沙中情

雙月刊

香港明愛安老服務

明愛沙田長者中心

（2020 年 4 月至5 月）

地址：大圍美田路 1 號大圍社會服務大樓 1 樓（停車場層）
新界沙田文禮路 23-25 號二樓（附屬中心）
電話：2691-1580（美田路中心）　2601-0910（附屬中心）
傳真：2602-2115　　電郵：sest@caritassws.org.hk
明愛安老服務網頁：https://www.caritasse.org.hk/
印刷量：1000 份

無懼「疫」境，關愛同行

疫情持續下，或許我們都曾經歷過最初的擔心、徬徨，又或四出尋找口罩的日子；然後我們發覺自己越來越懂得防疫知識，人也定下來；到了這刻，我們其實應該開始反思如何好好利用這段時間休養生息，好好愛護自己，並學懂欣賞逆境中一切美好的人和事。誠如曾與大家分享過的一句說話：「山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，境轉；境不轉，心轉。」心隨念轉，無論前面的路尚有多遠，只要我們仍抱信心，相信一切都會有轉變，逆境過後，必定會有更美好的明天！

回想兩個月前在物資最短缺的時期，我們也曾徬徨過，但感謝多個善心人士和團體迅速回應中心呼籲，先後捐贈了不同的抗疫物資，如口罩、搓手液等，送給我們的長者，以當時緊拙的資源下，可謂雪中送炭！經過我們有序的派發程序後，已惠及全數會員（當中亦有不少會員慷慨地請我們將物資轉送給其他更有需要的長者，多謝你們！）亦衷心感謝所有會員的合作！現階段我們仍會繼續努力搜羅有用的抗疫物資，如有好消息一定會盡快通知大家。

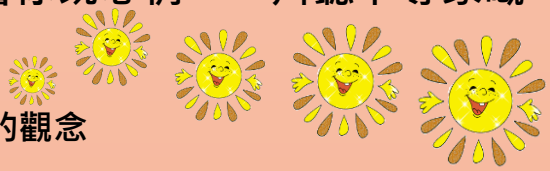
雖然現時中心仍然是不對外開放，只維持有限度服務，但大家如有任何需要，記住於辦公時間內致電中心與我們聯絡。我們定會與大家同心同行，中心每一位職員都好掛念大家！希望盡快雨過天青，大家又能回來參加各項班組和活動，又能自如地周圍去、和朋友見面飲茶！為等待這天的來臨，這段期間大家一定要好好保重自己，同時亦要繼續保持樂觀心態。

祝願大家繼續平安、喜樂，「疫」境自強！

輕鬆抗疫・有計仔

新型冠狀病毒爆發至今，大家面對防疫物資不足、確診人數漸增，情況令人擔憂。在這段時間，相信各位老友記在心理上承受不少壓力，中心期望透過此專欄幫助大家放鬆心情，同心抗疫!!

當疫情影響你既心情，一齊聽下專家嘅建議吧!!



1. 保持正確的觀念

嘗試把有關疫情爆發的資訊好好處理和消化，正如大家處理其他事情一樣。每當接觸到有關疫情的資訊和消息時，需要分辨消息來源是否可靠，而非盲目相信未知來源的資訊。

2.遠離社交媒體

當發現自己因疫情爆發感到不知所措時，不妨暫時遠離一下社交媒體及減少上網，把時間用於一些令人感到輕鬆和愉悅的活動上，如遠足、畫畫等。

3. 維持規律的生活

即使不能時常外出，也要盡可能維持規律的生活。例如在家進行簡單運動，增強自身免疫系統。而社交的連繫亦十分重要，縱然不能見面，可以透過社交網絡獲得支持和鼓勵，從而減輕困擾並調節情緒。從傾談中，幫助自己理清面對是次疫情所存有的偏見和非理性的行為及想法。

4. 培養靜觀

透過正式或非正式的練習培養靜觀，例如透過靜坐、靜觀進食和靜觀步行，調節自己的情緒和擁抱眼前的不確定性。陳博士指：「事實上，我們要擁抱自己無可避免的焦慮及照顧好自己的心理健康。當你發現身邊的人正受嚴重的焦慮癥狀影響，應盡快尋求專業人士的協助。」

