



保良局莊啟程耆暉中心

中心月刊 2020 年 11 月份

< 季節性流行性感冒 > 你要知!

季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在香港，流感一般於一至三 / 四月和七、八月較為流行。



病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

傳播途徑

流感病毒主要透過患者咳嗽、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。

潛伏期

一般約為一至四天。

治理方法

- 充足休息和多喝水。
- 若出現流感病徵，不應上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診。

預防方法

1 季節性流感疫苗接種

- 疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。
- 一般建議在每年秋天時分接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

2 保持良好的個人衛生

- 經常保持雙手清潔。
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用乾淨毛巾或抹手紙抹乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 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垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 當出現病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。
- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力。



3 保持良好的環境衛生

- 經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水消毒，待 15-30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒。
- 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用 1 比 49 稀釋家用漂白水消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15-30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒。
- 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；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。



收費活動，名額有限。報名方法請留意活動備註。

一耆一會- 護老者小組

MACS:000142

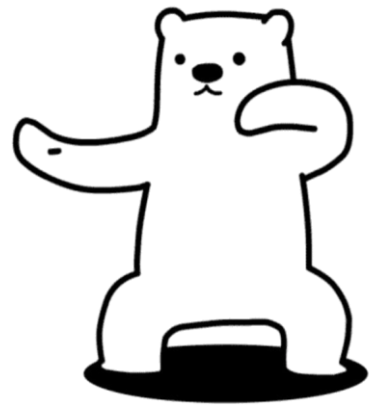
日期	11月7日至12月5日(逢星期六)	名額	6人
時間	下午2時30分至3時30分	費用	會員\$20
地點	本中心	職員	陳永昌 先生(實習社工)
節數	5節	備註	1. 護老者優先。 2. 有興趣之會員於11月4日(三)上午9時起先致電中心登記，陳先生再個別通知。
內容	透過不同形式談談大家的故事，從故事中學學習減壓及欣賞自己。		



三中長者學苑_太極八段錦進階

MACS: 000151

日期	11月14日至12月5日(逢星期六)
時間	上午9時30分至11時(*12月5日上午9時開始)
地點	本中心
節數	4節
內容	由導師教授太極八段錦運動，強身健體。
名額	8人
費用	會員\$10
導師	利建業
職員	郝彩霞 姑娘
備註	1. 有興趣之會員於11月4日(三)上午9時起帶同有效會員証到中心報名及繳費，先到先得。 2. 參加者需自行考慮其身體狀況。



11月開心下午茶

日期	11月18日(星期三)	MACS:000142
時間	下午3時至4時	
地點	到中心取外賣	
內容	製作腐竹雞蛋白果洋意米糖水，讓會員以外賣形式取回家中享用。	
名額	30人	
費用	會員\$8	
職員	陳穎然 姑娘	
備註	1. 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。 2. 有興趣之會員於11月4日(三)上午9時起帶同有效會員証到中心報名及繳費，先到先得。	



健康檢查

MACS:000149

日期	11月24日(星期二)
時間	上午9時至10時30分
地點	本中心
內容	驗血糖、驗膽固醇。
名額	10人
費用	□驗血糖：會員\$10 □驗膽固醇：會員\$35
職員	曾觀梅 姑娘
備註	1. 活動當天，檢查內容不作更改。 2. 有興趣之會員於11月4日(三)上午9時起請先致電中心登記，活動當日才付款。



免費活動 名額有限

有興趣之會員於 11 月 4 日(三)上午 9 時致電到本中心登記，先到先得，每名會員只限參加免費活動 4 個，其餘有興趣免費活動先留名登記。



耆暉量血壓

日期 11 月(逢星期三及六)
時間 下午 2 時至 3 時
地點 本中心
內容 透過 e 體健系統，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。
名額 10 人
職員 曾觀梅 姑娘



夏季長者友善社區關注組

日期 11 月 6 日(星期五)
時間 下午 3 時至 4 時
地點 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)
內容 一同商討寶林區內長者友善設施的建議。
名額 6 人
職員 王穎恩 姑娘



