



流行性感冒Q&A



甚麼是流行性感冒？

流行性感冒是一種由病毒引致的疾病。
流感可由多種類型的流感病毒引起。

香港常見的流感類型及高峰期？

而本港最常見的是H1N1及H3N2兩種甲型流感和乙型流感。
本港全年都有流感病例，但一般在1月至4月及7-8月較為常見。

流行性感冒的傳播途徑？

病毒主要透過呼吸道飛沫傳播，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、肌肉疼痛、流鼻水及全身疲倦等症狀。

流感病情嚴重可能會引致？

免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可以引致較重病情，並可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，嚴重時更可導致死亡。健康人士亦有可能發生嚴重流感感染。

誰該接種季節性流感疫苗？

基於流感疫苗是安全和有效的，而健康人士亦有可能患上嚴重流感，因此，除個別有已知禁忌症的人士外，所有年滿 6 個月或以上人士都適宜接種季節性流感疫苗，以保障個人健康。

預防流感的方法



保持空氣流通



戴口罩



勤洗手



接種疫苗



良好作息

10月例會時間
2019年10月24日(四)

0001-0300號
會員證號碼
早上10:00-11:00

0301號以後
會員證號碼
下午2:00-3:00

地址：新界葵涌邨合葵樓地下
1-4及18-19號

電話：3998 4550 / 37017800
傳真：3998 4551 (電話錄音)
電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

保良局劉漢宣紀念長幼天地

免費季節性流感疫苗注射服務

內容：為長者進行流感疫苗注射

日期：10月17日(四)

時間：上午10:00至12:00

地點：本中心 名額：40名

費用：免費



2019 / 20年度北半球流感季節採用的四價流感疫苗病毒株包括：

- *類甲型/布里斯本/02/2018 (H1N1) pdm-09病毒
- *類甲型/肯薩斯/14/2017 (H3N2) 病毒
- *類乙型/科羅拉多/06/2017病毒
- *類乙型/布吉/3073/2013病毒

備註：

- 只接受50歲或以上人士注射
(注射當日必須年滿50歲及攜帶身份證明文登記)
- 不適合服用抗凝血藥物人士注射
- 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射

中心偶到活動

聲波震盪儀介紹

內容：透過高頻率、低幅度的全身振動刺激原理，強化人體骨骼、提昇肌肉功能、改善血液循環、減輕背痛、有助預防及改善骨質疏鬆。

地點：中心活動室

時間：中心開放時間

備註：使用前請先向職員查詢



數碼天地

內容：歡迎會員於中心開放時間借用數碼天地的平板電腦。

時間：中心開放時間

地點：中心活動室



中心卡拉OK 借用

人數：2至4人(歡迎自組隊)

借用時間：逢星期一至六

第一節：上午 9:30至11:00

第二節：下午 2:30至4:00

備註：請使用中心影碟，如人數眾多需要抽籤



自助健康閣

內容：自助健康閣，鼓勵會員每天關注自己的身體狀況。

日期：逢星期一至六

時間：中心開放時間

地點：中心活動室

備註：逢周一上午會有中心義工協助長者測量血壓



體適能教練資諮詢

內容：體適能教練資諮詢

日期：逢星期一至五

時間：上午9:30至10:00

歡迎各會員踴躍參與。



自助運動天地

內容：內有不同的康體儀器供會員使用，例如單車機、拉手繩

日期：逢星期一至六

時間：中心開放時間

地點：中心活動室



中電有營飯堂

飛鏢同樂日(1)

內容：中電義工到訪中心，與中心長者一同進行飛鏢遊戲，然後於中心用膳

日期：10月12日(六)

時間：上午10:00至12:30

名額：30人 費用：\$12(飯堂費用)

**需為中心飯堂會員

特別介紹



特別介紹

低碳想創坊節能關懷計劃 關懷探訪

為受助家庭免費更換燈膽及浴室花灑頭
協助弱勢群體減少日常開支，減少消耗能源及水資源。

第1部份：檢查日

內容：義工到訪受助單位查看*並記錄要更換的設備
(燈膽及浴室花灑頭)及用電用水單據。

日期：10月19日(六)

時間：下午3:00 - 5:30



第2部份：替換節能設備日

內容：義工會再次到訪選出的受助單位，安裝
節能設備並簡單講解節能原理。

日期：10月26日(六)

時間：下午3:00 - 5:30



計劃名額共20名 服務範圍為葵涌邨

如欲報名及查詢，歡迎辦公時間內致電39984550聯絡黃生

耆青小丑10月份訓練 (魔術)

訓練主題：「魔術」(小丑訓練)

活動內容：專業導師教授不同雜耍技巧如拋絲巾等。

日期：1.) 3/10/2019(四) (鏡房)

2.) 10/10/2019(四) (鏡房)

3.) 17/10/2019(四) (例會)(K房)

4.) 24/10/2019(四) (鏡房)

時間：下午2:00-4:00



如欲了解更多活動詳情，
可掃描旁邊的QR CODE 登入耆青小丑Facebook了解更多

運動、健康系列

身心伸展小組 (1)

