐「生活行義」：



- ✓ 主動向有需要的人士捐贈物資(口罩、消毒用品、食物、生活用品等.....)
- ✓ 發揮鄰里之間互助精神，協助有需要的老友記購買生活用品或食物。
- ✓ 向老友記分享正確使用口罩的資訊及消毒清潔的方法。
- ✓ 向老友記分享社區上的實際的資源
  (例如:有團體在社區上派發口罩或相關物資的日期、時間、方法；所需的生活用品在社區身上店舖上架的狀況等等.....)。
- ✓ 多一份關心、多一句慰問、多一份了解、多一份分享。

在這個非常時期，人的心田更加需要灌溉和施肥，才能結成善果，貢獻社群。做好以上本份後，若然再去擔心只會加重自己的情緒負擔。大家不妨一試以上方法，令自己帶著平安而堅定的心，彼此守望相助，一起齊心防疫，相信疫情很快便會受到控制。

願大家身心都得到平衡，身體與心智亦自然能夠作出最佳的反應。

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」
箴言四章二十三節

看完這份通訊的您，我們歡迎您推己及人。不論是文字、口頭訊息或是「生活行義」的一個行動，歡迎加以分享，讓大家互相提醒和彼此關顧，灌溉自己和別人的心田。

護老者天地

護老者分享錄

聖誕節及新年都過去了，亦代表新一年的開始。在過去兩個節日中，中心舉辦護老齊樂聚之聖誕派對及鼠不簡單迎新春兩個慶祝節日活動，希望藉著這些活動可以舒緩護老者照顧的壓力。

在過程中，都看到護老者很開心及很投入活動中，亦讓人想起幸福原來可以很簡單。簡單一個活動就能帶來歡笑，作為護老者很多時憂心不同的事情，會思考什麼時候會發生。但人生往往都是出其不意，有好亦有不好。人不能總往負面的思想，一句說話亦很想與大家分享：「這世上每件事到最後都是好事；如果不是，那只是因為你還沒走到最後啊。」

盼望來年的你們可以天天快樂，不要憂慮明天的事，因為所有事都未到最後，亦未結束。中心同工會與你們一同面對肩並肩面對困難。我們一齊努力吧！

照顧者心語分享

我的天空灰灰的，但總會過去的，
一場雨後，彩虹還是會出來。

節錄自新北市家庭照顧者關懷協會

護老者天地

護．愛專線

照顧家中長者及長輩從來都不只是一個人的事，而是一整個家庭。但子女和孫兒都需要工作，很自然地「護老者」的角色就是配偶或同住的家人了。我們聽過不少家人反映，其實他們都很想關心家中的長者，但因為中心的辦公時間與他們的工作時間一樣，以致他們未能與中心職員緊密聯絡及參與中心活動。

有見及此，中心護老者服務特意為在職護老者設立

「護．愛專線」（電話：5162 4786）

該專線會以 whatsapp 形式主動聯絡護老者，定期介紹不同的護老者活動和資訊，同時亦歡迎護老者以 whatsapp 聯絡中心職員查詢護老者服務及資源。希望有關安排能更方便在職護老者了解有關護老者的服務。

如果您或您的家人有興趣了解有關詳情，歡迎在辦公時間致電中心或 whatsapp 給 5162 4786 查詢。（此專線只接受以 whatsapp 形式查詢）

「護．愛專員」

如果您想收到我們的資訊，
您可以與中心職員聯絡，
然後將「護．愛專線」的電話號碼
5162 4786 儲存入聯絡人內（即電話簿），
咁就可以定期收到我們的資訊啦！

尋找・「真」隱蔽長者

武漢肺炎的全球感染個案已超越 2003 年沙士，在港疫情亦持續擴散，更有本地人傳人的個案。由於長者屬患病高危人士，很多長者惟受疫情影響，都需取消原定的活動，漸變到足不出戶。更有人表示獨居者孤獨感強烈，他們更容易成為『新』隱長的一群。

