



# 保良局盧邱玉霜耆暉中心

## 2020年9月份會訊



### 應對「抗疫疲勞」，提升快樂，戰勝「疫」境

新冠肺炎疫情在港已持續超過大半年，部分市民開始慢慢感到麻木，或有所鬆懈，沒有動力繼續抗疫，久而久之便容易產生「抗疫疲勞」。根據正向心理學的研究結果，以下五種方法能提升快樂，希望關顧自我身體健康的同時，亦能提升精神健康，齊心抗疫！

- (1) **培養感恩的心**：常存感恩態度的人，會更勇於面對挑戰，並會以更有創意的方式應對問題。感恩的事情不一定要重大，可每天回想一下最少一件值得感恩的事情。
- (2) **與人建立情誼**：沒有外出活動、歎茶聊天，也可以使用電話甚至視像通訊軟件聯絡親友，回想過往對方如何幫助自己。既能促進雙方的友誼，又可以分享快樂。
- (3) **改善生活環境**：改善生活環境，或多或少可改善內心的狀態，如整理執拾家中無用物品或擺放小盆栽，除了令家居更整潔，也可以紓緩精神緊張。
- (4) **善待別人和自己**：抗疫期間也可以關心身邊人，甚至幫助有需要的鄰居、親友購買日常用品，幫到人的同時，亦會感受到當中助人的快樂。
- (5) **足夠運動和睡眠**：睡眠有助身體修復各種功能，故此充足睡眠才能為我們的健康打好基礎。另一方面留在家中亦需定時運動，運動時，腦部會產生一種稱為胺多酚的「快樂賀爾蒙」，有助令我們更樂觀和愉快。



以上資源來源：來自<https://www.healthcarethinkers.com/2020/04/應對抗疫疲勞提升快樂/>

### 同心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

- 1 進入中心須佩帶口罩
- 2 等候職員為你量度體溫
- 3 使用酒精搓手液消毒雙手
- 4 出示會員証拍卡/訪客請先登記

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎美琪、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、鍾海燕、胡愛蓮。

#### 中心開放時間

星期一至五 上午8:45-下午5:00

星期六 上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期 休息

地址：油麻地彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

Whatapp電話：6844 3923

電子郵箱：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

印刷數量：250份

#### 下月開會日期及時間（待定）

愛心組	10月8日	上午10:30-11:30
幸福組	(星期四)	下午2:00-3:00
松柏組	10月9日	上午9:00-10:00
長青組	(星期五)	上午10:30-11:30

## 標準7 財務管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。



SQS  
服務質素標準  
話你知?

## 標準8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

李婆婆，梁伯伯，當你們用現金繳交中心活動費後，我們財務守則係會發給一張收據以作證明。你地記得要核對及保存呀！

我成日報名中心活動，當然知啦，收據上仲會列名我的姓名，繳交費用金額，報名內容添。



梁伯伯，考考你啦，你知唔知中心有咩法責任要遵守的？

好多好多同香港法例有關措施，中心都要遵守！例如：根據法例，社工需要每一年要向「社會工作者註冊局」申請註冊，就係其一項要遵守法律責任。



李婆婆，梁伯伯：你地都好了解中心財務管理及法律責任！如果想知多D，可以隨時來問我地嫁。

OK!

OK!





# 社區飯堂



## 購買2020年10月份飯票

日期：9月14日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2020年10月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時至11時期間到中心交款，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者

用膳時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午4:30分)	惜食堂速凍飯餐	\$10 / 餐

由於疫情關係，餐膳安排仍以外賣餐盒派送，直至另行通知！

## 新同事 介紹

各位老友記，你地好，我係剛到職的庶務同事，大家可叫我胡姑娘或者阿蓮，各位多多指教，祝大家身體健康。

庶務員 胡愛蓮

我認為人很簡單，最重要是開開心心，要學會當煩惱拋諸腦後。大家老友記多參加活動，再回想開心的回憶都是一個不錯的辦法。另外，還可以多跟人分享生活的點滴，談心訴苦，將不快當成垃圾掉走。所以，不少老友記都很樂意和我談天，令我自己都很快樂。另外，我還記得祖母跟我說：「種瓜得瓜，種豆得豆」，對人好、孝順父母，之後別人都會對好。所以，我現在都有一對寶貝的子女，我很感恩。希望大家

