

運動 Crossover

我們邀請了物理治療師 – 黎靄怡姑娘向大家示範一套運動。此運動只需兩張椅子和兩條毛巾，兩人一起進行，增加互動的樂趣。

運動時記得留意長者的能力，有否感到不適，適可而止。

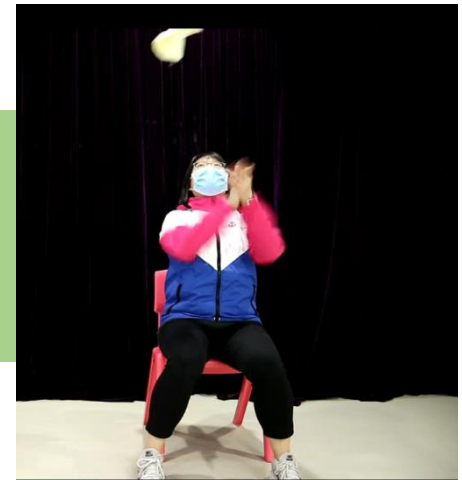


第一式：拋毛巾

先把毛巾打一個結，數 3 拍，右手拋起毛巾，用左手接住。然後，再數 3 拍，左手拋起毛巾，用右手接住。(重覆 4 次。)

第二式：拋毛巾+拍手

先把毛巾打一個結，數 3 拍，右手拋起毛巾，拍一下掌，用左手接住。然後，再數 3 拍，左手拋起毛巾，拍一下掌，用右手接住。(重覆 4 次)



第三式：雙人拋毛巾

先把兩條毛巾各打一個結，兩人面對面坐，數 3 拍，各人把手上的毛巾拋予對方，並準備接住對方拋出的毛巾。(重覆 8 次) 熟習後可增加拋擲距離。

第四式：雙人拋毛巾+拍手

先把兩條毛巾各打一個結，兩人面對面坐，數 3 拍，各人把手上的毛巾拋予對方，拍一下掌，並準備接住對方拋出的毛巾。(重覆 8 次。) 熟習後可增加拋擲距離。



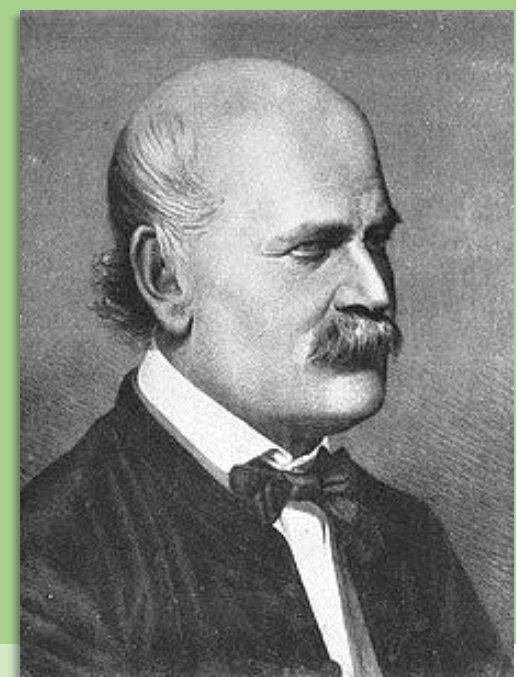
【方氏傳真社 — 抗疫冷知識 ep1】

洗手有故講？匈牙利醫生塞麥爾維斯的故事

19 世紀是一個對細菌一無所知的年代。當時醫生絕少會洗手或者清潔醫療用具，而手術室就和那些不講衛生的外科醫生一樣骯髒不堪。匈牙利人塞麥爾維斯醫生曾試圖在維也納的產房內實行洗手的制度，以此來降低死亡率。他更在醫院裏增設一盆洗手液，從解剖室出來的醫生，必須用洗手液洗手，才能去照顧病人。

到 1848 年，醫學院學生主理的產房，孕婦死亡率也有顯著下降。現在聽來這個提議當然值得採納，但是當時他卻失敗了，未能令人相信產婦死亡與交叉感染有關，而且還因此而被同僚排擠。從此塞麥爾維斯的仕途就愈來愈差，鬱鬱不歡，最後於 47 歲盛年逝世。

