

疫情下 長者們的故事

疫情陰霾

出門時擔心被傳染
當時口罩等的醫療用品非常缺乏
初時就要「撲」口罩
和家人一起到處「撲」
回想起來也覺得很奇妙
當時不能去院舍探望長者
我本人也有親人住在院舍
心情上，我們又緊張，他亦很迷茫
運動的地方也有膠帶圍着，不能進入
擔心不能出去玩和出去見朋友
人人也變肥了，因為少出街

以正面思想 積極面對

保持心情開朗是很重要
我勸喻別人不用緊張
其實如果你擔心的話
你的身體會存有負能量
這樣便影響到自己的身體
若你經常話：「好辛苦！」
並不能這樣，辛苦也要做
要自己爭取和努力
因為你愈靜愈想，
負面情緒便會出現

長者可以點做？

當覺得自己「忪憎」的話
盡量呼吸新鮮空氣，做些深呼吸
便可以忘卻「忪憎」
慢慢步行也好
可在山邊的地方吸一吸新鮮空氣
我一向會打太極
我早些出門，人會較少
雖然人不多，但我都戴口罩
看書吧。最好方法是看書
因為閱讀時可以集中注意力在書本上

我有空時會看書和祈禱
另外，我也會在家中做運動
做運動可以令自己開心
你心情不好的時候更應該做運動
我認識很多長者也懂得上 YouTube
找「健體操」、「長者操」之類
你輸入這些字句便有相關的影片
我新學了八段錦和六通拳
在 YouTube 跟著別人做
我經常上 YouTube 學如何製作蛋糕和麵包
要自己找樂趣來消磨時間

維持社交聯繫

現時科技有很多聯絡的方法
並不會覺得苦悶，有時會與朋友聊天
例如用電郵、WhatsApp 之類
我的姊妹經常打電話來關心我
有時亦有朋友和姊妹陪我行街
如果身邊的人長嗟短嘆
我唯有說些笑話逗他們笑，說些無聊的事
其實最主要有溝通和聊天便可
所以別人可問你近況
你也可問人近況，大家交流

守望相助

每個人都有不同的困難
應該找朋友或專業人士幫忙
減少負面事情發生
那時候因自己身體不太好
有長者中心給我送飯
讓我毋須為兩餐奔波勞碌
那時候我行動不便
信義會派了物理治療師來
住我隔鄰的太太非常好心
她上班前幫我買東西
我很感謝她
鄰近的青年協會有時會幫我
問我有什麼需要買

我有時託他們買
現在自己能夠去便自己買
原來接受別人的好意
也是一種美德
很感謝醫務人員
和專業人士對我們的關心
現時的醫療系統對長者很好
所以我們這一代的長者都算很幸福

感謝這群長者健康中心會員為大家打氣！

徐女士

鄭女士

葉先生

陳女士

原先生

葉女士

鄭女士

Jenny

同心抗疫 – Together we fight the virus

作曲／填詞／主唱：Mandy Wong

同心抗疫

Together we fight the virus

沒變改 縱有隔阻

傳遞關心不變改

齊心抗疫

Together we fight the virus

互愛祝福這個家

回復遍地繁華

齊心同抗疫 長者一定得！

衛生署擁有本影片的全部版權

本影片只供作非商業用途

嚴禁租售及作其他牟利用途