大家都懷住感恩的心去生活，不要記住煩惱！

會員 朱淑嫻

## 長者快樂 故事分享





近日，本地各區增加新型冠狀病毒確診個案，老友記對疫情的擔憂又加添幾分。有老友記會擔心自己或家人受感染、家裏口罩存貨不足、消毒用品斷市等。面對不確定的疫情，驚慌緊張乃屬人之常情，但若然情緒持續受困逾兩周，則需尋求中心社工或其他專業人士協助。

其實面對負面情緒，老友記可以有好多方法幫助自己舒緩。蔡姑娘今次同大家分享好眠五步驟》，讓大家睡得好，心情好。



全民愛健康  
睡眠篇

## 好眠五步驟



圖文創作：健談 [havemary.com](http://havemary.com)  
專家諮詢：新光醫院睡眠中心  
李偉康臨床心理師

**照**：晨起2小時內可曬太陽30分鐘，以穩定生理時鐘

1.



健談 [havemary.com](http://havemary.com)

**動**：養成規律運動333的習慣，以累積睡眠驅力

2.



**休**：午睡可恢復活力、讓精神更好，但應以半小時為限

3.



**止**：有睡眠狀況者，建議下午3點後就應避免攝取咖啡因以免影響睡眠

PM 03:00

4.



**鬆**：睡前半小時練習腹式呼吸、漸進式肌肉放鬆法可更好入睡

5.



睡眠相關問題，建議諮詢「睡眠中心、身心科、精神科」

更多資訊請上 [健談 havemary.com](http://健談 havemary.com)

資料來源--專家諮詢：新光醫院睡眠中心李偉康臨床心理師 圖片來源：[健談 havemary.com](http://健談 havemary.com)

如有查詢及對情緒狀況有需要進一步查詢，歡迎與中心社工或「疫情加油站」負責人蔡姑娘查詢。



# 健康資訊 專欄

相信大家聽過今個月政府推出的全民檢測計劃，希望篩選出無症狀感染者，咁系核酸檢測大家又知唔知？核酸分為DNA和RNA是地球上所有已知生命體中必不可少的一種組成物質，每種病毒都有獨特的核酸序列，就像人的指紋一樣，通過聚合酶鏈反應來檢測病毒基因組中特定的核酸序列，從而判斷測試者此刻是否感染了某種病毒。

有關計劃的詳情、社區檢測中心地址及網上預約，請瀏覽以下網址或致電24小時熱線3142 2368查詢。<https://www.communitytest.gov.hk/>

保健員  
鍾姑娘  
話你知



## 健康資訊知多啲

### 如何處理焦慮

疫情關係大多數人都有過憂心忡忡、坐立不安的經驗，尤其是長者。其實，焦慮是人類在面對危機時的自然情緒反應，作用在於提高警覺，使人採取行動去避開危險和處理當前困難，以度過險境。因此適當和短暫的焦慮情緒是正常和有正面作用的。然而，若焦慮情緒長期持續而又處理不當，可發展成焦慮症。那就不單無助於處理生活問題，嚴重者更會損害身心健康。

### 焦慮的徵狀

- 身體方面：呼吸急速 / 困難、心跳加速、流汗、口乾、肌肉繃緊 / 痠痛
- 思想方面：難以集中精神、記憶力下降、判斷失準、思想消極、失去自信
- 情緒方面：感到擔憂和緊張、心煩意亂、焦躁不安
- 行為方面：容易受驚、坐立不安、失眠、手忙腳亂、辦事能力下降、逃避行為。(例如拖延)



### 常見導致長者焦慮的原因

1. 健康轉變：長者擔憂身體機能退化和患病，影響自理能力；而一些疾病如中風、認知障礙症等，都會引起焦慮的症狀。
2. 經濟顧慮：香港家庭結構走向小型及核心化，成年子女多與父母分開居住，長者未能完全依靠家屬提供經濟上的照顧。再者，近年租金、物價上漲，不少長者都為自己的生活和健康開支而擔憂。
3. 生活壓力：晚年面對的挑戰，例如退休、搬遷、自己或配偶患病、喪失配偶，繼而獨居、與家人關係出現問題等等，都會對長者造成沉重壓力。

