**Mga Serye sa Pag-aalaga ng Nakatatanda**

**Kalusugan ng Pag-iisip**

Ang pelikula ay kapwa ginawa ng Kagawaran ng Kalusugan at ng Kagawaran

ng Panlipunang Kapakanan bilang materyal na sanggunian para sa

Iskema ng Pagsasanay para sa mga Katulong sa Bahay ukol sa Pangangalaga ng Matatanda.

Ang copyright ng mga nilalaman sa pelikulang ito ay pagmamay-ari ng Kagawaran

ng Kalusugan at ng Kagawaran ng Panlipunang Kapakanan.

Ang pelikula ay ginawa lamang para sa hindi-pangkomersyal na gamit.

Ito ay hindi maaaring pauupahan,

ibebenta o kung hindi man gagamitin para sa mga layuning kumikita.

Ma, hindi maayos ang hitsura mo

Maayos ba ang pakiramdam mo?

Ayos lang ako

Ako ay umaangkop pa sa bagong lugar na ito

simula na ako ay lumipat dito

Hindi ako pamilyar sa kapitbahayan

at hindi ko makikita ang dati kong mga kapitbahay upang mag-tsaa

Wala namang mga gawain sa bahay

Lahat ng aking magagawa ay ang mananatili lamang sa tahanan

Marahil pwede mo silang papuntahin dito

Hindi ko nga alam ang daan sa aking sarili

Paano ko maituturo sa kanila ang ruta?

Talagang napakahirap

at masyadong aksaya sa oras na maglakbay

Nalaman ko na ang Mga Sentro sa Komunidad ng Nakatatanda sa Distrito

ay magtatag ng magkakaibang mga aktibidad para sa nakatatandang mga tao

Maaari mong subukan

Matuto ng isang bagay na bago

at magkaroon ng ilang bagong mga kaibigan

Magandang pakinggan! Marahil maaari kang maging boluntaryo upang tutulong sa ibang nangangailangan

Talagang makakahulugan

Maliban sa paglalahok sa mga aktibidad ng Sentro

maaari ka rin magbubuo ng bagong mga interes

Maaari mong isaalang-alang ang pagsali sa mga klase, gaya ng pagsasayaw o paglalaro ng lawn bowls

Maging mas malusog ka at mas malakas

pagkatapos mag-workout

Parang masaya

Kapag ikaw ay masaya, makakaramdam ka ng panibago

Anak, pupunta tayo sa Sentro bukas

Sigurado

Annie, mangyaring tulungan mo akong magdala ng anumang bagay para kay Gng. Cheung bukas

Sigurado

Komusta Mary

May dinala si Gng. Chan para kay Gng. Cheung

Okay, mangyaring pumasok

Komusta Annie

Komusta Gng. Cheung

Ito ay galing kay Gng. Chan

Napakalaking pakete!

Salamat sa iyo, Annie

Umupo kayo at uminom ng isang tasang tsaa bago kayo aalis

Heto ang inyong tsaa, Annie

Upo kayo

Nagtatrabaho kayo kay G. at Gng. Cheung sa loob ng tatlong buwan

Anong pakiramdam mo?

Nag-aalaga ako dati ng mga bata

kaya ngayon hindi ako pamilyar sa

pag-aalaga ng nakatatandang mga tao

Marami silang mga natitira araw-araw

kaya wala akong ideya kung paano mamimili ng groserya

Annie, paano ka nakipagsama nang maayos kay Gng. Chan?

Maaari mong isipin na lahat ako ay nakakangiti

Ngunit mahirap din para sa akin na mag-aalaga ng nakatatandang mga tao

dahil wala akong karanasan dati

Ngunit kayong dalawa ngayon ay maayos na magkakasundo

Dahil wala akong karanasan sa pag-aalaga ng nakatatanda

Pinayagan ako ng aking maypagawa na sumali sa

Iskema ng Pagsasanay para sa mga Katulong sa Bahay ukol sa Pangangalaga ng Matatanda

ang ating sinalihang magkakasama

Natuto ako kung paano mag-aalaga ng nakatatandang mga tao

Gagawa rin ako ng pagkusa na makipag-chat kay Gng. Chan

upang alamin ang higit pa tungkol sa kanyang mga kagustuhan at mga ugali

at kami ay naging mas malapit

Alam ni Gng. Chan na gumagawa ako ng maraming pagsisikap na alagaan siya

kaya tinatrato rin niya ako nang maayos

Maaari mo rin gawin iyan!

Maaari kang makikipag-chat sa kanila ng mahabang oras

upang mas alamin mo sila

Marahil ikaw ay sobrang kinakabahan at naghihirap?

Siguro ako

Natandaan mo ba na sinabi ng tagapagturo sa atin

habang mahalagang alagaan ang nakatatandang mga tao

Parehong mahalaga na alagaan ang ating mga sarili

Opo, natatandaan ko

Pinaalalahanan tayo ng tagapagturo na kumain ng malusog na pagkain

magkaroon ng sapat na pahinga

gagawa ng higit pang mga ehersisyo

at magpahinga

Katulad ng ginawa nating pagta-chat ngayon

Tama. Sama-sama tayong tumambay

sa susunod na linggo sa panahon ng ating bakasyon

Maayos! Sa kabutihang palad natutunan natin kung paano mapawi ang ating stress

upang tayo ay makakatulong sa iba at sa ating mga sarili

Tumpak! Marami pang mga video sa pag-aalaga ng nakatatanda

sa mga website ng Kagawaran ng Kalusugan at ng Kagawaran ng Panlipunang Kapakanan

Kapag tayo ay natuto ng higit pang praktikal na mga kasanayan

Maaari nating maisagawa ang ating trabaho nang may higit na kadalian!

Pagtatatuwa

Ang pelikulang ito ay nagsisilbe bilang kalahatang sanggunian

at para sa mga layuning pang-edukasyon.

Ito ay maaaring hindi naaangkop sa lahat

na nakatatandang mga tao sa ilalim ng bawat kalagayan.

Mangyaring kumonsulta sa mga propesyonal na tagapag-alaga

ng kalusugan sakaling nagdadalawang-isip.

Kagawaran ng Kalusugan

Website ng Serbisyo sa Kalusugan ng Nakatatanda

www.elderly.gov.hk

Kagawaran ng Panlipunang Kapakanan

Iskema ng Pagsasanay para sa mga Katulong

sa Bahay ukol sa Pangangalaga ng Matatanda

www.swd.gov.hk/en/index/site\_pubsvc/page\_elderly/sub\_psfdh/