

疫情居家隔離期 間老年人的保健 及社交

活動指南



目錄

背景介紹

活動指南導覽

網絡連接入門

創造體驗和學習

聯繫家人和朋友

保持身體健康

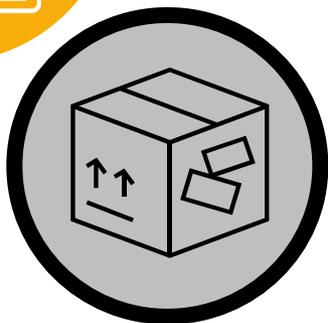
積極向上，投身公益

制定每週活動計劃





背景介紹



為什麼為大家提供活動指南?

我們知道目前的新型冠狀病毒肺炎疫情可能令人不安,甚至感到害怕。但是保持距離(Physical Distancing)並不意味著您不能保持健康和與社交。為說明您順利渡過短暫的居家隔離,這份活動指南旨在提供一些生活方式竅門和建議。



活動指南包含哪些內容?

本活動指南向您提供如下信息及工具:

- ... 參加特殊體驗和學習
- ... 保持身體活力
- ... 與家人和朋友進行有意義的溝通和聯絡
- ... 發現有助於平靜心緒、激發身體活力和正面積極的生活方式



如何使用活動指南

本活動指南提供的技巧和活動建議僅供參考。請根據自身情況決定活動項目及頻率。

發揮您的創造力! 您可以採用不同的方式展開建議的活動- 獨自一人或與他人一起,還可以使用各種工具(記事本、電話、電視、平板電腦、收音機、電腦)。

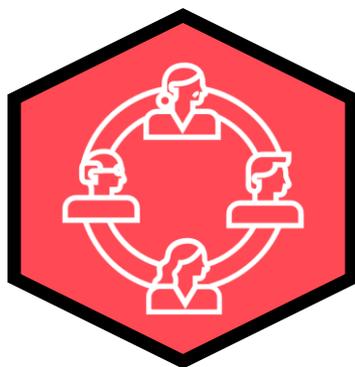
將活動想法記錄到工作表和記錄器中,說明自己安排活動和掌握進度。



活動指南導覽



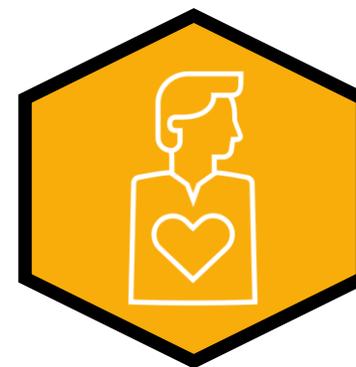
創造體驗和學習



聯繫家人和朋友



保持身體健康



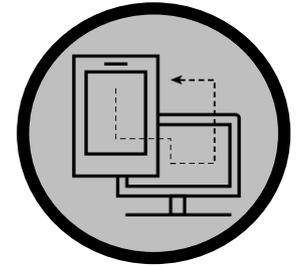
積極向上，投身公益



網絡連接入門

向朋友、家人和鄰居尋求幫助

- 設定並安裝新的設備
- 注冊免費的電話會議熱線
- 解決各種數位化工具使用問題



您是第一次使用社交媒體嗎?

- 加入您的大多數朋友、家人、鄰里社區已經加入的社交媒體平臺
- 首先在社交媒體平臺完成個人資料設置,然後立即添加您的朋友、家人和鄰居或者將他們設為關注,以隨時瞭解最新資訊並與家人、朋友和鄰居保持聯絡

註冊成為當地公共圖書館會員

- 獲得隨時隨地訪問閱覽數位化內容的免費資源(書籍、學習課程等)

使用您最喜愛的線上資訊搜尋引擎,尋找您需要的資訊和內容

- 常用的搜尋引擎包括Google, Bing, Netscape
- 在搜尋框中輸入若干字彙,說明您要尋找的資訊
- 謹慎選擇使用合法的、安全的網站;以".edu"和".gov"結尾的網站最為可信
- 小心帶有多個破折號和符號的網頁連結和模仿大公司名稱的網址(例如"Amaz0n"),或者網站內容語法糟糕的網站
- 避免點擊大型廣告或按鍵 – 其中大多數是欺詐資訊



創造體驗和學習

為自己創造特殊的體驗和學習新事物是保持精神活躍和頭腦敏銳的好方法。以下提供一些啟發性的建議。



參加一堂課

對歷史或一門外語感興趣嗎？大多數學習都可以在自己家裡完成。

小竅門

- 報名參加線上課程 – 許多線上課程免費！報名參加線上課程 – 許多線上課程免費！
- 主動聯絡與您興趣相投的朋友、家人或鄰居，他們可能分享相關資源
- 與他人分享您的新知識，可以通過社交媒體、電話或者與朋友、家人和鄰居的每周聊天



