



預防新型冠狀病毒肺炎及呼吸道傳染病

「新型冠狀病毒肺炎」自湖北省武漢市2019年12月起出現病例群組個案。個案的病徵包括發燒、乏力、乾咳及呼吸困難。主要經呼吸道飛沫傳播，亦可通過接觸傳播。潛伏期估計大多是1到14天，最常見的是5天左右。

預防方法：

1. 經常保持雙手清潔
2. 洗手時要搓手最少 20 秒
3. 先蓋好廁板再沖廁
4. 定期注水入U型隔氣彎管
5. 打噴嚏或咳嗽時要用紙巾掩蓋口鼻
6. 如果出現病徵，應立即戴上口罩及看醫生
7. 口罩要完全覆蓋口、鼻和下巴
8. 盡量留在家中，減少社交接觸、避免到人多的地方、避免社交聚會及聚餐。



病徵：四肢無力、咳嗽、呼吸急促或困難、咳出黃綠色的膿痰、X光肺片花、發燒高於38°C



打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻

中心資訊欄

為實施減低社交接觸和預防感染措施，本中心按社署指引，中心不對外開放但維持有限度服務，並採取以下措施：

1. 暫停小組及活動

為減少人流聚集，中心3月份例會、班組、收費活動及偶到服務等，將會暫停至另行通知。

2. 維持緊急服務

緊急支援長者及護老者、諮詢服務仍維持服務。

3. 飯堂服務暫停

社區飯堂服務暫停，直至另行通知。

4. 個人及環境衛生

所有人士出入中心時，須消毒雙手、戴口罩及探熱。如體溫出現異常及感到不適，應回家及盡早求診。以上安排會維持至另行通告，敬請留意！

正確戴口罩4步驟



開 開包裝
檢查口罩有無破損



戴 兩端鬆緊帶掛上耳朵
鼻樑片固定在鼻樑
口罩拉開到下巴



壓 輕壓鼻樑片
讓口罩與鼻樑貼緊



密 檢查口罩和臉部
內外上下是否密合

小組及活動
將暫停至另行通知！

「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。



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。

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

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

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

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

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

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。



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。





防疫家居運動十式

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



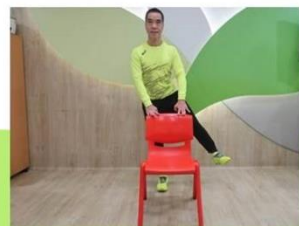
腳跟贴地

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

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. 一隻腳後伸腳跟贴地，另一隻腳前屈，維持十五秒。左右每邊各做十次。



左



右

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。



下次例會 (暫定)：4月  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。