



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶長者地區中心

2020年8月 通訊

經理的話

各位親愛的老友記：

真係好好好掛住你地！疫情反反覆覆，上上落落，相信大家一定會感到憂心、疲累，所謂「抗疫都會疲勞」！不過，縱使今次疫情崎嶇難行，只要見到各位老友記健健康康，安安全全，我哋就非常安心同放心。

所以各位老友記要繼續 謹守、堅持、努力、不鬆懈，勤洗手、帶好口罩，盡量留在家中，堅持多一陣，依場疫症就快將過去！

中心同樣會整裝待發，努力不懈，迎難而上。務求再與大家相遇時，以一個潔淨、清新既環境同大家示人，讓各位老友記可以繼續開開心心，去參與中心多姿多彩的活動，約定您！

祝 大家

抗疫成功！

身體健康！

陳詠兒姑娘

營運經理

中心地址：九龍藍田德田邨碧雲道 223 號藍田社區綜合大樓一樓及德欣樓地下 B 翼
耆英智多星熱線：2177 6166 傳真：2177 6121 耆英網絡通：plkdecc.hk

抗疫資訊



因應第三波疫情

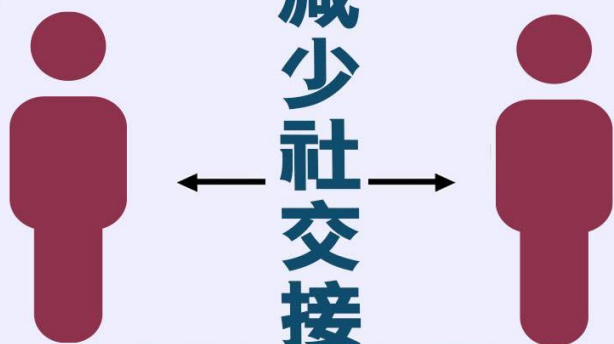
7月29日至8月4日新限社交措施

措施	✗ 禁止	✓ 豁免
限聚令	2人以上聚集	<ul style="list-style-type: none"> 同住家人可一齊出街 同一交通工具上的乘客
口罩令	<ul style="list-style-type: none"> 公眾場所無論室內外 登上/身處公共交通工具 進入或身處港鐵已付車費區域 公眾場所吸煙 公眾場所運動都不得除口罩 	<ul style="list-style-type: none"> 未滿2歲人士 有合理辯解(正飲食、服藥、有身體精神殘疾、為避免身體受到傷害)
禁堂食	<ul style="list-style-type: none"> 全天候停止堂食 關明飲食範圍及座位 酒吧或酒館必須關明 禁現場表演、跳舞、卡拉OK、麻將天九活動 	<ul style="list-style-type: none"> 可繼續外賣及外送 除獲指明豁免的餐飲業務(如:港鐵、巴士員工餐廳等) 無限制在郊野公園進食
暫停運作處所	<ul style="list-style-type: none"> 體育處所 泳池 其他已實施:(遊戲機中心、浴室、健身中心、遊樂場所、公眾娛樂場所、派對房間、美容院、夜店夜總會、卡拉OK場所、麻將天九娛樂處所、未獲豁免按摩院) 	

詳情請留意衛生防護中心最新公布。

全民抗疫

減少社交接觸



HP 衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health

擊退病毒的招式

師傅, 可以點樣擊退病毒呀?

無為而「治」。
不要外出、不要聚集、
不要聚餐、不要吸煙!

知道, 師傅。
仲要記得戴口罩、勤洗手、
常運動、夠睡眠吖嘛!



HP 衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health

資料來源: 衛生防護中心

伸展運動

伸展操能夠放鬆緊張的肌肉，改善關節活動，鬆弛神經，減低運動受傷及患上肌肉痛症的風險。

1. 頸部



- 眼望前方
- 頭部緩緩向左轉，直至頸部右邊感到輕微拉扯
- 以反方向重複動作

2. 肩頸



- 放鬆肩頸
- 頭部慢慢向左肩方向傾側，直至右肩頸感到輕微拉扯
- 以反方向重複動作

3. 肩膊



- 右臂伸直，橫置於胸口前
- 左手臂緊扣右手手肘，並壓向胸口，直至右肩膊感到輕微拉扯
- 換手重複動作

4. 手臂



- 右手放於頸後近肩胛骨上方位置。
- 左手將右手肘拉向左方，直至右肩及上臂感到輕微拉扯

5. 胸部



- 換手重複動作
- 靠牆或柱站立，雙腳微微分開
- 右臂提起，右手肘屈曲如圖示，與肩膊成一水平線
- 背部保持挺直，身軀稍往向前移，挺胸
- 換手重複動作

6. 腰側



- 雙腳微微分開站立
- 左手肘屈曲撐腰，右臂向上伸直並向左彎腰，直至右腰側感到輕微拉扯。
- 換手重複動作

7. 前大腿



- 右手扶欄，站立並保持身軀挺直
- 用左手將右腳從後拉起至臀部，直至右大腿前面感到輕微拉扯
- 換腿重複動作

8. 大腿內側



- 雙手扶欄杆站立，雙腳分開至約肩膊兩倍的寬度
- 重心左移，保持身軀挺直，左膝輕微屈曲，直至右大腿內側感到輕微拉扯
- 換腿重複動作

9. 后大腿



- 雙手扶欄，右腳向前踏一步
- 右腿伸直，腳跟觸地，腳尖向天
- 重心後移，直至右大腿後方感到輕微拉扯
- 換腿重複動作

10. 小腿



- 雙腳成弓箭步，左腳前，右腳後，腳尖向前
- 雙手扶欄，身軀微微前傾，左膝屈曲，右腳伸直，腳掌緊貼地面，直至右小腿感到輕微拉扯
- 換腿重複動作

資料來源：康樂及文化事務署

SQS 服務質素標準

今期介紹 SQS 1：標準 1 服務資料

服務單位應製備說明資料——清楚陳述中心宗旨、目標、和提供服務的形式——讓公眾索閱。

中心開放時間

時間 / 星期	一	二	三	四	五	六	日
上午 7:30 - 上午 9:00 (德欣樓地下)	★	★	★	★	★	★	
上午 9:00 - 下午 2:00 (大樓 1 樓)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
下午 2:00 - 下午 5:00 (大樓 1 樓)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	★
下午 5:00 - 下午 6:30 (德欣樓地下)	★	★	★	★	★	★	
下午 6:30 - 晚上 9:00 (德欣樓地下)		★		★			
★ 延長服務時間 ☺ 正常服務時間 公眾假期休息 (除星期日外)							



劉陳小寶長者地區中心

大家可以使用
QR CODE 進
入本中心網頁



因應現時新冠肺炎疫情的最新發展，故本中心提供有限度服務，中心之班組及活動會延期或取消，詳情請參閱本中心的通告。



督印人員：	陳詠兒 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	梁曉燕 姑娘
日期：	2020年7月



保良局
PO LEUNG KUK

郵票

回郵地址：
保良局劉陳小寶長者地區中心
九龍藍田德田邨碧雲道 223 號
藍田社區綜合大樓一樓
耆英智多星熱線：2177 6166
傳真：2177 6121
耆英網絡通：pikdecc.hk