

# 利民會訊

2020年6月 半年刊



澳門利民會

Richmond Fellowship of Macau

精神復康應關注  
你我同心齊參與



提升關注  
復康服務  
社區生活



ISSN2521-4225 (紙本)



9 772521 422005

ISSN2521-4233 (電子書)



9 772521 423002

利民會訊

2020.6月 半年刊

出版：澳門利民會

督印：蔡嘉敏

主編：蘇景揚

編輯小組：陳慕心、陳凱盈、古菊芳、唐影彤、尤碧楨、蘇正忠

製版印刷：富達印刷公司

出版日期：2020年6月1日

出版地址：澳門黑沙環新街廣華新村中央花園一樓

電話：+853 2876 4576

傳真：+853 2876 4577

網址：www.arfm.org.mo

電郵信箱：info@arfm.org.mo

通訊地址：澳門望廈郵政分局信箱8032號

印刷數量：550本（非賣品）

ISSN 2521-4225（紙本），ISSN 2521-4233（電子書）

# 目錄

## CONTENTS

- P.01 小編寄語
- P.02-05 防疫愛心點滴
- P.06-07 洗手七步曲
- P.08-09 口罩收納法
- P.10-11 正確穿脫口罩
- P.12-17 被新冠肺炎(COVID-19)打亂的生活
- P.18-20 養生小貼士之毛巾操
- P.21 養生湯水
- P.22-24 我的溫度日記
- P.25 安心防疫-PEACE

## 小編寄語



各位親愛的會員，  
好久不見了，自從疫情開始蔓延，特區政府呼籲市民留在家中，我們也配合特區政府的防疫工作，各項服務及活動都要暫停，仍然維持有限度的服務，透過電話聯繫和家訪幫助有困難的會員解決和支援。

澳門防疫工作一直都沒有鬆懈，截至15/5/2020為止，澳門維持45個確診個案，已沒有新增個案連續37天，得來的成績令人欣喜！但我們仍然要繼續努力，盼望早日可以脫除口罩，呼吸得來不易的清新空氣！

今期的利民會訊以防疫為主題，讓大家可以學習基本的防疫方法，正確穿脫口罩和收納方法，勤洗手等是必須的衛生知識；突如其來的疫情，大家的生活也被打亂了，在家中可以做什麼事情呢？原來透過網絡可以搜尋到許多資訊，可以去看書、做運動、學烹飪和參觀世界各地的名勝古蹟；雖然新冠肺炎病毒很可怕，但我們勤做毛巾操和飲養生湯去增強自身的抵抗力，同時也要保持心境開朗，大家不妨每天寫下溫度日記以及學習如何安心防疫-PEACE！相信大家有齊以上法寶，身心都是元氣滿滿喔！

最後，不能忘記在疫情期間，不少社會各界的捐獻，讓我們有安心的保障！在此衷心地說聲：“多謝你！”



金沙中國捐款

# 防疫愛心點滴

金沙中國有限公司向本澳三十三間長者及康復院舍捐贈一百六十五萬澳門元，協助超過三千一百名長者及康復人士防疫，作為支持本澳防疫援助工作的一部分。

澳門利民會有幸成為受惠機構之一，兩間宿舍各獲金沙捐贈五萬元善款，用作清潔及消毒中心設施，以及購買其他防疫衛生用品。金沙中國有限公司在全澳社會上下一心全力抗疫之際，期望透過早前成立的抗疫款項，協助本澳長者及康復院舍防疫，竭力保障長者及康復人士的安全與健康。



永利澳門到望廈之家送上關懷

永利澳門及義工們於疫情中送上關懷及暖心的禮物，為本會轄下兩間宿舍的服務使用者和員工打打氣和增添正能量，在此希望疫情盡快過去，大家能除下口罩，再次展露燦爛的笑容。



永利澳門到樂民居送上關懷



為利民坊環境進行消毒



為寬樂身心健康服務站環境進行消毒



利民坊及寬樂身心健康服務站派發捐贈的酒精搓手液予服務對象



為望廈之家環境進行消毒



銀河娛樂集團安排專業的消毒清潔團隊到本會轄下的服務單位進行霧化消毒及清潔服務，提供一個健康、安全的環境，減低社區病毒傳播的風險，在此感謝銀河娛樂集團的關懷及支持。





