

「麻疹」知多一點點

麻疹在全球多個地方一直為風土病。近期香港，以至全球多個國家，包括歐洲和東南亞一些國家，正受麻疹再度爆發的影響，今期月刊讓大家認識多一點點「麻疹」：

什麼是麻疹？

- ◆ 麻疹是一種由病毒引起的高傳染性疾病。

感染麻疹後有何病徵？

- ◆ 受感染的人初時會發燒、咳嗽、流鼻水、眼紅及口腔內出現白點。3至7天後皮膚會出現污斑紅疹，通常會由面部擴散到全身，維持4至7天，亦可能長達3星期，留下褐色斑痕或出現脫皮。病情嚴重的患者的呼吸系統、消化道及腦部會受影響，引致嚴重後果甚至死亡。

麻疹是如何傳播的？

- ◆ 麻疹可透過空氣中的飛沫或直接接觸患者的鼻喉分泌物而傳播，透過被鼻喉分泌物弄污的物件傳播的機會則較低。患者從出疹前4天至出疹後4天內可把病傳染給別人。

如何預防感染麻疹？

- ◆ 防疫注射（MMR混合疫苗）是最有效預防麻疹的方法；已接種兩劑含麻疹疫苗或過往曾確診感染麻疹的人士，均為對麻疹具備免疫力。
- ◆ 保持良好的個人和環境衛生；保持室內空氣流通；
- ◆ 保持雙手清潔並以正確方法潔手；
- ◆ 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手；
- ◆ 妥善清潔使用過的玩具和傢俬；
- ◆ 如出現麻疹病徵，應盡快求醫；及出疹後的4天內不應上班或上學，避免將疾病傳播。



精選活動 (獨立抽籤)

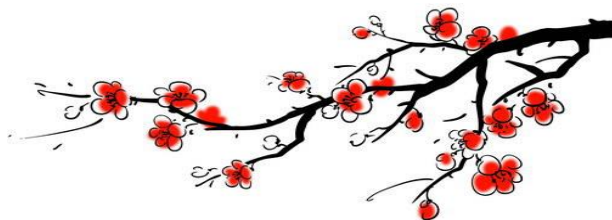
體適能運動班

日期：4月6日(六)
時間：下午2:00-3:30
地點：本中心
名額：20名
內容：由體適能導師帶領長者進行體適能運動，
舒展筋骨。
報名日期：4月份例會後
負責職員：馮皓然先生



中國詩詞欣賞

日期：4月13、27日及5月4日(六)
時間：下午3:15-4:15
地點：本中心
名額：15名
內容：與會員一同欣賞中國詩詞。
報名日期：4月份例會後
負責職員：洪俊明先生



U3A復活節派對

日期：4月28日(日)
時間：下午3:30-4:30
地點：本中心
名額：30名
內容：由U3A義工與會員同慶復活節、製作小手工及玩遊戲。
報名日期：4月份例會後
負責職員：哲圖姑娘
備註：活動於「開心時刻三點鐘」後進行。



《免費活動》

開心時刻3點鐘

日期：4月7、14、21及28日(日)

時間：下午3:00-3:30

地點：本中心

內容：有獎 Bingo 遊戲。

報名日期：活動當日即場報名

負責職員：當值職員



中獎名額10名

玩具圖書閣

日期：4月8、15、29 及

5月6日(一)

時間：下午2:00-2:45

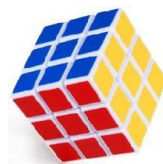
地點：本中心

名額：16名

內容：由義工帶領參加者參與不同的益智遊戲及認知練習。

報名日期：4月份例會後

負責職員：當值職員



護心操

日期：4月8、15、29及

5月6日(一)

時間：上午9:30-10:00

地點：本中心

名額：50名

內容：一同練習護心操，強健體魄。

報名日期：4月份例會後

負責職員：當值職員



齊齊拉拉筋

日期：4月13及27日(六)

時間：上午10:00-10:30

地點：本中心

名額：12名

內容：一起做簡易拉筋動作，拉拉筋骨，放鬆身體。

報名日期：4月份例會後

負責職員：馮皓然先生



快樂椅子舞

日期：4月29日(一)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

名額：12名

內容：由「尊賢會」導師帶領進行快樂椅子舞。

報名日期：4月份例會後

負責職員：馮皓然先生

*曾於3月份參加「耆舞派對2019」之參加者可優先報名



電影欣賞 –

護老者及精神病康復者篇

日期：4月6日(六)