塞麥爾維斯的貢獻後來得到了承認。時至今日，洗手仍然被認為是避免細菌感染的最重要方式之一。2020 年 3 月 20 日，Google 首頁更以洗手標準步驟的動畫向塞麥爾維斯醫生致敬，紀念他在 1847 年的這天提出洗手消毒的主張。面對疫情，大家謹記要勤洗手，保護自己，保護他人！



資料來源：BBC 中文網

環保清潔小知識 - 妙用梳打粉

清潔家居不一定要用各種功能的強效化學清潔劑，只要動動腦筋，就可以輕輕鬆鬆處理不少廚房、浴室的清潔難題，成為家居清潔專家。今次就讓我們向大家介紹幾個清潔秘方啦！

以 1:1 比例混和食用梳打粉和約攝氏 70-80 度的熱水，靜置數小時浸泡後，利用百潔布擦拭污垢，能有效去油脂。如果加入檸檬一起用，則能清除水垢。



用微濕的手或海綿沾取少量梳打粉，再拭擦佈滿茶垢的杯子，輕鬆去除茶垢之餘又不會刮傷茶具。

以 1:1 比例調合糖和梳打粉，當作毒餌，放在家中甲由出沒地方，大約 4 至 10 日後，甲由便會消失。



安全起見
記得帶手套！



往水渠倒入大量的梳打粉（越多越好），然後往水渠倒入熱水 / 半杯白醋，30 分鐘後用大量的水沖洗水渠，便可沖走渠內已被分解的殘餘物。

梳打粉用法 4 大禁忌

梳打粉雖然好用，但原來亦對某些物質造成損壞，所以接下來的「使用梳打粉 4 大禁忌」，大家要知啦！

- 第一：不可與鋁接觸，否則會產生化學作用，令鋁製品表層氧化變黑。
- 第二：不可用來擦拭木造家具，不然，會令其表層變色或產生水漬。
- 第三：以梳打粉清潔含蛋白質的物品，例如羊毛或蠶絲等天然纖維衣物，會令其觸感變差及變色。
- 第四：漆器接觸到梳打粉可能會有水漬產生。



有「營」外出用膳

疫情期間大家是否多了買外賣？到底買外賣有甚麼營養問題需要留意呢？不如由註冊營養師-胡可欣姑娘為我們講解相關營養知識。



早餐的粉麵選擇火腿通粉、雪菜肉絲米、叉燒意粉在卡路里和熱量方面較大家熱愛的餐蛋麵為低，是較健康之選。惟火腿是加工食物，雖然脂肪較午餐肉低，但都不應該經常進食；雪菜肉絲米的鹽份算高，如有高血壓或水腫的人仕應避免選擇。

跟餐的多士選擇「走牛油」屬較好選擇。而太陽蛋比奄列煮食時使用的油份較少，因此大家可選擇太陽蛋。

早餐食雪菜肉絲米？

還是餐蛋麵會健康呢？



火腿通粉



叉燒意粉

雪菜肉絲米



中午我想吃麵食，
應選擇哪些配料呢？

食米線的配菜宜多選擇以下四類配料：



菇類



蔬菜



新鮮肉類



海鮮類(如帆立貝)