回顧人生閱歷

無論您的背景如何，您的人生閱歷故事獨特、有趣。當下是與他人分享您人生故事的最佳時間。

小竅門

- 研究您的家譜
- 記錄下您的人生故事
- 給朋友或家人寫信



虛擬旅遊

探索壹個新的國家，訪問壹個旅遊景點不壹定需要親自訪問。虛擬旅遊不失為明智之選！

小竅門

- 上UNESCO觀賞世界遺產及通過谷歌地球Google Earth 遊覽美國國家公園
- 視頻遊覽自然景觀 – 眼下正是北極光和櫻花盛開的春季！
- 參加網上直播的虛擬博物館之旅、各種節日慶祝和表演



創造體驗和學習（續）

為自己創造特殊的體驗和學習新事物是保持精神活躍和頭腦敏銳的好方法。以下提供一些啟發性的建議。



重拾童年的愛好,動手開始 享受樂趣

選擇一項您認為自己會喜歡的活動,馬上動手開始吧!

小竅門

- 學習一種新樂器,尋找線上的興趣和才藝課程, YouTube網站提供包羅萬象的課程
- 創作一些視覺藝術品 – 素描、水彩、攝影作品
- 栽培綠植 – 在窗臺上種植一些綠葉植物或蔬菜,既簡單又實用



享受當下的時光

在日常生活中給自己留出一些時間,享受當下的時光。

小竅門

- 放慢日常生活節奏(例如觀賞日出或日落)
- 懷念往昔時光嗎? 翻閱學生時代的年鑒或相冊
- 享用一杯下午茶



遨遊文學作品的精彩世界

沒有什麼比讀壹本好的文學書籍更令人激動 – 它可以帶妳進入另壹個時空。

小竅門

- 查詢當地圖書館的館藏書籍 – 許多圖書館提供免費的電子書、數位版有聲讀物和雜誌
- 與朋友、家人或鄰居一起建立讀書俱樂部,可以通過網上或電話方式交流



聯繫家人和朋友

與家人和朋友相聚的歡樂時光不必局限在同一個房間,甚至同一個時區。為了給您的日常生活增添一些快樂,我們介紹下列建議,供您參考。



組織一次烹飪食譜交流活動

大家交換各自最喜愛的食譜,同時分享與食譜有關的故事或回憶。

小竅門

- 選擇主題 – 節日聚會菜譜、各國特色菜品等
- 邀請不同年齡的朋友和家人貢獻和推薦食譜



舉辦一次虛擬咖啡聊天或聚餐

在喝咖啡或吃飯時,與朋友和家人聊天。

小竅門

- 在聊天過程中每人分享一個故事或者一段回憶

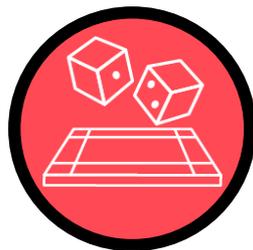


追憶往昔,開心一樂

分享老照片,看看誰能猜出照片拍攝的年份。

小竅門

- 每天或每週貼出一張照片
- 發揮創意,帶領大家開心一樂



組織一次遠端遊戲之夜

挑戰家人和朋友參加遊戲之夜。線上尋找您最喜愛的遊戲,發揮創意尋找遠端互動方法,或者設計一種全新的遊戲!

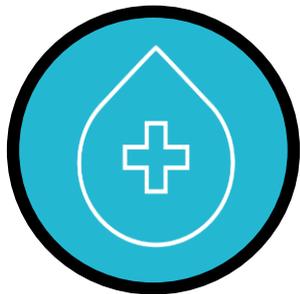
小竅門

- 堅持將遊戲活動舉辦下去
- 每周安排一個晚上,讓家人和朋友重新聚在一起
- 記錄活動整體進展情況



保持身體健康

吃得好,睡得香,堅持適當的身體鍛煉和活動非常重要。為了幫助您保持身體健康和良好的體力,下面分享一些創意性建議。

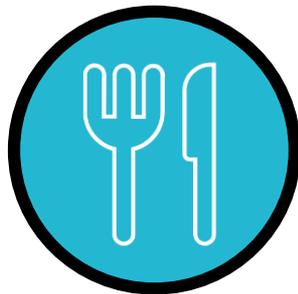


堅持舒展身體

選擇每天堅持做的若干個拉伸動作。邀請朋友通過網路加入活動,一起鍛煉身體,嘗試多種方法互相鼓勵促進。

小竅門

- 拉伸、鍛煉身體不同部位
- 運動時使用計時器或背景音樂,增加樂趣



烹飪少時最愛的食品

選擇營養豐富、美味的食譜。

小竅門

- 提前制定食品購買計劃,爭取獲得家人、鄰居或大廈工作人員的說明
- 想辦法提高自己最喜歡食物的營養含量
- 嘗試「數位化」烹飪表演節目的方式,在廚房打開手機/電腦視頻,邀請家人、朋友或鄰居一起體驗烹飪美食