時間：上午9:15-11:30

地點：本中心

名額：15名

內容：藉觀賞電影，讓參加者了解有關護老者及精神病康復者議題。

報名日期：4月份例會後

負責職員：馮皓然先生及洪俊明先生



《免費活動》

衛生署健康講座

1. 滋養幸福快樂人生

日期：4月11日 (四)

2. 長者保健運動

日期：4月18日 (四)



時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：50名

報名日期：4月份例會後

講者：衛生署外展護士

笑談普通話中階班

日期：4月16、23及30日 (二)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

名額：10名

內容：由銀老師以趣味方式教導日常會話，同唱普通話金曲。

報名日期：4月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

備註：只限曾參與笑談普通話體驗班者報名



飛鏢班

日期：4月12、26日及
5月3日 (五)

時間：晚上6:00-7:30

地點：本中心

名額：15名

內容：讓會員體驗飛鏢運動的樂趣。

報名日期：4月份例會後

負責職員：洪俊明先生



都市狙擊

日期：4月13、27日及5月4日 (六)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

名額：15名

內容：了解各地時事及奇怪事件。

報名日期：4月份例會後

負責職員：洪俊明先生

雅培奶粉售賣

日期：4月30日 (二)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

對象：持有效會員證之中心會員

內容：由雅培奶粉供應商派員到中心售賣各類型奶粉。

備註：

1. 數量有限，售完即止。

2. 每人限買最多6罐。

3. 價格及優惠依照供應商於當日而定，本中心沒有收取任何行政費。

4. 請自備環保袋



《免費活動》

耆義影視

日期：4月12、26日(五)、
5月3、10、17、24、31日(五) 及
6月14、21、28日(五)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

名額：6名

內容：認識微電影，一同構思影片內容、擔任演員及拍攝影片。

報名日期：4月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 歡迎對拍攝微電影/短片有興趣的會員參與。
2. 製作之影片有機會公開給外界觀賞。



健步如飛之星光大道

日期：4月16日(二)

時間：上午9:00-1:00

地點：尖沙咀星光大道

集合時間：上午9:00

集合地點：本中心

名額：6名

內容：到星光大道進行健步行
及享用午餐

報名日期：4月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 參加者請穿著輕便服裝。
2. 乘坐渡海小輪前往尖沙咀，公共交通費
3. 健步如飛會員優先參加。
4. 參加者需自備大約\$60購買午餐之用。



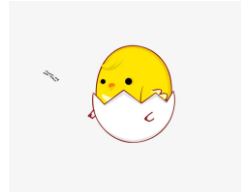
《收費活動》

醒腦八式 (4-5月)

日期：4月8、15日、
5月6、20及27日 (一)
時間：下午3:00-4:00
地點：本中心
名額：15名
費用：\$20
內容：由導師教授醒腦八式運動。
導師：銀老師 林典清
報名日期：4月份例會後
負責職員：洪俊明先生

復活節怪雞復活蛋製作

日期：4月17日 (三)
時間：下午3:00-4:00
地點：本中心
名額：15名
費用：\$20
內容：與會員一同製作可愛復活蛋。
報名日期：4月份例會後
負責職員：馮皓然先生



健康檢查

日期：4月25日 (四)
時間：上午9:00-10:00
地點：本中心
名額：20名
費用：\$10
內容：由護士協助參加者進行健康檢查，包括量血壓及驗血糖。
報名日期：2月份例會後
負責職員：謝美真姑娘
備註：
1. 參加者需於驗血糖前2小時空腹



U3A剪紙班

日期：4月10日 (三)
時間：下午2:00-3:00
地點：本中心
名額：8名
內容：由U3A導師教導會員剪紙，鍛鍊其手部靈活及耐性。
費用：\$20
報名日期：4月份例會後
負責職員：哲圖姑娘



《收費活動》

舞動耆蹟 - 集體舞

日期：4月11、18及25日 (四)