博健骨質密度檢查

日期 ○11 月 6 日(星期五)
○11 月 18 日(星期三)
時間 上午 9 時 30 分至 11 時
地點 中心
內容 由博健醫療有限公司義工協助檢查骨質密度。
名額 15 人(每節)(只可參加其中一節時段)
職員 王穎恩 姑娘
備註 活動不設後備名額，逾時 5 分鐘者，即當棄權。

正常的骨質



疏鬆的骨質

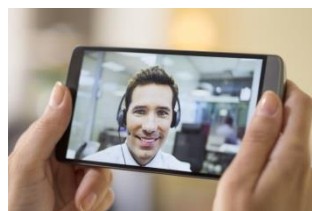


V. S.



ZOOM 安裝與教學

日期 11 月 6 日(星期五)
時間 ○下午 2 時至 2 時 30 分(第一節)
○下午 2 時 30 分至 3 時(第二節)
○下午 3 時至 3 時 30 分(第三節)
地點 本中心
內容 協助會員安裝及使用視像軟件 ZOOM。
名額 4 人(每節)(只可參加其中一節時段)
職員 張創裕 先生
備註 1. 為免造成聚集，每節參加者不多於 4 人。
2. 參加者需備有智能手提電話或平板電腦。



參加以 Zoom 形式舉辦之免費活動前，請先在智能電話下載 Zoom 程式！如有問題，可與本中心職員聯絡。



Google Play

Apple iOS



免費活動 名額有限



有興趣之會員於 11 月 4 日(三)上午 9 時致電到本中心登記，先到先得，每名會員只限參加免費活動 4 個，其餘有興趣免費活動先留名登記。



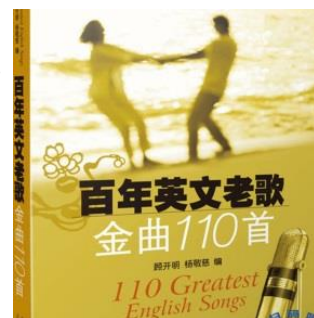
衛生署講座 認知障礙症-生活之道

日期 11 月 12 日(星期四)
時間 上午 10 時 15 分至 11 時 15 分
地點 本中心
內容 衛生署註冊護士講解如何協助認知障礙症患者及其護老者改善家居生活安排。
名額 15 人
職員 曾觀梅 姑娘



唱好英文歌

日期 11 月 13 日(星期五)
時間 下午 3 時至 3 時 40 分
形式 ZOOM
內容 與大家分享經典英文懷舊金曲及即場點唱。
名額 8 人
職員 廖雅芳 姑娘



護老俱樂部

日期 11 月 20 日(星期五)
時間 上午 10 時至 11 時
地點 本中心
內容 介紹認知障礙症的預防方法及照顧認知障礙症患者的日常留意事項與其技巧；及後製作小手工達至紓壓效果。
名額 6 人
職員 葉春儀 姑娘
備註 護老者優先。



照顧者身心靈工作坊-和諧粉彩

日期 11 月 20 日(星期五)
時間 下午 2 時至 3 時 30 分
地點 本中心
內容 與聖雅各福群會-賽馬會高錕腦伴同行流動車服務協辦。參加者可於活動中透過和諧粉彩紓緩壓力情緒，以達至放鬆的效果。
名額 15 人
職員 葉春儀 姑娘
備註 護老者優先。



眼睛自由行 ~ 台灣篇

日期 11 月 26 日(星期四)
時間 上午 10 時至 10 時 40 分
形式 ZOOM
內容 介紹旅行新方式，與參加者透過媒體用眼睛看世界和分享自由行之樂趣。
名額 8 人
職員 廖雅芳 姑娘



老是常出現

日期 11 月 28 日(星期六)
時間 上午 10 時至 10 時 40 分
形式 ZOOM
內容 分享老照片、老歌、老香港故事，一起溫故知新。
名額 12 人
職員 張創裕 先生 及 王穎恩 姑娘



