

牛頓房管局資源

*Services and resources you can access during COVID-19
through the Resident Services Department*

1



提供食物以及物資
運送到你的住所

2



當你感到孤單時可
以怎麼做

3



你可以在家維持健
康生活型態

來自居民服務部的訊息：

居民服務部繼續致力於為牛頓住房管理局的居民提供必要的服務和資源。

儘管冠狀病毒持續對我們部門當前的程序，規畫以及健康與安全準則做出影響，但我們還是可以提供一些服務和資源，希望可以在這場危機中特別為您的健康提供支持。

我們惦記著每個人，希望您保持安全和健康

Rebecca 和 Cipher 孫榆

1



食物運送

根據公共衛生官員的建議，建議62歲以上的居民或具有基本健康狀況的居民留在家裡，並減少與家庭外人士的身體往來。居民服務部門可以通過以下方法來幫助您在購物時遠離接觸人群：

- 我們與發送免物物資的Centre Street Food Pantry以及Newton Food Pantry配合，能夠為房管局居民提供預先裝袋的食品。他們通常在周二和周三發放。要請求交貨，請致電：617-862-1217 孫榆
- 與當地餐廳合作，我們致力於接收湯等預煮飯的捐贈。如果您有興趣接收其中一餐，請致電：617-862-1217 孫榆
- 如果您繼續自己購物，請注意，全食超市(Whole Foods)開放給60歲以上的人群的特別營業時間為上午8點。Stop & Shop 適用於年長居民和有健康狀況的人士營業時間為上午6點至上午7:30。每天上午6點至7:30，星星市場(Start Market)在周二和周四的上午7點至上午9點開放給老年人購物。



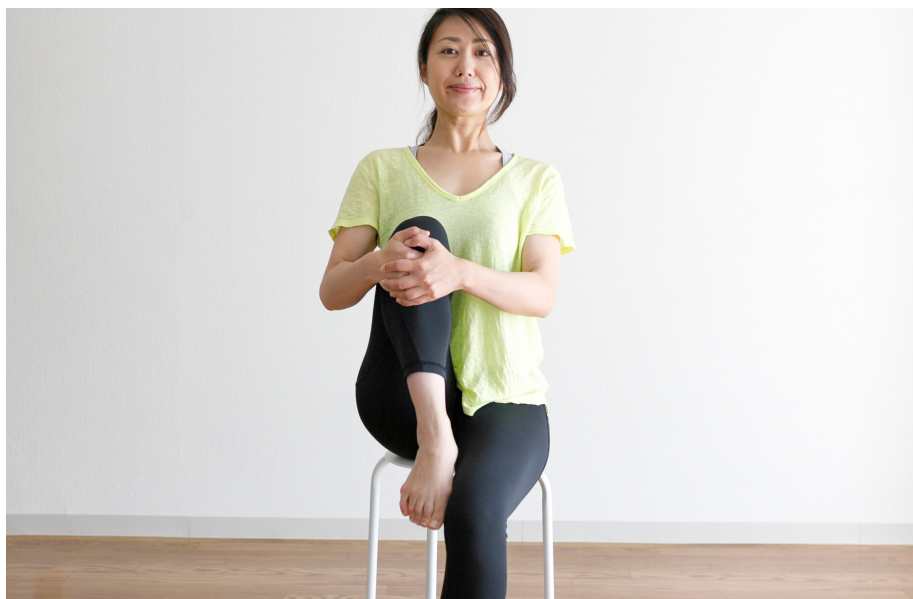
2

減少孤獨感以及降低焦慮

部分居民告知我們, 社交疏遠, 停止正常活動, 減少與朋友和家人的經歷是極具挑戰性的。以下是一些可幫助您完成冠狀病毒社交隔離, 隔離和常規隔離的資源:

- Rebecca Camargo 和 Cipher Sun 孫榆是獲得執照認證的社會工作者, 他們可以提供遠距離短時間諮商服務。如果您想安排此服務, 請致電: 617-862-1217.
- 如果您有興趣與志工遠距電話聊天紓解心情, 居民服務部已與其他有興趣參與電話夥伴志工的牛頓市居民建立了聯繫。在這次冠狀病毒危機中, 電話夥伴可致電給你和你聊天排解焦慮心情. 如果需要此項服務, 請聯絡617-862-1217孫榆.

3



在家繼續保持健康以及簡單運動

隨著社交和體育活動的取消，您可以通過以下幾種方式在家中進行健康的活動。

- 如果您有電腦，筆記本電腦，i-pad或智能手機，輸入 <http://www.newtonseniors.org/>，然後單擊左側菜單上的 Our Programs (我們的項目)標籤，以觀看由當地的太極拳和健身教練上傳的運動，冥想和其他視頻。
- 你也可以跟隨附上的逐步瑜珈椅運動鍛鍊身體!
 - 使用一個穩定的椅子
 - 每個動作堅持8-15秒
 - 運動過程中保持深呼吸