另可選擇低脂蛋白質配料，如：牛柏葉、牛丸、八爪魚、魷魚或者滷水蛋等等。

湯底方面建議選擇：清湯湯底和番茄湯底。

至於麵則建議低脂五穀類麵食包括：粗面、幼面、米粉、米線、粉絲。

只要識得選擇，就可以避免外賣的高脂、高鈉陷阱，大家就食得開心又放心！

如欲瞭解更多營養資訊，記得留意我們 FACEBOOK 動態。

如有興趣，不妨到
Facebook 專頁觀看
真人教學！



禪繞畫圖案

大家還記得上一集禪繞畫的教學尚未完成嗎？是不是跟我一樣有點意猶未盡的感覺呢？於本集中心將會繼續與

大家一起繪畫未完成的作品。大家快點拿起工具，一齊體驗禪繞畫帶來的快樂！

1. 續上集作品。於另一三角形內按規律及對稱地點上圓點。



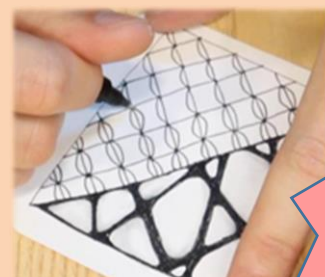
2. 利用直線將點與點連結，形成正方形。



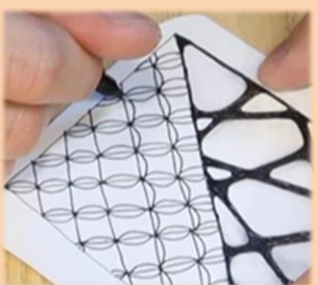
3. 於其中一格內打直畫上弧線，如此類推。



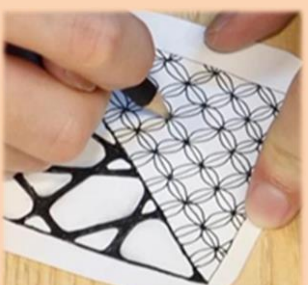
4. 繼續畫上弧線，當完成後，會形成類似稻米的圖案。



5. 將畫紙打橫，繼續畫上弧線，直至形成圓形的圖案。



6. 用鉛筆及紙筆於線條的交界位置填上陰影後完成作品。



記得於作品簽名及寫上日期。
每一次畫禪繞時，都可以好好欣賞自己的作品，享受每一筆的感覺。

免費索取

中心亦準備了禪繞畫材料包送給大家，如果看完短片有興趣嘗試禪繞的樂趣，歡迎致電 2967-9211 與鄭姑娘/譚先生聯絡

*領取者必須為本中心已登記之有效會員/獨居長者/護老者

*名額 30 名 每人限取 1 份

*先到先得



抗疫百科「泉」書



主任的話

第 4 期

2020 年 6 月 16 日

各位老友記：

不知不覺，大家經歷新型冠狀疫情已接近五個月的時間。疫情不多不少為我們的生活作息帶來轉變，例如時刻都要注重個人及家居衛生、四出添購防疫物資、留意疫情最新資訊、減少社交活動等等。

當大家面對種種的不確定及改變而感到擔心和焦慮，其實這都是正常的情緒反應。然而，如果發現自己或身邊人持續一個月都出現疲累、情緒低落、沒有胃口、表現退縮、不想與人接觸等狀況時，大家就應正視，及早尋找支援。大家可以選擇致電中心找社工傾談，尋求專業意見。

在這段時間，中心繼續無間斷地於 FACEBOOK 專頁與大家保持聯繫及互動。不知大家最喜歡哪些主題呢？想我們分享哪些資訊呢？期望哪位先生 / 姑娘在專頁亮相呢？為求精益求精，我們很需要大家的寶貴意見！

今期抗疫通訊介紹有關洗手的冷知識、毛巾操運動、外出用膳小貼士、禪繞畫示範等等。建議大家用心欣賞內容之餘，亦身體力行，一齊實踐啦！

大家快些讚好我們的專頁：

<https://www.facebook.com/TWFSCDECC>



中心主任 李卓穎姑娘

特別通告

為保障服務使用者及員工的健康，防止病毒散播，各訪客進入本院／中心範圍都必須戴上口罩。如訪客未有帶備口罩，可向辦事處職員購買，每片口罩訂價 4 元正。數量有限，售完即止。敬希垂注。

家中健身有妙法：輕輕鬆鬆毛巾操

之前已經教過大家毛巾操第一式至第六式，不知道各位老友記在家中有沒有跟著一起做毛巾操呢？今次我們會教大家最後兩式，希望各位老友記在家中都要多做運動，做個健康快樂人！

第 7 式：擦左擦右

雙手各持毛巾的一端，右手放於右肩，左手放於左腰間。



然後右手向右邊伸高，左手亦相應伸至背部中間，做出類似擦背的動作。共 8 次。



右手完成後，同樣方法左手做 8 次。



第 8 式：一足即發

右手持毛巾，向前伸直。



右腳伸直，以腳尖輕踢右手的毛巾，共踢 8 次。過程中，右手放在腰旁即可。



右腳完成後，同樣方法，伸出左手，左腳做 8 次。
(如站立困難的長者，建議坐在椅子上完成)



「日日運動身體好」

大家記得做好防疾措施外，亦要每日做運動，讓身體保持良好既狀態。



如有興趣，可用 QR Code 上網收看真人教授，每天跟著一齊運動！