活動推介
名額有限

「智能手杖」簡介會

- ★ 跌倒偵測，優杖會評估使用者是否有跌倒徵狀，並發出通報
- ★ 通報按鈕，發出訊號，一按即發出高達 80 分貝的聲音和閃光，提醒週遭途人
- ★ 智能照明，優杖會自動感應環境光暗
- ★ 智能暖手，手握位會調節到接近人體最理想的 37.8 度

日期：待定

費用：全免

對象：使用拐杖及智能電話的長者與護老者

合資格的人士如有興趣申請手杖，可與郝姑娘聯絡，名額有限，先到先得。



義工資訊通

鑑於新型冠狀病毒疫情嚴峻，中心維持有限度服務，以保障義工、職員及大眾的安全。

但在疫情下，莊老義工亦繼續行義，致電慰問有需要關顧的長者及向其提供抗疫資訊。

歡迎大家登記成為「莊老」義工，一起將愛心溫暖帶給有需要的人！
如果想知多 D 義工活動，歡迎與中心職員王姑娘聯絡。



提提你：每月壽星_溫馨獻禮

10-12 月份壽星，請於 10-12 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於 2021 年 1 月 2 日(六)前取回禮物，逾期作自動放棄論。會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。



SQS
服務質素標準
話您知

標準 5：人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

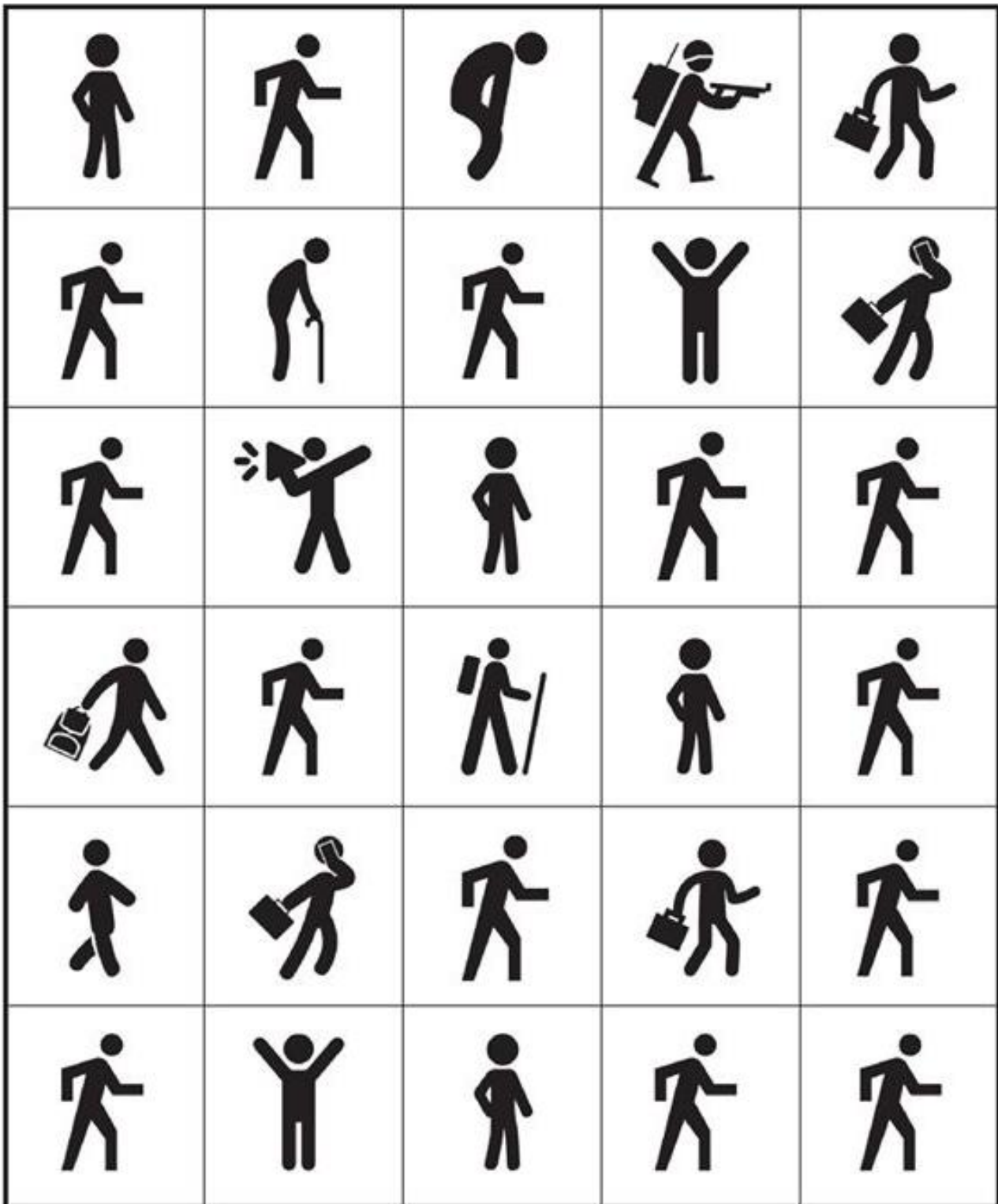
保良局莊啟程耆暉中心

姓名：_____ (會員編號：_____)



數一數下圖中與左面方格相同的圖案
有多少個？

答案：_____個



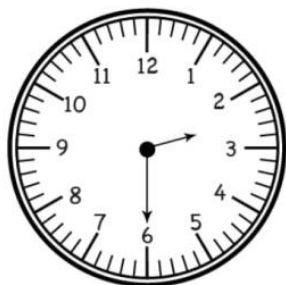
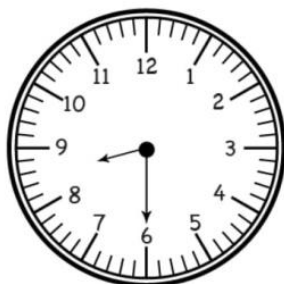
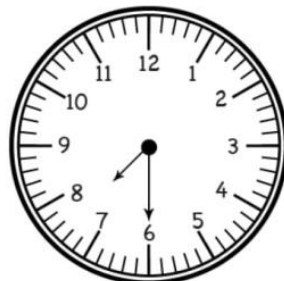
保良局莊啟程耆暉中心

姓名：_____ (會員編號：_____)

請寫出正確時間。



4:30



親愛的老友記:

完成兩題訓練項目後，請於 11 月 14 日(六)前帶同有效會員証交予陳姑娘，可換領禮物乙份。如會員証過期，會員需要親身到中心續會後才能換領禮物乙份。

莊啟程耆暉中心