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心

名額：10名

費用：\$60

內容：由舞蹈導師教授步法簡單及有節拍的集體舞，讓更多長者一起隨著音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

報名日期：4月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

備註：

1. 適合活動能力良好的長者參加。
2. 參加者需接受面試。
3. 曾參與3月份舞動耆蹟-集體舞者優先。



太極氣功十八式初班 (4-5月)

日期：4月10、17、24日、
5月15、22及29日(三)

時間：上午9:30-10:15

地點：本中心

名額：10名

費用：\$20

內容：由導師教授太極氣功十八式

導師：銀老師 林典清

報名日期：4月份例會後

負責職員：洪俊明先生

備註：

1. 適合未曾參加過太極班的會員參加。



太極氣功十八式高班 (4-5月)

日期：4月10、17、24日
5月15、22及29日(三)

時間：上午10:30-11:15

地點：本中心

名額：10名

費用：\$20

內容：由導師教授太極氣功十八式

導師：銀老師 林典清

報名日期：4月份例會後

負責職員：洪俊明先生

備註：

1. 適合曾參加過太極初班的會員參加。



《義工活動》

活齡閃動顯才華

「活齡閃動顯才華」為「耆青小丑-快樂速遞」的延續計劃，在過去一年，小丑隊進到社區當中將快樂帶到不同的群體當中，我們的小丑義工正進行一系列培訓，課程均由重量級導師團所教授，期盼我們在未來的日子，可以將更多快樂正能量散發到社區當中。

計劃日期：2019年3月至2020年3月下旬

第一季培訓：4月2、9、16、23及30日 (逢星期二)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：本中心

負責職員：洪俊明先生

備註：

請各小丑義工預留時間出席，如有要事而未能出席課堂，可致電中心聯絡洪先生。



智「IN」長者外展數碼計劃 - 義工培訓(4月)

日期：4月24日 (三)

時間：下午2:00–3:00

地點：本中心

內容：簡介智「IN」長者外展數碼計劃，學習帶領活動技巧及訂立活動時間表。

計劃日期：2019年3月至2020年11月

對象：智「IN」長者義工

負責職員：哲圖姑娘

備註：

完成訓練後，需協助帶領相關小組或活動。



中心當值義工培訓

日期：4月17日 (三)

時間：下午2:00–3:00

地點：本中心

內容：簡介義工在當值時的注意事項及講解各類器材的使用方法。

對象：中心當值義工

負責職員：哲圖姑娘



《義工活動》

U3A成員招募

U3A是港燈為鼓勵本港退休人士以興趣為本，自學自教、終身學習、分享知識及服務社群而推出的計劃。透過「香港第三齡學苑」，退休人士可以自由追求個人夢想和興趣。U3A 秉承「知樂自得」的校訓，致力為「第三齡」長者提供適當的機會，讓他們在這段人生歷程中獲得豐盛的體驗。義工服務範疇：帶領及協助活動、教授興趣班組、外出探訪及參與相關培訓活動。

報名日期：3月27日至4月30日

名額：10名

負責職員：哲圖姑娘

備註：

- 1) 義工要求：對帶領活動有興趣、接受新挑戰及喜歡與長者交流
- 2) 活動參加者需進行面試。



快樂小分享

「相聚一刻在頤康」是我們一群義工定期到保良局頤康長者日間護理中心探訪體弱長者的義工服務，目的是為該中心的長者進行認知訓練，寓學習於遊戲玩耍般，讓他們渡過一個輕鬆愉快的下午。義工們透過不同的工作紙、遊戲及運動，帶領長者在遊戲中學習，通過日常生活細節及見聞去提高他們的興趣，加強認知能力。工作紙和遊戲雖然簡易，但內容豐富及多元化，除填色、認字、看圖配對及數學，亦讓他們接觸新科技產品，與時並進。在過程中，不但能訓練他們的認知及思考能力，提升專注力也非常有效。又藉著遊戲時角色互動，讓他們多說話，加強與人溝通，對社交和情緒的健康也有幫助，運動對生理健康就更為重要。