## 處理焦慮自助方法

### 1. 悠然自得，學習身心鬆弛技巧

呼吸練習、身體掃描練習及漸進式肌肉鬆弛練習皆有效紓緩焦慮症的身心症狀。有需要人士可向醫護人員查詢詳情。具體練習方法請參考學生健康服務網頁上的示範片段

### 2. 接納焦慮情緒，善用理智與行動

接納焦慮情緒，保持積極心態，肯定自我的能力和優點。面對問題，要保持客觀，避免將情況災難化。需要時，向可信任的人傾訴和商量，並善用社區資源，積極尋求解決方法。

### 3. 健康生活，快樂人生

#### a. 放慢生活節奏(慢活)

不少焦慮症患者因為對人對己要求過高，生活經常爭分奪秒，導致長期精神緊張，有這方面習慣者宜作出以下改變：

- 適當編排工作，每項工作之間預留休息時間
- 專注地完成日常工作和用餐，學習活在當下
- 照顧自己需要，預留時間關心家人朋友，多聆聽、多欣賞、少批評

#### b. 健康生活模式

- 均衡飲食、充足睡眠，有助抵抗及預防焦慮
- 恆常運動，亦可與他人一起運動，增加樂趣和持續性
- 切勿以飲酒、濫藥、吸煙和大量攝入咖啡因等不良方法處理焦慮情緒

#### c. 參加健康休閒活動、擴闊社交網絡

- 健康休閒活動能增加愉悅心情，培養新的嗜好或重拾過去的興趣，例如行山、繪畫、書法等，動靜皆宜
- 參與長者中心活動、義工組織或興趣班，結識志同道合的朋友，豐富充實的社交生活可抗衡壓力的影響

若你已依照上述建議去做，卻仍然持續地感到焦慮，宜盡早求醫。

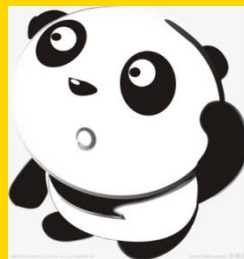
資料來源：衛生署長者健康服務站





## 健康資訊問答遊戲

1. 焦慮的徵狀上文提及有幾多方面
  - a. 3方面
  - b. 4方面
  - c. 5方面
  - d. 6方面
2. 常見長者焦慮原因
  - a. 健康轉變
  - b. 經濟顧慮
  - c. 生活壓力
  - d. 以上皆是
3. 悠然自得，學習身心鬆弛技巧是否處理焦慮自助方法其中一種
  - a. 是
  - b. 否
4. 逃避問題、思想消極及否定自我能力，是否處理焦慮自助方法其中一種
  - a. 是
  - b. 否



### 備註：

1. 以WhatsApp 68443923 寫上會員編號及姓名，拍照或在WhatsApp回覆以上答案（例如：我是陳大文回覆健康資訊問答遊戲，會員編號2246-1234，答案：1. xxx 2. xxx）
2. 參加者如答中所有問題均可獲禮物乙份。
3. 活動截止日期：1/10/2020，答案將於下期會訊公佈。
4. 如有疑問，可致電2782 0220聯絡李SIR/麥姑娘。



## 2020年流感疫苗注射

日期及時間：待定

地點：中心活動室

內容：由護士為參加者注射流感疫苗

對象：中心會員或社區人士 名額：65名

費用：1.) 全免 (50歲或以上長者)

2.) \$180 (10-49歲社區人士)

備註：1.) 不適合服用抗凝血藥人士注射

2.) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應人士

3.) 在注射當日身體不適或有發燒症狀都不宜注射

4.) 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回

報名：有興趣參加疫苗注射請向負責職員先登記 負責人：麥姑娘





# 免費活動



## 關懷會員電話慰問 (9月認識好眠五步驟)

日期：9月1日至9月30日

時間：上午9:00-下午5:00

內容：在疫情下中心各同事以電話關顧中心會員，了解需要及介紹資訊

收費：全免

負責人：蔡姑娘

## 防疫小知識 (安居樂俗)

日期：2020年9月1日 (星期二) 至9月30日 (星期三)

