



各位老友記，最近新型冠狀病毒疫情惡化，為預防疫症蔓延及保障大家健康，中心已暫停各項班組及活動，請大家繼續留意中心最新公告。亦提醒大家要提高警覺，維持防疫意識，遵守以下的《防疫健康指引》！

防疫健康指引

- 1. 減少外出及社交活動**，並盡量與他人保持適當的社交距離。
- 若出現發燒或其他病徵，應立即求診。
- 3. 保持良好的個人衛生**
 - 佩戴外科口罩預防傳播呼吸道病毒。
 - 避免觸摸眼睛、口和鼻。
 - 洗手時應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亦為有效方法。
 - 如廁時要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水。
 - 如身體不適，避免前往人多擠逼、空氣流通情況欠佳的公眾地方。
- 4. 保持良好的環境衛生**
 - 確保室內空氣通。
 - 最少每星期徹底清潔家居一次，可使用1比99稀釋家用漂白水清洗非金屬表面，待15至30分鐘後，再用清水清洗。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。
 - 妥善保養排水渠管和定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入排水口（U型隔氣口），以確保環境衛生。
 - 所有地台排水口在不使用時應蓋好。
- 5. 保持健康生活模式**
 - 實踐健康生活模式，包括均衡飲食、恆常運動及充足休息。
 - 不要吸煙及避免飲酒。



如欲了解最新狀況，可登入衛生署網址或掃QR Code，查看「曾有確珍或疑似2019冠狀病毒個案的大廈名單資料庫」。



重要通知

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. 飯堂服務以外賣形式提供

社區飯堂服務以外賣形式，為有特別需要長者或社區人士提供。

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知，敬請留意！

洗手7部曲

用梘液及清水洗手，程序如下：

1. 開水喉弄濕雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 離開水源，按潔手技巧 7 步驟揉擦雙手最少 20 秒，揉擦時切勿沖水。
4. 洗擦後用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
5. 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手。
6. 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上。



用酒精搓手液消毒雙手：

1. 使用含70至80%的酒精搓手液潔，把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心。
2. 按潔手技巧 7 步驟揉擦雙手最少 20 秒，直至雙手乾透。



保良局
PO LEUNG KUK



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，可與本中心鄭希敏姑娘聯絡
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

長者快樂小故事



大家好，我是汪國娣，是「長者社區照顧服務券」的服務使用者。 😊

在疫情期間，感謝中心職員的協助，依然維持服務，照顧我的出入和起居飲食。

感恩是快樂的來源，即使在疫情當中，大家也要懷著感恩的心，對未來保持信心，勇敢面對逆境。祝願大家身體健康！ 🙌



溫馨提示

因疫情關係，本中心已暫停各班組活動及入會續會服務。
敬請留意中心安排及公告！

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乙份。

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。



暫停至另行通知

中心開放時間

暫停偶到服務至另行通知

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

暫停至另行通知

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。