# 洗手七步曲

用正確的方法洗手是保持個人衛生的良好習慣，能有效地防止傳染病傳播。可使用梘液和清水洗手，或用酒精搓手液消毒雙手。每次洗手至少使用20秒完成以下七個步驟。



**STEP 1** 掌心相對進行搓洗



**STEP 2** 右手掌對左手背，手指交叉搓洗



**STEP 3** 掌心相對，手指交叉搓洗



**STEP 4** 手指互扣進行搓洗



**STEP 5** 右手掌包覆左手姆指，旋轉式進行搓洗



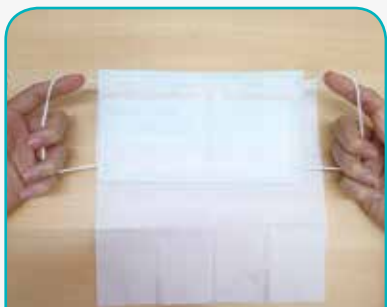
**STEP 6** 右手手指直立於左手掌心，旋轉式進行搓洗



**STEP 7** 旋轉式搓洗手腕

# 口罩 收納法

由於口罩供應緊張，大家有可能將一個口罩在一天內多次使用，因此提供以下收納法，讓大家可以重覆使用口罩，又可以降低因錯誤擺放口罩導致的感染風險。包覆的紙巾應避免循環使用，並請妥善保存口罩。