時間：上午9:30-下午5:00

對象：中心會員 (住在曾有確診或疑似個案居住過的住宅大廈的會員)

內容：負責職員會主動聯絡有關會員，給予電話慰問，教導防疫知識及支援

負責人：保健員鍾姑娘 (歡迎聯絡本人作諮詢)



## 中秋節齊來猜燈謎

每逢中秋節，人們都喜歡猜燈謎。下面是李SIR收集整理的一些有趣的燈謎，歡迎大家一起參加!

- 1.有求必應 (香港地鐵站名)
- 2.雨過天晴 (香港地鐵站名)
- 3.NBA球星 (香港地鐵站名)
- 4.一加一 (打一字)
- 5.摘下來是綠的，切下來是紅的，吐出來是黑的，剩下白的。(猜一水果)

活動參加方法：

1. 儲存6844 3923在手機電話簿內
2. 以WhatsApp 回覆你的名字，會員編號及謎底至上述電話  
(例如：我是陳大文，會員編號2246-1234，謎底：1.xxx 2.xxx)

備註：

- 1.參加者可回覆一個或多個謎底，凡參加者可獲禮物乙份。
- 2.活動截止日期：1/10/2020，謎底將於下期會訊公佈。
- 3.如有疑問，可致電27820220聯繫李SIR。





# 義工專欄

## 9月義工之友聚會

於疫情下為保障各義工朋友的身體健康，避免人流聚集而增加傳播及感染之風險，故9月的「義工之友聚會」將暫停，敬請留意。預祝各位中秋節快樂，身體健康！

負責人：譚姑娘



## 耆暉大使訓練

日期：9月4日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：介紹耆暉電話慰問服務，相關技巧、注意事項及義工經驗分享等。

對象：耆暉探訪大使

負責人：譚姑娘



## 保良局賣旗日

日期：9月19日(星期六)

時間：上午7:45

集合地點：中心活動室

賣旗地點：油麻地區

備註：已報名的義工請準時集合及自備雨具或防曬用品



## 搜望大使電話慰問訓練

日期：9月15日及9月22日

時間：下午3:00-3:30

內容：透過WHATSAPP 及電話與中心搜望大使訓練電話慰問技巧，在疫情下以電話關顧隱長，了解需要及介紹服務資訊

收費：全免

負責人：蔡姑娘



## 2020年9月

### 耆暉探訪大使聚會

日期：9月28日(星期一)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：介紹最新探訪活動資料、注意事項及經驗分享等。

對象：耆暉探訪大使

負責人：譚姑娘

## 2020-21年度

### 中秋節地區安老探訪

日期：9月28日(星期一)

時間：下午2:00-5:00

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者

對象：耆暉探訪大使

負責人：譚姑娘



中秋節  
快樂



以上各活動將按疫情轉變而有機會調動或取消，敬請留意



# 招募「芳療大使」 學習香薰按摩療法



## 紓緩長者痛症

「芳療大使」到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

如對計劃有任何查詢，可與本中心陳穎婷姑娘聯絡  
計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

### 2020年10-11月智樂齡網上課程

主題：社交平台

日期：10月6日至11月3日(逢二)

時間：下午2:30-4:00

內容：介紹WHATAPP、微信、FACEBOOK等  
社交平台，以及其相關功能，如：設定、  
備份、分享、防護、私隱等

對象：曾參與智樂齡的舊學員

收費：全免(共5堂)

備註：1)所有參加者需參與試堂，  
試堂日期稍後通知

2)有興趣的參加者請於

9月7日前與譚姑娘聯絡

合辦機構：港島區及九龍西長者  
學苑聯網

負責人：譚姑娘



### 班組 活動

### 2020年9月中文練習工作坊

日期：9月8日至29日(逢二)

取練習時間：上午9:00-中午12:00

內容：重溫曾教授的課題及完成家課練習

對象：只限舊學員

收費：\$10(共4堂)

