



您好，我是 Min Jae Kim，耆樂中心 (SPLC)的個案經理。

希望每位觀看此視頻的人,在 2019 冠狀病毒病(COVID-19) 流行期間,還很好。

對於那些不認識耆樂中心的人士,耆樂中心是位於安大略省士嘉堡區窩頓大道和芬奇大道東的非營利機構。

我們主要是提供各種服務給 55 歲及以上在士嘉堡區的耆老,一些服務會提供給北約克和萬錦市的耆老。

服務包括個案管理, 成癮和精神健康計劃, 社區健康推廣推, GAIN 社區團隊, 送餐服務, 個人護理, 家居清潔, 交通服務...等。

我們的個案管理部門提供個人輔導, 社區資源並轉介其他機構, 以便耆老可以安全地在家中生活。

我們還提供導航的服務, 幫助個人/家庭應對由身體健康, 心理健康, 社會和/或財政帶來的挑戰。

Min Jae 解答常見問題 (常見問題)

在本視頻中, 我將解答一些公眾最常問的問題, 關於 COVID-19 對耆老和耆老服務的影響。

我們旨在上傳視頻定期進行。如果您有任何要回答的問題, 請給我們留下評論, 我們將在下一個視頻中嘗試回答。

第一個問題是關於安全購物的提示。

病毒是否可以通過食品包裝傳播嗎?

目前沒有報告提及 COVID-19 可以通過食物或食物包裝傳播。

如果擔心, 建議處理食物包裝後, 洗手或使用洗手液洗手。



我如何在購物時確保安全？

進入店舖購物時, 先用洗手液洗手。離開店舖後, 盡快洗手或使用洗手液洗手。在店舖內, 盡量與他人保持距離, 避免接觸任何表面或物品, 及避免觸摸您的臉部, 包括嘴巴和鼻子。

如果我不想自己去店舖購物, 應該怎麼辦？

耆樂中心 (SPLC) 目前提供購物和藥物送貨服務。如您需要購物服務, 請致電 416-493-3333 與我們聯繫。

如你住區離我們很遠, 請致電 211, 查找在您附近的購物服務。  
我如何在室內保持活躍？

許多節目提供給大家包括耆老, 使大家在家中時仍盡量保持忙碌和活躍。

例如, 我想與您分享一個頻道, 名為 “The Shows Must Go On”。這個頻道上傳著名的安德魯·勞埃德·韋伯 (Andrew Lloyd Webber) 的音樂劇。每個音樂劇僅可播放 48 小時。

通常在星期五上載。如果您有興趣, 請繼續留意。

太陽劇團 (Cirque du Soleil) 也在上傳有關其表演的各種視頻, 他們的視頻既有趣又引人入勝。

此外, 我們的安大略皇家博物館 (ROM) 也上傳了一些虛擬導覽。

至於櫻花愛好者, 包括我自己, 錯過了每年去 High Park 享受美好的天氣和櫻花的傳統。您不必為錯過今年的春天而感到難過, 因為多倫多市已經上傳了一個虛擬導覽, 讓我們可以享受今年美麗的櫻花。

我可以在 耆樂中心(SPLC)的 YouTube 頻道上找到哪些內容？



在耆樂中心(SPLC)的 YouTube 頻道上，我們上傳了各種康樂活動的視頻，例如運動，柔和的椅上運動，瑜伽，腦力活動遊戲…等。觀看這些視頻，以保持身體活躍及心情愉快。

耆樂中心(SPLC)有否通過電話提供活動？

耆樂中心(SPLC)通過電話為耆老提供許多虛擬活動，使他們聚在一起，互相支持，建立聯繫。

電話虛擬活動提供多種語言。如果您有興趣，請聯繫我們查詢。

通過電話或電腦與他人保持聯繫，對健康有好處嗎？

鼓勵大家與他人保持聯繫，因為積極參加社交活動和參加體能活動同樣重要。因此，在此困難時期，彼此保持聯繫及相互支持。

如有任何疑問，請在下面留下您的意見，或致電 416-493-3333 與我們聯繫。

這個就是今天的視頻。希望您覺得它有用。

正如我之前所說，我們的目標是能夠定期上傳視頻。如果您有任何問題，請給我們留下意見。我們會盡快解答您的問題。

非常感謝您觀看此視頻。

希望您身體健康。我會很快會再見面。謝謝。再見！

感謝 Bensound 提供免版稅的 “ Perception ” 。