獨居長者較容易有孤獨的感覺，特別在疫情下有很多未能掌握的事情但需要獨自應付，部份長者會因為強烈的無助感而會陷入負面情緒，而當自己感覺眼前的生活不易改變，久而久之會與社會脫節。不過，我們試試靜一靜、想一想，疫情完結後，我們的生活不是就能回復正常生活嗎？但另外有一群平日都較少與社會接觸、支援網絡較薄弱的隱蔽長者，他們可能受疫情影響更多，物資缺乏亦不會求助。

在此，我們想讓大家認識甚麼是「真」隱蔽長者，大家在社區生活也以發揮守望相助精神，支援他們。

隱蔽長者，是指缺乏支援網狀、與社會間隔離或不懂利用社會資源的長者。為了他們不再遠離社區。本中心提供社區支援服務，透過外展手法，接觸社區內缺乏社區支援或有服務需要的長者，社工會以個案形式跟進長者的情況， 與長者建立關係，了解其服務需要，並作出合適的協助及介入，使長者能在充足的支援環境下安享晚年。

作為長者的你或發覺身邊的長者，有以下任何情況…

- ☑ 甚少與親人或朋友接觸及傾談
- ☑ 感到受身邊人排斥或害怕與人接觸
- ☑ 健康欠佳
- ☑ 有經濟困難
- ☑ 言語不通或聽力障礙，鮮少與人交談
- ☑ 終日留在家中，沒有參與任何社區活動或聚會
- ☑ 沒有或拒絕接受所需的社區支援服務

要打破這個惡性循環，需要外界的力量。除了由中心主動發掘隱蔽長者，提供情緒及適切的支援，讓長者回到社區的圈子當中，鄰舍間的互助更是不可或缺的力量！正所謂「遠親不如近鄰」，即使只是順道買菜的舉手之勞，或每日的問候寒暄，已經是對長者來說是感到社區的關懷和暖意的力量。

如大家發現左鄰右里有有需要和缺乏支援的長者，歡迎聯絡本中心社工。

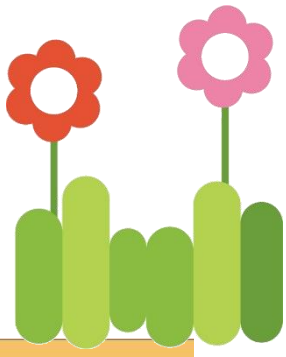
《2020-2021 年度政府財政預算案》

之長者福利篇

財政司司長陳茂波先生於 2 月 26 日公佈了《2020-2021 年度政府財政預算案》，在此跟老友記分享與長者有關的措施先！

向領取綜援、生果金、長生津或傷殘津貼的人士發放多一個月津貼。

向十八歲或以上的香港永久性居民發放一萬元



增加1000張為身體機能中度或嚴重缺損的長者而設的社區照顧服務券

(施政報告有提及)

資助安老服務單位為有吞嚥困難的長者提供軟餐

(合共七千五百萬元)

2020至21年增加合共三千個為體弱長者提供的家居照顧服務名額

(施政報告有提及)

(圖片來源：關注家居照顧服務大聯盟 facebook 專頁)

還有這些與重點：

- 寬減 2020／21 年度住宅物業差餉，每季上限 1,500 元。
- 為香港房屋委員會和香港房屋協會公共租住單位的較低收入租戶，代繳一個月租金。

知多一點點：

財政司司長每年向立法會提交政府的收支預算後，會在立法會的會議席上發表《財政預算案》演辭，概述政府的財政建議，並動議就撥款法案進行二讀，然後交到財務委員會詳細審核。財務委員會會舉行特別會議審核開支預算，以確保所要求的撥款，不會超過執行核准政策所需的款項，用得其所。在特別會議後，財務委員會主席會向立法會提交報告才正式通過㗎！