備註：1)學員於指定時間到中心

取教材練習回家完成

2)非實體課堂授課，敬請留意

導師：譚姑娘

負責人：譚姑娘

10

班組將按疫情轉變而有機  
會調動或取消，敬請留意



## 服務對象

1. 60歲或以上有記憶或認知問題的長者
2. 患有認知障礙症的長者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

# 認知障礙症 長者支援服務專欄



## 服務內容

定期舉辦有關認知障礙症的活動及小組，如資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及支援服務等。服務旨在支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊或向當值社工查詢。

### ➤ 提倡及早檢測，及早介入

各位老友記續會時，中心社工會透過個人傾談貼心了解大家的需要，亦會為各位進行簡單認知檢測。如有進一步需要，會轉介或提供中心支援服務。

### ➤ 增加了解，提升照顧的信心~

旨在提升老友記、照顧者及社區人士對認知障礙症的認識，掌握有關的支援服務，了解及早檢測及介入的方法，提升照顧的信心，讓長者及照顧者明白在面對認知障礙症時並不孤單。

### ➤ 最新消息

為推展「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃，中心會透過認知檢測物色合適的長者參加計劃。關注自己及/或親友認知健康的會員，歡迎向負責社工黎姑娘查詢。

## 「智樂天地」話咁「義」義工分享會

日期：待定

時間：待定

地點：中心活動室

內容：計劃簡介、認知障礙症簡介、分組角色扮演不同情景、  
分享義互角色、責任及態度

對象：中心義互優先，會員

名額：不限

報名：自行報名或由負責職員邀約參加

負責人：黎姑娘



活動將按疫情轉變而有機會調動或  
取消，敬請留意



# 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

## 招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺」計劃的參加者或義工參加

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年下半年至2021年

如對上述計劃有任何查詢，可與本中心職員黎姑娘聯絡及報名參加。

## 服務對象

- 1.) 正照顧60歲或以上的體弱長者（例如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症等的長者）的護老者
- 2.) 護老者有深層需要，例如有健康問題、有護老壓力、高齡、支援網絡薄弱、不認識服務、需要社交情緒支援或其他需要等
- 3.) 被照顧的長者

## 服務內容

為深層需要護老者舉辦活動及小組，提供支援服務，如情緒及壓力評估、義工探訪、護送、陪診、復康用品借用、照顧技巧教授、社區資源介紹、意見諮詢及社交情緒支援等。服務旨在支援深層需要護老者的情緒及需要，以舒緩壓力。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊或向當值社工查詢。

## 服務登記

如您或有認識的人士屬於上述的服務對象，可與黎姑娘聯絡填寫『有愛護老』服務登記表，以便推介相關資訊與服務。

## 「有愛護老」服務專欄





# 「有愛護老」資訊分享之健腦篇

日期及時間：9月份及中心開放時間內

地點：本中心或以電話進行

內容：個別分享有關長者健腦操的資訊、問候關顧及接受相關查詢

對象：已登記之有需要護老者

名額：不限 收費：費用全免

報名：由負責職員邀約，也歡迎向負責職員查詢及登記報名

負責人：黎姑娘

## 「有愛護老」 服務專欄



## 注意事項



※中心暫時不設偶到服務，直至另行通知

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入  
QR code。

※中心e体健暫停開放

※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)  
暫停開放

## 保良局賣旗日2020

# 保良局賣旗日

Po Leung Kuk Flag Day

點亮善行  
Illumination of Love

19.9.2020 SAT

全港各區TERRITORY-WIDE



活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於社會福利及教育服務。

『保良局賣旗日-有賴你的支持及參與！』，過往得到各位踴躍支持及參與，今年請各位繼續支持，為我們籌募更多善款，拓展更高質素之服務。你們也可與參與成為義工，協助保良局賣旗日活動！



本年度保良局賣旗日將於2020年9月19日（星期六）

上午在全港各區舉行。

本年紙旗以「點亮善行」為主題，由保良局服務單位受惠人士及職員設計，一套共三十五款。誠邀善長慷慨捐款支持「保良局賣旗日」，推動藝術創作，加惠弱勢社群。活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於以下社會福利及教育服務，點亮有需要人士：

