



香港基督教服務處
全人關心 卓越創新
順利長者鄰舍中心

順利特刊

2020 年
3 月 25 日

疫情之下的護老小貼士

在新冠肺炎疫情影响之下，大家都人心惶惶。加上口罩又貴又缺貨，大家都擔心感染病毒，惟有減少外出。

起初大家或者會以為疫情很快便會過去，不過近日確診數字增加，大家難免會感到緊張。疫情之下，中心的活動暫停，社區支援服務亦減少。對於一群護老者來說，長時間與被照顧長者在家「你眼望我眼」，加上支援又減少，這種照顧生活更加令人身心俱疲。

如果長期在家令心情太過鬱悶，其實做好清毒清潔的防疫措施，戴上口罩，隨身帶備酒精搓手液，勤洗手，用 1:99 清潔家居，時常保持個人及家居衛生，護老者都可以考慮間中趁人流較少的時間到附近的空曠地方散步，期間與人保持適當社交距離。

若然不方便外出，護老者可以抽時間讓自己放鬆一下，例如看喜歡的電視節目、喝一杯熱茶、做一些伸展運動。在這個非常時期，護老者更加要關注自己的身心狀態，才能有能耐應付長遠的照顧。

如果你於照顧長者方面有任何困難，正所謂「一人計短，二人計長」，歡迎各位護老者聯絡中心職員，我們樂意與大家一同商量。



認知障礙症的老友記暫時都不能前往中心接受訓練，護老者可以邀請他們幫忙做簡單的家務，例如：摺毛巾和衣服、用餐前擺放碗筷、抹檯。護老者亦可與認知障礙症長者做一些簡單運動，一同看看舊相片，細訴往事。



新同事介紹

大家好！我叫鄭美芳，剛接任中心文員一職，非常高興也非常榮幸能加入到「順利長者鄰舍中心」這個大家庭。我性格開朗，經常笑口迎人，容易與人相處，平時愛好打羽毛球、旅行及睇電影，希望有機會認識更多的新同事、新朋友，與各位老友記相處融洽。謝謝大家！



各位老友記好啊！我係新來順利長者鄰舍中心，負責「e 健樂」既周姑娘。雖然因為疫情既關係我地要延遲先可以見面，但我都十分期待的哦～希望你地係疫情中都健康安好。我平時既興趣係行山（我已經征服過香港既三高：大帽山、鳳凰山、大東山），看書/看電影。我都係一個鍾意同人相處，聽唔同人分享佢生命故事既人。而我最喜愛食既食物係嬾嬾煮既餸（係真係好食，而且用錢買唔到，哈哈!）。



猜猜想想

- (1) 為甚麼珍寶珠 / 糖果棒上或原子筆筆蓋上有小孔？
- (2) 上面周姑娘說的「e 健樂」是甚麼？