

疫情下 长者们的故事

疫情阴霾

出门时担心被传染
當時口罩等的医疗用品非常缺乏
初期便要寻找口罩
和家人一起到处找
回想起来也觉得很好奇
当时不能去院舍探望长者
我本人也有亲人住在院舍
心情上，我们又紧张，他亦很迷茫
运动场地用胶带围着，不能进入
担心不能出去玩和见朋友
大家都变胖了，因为很少出门

以正面思想 积极面对

保持心情开朗是很重要
我劝喻别人不用紧张
其实如果你担心的话
你的身体会存有负能量
这样便影响自己的身体
若你经常说：「很辛苦！」
并不能这样，辛苦也要做
要自己争取和努力
因为你愈静下来愈想东西
负面情绪便会出现

长者可以怎么做？

当我感到烦躁
尽量呼吸新鲜空气，深呼吸
便可以忘却烦躁
慢步也很好
可在山边的地方呼吸新鲜空气
我一向有练习太极拳
我早些出门，人流会较少
虽然人不多，但我仍是会配戴口罩
看书吧。最好方法是看书
因为阅读时可以集中注意力在书本上

我有空时会看书和祈祷
另外，我也会在家里做运动
做运动可以让自己开心
你心情不好的时候更应该做运动
我认识很多长者也懂得上 YouTube
找「健体操」、「长者操」之类
你输入这些字句便有相关的影片
我新学了八段锦和六通拳
看 YouTube 跟着做
我经常在 YouTube 学习如何制作蛋糕和面包
要自己找兴趣来消磨时间

维持社交联系

现时技术有很多方法保持联系
我不会觉得苦闷，因为我可以和朋友聊天
例如使用电邮和 WhatsApp 之类
我的姐妹经常致电来关心我
我有时候跟朋友和姐妹一起出门走走
当我听到别人长嘘短叹
我只能讲些笑话或無聊的事逗他们笑
其实最主要是有沟通和聊天
所以别人可以探问你近况
你也可以探问他们的近况，大家交流

守望相助

每个人都有不同的困难
应该找朋友或专业人士帮忙
减少负面事情发生
那时候因自己身体不太好
有长者中心给我送饭
让我不须为了饮食而奔波劳碌
那时候我行动不便
信义会安排了物理治疗师来
邻居太太非常善心
她上班前帮我买东西
我很感谢她
邻近的青年协会有时候会帮我
问我有什么需要买

我有时候拜托他们买
现在自己能够外出便自己买
原来接受别人的好意
也是一种美德
很感谢医务人员
和专业人士对我们的关心
现时的医疗系统对长者很好
所以我们这一代的长者算是很幸福

谢谢这群长者健康中心会员给各位的鼓励！

徐女士

郑女士

叶先生

陈女士

原先生

叶女士

郑女士

Jenny

广东话歌曲配以中文简体歌词

同心抗疫 – *Together we fight the virus*

作曲／填词／主唱：Mandy Wong

同心抗疫

Together we fight the virus

没变改 纵有隔阻

传递关心不变改

齐心抗疫

Together we fight the virus

互爱祝福这个家

回复遍地繁华

同心齐抗疫 长者做得到！

卫生署拥有本影片的全部版权

本影片只供作非商业用途

严禁租售及作其他牟利用途