



## ☀️ 預防流感-傳染病

流感大流行在過去每隔約 10 - 50 年出現一次。然而，流感大流行在未來出現的時間是無法預測的。流感大流行通常伴隨較多感染個案及較嚴重的病情，引致較高死亡率。

### 病徵

- 發燒
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 流鼻
- 肌肉痛
- 疲倦和頭痛
- 亦可能出現嘔吐和腹瀉等



### 潛伏期

一般約為一至四天。



### 傳播途徑

患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

### 傳染期

患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長。

最近內地發現武漢新形肺炎個案，更加要做好預防措施及個人衛生。

### 保持良好的個人衛生：

- 以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒。
- 使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，然後徹底清潔雙手。
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，及盡早向醫生求診。
- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，以建立良好身體抵抗力。

### 保持良好的環境衛生：

- 使用1比99稀釋家用漂白水（即把1份5.25%漂白水與99份清水混和）消毒家居。
- 保持室內空氣流通。
- 避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；在這些地方逗留時請佩戴外科口罩。



中心老友記：  
吳素容

因受疫情影響，各項活動有機會改期或取消。  
敬請原諒！

# 健康活動

## 健康運動一起做

除了毛巾操外，現在逢星期二，四，五也開設簡單運動環節，希望可以與大家一起做運動，強身健體。

日期：逢星期二、四、五  
時間：上午9:15-9:45  
費用：免費



## 健康毛巾操

利用毛巾配合簡單手部及腳部動作，能有效伸展身體肌肉。每星期做兩至三次，對伸展筋骨、紓緩關節，鍛鍊肌肉等，有不錯的效果。

日期：逢星期一、三  
時間：上午9:15-10:00  
費用：免費 (請自備長毛巾)  
負責職員：林嘉俊先生



## 血糖測試2月

護士鍾Sir為大家進行血糖測試，關注健康，歡迎報名  
(已登記e體健的會員可上載記錄於雲端，方便管理)

日期：19/2 (三)  
時間：上午9:00-9:30  
地點：中心大堂  
名額：30名  
費用：\$10  
負責職員：鍾小儀護士



## 護士諮詢站

由中心護士鐘Sir為大家解答有關健康問題，並為大家測量血壓及藥物查詢。

日期：19/2(三)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：中心大堂  
負責職員：鍾小儀護士



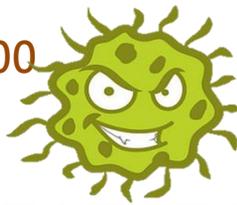
# 講座

## 癌症小百科

常見的癌症徵兆，討論及早診斷和治療的重要之道與健康生活關係。

活動取消

主辦：衛生署  
日期：11/2  
時間：上午10:00-11:00  
地點：中心大堂  
費用：免費



## 消化系統與飲食健康

講解如何運用一些最有效的方法以改善消化道健康規律飲食，密切關注您的消化系統健康。

主辦：益力多公司  
日期：25/2(二)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：中心大堂  
費用：免費  
(講座後有產品售賣服務)



## 使用微波煮食及營養標籤

了解使用微波：可閱讀營養標籤。

主辦：食物環境衛生署  
日期：18/2  
時間：上午10:00-11:00

活動取消!



地點：中心大堂 費用：免費

# 「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

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

## 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

## 招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，  
可與本中心職員李家欣姑娘聯絡。

# 收費活動

**!! 有興趣報名請√ !!**

## □ 識字中文班(11-2月)

透過簡單而又有趣的方法學習中文，運用所學的中文知識，應用在日常生活當中。

日期:逢星期三

時間:上午10:00-11:00

地點:樂聚坊

名額:10名

費用:\$100(10堂)

負責職員：陳嘉研姑娘



## □ 智叻手機班(通訊系列)

為老友記簡介日常使用的手機應用程式，並教授以下應用程式的基本操作方法。



(1) Whatsapp

(2) Facebook



日期：6/2、13/2、20/2、27/2(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：會員\$30 非會員\$60

(參加者需預先報名)

(請於上堂前下載以上兩個程式)

負責職員：鄭希敏姑娘

## □ 趣味基礎素描1-3月

由繪畫導師教學，透過繪畫陶冶性情，使心情輕鬆，齊來一起學習繪出美麗的素描畫作。

日期：7/2、21/2、6/3、20/3 (五) (6堂)

時間：上午9:15-11:00

地點：秦石社區會堂會議室

名額：18名

費用：\$80

(包基本美術用具)

負責職員：林嘉俊先生



## □ 趣味小結他工作坊

由導師教授大家以小結他彈唱經典金曲及兒歌，並講解相關樂理知識。Ukulele是一種較容易掌握的樂器，適合不同年紀人士參與！

日期：21/2、28/2 (五) (2堂)

時間：下午2:15-3:30

地點：樂聚坊

名額：12名

(需預先報名)

費用：\$20

負責職員：林奕軒先生



**因受疫情影響，各項活動有機會改期或取消。  
敬請原諒！！**

## 齊賀鼠年暨1-3月生日會

與中心老友記一同歡渡元宵佳節，  
為1-3月壽星送上祝福!

