

# 福華社區中心 - 居家養老服務

## 12月福華精彩回顧

### 1 年度職員退修日



在12月13日，福華社區中心舉辦職員退修日，活動旨在讓員工放鬆、互相交流之餘，透過安排的活動進而促進更好的合作和團隊建設。活動中，由專業社工潘姑娘的帶領下與員工進行度身訂做的內容，包括靜觀 (mindfulness)，通過靜觀和呼吸練習，幫助員工鬆弛神經，提高專注力。此外，心靈工作坊能提供一個平台，讓員工能夠分享彼此的想法、感受和需求，從而建立更加開放和支持性的工作環境。

退修日的亮點之一是共同討論公司來年的計劃，員工們分享了各自的想法和期望，並共同制定了未來的發展方向。這次的交流不僅激發了新的創意，也為機構帶來了新的動力。員工透過回顧一整年的工作成果外，也讓團隊更加凝聚。這是一個總結過去，並為未來展開新計劃的絕佳機會。

職員退修不僅是一次結束忙碌年度的時刻，更是各團隊為新一年做好準備的重要一環。而員工們不僅得到了休息和放鬆，還促進了彼此之間的更深層次的合作與理解。期待在新的一年能藉著更加充實和積極的態度，為社區帶來更多的支持和服務。



### 2 福華與澳聯會聯合在曼克頓酒店舉行了愛與支持的社交支援活動

在聖誕節這個普天同慶的日子，為了讓長者感受到節日中的氣氛及提升社交支持，福華與澳聯會於12月15日在曼克頓酒店聯合舉行了社交支援活動，當日超過150人參與。

活動內容精彩豐富，包括送贈聖誕小禮物環節以及由我們的神秘嘉賓 - 聖誕老人親自帶領參加者進行手指操，教授長者在家中也可以做的小動作幫助伸展。這不僅讓長者在活動中感受到濃厚的節慶氛圍，更能夠與社區的夥伴一同分享快樂時刻，共度溫馨的聖誕節。

這樣的活動不僅為長者帶來愉悅，也彰顯了澳聯會致力於促進社區凝聚力和共融性的努力。期待未來有更多這樣的活動，讓社區成員共同分享幸福和溫馨時刻。



### 3 365 Wellbeing 專職治療 12月免費健康講座回顧

在12月，365 Wellbeing專職治療精心舉辦了4場免費健康講座，為社區中的長者們帶來了寶貴的健康知識與生活指南。

首場講座於8日舉行，主題為「老退化、腦退化」，由職業治療師 Speed 主持。透過專業的指導及生活例子，讓長者們學習了在家中簡單而有效的方法，以促進大腦活動，提高記憶力和思考能力。Speed 的豐富經驗使得整場講座充滿活力，參與者們不僅學到了實用的技巧，還充分感受到了關懷和支持。

第二場講座於22日舉辦，主題為「運動就是良藥」，由物理治療師 Jacky 主持。他生動而富有啟發性的講解，讓長者們深刻體會到運動、飲食對身心健康的積極影響。不僅介紹了適合長者的運動方式，還分享了保持活力的小貼士。與會者們在互動中獲得了實用的建議，鼓舞了他們保持健康的信心。

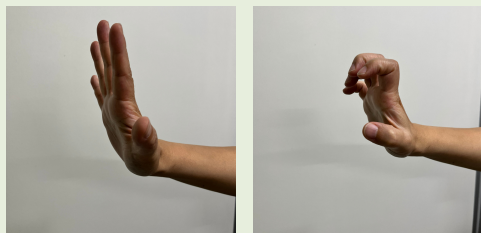
365 Wellbeing專職治療的講座不僅為長者們提供了豐富的知識和技能，更燃起了他們對健康積極生活的熱情。而在1月份將有5場免費健康講座，歡迎社區任何有興趣人士報名參加，詳情可細看單張。