1. 優化安老服務，為貧困或體弱長者提供院舍照顧、家居照顧及各項社區支援
2. 推展社區飯堂，為有需要人士及長者提供營養熱餐
3. 提升教育服務質素，嘉惠基層學生
4. 為青年提供職涯規劃、創業支援及理財訓練，推動貧困及積極性較低的青年向上流動
5. 增繕康復服務，為社區殘疾人士提供最適切的訓練及支援

資料來源：<https://www.poleungkuk.org.hk/support-us/fund-raising-activities/po-leung-kuk-flag-day-2020>網頁

## 長者口腔護理知多點

### 長者常見的口腔疾病



長者見見的口腔疾病包括蛀牙或牙周病，導致這兩種疾病的主要元凶是黏附在我們牙齒表面的牙菌膜。而牙菌膜是因牙齒清潔不當殘留在牙齒上的細菌滋生而成的。

### 口腔疾病的成因

- 牙菌膜的細菌會利用食物中的糖分產生酸性物質，分解牙齒表面，令牙齒表面的礦物質流失，導致蛀牙。
- 刷牙時沒有刷乾淨牙肉邊緣上的牙菌膜，令牙菌膜積聚，牙菌膜內的細菌會分泌毒素，刺激牙肉，令牙肉發炎紅腫，造成牙周病。

### 護齒小錦囊

- **每天要徹底清潔牙齒** - 使用適合牙刷，刷毛一定要柔軟，不易刷損牙肉。
- **每天清潔活動假牙** - 用牙刷加少量洗潔精徹底清潔假牙托的每一部分，然後用清水沖乾淨，把清潔的假牙托放於清水中浸過夜。
- **定期檢查牙齒** - 每年定期接受口腔檢查，讓牙科醫生根據我們的口腔健康狀況，提供口腔護理指導、作出預防為本的治療如洗牙、及早診斷和治療口腔疾病。



# 長者 電話 支援 服務 系統 計劃

- 目的：
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
  2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

## ① 每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局盧邱玉霜着嚟中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果还有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

## ② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

例子：

- 寒冷或酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 長者資訊溫馨提示



本中心支援服務來電號碼為 **37017890**，敬請留意  
如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情



## 天氣惡劣情況下中心服務安排

服務／訊號	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球或以上
中心開放、課程、中心室內活動、飯堂服務	✓	✓	△	✓	✓	×
戶外活動	□	×	×	□	×	×

備註：

✓ = 照常

× = 取消

□ = 一般情況下照常，但會視乎天氣情況而決定是否繼續進行。

△ = 如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持服務，否則中心服務暫停，直至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復；



## 香港警務處呼籲提防電話騙案

# 其他 資訊

自7月28日開始，香港警務處收到市民求助，指自己收到自稱香港衛生署預設的語音來電，聲稱市民已確診或須安排檢疫，並要求市民按9字。其後，電話被轉駁至一名操普通話的騙徒接聽，要求市民提供個人及銀行帳戶資料。

警方特別提醒不論衛生署或銀行，皆不會要求市民提供銀行帳戶等個人資料。如有任何懷疑，切勿猶疑，請即致電香港警務處「防騙易」諮詢熱線18222，由專人24小時為市民提供防騙意見。



### 警方呼籲

- 執法部門人員或政府機構職員不會以預錄語音形式致電市民，也不會要求市民交出網上銀行帳戶及密碼，或交出款項以證清白；
- 如遇到有人自稱執法部門人員及政府機構職員，以不同理由指示市民交出個人資料及財產，應該主動查證及再三向相關機構核實來電者的身份；
- 切勿向陌生人透露個人資料：包括姓名、身份證號碼、銀行戶口號碼、網上銀行帳戶及密碼；
- 切勿下載不明來歷的應用程式，或者將任何資料輸入到不明來歷的應用程式或網址；
- 應使用官方應用程式商店(例如Google Play或App Store)；
- 提高網上銀行保安，採用多重認證；
- 如果突然收不到銀行的轉帳或簽賬通知短訊，便要提高警覺並向銀行查詢；
- 時刻緊記防騙三寶「收線、核實、搵求助」提防被騙；
- 提醒身邊親朋戚友提防受騙。

宣傳組  
防止罪案科  
香港警務處