內容：舞龍舞獅、小食分享

日期：2/2

時間：下午2:00-4:00

費用：會員 \$10

服務券 \$0

名額：10名

地點：中心大堂



## 足底按摩保健樂 (3月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的  
腳底按摩服務。

活動日期：2月27日(星期五)

報名日期：2/21-2/26

抽籤時間：2/27

費用：\$90

負責職員：林嘉俊先生

(如有查詢請先向負責職員聯絡)



## 週六好戲派

逢星期六下午2:00-4:00在中心播  
放電影活動-週六好戲派，請大家  
多多支持。

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

### 2月電影播放戲目

15/2 : <八萬罪人>

22/2 : <五毒天羅>

29/2 : <玉女親情>



## 輕鬆齊唱K

以自助形式在band房唱K。

日期：逢星期二及星期三

時間：下午2:30-4:30

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10

負責職員：林嘉俊先生



## 收費活動

### 禪繞畫體驗

禪繞畫方法簡單易懂，在放鬆又聚焦的狀態下，放下被期望或擔憂，當創  
建了一個禪繞藝術，你就會意識到過程本身是多麼有趣和引人入勝。

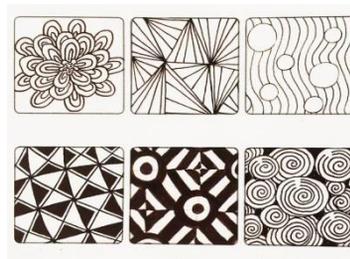
日期：27/2、12/3 (四)

時間：上午10:00-11:15

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$20



# 免費活動

## 耆暉小丑-敲擊樂深造班

讓你透過敲擊樂感受音樂的樂趣。

日期：18/2、25/2、17/3、  
24/3(二)

時間：下午4:00-5:00

地點：中心大堂

費用：免費

對象：已參與敲擊樂初班之會員



## 齊唱卡拉OK (2月)

讓你可以一展美妙歌喉，

跟老友記們齊唱卡拉OK！

日期：28/2(五)

時間：上午9:00-上午11:00

地點：社區會堂會議室

費用：免費

名額：15名

負責職員：鄭希敏姑娘



## 歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲

與大家共度美好的下午。

日期：21/2、28/2(三)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

負責職員：林奕軒先生、陳嘉研姑娘



## 平板電腦使用坊

可於中心使用平板電腦進行 - 資訊查閱 / 圖片閱覽 / 互動學習 / 益智遊戲等，歡迎大家使用。

使用時間：上午9:00 - 下午4:00

- 使用前後請與職員登記

- 每次使用60分鐘



# 下次例會：3月 3 星期二



### 入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品份。

### 個人會籍：

50歲或以上人士，每年會費\$30

### 家庭會籍：

人數不限，每年會費 \$50。



## 中心開放時間

星期一至六：上午9:00-下午5:00

星期日及公眾假期：視乎活動舉行

情況

### 續証安排

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。



# 防疫家居運動十式



## 運動簡介

1. 主要分為伸展運動，平衡運動及阻力運動
2. 可幫助肌肉放鬆，提高平衡能力，
3. 增強肌力及提高身體免疫力



保良局  
PO LEUNG KUK

### 第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，抬高頭部，維持三秒，重覆十次。
2. 腰背挺直，頭部垂下，維持三秒，重覆十次。



上



下



保良局  
PO LEUNG KUK

### 第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，頭部左轉，維持三秒，重覆十次。
2. 腰背挺直，頭部右轉，維持三秒，重覆十次。



左



右



保良局  
PO LEUNG KUK

### 第二式：熱身運動-運轉乾坤

1. 腰背挺直，雙手交叉放在胸前；
  2. 向左及向右轉腰各十次，維持三秒。
- 注意：雙腳保持不動。



左



右



保良局  
PO LEUNG KUK

### 第三式：熱身運動-大吉大利

1. 雙手提起平膊頭，左手拍右膝，右手拍左腿，每邊各做十次。



左



右



保良局  
PO LEUNG KUK

### 第四式：平衡運動-得心應手

1. 坐著椅子上，一隻手向外伸出，平膊頭；
2. 另一隻手叉腰，維持三秒，左右每邊做十次。



左



右



保良局  
PO LEUNG KUK

### 第五式：平衡運動-招財進寶

1. 坐在椅上；
2. 雙腳站立比膊頭闊少許，雙手向前提起，腰部向前傾維持三秒，重覆動作十次。





# 防疫家居運動十式



防疫家居運動十式之運動處方

1. 每天只需最少活動二十至三十分鐘
2. 每周至少三至四次
3. 用力時呼氣、放鬆時吸氣
4. 循序漸進、持之以恆。



保良局  
PO LEUNG KUK

## 第六式：負重運動-蒸蒸日上

1. 站在椅子後面，立正雙手扶著椅背，兩腳打開比肩稍寬，雙腳貼緊地面；
2. 一面吸氣，身體向下蹲使膝蓋彎曲，再一面呼氣，一面站起來。維持三秒，重覆動作八次。



保良局  
PO LEUNG KUK

## 第七式：負重運動-步步高昇

1. 站在椅子後面，扶著椅背，雙腳與肩平齊，腳跟提起，以兩腳尖支援體重；
2. 維持三秒，慢慢還原，重覆動作八次。



腳跟提起



腳跟貼地



保良局  
PO LEUNG KUK

## 第八式：負重運動-出入平安

1. 背站在椅子後面，立正，扶著椅背，雙腳與肩平齊，身體保持挺直(留意自然呼吸)；
2. 單腳向外展開，維持三秒，慢慢還原，每邊各重覆動作十次。



左



右



保良局  
PO LEUNG KUK

## 第九式：整理運動-馬到功成

1. 站著椅子後面，雙手扶著椅背，眼向前望
2. 一隻腳後伸腳跟貼地，另一隻腳前屈，維持十五秒。左右每邊各做十次。



左



右



保良局  
PO LEUNG KUK

## 第十式：整理運動-神采飛揚

1. 鼻吸口呼，手向外伸(吸氣)，放下手呼氣。  
注意：鼻吸口呼，重覆八次。

