

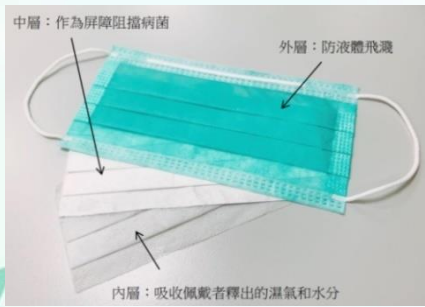
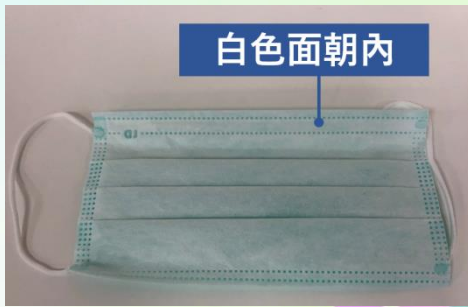


正確配戴口罩，勤洗手，預防新型冠狀病毒！

正確配戴口罩方法



1. 把橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
2. 拉開外科口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴。
3. 把外科口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部。

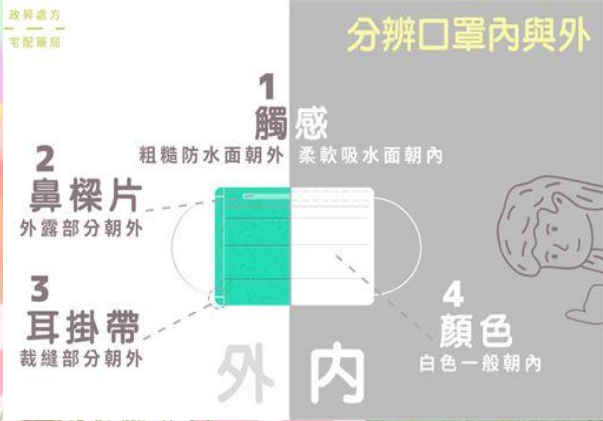


白色的向內，有顏色的向外，有金屬條的一邊向上。

如果口罩兩面顏色相同（都是白色），應將摺紋向下的一面向外。

外層: 防液體飛濺
中層: 阻擋病菌
內層: 吸收濕氣和水分

- ### 注意!!!
1. 應選擇合適尺碼的口罩
 2. 在配戴口罩前、後，應先潔手
 3. 避免觸摸口罩
 4. 口罩不可重複使用，應適時更換口罩。
 5. 口罩如有破損或弄污，亦應立即更換。
 6. 口罩應丟棄在有蓋垃圾桶



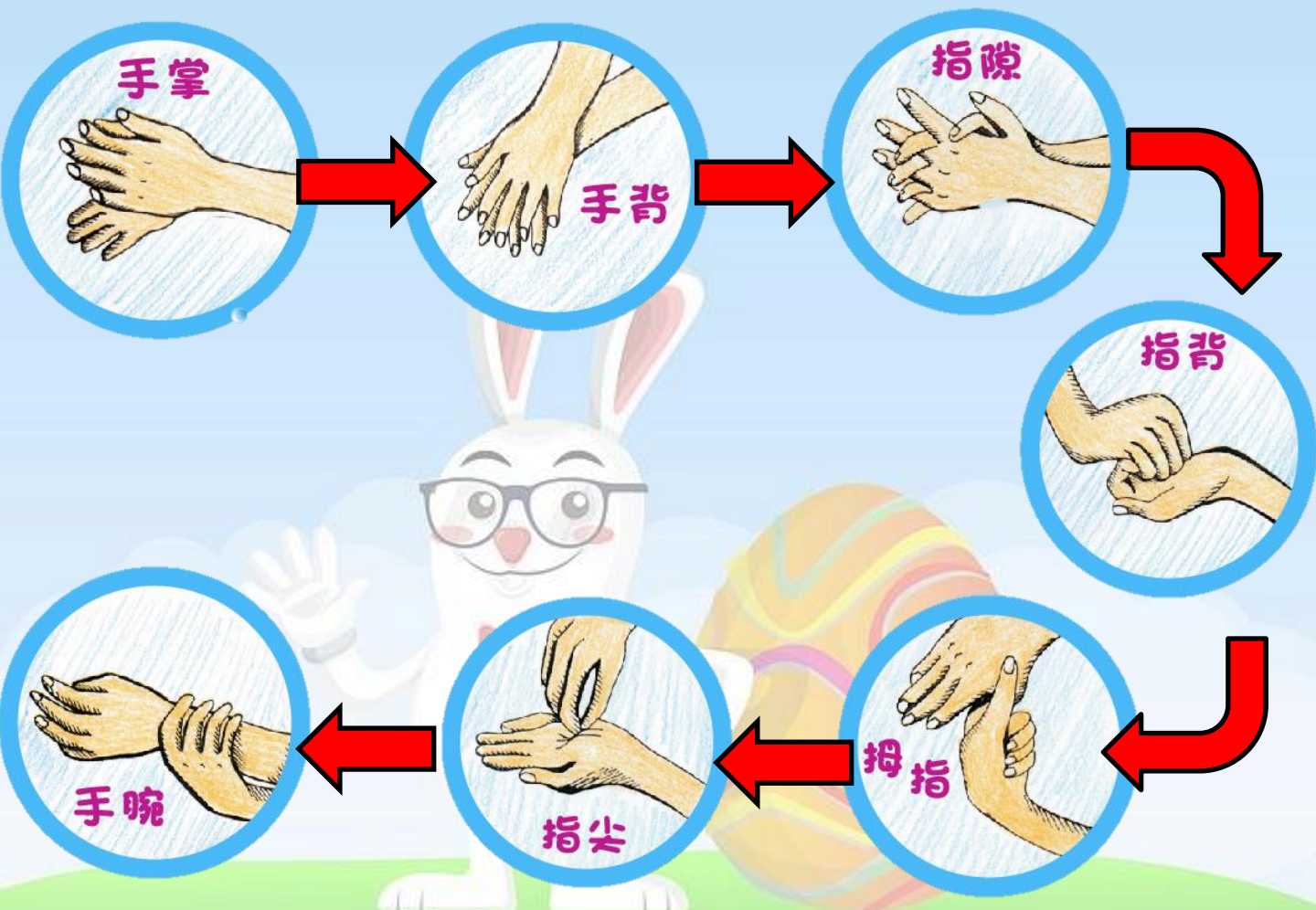
中心小組及活動將暫停至另行通知！

防疫資訊-正確洗手五部曲

手部衛生是最有效防止疾病傳播的方法。市民應保持手部衛生，當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，應用梘液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含70-80%酒精搓手液潔淨雙手。

正確洗手五部曲：

1. 用水弄濕雙手
2. 加入梘液，揉搓雙手最少20秒
(手掌 > 手背 > 指隙 > 指背 > 拇指 > 指尖 > 手腕)
3. 用水沖洗乾淨
4. 用抹手紙抹乾雙手
5. 再用抹手紙關上水龍頭



「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。

以下安排會維持至另行通知，敬請留意！

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4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。

下次例會(暫定)：5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。