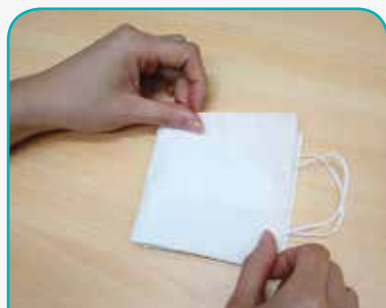
**STEP 1** 將口罩放在紙巾上，  
內側朝上



**STEP 2** 對摺紙巾並覆蓋  
在口罩上



**STEP 3** 再一次進行對摺



**STEP 4** 使用口罩後，將紙巾  
丟棄，切勿重覆使用

# 正確穿脫 口罩



**STEP 1** 褶口向下方向為外側



**STEP 2** 將橡筋掛在耳朵上，  
拉開褶口覆蓋口、鼻  
及下巴



**STEP 3** 用手指按壓金屬條，  
使之緊貼鼻樑



**STEP 4** 雙手先拉開耳上之  
橡筋，避免觸碰口  
罩外層



**STEP 5** 將口罩丟棄至有蓋垃  
圾桶內

# 被新冠肺炎 (COVID-19) 打亂的生活

為了對抗新冠肺炎，我們共同遵守社交距離建議，亦因此許多人有更長時間待在家裡，反使生理及心理健康層面受到影響，像是生活作息改變、社交疏離、原有休閒娛樂停擺等。

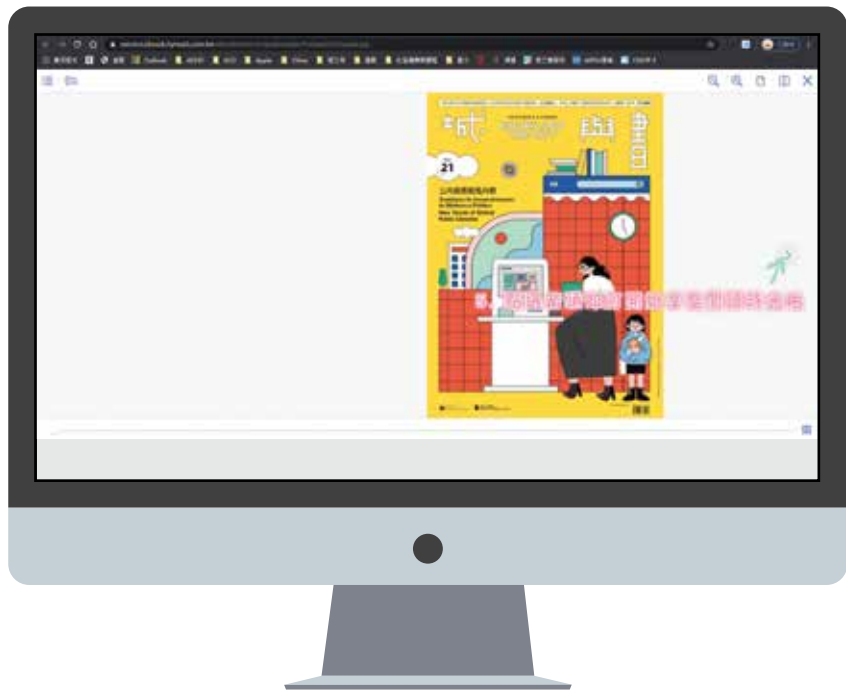
在疫情期間，讓我們一起在有限的環境條件下調整我們的「日常生活」吧！



## 線上 圖書館篇

### 澳門公共圖書館



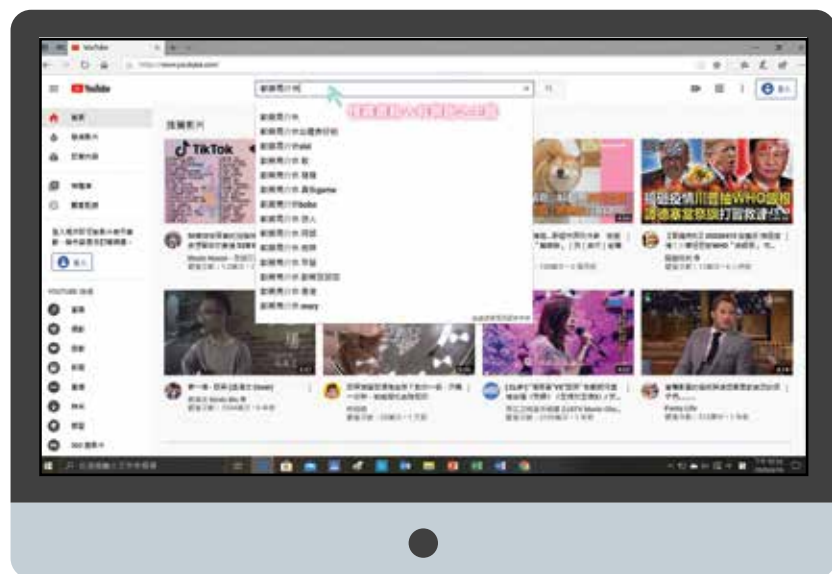


## 線上YOUTUBE 篇

如果覺得看書好悶，那可以選擇看動態影片，總之找自己喜歡看的！



【以上Youtube頻道僅供參考，亦可自行於搜尋處輸入有興趣之主題】



## 簡易居家伸展運動篇

受到疫情影響，大家在家時間變長，久坐坐動也會令你周身酸痛，讓我們在家動起來，維持身體健康，一起抗疫吧！







**1. 頸部旋轉**

頸部緩慢向右轉

↓

維持5秒後，頸部

↓

轉回正中間

↓

換邊進行



**2. 頸部伸展**

右手扶住頸部左側，輕輕往右壓

↓

右耳盡量靠近右肩

↓

維持5秒後，頸部轉回正中間

↓

換邊進行



**3. 肩頸伸展**

向上舉肩

↓

維持5秒後再放鬆



**4. 肩頸伸展**

右手輕摸左邊肩膀

↓

左手輕摸右手手肘

↓

維持5秒後放鬆

↓

換邊進行



**5. 側頸伸展**

右手臂拉高

↓

越過頸部往左伸展

↓

維持5秒後放鬆

↓

換邊進行



**6. 雙手向上伸展**

雙手在胸前交叉合十

↓

手掌向上伸直

↓

維持5秒後放鬆



**7. 雙手向後交叉伸展**

雙手在背後交叉合十

↓

雙手向後伸展

↓

胸部往前挺直

↓

維持5秒後放鬆



**8. 手腕伸展**

右手往前伸直

↓

左手抓住右手掌

↓

往身體方向壓

↓

維持5秒後放鬆

↓