內容：透過伸長了解自己身體結構

日期：10月15,22及29 日 (二)

時間 上午10:00 - 11:00

名額：6人 費用：\$20

地點：中心鏡房



健康運動週(2)

內容：

培養大家持續運動的習慣，中心會播放不同主題的運動影片，例如防跌、伸展、健康舞等，訓練強健體魄。

日期：逢星期一至四、六

時間：上午9:30至10:00，

名額：不限

費用：免費

備註：如有心臟病及哮喘，請報名時先通知職員。



星期一	星期二	星期三	星期四	星期六
椅子 瑜伽	易筋棒	Switch 體感訓練	簡易 健體舞	長者 團體操

麥sir運動訓練(3)

內容：

麥sir會以不同形式教授，

透過運動訓練減少腰背痛、下肢無力及肩周炎等症狀出現。

日期：逢星期五

時間：上午9:30至10:15

名額：不限 費用：\$10

歡迎各會員踴躍參與。



衛生署健康講座(4)

滋潤幸福快樂人生

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：10月8日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：30人

費用：免費



護士站(5)

內容：由中心護士為長者量度血壓，血糖，作藥物查詢

日期：10月9日(三)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：30人

費用：\$10



手工藝及休閒系列



水墨畫班(6)

內容：

由導師黎景笙小姐教授由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：10月14、21、28及11月4日(一)

時間：上午10:00至11:30

名額：5人 費用：\$100

費用已包括顏料及畫紙，畫具需參加者自備
如需協助或對活動有任何疑問，歡迎向職員聯絡



手工藝及休閒系列



勾織工坊 (7)

U3A活動

內容：教授製作勾織公仔

日期：10月9,16,23及30日(三)

時間：下午2:00 - 4:00

名額：8 人

費用：\$20(請自備材料)



布藝車縫班(8)

U3A活動

內容：教授車縫製作技巧

日期：10月2,9,16及23日(三)

時間：上午10:00至12:00

名額：4 人

費用：\$20(參加者需自備材料)



珍妮扭波班(9)

U3A活動

內容：教授扭出有趣造型汽球

日期：10月9,16 及23日(三)

時間：上午11:00 - 12:00

名額：10人 費用：\$30



手作皮革 (10)

內容：適合有製作皮革經驗者參與，
製作皮革製品

日期：10月4、11、18及25日(五)

時間：下午2:00-4:00

名額：10人 費用：\$150



愛笑瑜珈金金教室(11)

U3A活動

內容：愛笑瑜珈令大家開懷大笑

日期：10月3,10,17及31日(四)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：12人 費用：免費

對象：中心會員





ABC

日常生活ABC(12)

內容：學習日常會話及詞彙
提高英語表達能力

日期：10月4,11及18日(五)

時間：下午3:00 - 4:00

名額：6人 費用：\$50

SingSing唱樂會(13)



內容：參加者輪流分享、獻唱自己喜愛的歌曲，與眾同樂

日期：10月15日(二)

時間：下午2:00 - 4:00

費用：免費 名額：15人

「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劉漢宣紀念長幼天地撥出，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

- 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
- 溫馨提提您－提示出席已報名活動



電話錄音來電號碼:37017800

如有任何查詢，
歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

中電有『營』飯堂 - 飯堂義工招募

計劃目的：推廣義工服務，宣揚關愛精神

服務內容：協助中心派發早/午/晚餐

服務時間：早9:00 - 10:00 午11:00 - 12:00
晚 4:00 - 5:00

飯堂地點：有營飯堂

如有查詢，請與麥生聯絡。



CLP 中電 中電有『營』飯堂

計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居、雙老或有需要的社區人士

服務內容：提供早、午、晚餐，憑「飯票」用膳

飯堂地點：有營飯堂

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期一、二、三

時間：上午9:30至11:30

下午2:00至4:30

地點：中心正門接待處

備註：帶備飯堂會員咭或中心會員証

如有任何查詢，請親臨本中心或與麥生聯絡

	飯餐時段		飯餐內容	價錢
早餐	上午9:00-9:30		穀類早餐	\$4
午餐	中午	11:30-12:00 12:00 -12:30	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
晚餐	下午	4:30-5:15 5:15 -5:45	兩款餸菜、白飯及生果	\$12

注意事項

* 提提大家！留意會員証上之有效期，請於一個月
前到中心辦理續會事宜，如有效期為2019年9月30
日之會員，請於2019年10月2日或之後到中心辦理。

電子簽到使用

1 出示會員證



2 紅光對準條碼

3 「咁」完成簽到



入會事項



長者會員

-50歲或以上
-\$21/年

家庭會員

-2人或以上家庭
-\$50/年

安排：1.) 親臨本中心
2.) 會員年費
3.) 帶備相片 2 張
4.) 身份證明文件
5.) 住址證明文件

暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	開放	取消	開放	取消
1號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3號風球/紅雨	✓		✓			✓
8號風球/黑雨		✓		✓		✓

服務時間：星期一至六 上午9:00—下午5:00(星期日及公眾假期休息)