資料來源：註冊臨床心理學家陳皓宜博士

放鬆初嘗試 — 腹式呼吸法

第一步：充分呼氣

先做 1-2 次的充分呼氣，來將空氣從肺部的底層徹底排出，使肺部呈現真空狀，就會讓下一次的吸氣是一個深呼吸，也容易會是腹式呼吸。

第二步：口吸嘴吐

從嘴巴來呼氣開始，再用鼻子慢慢的吸氣，這樣「鼻吸嘴吐」的方式比較容易上手腹式呼吸；若熟練後，就可以換成「鼻吸鼻吐」的方式。

第三步：把肚子想像成無形氣球

將雙手放在腹部，當嘴巴吐氣時，要把肚子裡的空氣全吐光，所以會感覺到腹部下降，而鼻子吸氣時，氣體會慢慢進入肚子裡，會感覺到腹部漸漸隆起。

第四步：按壓腹部

若是覺得把空氣吸入腹部是有困難的，可以用雙手在呼氣時輕壓在腹部上，幫助讓空氣可以吐出更多，並在緩慢深吸氣時，用充滿空氣的腹部將雙手往上推就是了。

資料來源：HEHO health & hope

留在家中

#為了醫護

#為了健康

#為了家人和朋友

防疫小貼士

根據現時的資料，新冠肺炎對於一些抵抗力比較弱者或長期病患者，死亡率或病發率較高，反過來說如果大家本身有足夠的抵抗力，對於防範肺炎會有幫助。故大家記得除了注意勤洗手外，更要盡量保持健康的狀態，例如充足睡眠、均衡飲食、做適量的運動、保持心境開朗等，都對大家有幫助的。另外，以下是有關衣、食、住、行的防疫小貼士，大家跟住做亦可更加放心，祝大家身體健康。

衣

1. **不要穿絨褸**
   盡量挑選防水面衣物作外衣，使用後噴酒精吹一晚風，並定時清洗衣物。
2. **衫褲日日洗**
   直接放入洗衣機筒內，防止飛沫散播。
3. **衣領勿過頭**
   出街衣著盡量挑選衣領不太緊的衣服，避免除衫時衣領觸及眼睛，如感覺凍可加頸巾、頸巾，使用後要清洗。

食

1. **進食前後**
   除和戴口罩時要小心謹慎，避免接觸口罩外層。
2. **坐位選擇**
   不要坐在通風口位置。並選擇附近較少人的桌子，最好跟其他食客保持 3 至 6 尺的距離。
3. **避開人群**
   如果食肆非常多人的，最好就不要去了，寧可改叫外賣回家吃會更安全。

住

1. **門口**
   將漂白水噴在門口地氈上，在入屋前擦一擦鞋底有助清潔。
2. **家居**
   保持家居室內空氣流通。
3. **廁所**
   如廁後，應將廁板蓋上才沖水。並要常常倒水進 U 型渠，阻止細菌停留滋生。
4. **廚房**
   用 1:99 稀釋漂白水清潔。

行

1. **避免接觸污染物**
   外出時應盡量避免觸碰可能污染物品，包括扶手、電梯按鈕，甚至餐廳的調味架等，如有需要可以用紙巾、鑰匙按電梯按鈕。
2. **與人保持距離**
   可以去空曠一點、少人的地方，例如花園，戴著口罩散步，活動一下，呼吸新鮮空氣。

洗手防疫法

新型冠狀病毒擴散全球，大家不能掉以輕心！除戴口罩外，勤洗手保持個人衛生亦十分重要！洗手 20 秒能有效消除病菌，以下是洗手小貼士，教大家一起『洗足 20 秒，齊來把菌滅』！

資料來源：長者安居協會

抗疫攻略

居家防疫

如何護老護「腦」

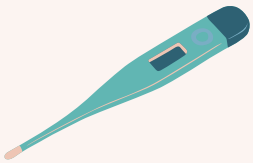
新型冠狀病毒肆虐，導致長時間留在家中，難免有感枯燥乏味。有見及此，不妨參考以下方法，輕鬆護老，輕易健腦，齊心抗疫。

做一做

填色、摺紙、黏土等，訓練手眼協調，發揮創意

動一動

進行毛巾或健腦操（參考備註），在家運動，強身健體



想一想

回顧舊照片，欣賞懷舊歌曲，細味往事，有助刺激遠期記憶，抒發情感

試一試

嘗試新事物，如：電話遊戲、園藝、烹飪等，刺激大腦，強化認知功能

停一停

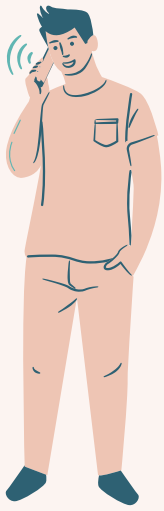
抽空片刻，放慢腳步，放下照顧工作，享受獨處時光，休養生息

靜一靜

洗手的時候，可以當成是靜觀練習，感受溫度、觸感和氣味，專注動作，靜心觀察

Call一Call

護老者平常擔當照顧長者的角色，舉足輕重，但與此同時，也不要忽略個人感受。可以嘗試致電親朋，吐露心事，紓解困憂



備註：健腦八式
- https://www.youtube.com/watch?v=qF74Q0-KqYM

靜觀練習
- https://www.youtube.com/watch?v=C1oq9N2hiFg