早於我在職時，已參與過不同類型的義工服務，對象有長有幼。但我對「相聚一刻在頤康」「情有獨鍾」，非常享受及珍惜在頤康與長者相聚的時刻！長者時常笑容滿面地歡迎我們，大家尤如與親朋好友相聚，悠然自得地在遊戲中學習。尤其在活動尾聲道別的一刻，那種期待再次相聚的眼神，令我非常窩心，身心舒暢，加強自我了解，增添我對建立豐盛和別具意義人生的信心。

在此，多謝各位義工，你們的關心及支持，令我實習到帶領活動的技巧，感受到的成功感及滿足感非筆墨所能形容。希望大家繼續加油，為有意義的事多添一分力。祝身體健康！生活愉快！



義工 林嘉燕 字

保良局社區飯堂計劃

服務目的：

為有需要的長者提供適合及有營養熱餐服務，令他們能維持健康。

服務對象：

中心會員及有突發需要之社區人士。

費用：

早餐 \$4、午餐 \$12、晚餐 \$12

購票安排：

逢星期五下午1時15分至星期六上午11時30分為購票時段



詳情及餐單請參閱中心壁報

e體健健康站

中心會員可以到e體健健康站量度血壓、血含氧量、心跳、體溫及身體質量指數(BMI)。量度後數據會透過雲端技術送到互聯網，讓長者可以隨時透過互聯網了解自己的健康情況及查閱更多資訊。有興趣的會員，歡迎與中心職員聯絡！



凡於1個月內使用e體健超過15天或以上的會員，可獲免費驗血糖一次，名單於每月上旬公佈！

4月份驗血糖日期：

**2019年4月25日(四)
上午 9:00**

關愛基金「長者牙科服務資助」

資助服務內容：

❖ 鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務
(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查)。

申請方法：

❖ 帶同香港身份証正本、最近連續3個月經由銀行戶口每月存入長者生活津貼金額的文件(銀行存摺或銀行月結單等)及中文住址證明

受惠對象：

- ✓ 年齡65歲或以上
- ✓ 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」。



「送暖樂社群」2019-2020 「唔怕麻煩人大使」獎勵計劃

何謂「唔怕麻煩人大使」？

會員可向中心職員登記成為大使，在社區協助尋找隱蔽或獨居長者，主動鼓勵他們改變「怕麻煩人」的心態，並邀請他們加入中心，提醒他們有需要時要主動求助。

「唔怕麻煩人大使」獎勵計劃是什麼？

每年由中心推選三名表現突出的大使，大使須參與至少一項「送暖樂社群」的活動，其他任務的範圍不限，包括招募新會員加入長者中心、協助中心的活動或「預防認知障礙症」的教育推廣等。

「送暖樂社群」2019-2020 有什麼活動？

由2019年4月至2020年3月，中心將會舉辦上門探討獨居長者、迎新活動及參與計劃開展儀式等，請密切留意。

各位老友記，介紹老友入會後，記得要向當值職員登記做「唔怕麻煩人大使」呀！



「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. 協助中心推行活動及資訊發放

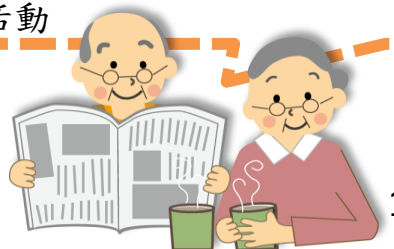
服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

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！呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 個別中心活動、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



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

【自由講場】

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。

	中心主任	安老院舍服務經理
姓名	洪佩華女士	梁麗冰女士
電話	2817 1858	2277 8888
傳真	2818 3174	2890 2097
電郵	eldcom.watch@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	西環卑路乍街8號1樓平台	銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓




【「服務質素標準」知多些】

標準 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

【中心開放時間】

星期一至四及六	上午9時至下午6時
星期五	下午1時至晚上9時
星期日	下午2時至6時
公眾假期	休息

【暴風雨訊號下中心服務安排】

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 T1	✓	✓
 T3	✓	✗
 T8	✗	✗

督印人：	洪佩華
編輯組：	葉佩珊、哲圖、洪俊明、馮皓然、謝美真
印刷數量：	280份
出版日期：	2019年4月

地址：香港西環卑路乍街8號1樓平台

電話：2542 7765 傳真：2542 7769

電郵：eldcom.watch@poleungkuk.org.hk