「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、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莊啟程耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按 1 字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按 9 字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 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。

惡劣天氣安排

中心以會員安全為首要考慮，會員亦應按自己所在地區的天氣、路面交通及安全情況，自行決定是否前往中心接受服務。如有疑問，請致電 2997 0206 與本中心職員聯絡。



懸掛訊號

懸掛訊號	中心開放	室內活動 / 班組	戶外活動 / 班組
雷暴警告 / 黃色暴雨警告 / 一號風球  雷暴 Thunderstorm Amber 黃 	✓	✓	✓
紅色暴雨警告 / 三號風球  紅色 Red 紅 	✓	✓	✗
黑色暴雨警告 / 八號或以上風球  黑色 Black 黑 	✗	✗	✗

地址：將軍澳貿泰路八號茵怡花園第一座平台一樓
電話：2997 0206 傳真：2997 0236
電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk
保良局安老服務網：
<http://elderly.poleungkuk.org.hk/tc/index.aspx>

中心開放時間：

星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 5 時
星期六：上午 9 時至下午 4 時
星期日及公眾假期休息

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、陳穎然、張創裕、郝彩霞、王穎恩、葉春儀、曾觀梅、廖雅芳、鄭妙旋、彭燕萍、劉麗君、譚美儀

☆入會須知☆

歡迎瀏覽本中心網頁

服務對象	年費	備註
金咭會員 - 60 歲或以上	\$21	請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶： 1. 身份證 2. 半身正面近照 1 張 3. 會員年費
銀咭會員 - 50-59 歲社區人士	\$50	
護老者會員 - 年滿 18 歲而需要照顧長者之人士	免費	