換邊進行



**9. 腳部伸展**

坐正膝挺直

↓

右腳打直向上抬

↓

維持5秒後放鬆

↓

換邊進行

注意事項：

伸展時若出現胸悶、肢體疼痛或其他不舒服反應時，請先暫停，勿勉強進行。



## 學習新技能篇

調整休閒活動方式：



# 【電鍋出好料】—— 香蕉蛋糕

使用工具：

電飯煲、大碗、碗、  
叉子、湯匙、筷子、  
紙巾

材料準備：

香蕉	4 條	牛奶	1 碗
醋	2 匙	小蘇打粉	半匙
低筋麵粉	2 碗	蛋	1 顆
糖八分滿	1 碗	油	10 匙



作法：  
香蕉剝皮放入鍋子  
中，用湯匙壓爛。



加入兩匙醋，使香蕉  
不會氧化變黑，繼續  
用湯匙壓成糊狀（依  
個人口感）



加入兩碗低筋麵粉（如有篩網，亦可使用篩網篩粉，使口感更細緻）

同時加入八分滿的糖、一碗牛奶、一顆蛋、半匙小蘇打粉、十匙油（橄欖油/食用油），用叉子開始攪拌均勻（家裡有打蛋器亦可使用，較省力）



用紙巾沾油將電飯煲內鍋上油，以利於蛋糕蒸好後脫模方便



將麵糊倒入上完油的電飯煲內鍋中（麵糊的量不能超過電飯煲內鍋的三分之一）



輕敲內鍋外側數下，將麵糊中的空氣排出，按下電飯煲開關開始蒸蛋糕（約蒸一小時左右，中間電飯煲開關可能會未到時間跳起，可再繼續按下開關繼續蒸，但不同電飯煲時間可能略有不同），起鍋前先拿一根筷子插入蛋糕中間，筷子未沾黏麵糊即完成，若仍有沾黏，則繼續蒸的步驟。

完成



參考網站：點煮網  
(<https://www.dimcook.com/>)

全球各地大多受到疫情影響，雖然現時我們無法帶著身體實地旅遊，但可以跟著Google Arts & Culture一探各國奇觀，僅須於網頁中點選或輸入感興趣之主題，即可跟著數位博物館來場展覽饗宴！

Google Arts & Culture (<https://artsandculture.google.com/>)



(上圖) 會員接收鑽石  
畫手工材料包

(下圖) 會員接收日本  
布藝手袋材料包



在抗疫期間，本會舉辦的展能藝術課程要延期，參加展能藝術會員希望可以在家中做手工藝，一方面可以學習新知識，另一方面可以消磨時間。本會有見及此，按各人的興趣，購買一批手工藝材料包贈送給他們，讓他們繼續保持做手工藝的熱情！

## 毛巾健康操

毛巾操讓會員加強柔軟度亦可以加強肌肉耐力！

健身前準備：1



椅子應使用穩固的，不能使用有滑輪的椅子。



使用成人毛巾。



請穿襪子和運動鞋，做毛巾操。

注意事項：

1. 挺胸收腰，保持垂直。
2. 注意呼吸調息。
3. 不要聳肩。
4. 量力而為，有拉扯感就好。
5. 每邊做至10下為一組，最多可做3次。
6. 運動時若出現胸悶、肢體疼痛或其他不舒服反應時，請先暫停，勿勉強進行。