幫助入睡的新方法

創造理想的睡眠環境,幫助放鬆精神和睡得香。

小竅門

- 避免睡前一小時查看手機、玩電腦、看電視等
- 試試睡前喝一杯草本茶
- 使用風扇、家用電器或智慧手機應用程序,營造一種有助於入睡的背景聲音



積極向上，投身公益

幫助您最關心的人，做有意義的事



在家裡做一名志願者 幫助身邊的人。

小竅門

- 徵求朋友們的建議或打電話聯繫您最喜愛的社會公益組織
- 如果您想幫助醫護人員-呼籲組織捐款,製作衛生工具組,為醫護工作者縫製口罩等



給孩子們帶來快樂

設計一些活動讓孩子們玩得開心。額外的獎勵是您說明醫護人員獲得多一些的休息時間。

小竅門

- 考慮各種遊戲選擇,比如家庭尋寶、畫畫、塗色或虛擬棋盤遊戲等
- 收集活動相片
- 為所有參加遊戲的孩子們舉行慶祝,選出獲獎者



分享您的技能

為您的家人、朋友或社區創造現場體驗或錄制體驗。

小竅門

- 可考慮的活動選擇包括虛擬或錄製故事、烹飪課程或科學實驗等
- 進行一次實景測試,確保活動使用的音訊和視頻正常工作
- 徵求反饋意見,有助於構思下一場活動方案



積極向上，投身公益（續）

幫助您最關心的人，做有意義的事



堅持感恩和積極向上的態度

喝一杯熱咖啡，滿懷感恩的心情，開始新的一天。

小竅門

- 開始記錄感恩日記。每天清晨寫下3-5點感恩的體會和心得
- 寫下新的一天感到非常期待的2-3項活動



管理新聞和社交媒體

在振奮精神的消息和更具成效的故事之間找到平衡點。

小竅門

- 安排閱讀新聞和社交媒體資訊的固定時間
- 在社交媒體上尋找積極正面的照片、新聞報導和關注的人物
- 關閉手機上的資訊推送通知



建立整個社區的信息溝通和聯絡

制定虛擬化社區日常活動計劃，體現社區團結。

小竅門

- 主動聯絡您所屬的教堂尋求說明，保持與教堂和教友聯繫，或報名加入新的虛擬社區
- 利用宗教服務場所(教堂、清真寺、猶太教堂、佛教寺廟等)通過互聯網、電視或電臺提供的直播
- 建立每週讀書俱樂部，組織教友一起學習

制定每週活動 計劃





集思廣益 制定每周活動計劃

這個星期我能做什麼：

現在我只能呆在家裡,一周的生活似乎變化很大。我希望達到以下目標...

1. ...增強身體健康:

- a. 我將準備.....
- b. 我將參與.....
- c. 我需要得到的幫助.....

2. ...感受到心緒平靜,身體充滿活力,體能良好:

- a. 我將準備.....
- b. 我將參與.....
- c. 我需要得到的幫助.....

3. ...實現其他目標:

- a. 我將準備.....
- b. 我將參與.....
- c. 我需要得到的幫助.....

每天和五個人聊天交談,現在我們列出下列名單:

1

我將聯繫_____ 因為他們/她們_____ 我已經約好時間和他們/她們討論 _____

2

我將聯繫_____ 因為他們/她們_____ 我已經約好時間和他們/她們討論 _____

3

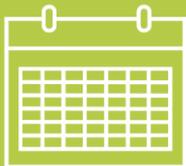
我將聯繫_____ 因為他們/她們_____ 我已經約好時間和他們/她們討論 _____

4

我將聯繫_____ 因為他們/她們_____ 我已經約好時間和他們/她們討論 _____

5

我將聯繫_____ 因為他們/她們_____ 我已經約好時間和他們/她們討論 _____

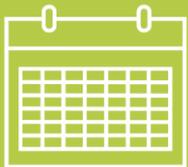


每週活動檢查表

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
1. 服藥							
2. 鍛鍊身體和拉伸活動							
3. 飲食和營養							
4. 與朋友、家人聊天							
5. 瞭解時事資訊							

制定個人化活動檢查表

6.							
7.							



制定每週活動與聯絡時程表



上午



下午



晚上

	上午	下午	晚上
週一			
週二			
週三			
週四			
週五			
週六			
週日			



多種方式反思活動體驗...



自我



記錄



與他人交談



為反思新的活動或堅持的活動,思考下列啟發性問題

- 您為什麼選擇某項具體活動?
- 在進行某項具體活動之前、之中和之後,您的身體和精神有哪些感受?
- 您非常期待再次進行某項目活動嗎?



別忘記和家人朋友一起慶祝

- 給朋友或家人打電話,分享您的活動
- 分享活動相片
- 在線上論壇分享照片和資訊

如有問題， 請聯繫我們



聯絡方式:

加州老年服務部

電郵: engAGE@aging.ca.gov

網址:

www.aging.ca.gov