# 活化大腦靈活度 銀髮族樂享3招手指操

樂活晚年，動中有樂！不僅長者能夠享受戶外時光，透過簡單的四肢運動和手指操，還能啟動大腦，使身體保持年輕靈活。根據日本老人綜合研究所所推介三招手指動動操，讓大腦變得更靈敏，同時預防跌倒傷身。

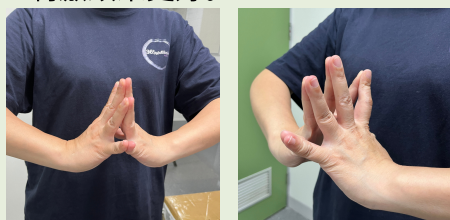
## 1. 延伸關節，與肩同寬：

- 伸展彎曲指關節，站立時將雙腳打開與肩同寬，自然地將手肘彎曲呈90度角，然後張開手指，以第2個指關節為軸心彎曲手指，再度張開手指，指尖用力，並重複彎曲與伸展手指10~15次。



## 2. 指尖互點，活化大腦：

- 雙手指尖互點，將雙手指尖合併於胸前，手指相互施力，施力的同時慢慢地將手掌合起，持續按壓5秒後，放鬆手指，並反覆動作。在進行指尖相互施力時，可將手肘稍微舉起，使活化大腦的刺激效果更好。



## 3. 延伸手指，搭配呼吸：

- 下壓手掌伸展手指，左邊手掌朝上，並將手臂伸直，以右手下壓左手的食指~小指，手指根部會有伸展的感覺，搭配深呼吸，並維持5秒，3.5秒後可放鬆手臂。稍坐休息後，重複5~10次，即可換手操作。



## 獨樂樂不如眾樂樂

除了在家中可以做伸展運動外，亦可透過參與社區各種小組團體活動提升認知。有見及此，福華社區中心的友好合作機構澳聯將會開展不同主題的社交支援項目，如包括伸展運動、動腦遊戲、手眼協調活動、藝術創作等元素，讓參加者可以透過趣味活動，不僅能活化筋骨、保持體力、刺激腦部、避免退化，更能在參與中感受成就，讓心情放鬆並充滿愉快，更重要的是認識更多社區內的新朋友，擴闊生活圈子。

澳聯會本季會舉辦一系列有趣的中心活動，滿足不同會員的需求。有興趣的長者，立刻到澳聯會加入成為會員，或親身前來中心了解更多詳情！查詢電話：(03) 9123 4568



## 金龍送福

2024年二月福華對外活動  
及墨爾本春節好去處

福華社區中心祝大家  
龍瑞雲天，福氣綿綿  
新春大吉

### 1. 護理與老人健康博覽會 福華攤位161

地點: Melbourne Convention  
Exhibition Centre  
(墨爾本會展中心5號門)

日期時間: 10 - 11/02/24 (星期六日)  
9:30am - 4pm

活動內容: 設有多個有關老人護理的  
攤位，免費贈送紀念品。

### 2. 唐人街春節慶祝

地點: Little Bourke St  
日期時間: 11/02/24, 星期日  
10:30am - 5pm

活動內容: 舞獅表演、巡遊、  
文藝表演、市場攤位

### 3. 盛世白馬新春嘉年華 福華設有攤位

地點: Box Hill Town Hall  
(Box Hill白馬市政府)

日期時間: 17/02/24 (星期六)  
11:00am - 午夜

活動內容: 美食、表演、傳統藝術展、  
游樂設施、寵物動物園

### 4. Dockland龍舟競賽

地點: Victoria Harbour  
日期時間: 25/02/24, 星期日  
8:00am - 4pm

活動內容: 體驗傳統文化、龍舟賽、  
舞龍舞獅和表演



福華祝  
2024年  
1月好友  
生日快樂!

Invoice PAID  
2024年2月報銷單據  
提交截止日期  
2月5日及2月19日  
中午12點前

福華鼓勵客戶  
收到單據後  
即時發送到  
報銷處理小組  
進行報銷無須  
等到  
截止日期