### 第一組 鍛鍊胸部、肩膀及手臂肌群



### 第二組 鍛鍊軀幹兩側



### 第三組 鍛鍊腰側



### 第四組 鍛鍊後肩



夏日炎炎，冬瓜消暑向來是不少消暑湯水常用材料。除冬瓜外，荷花也是消暑能手。「荷」又被稱為「蓮」，是一種草本出水植物，這植物全身都是寶。蓮葉味甘性寒，具有消暑利濕，健脾昇陽等功效。蓮蓬，亦即蓮房，埋藏荷花雌蕊的倒圓錐狀海綿質花托。具有消瘀、止血、祛濕的功效；而荷花其他部分也具保健作用，此湯就用上蓮葉及蓮蓬，令其味道更為清香。此外，湯中還有赤小豆、生薏米、扁豆這些祛濕材料，以及補中益氣的黨參等，消暑祛濕之餘，亦可強身健體。

## 冬瓜黨參土茯苓湯

材料（4人分量）

冬 瓜	2-3 斤	蓮 蓬	1 個
黨 參	1 兩	蓮 葉	1 小塊
土茯苓	1 兩	蜜 棗	4 粒
生薏米	2 兩	有心茯神	1 兩
赤小豆	1 兩	可以煲齋湯或加西施骨1斤	
燈芯草	5 扎		
湘 蓮	1 兩		
扁 豆	1 兩		

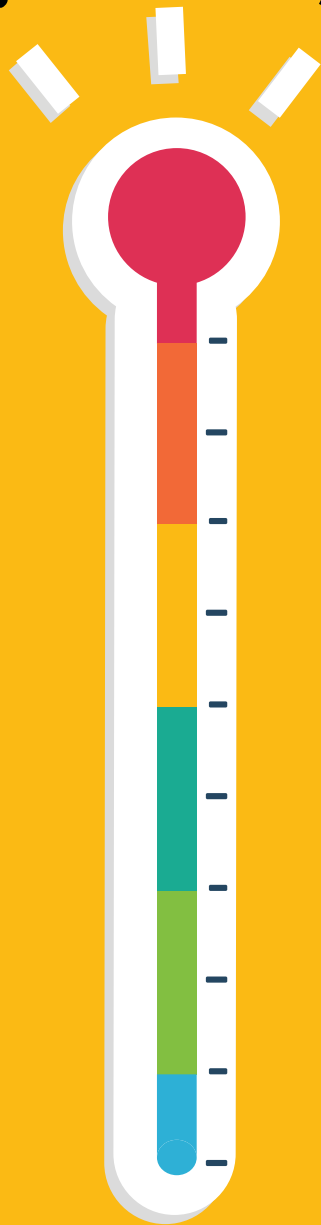
- 做法：
1. 先將冬瓜用清水洗淨後切成小塊，要連皮連籽一齊煲。
  2. 將其他材料用清水洗淨，如要加入西施骨，請先氽水備用。
  3. 鍋內加入清水2,000毫升，將全部材料放入鍋中，用文火煲2小時。
  4. 最後加入適量食鹽，即可享用。

功效：健脾益氣，消暑解渴，清熱祛濕

【圖片僅作參考】



# 我的溫度日記



有多少人會直率的面對自己的情緒，有些心情深深的藏在心底裏；

雖然我們無法說出來，但不代表“他們”不存在；

正因為他們的存在，所以我會把“他們”記下來，轉變成——溫度日記；

溫度日記就像是一場看自己生命的歷程記錄，有高低起伏，更重要的是要整理出自己的情緒來源幫助自己面對及認識自己。

想像我們每個人心中有一個空瓶子，會稱它為心情樽，每天裝的事情，感受都不一樣！



感謝會員達達的日記內容提供

## STEP 1

### 心情樽

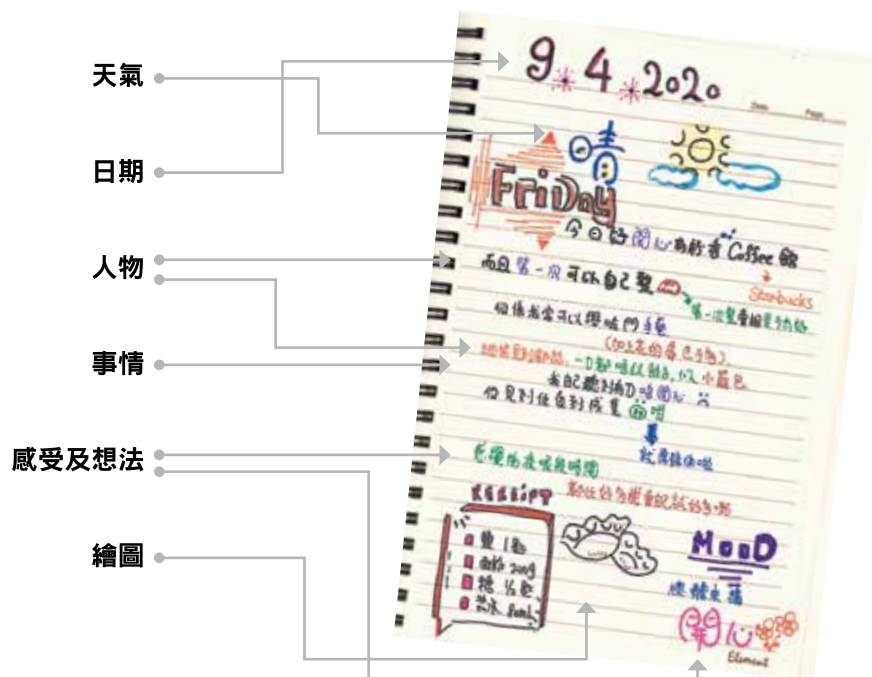
好，讓我們一同體驗裝著怎麼樣的瓶子，利用這個瓶子裝下的東西寫成一本溫度日記！



## STEP 2

### 日記內容

大家可以善用身邊的道具，但基本要有的是一本簿及筆，另外還有一顆誠實的心。



## STEP 3

### 範例



以下我可以跟大家分享，如何整理一本美美的簿？

**方法一：**可以運用顏色筆，另外要預備一本練圈簿（可以方便打開寫內容，面積也較大）喜歡畫顏色的人，可以運用ZEBRA極細筆頭去寫字，然後畫一些簡單的圖：

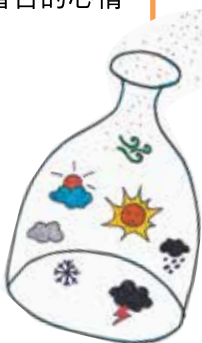


**方法二：**運用顏色代表對事情的感受，可以照著以下的畫圖及顏色去表達自己當日的心情及感受。

好啦！我就做好啦！

到你了，今天的你要裝怎麼樣的心情？

期望大家可以做出一本屬於自己獨一無二的溫度日記啦！



# 安心防疫-PEACE



## Policy-Follower 遵守政策

遵從政府的防疫指引，減低焦慮，安定心情。例如：外出記得戴口罩、勤洗手、減少聚集。



## Enhance sense of security 促進安全感

拒絕轉發未經查證、來路不明、引發焦慮的資訊。確立目前所處環境是安全的，適當接受真實資訊、避免暴露過多不實訊息中。



## Accept your emotion 接納情緒

允許並接納各種可能出現的情緒，告訴自己是正常反應，像是不安、生氣、擔心等。運用以下步驟：停下來、深呼吸、轉念來安定身心。



## Change the habits 改變習慣

有創意地建立新的行為習慣。例如保持與人的距離、新的打招呼方法、培養新的居家興趣、不亂摸東西、完整洗手步驟、與親友遠距互動等。



## Engage in life 投入生活

保持多元的、有活力的生活模式。例如照顧動植物、讀本書、玩新的遊戲、進行室內運動。避免在家無聊時只關注疫情發展。

參考資料：台灣衛福部心快活心理健康學習平台、鋅鏗師拔麻的小小額葉養成手札