



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2020年2月

嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病

「嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病」是指2019年12月起在湖北省武漢市出現的病毒性肺炎病例群組個案。根據內地衛生部門的調查，病原體為一種新型冠狀病毒。根據內地衛生部門提供的資料，個案病徵主要為發燒，少數患者呼吸困難，其中部分患者病情嚴重。

經呼吸道飛沫傳播是新型冠狀病毒主要的傳播途徑，亦可通過接觸傳播。現時資料顯示潛伏期介乎2至10天，但可長達14天。

現時沒有預防這傳染病的疫苗。要預防肺炎及呼吸道傳染病，市民必須時刻注意個人衛生，保持雙手清潔。外遊時，不要接觸動物；不要吃野味；及避免到濕貨市場、活家禽市場或農場。如果回港後發燒或者有其他病徵，應戴上外科口罩，並馬上求醫，告訴醫生最近曾到訪的地方。

預防肺炎及呼吸道傳染病

Prevention of Pneumonia and Respiratory Tract Infection

洗手時應以視液和清水清潔雙手，搓手最少20秒
Wash hands with liquid soap and water, and rub for at least 20 seconds

經常保持雙手清潔
Perform hand hygiene frequently



時刻保持良好的個人及環境衛生
Maintain good personal and environmental hygiene at all times



打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，然後徹底清潔雙手
Cover your mouth and nose with tissue paper when sneezing or coughing, then wash hands thoroughly

當出現發燒或呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩及盡早向醫生求診
When having a fever or respiratory symptoms, wear a surgical mask and seek medical advice promptly



衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Page
fb.com/CentreforHealthProtection


衛生署健康教育專線 2833 0111
Health Education Infoline of the Department of Health 2833 0111



資訊來源：衛生署衛生防護中心

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

日程表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
服務券 特備 活動	9:15 早晨運動 9:30 新聞暢談	9:15 早晨運動 9:30 新聞暢談	9:30 新聞暢談 10:00 醒腦運動	9:15 體適能運動 9:45 新聞暢談	9:15 早晨運動 9:30 新聞暢談	
	10:30-11:30 硬地滾球 1:30-3:00 創藝同行 - 水墨畫班	10:30-11:30 認知遊戲及芳療照護 1:30-3:00 創藝同行 - 音樂班	10:30-11:30 互動運動 1:30-3:00 創藝同行 - 手工班	10:30-11:30 愛笑瑜珈 1:30-2:30 飛鏢及芳療照護 1:30-2:20 《懷緬過去·常陶醉》社交小組	10:30-11:30 先知先覺 1:30-3:00 桌上遊戲/電影時間	
中午12:00 - 1:00 社區飯堂 逢星期一上午11:00開始購買飯票 逢星期一至五中心向區內長者提供價廉而營養豐富的飯餐 熱餐由  提供						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

 家居支援
 住宿暫託
 家居照顧
 認知障礙服務
 日間中心照顧
 家居環境安全評估及改善建議

專業服務-物理治療、職業治療

為長者評估活動能力、肌肉力量、關節角度、步行姿態、平衡力等，協助建議輔助用品如輪椅、助行架等，制定適切之復康訓練計劃。

服務券服務時間

逢星期一至六上午8:00至下午6:00
逢星期日及公眾假期 休息

足底按摩保健樂

每節收費：\$95(會員) \$105(非會員)
每節均為45分鐘

**備註：3月足底按摩報名安排
日期：2月24日(星期一)
對象：恆常參與有關服務之中心會員

日期：2月25日(星期二)
對象：本中心會員

日期：2月26日(星期三)
對象：本中心及其他中心會員

暫定

因受新型冠狀病毒肺炎影響，3月份足底按摩保健樂報名時間暫作以下調整：
於2月份受影響而未能接受服務的會員，服務時間將順延至3月份補回，如有不便之處，敬請諒解！謝謝大家繼續支持。



活動暫停

活動暫停

暫定

健康資訊

健康檢查

2月份健康檢查將會暫停



資料來源：衛生署衛生防護中心



如分辨口罩的前後：

有顏色 / 摺紋向下的一面向外，
有金屬條的一邊向上。

如選用綁帶式口罩，
將綁帶繫於頭頂及頸後；
如選用掛耳式口罩，
把橡筋繞在耳上，
使口罩緊貼面部。

拉開口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴。

把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，
使口罩緊貼面部。

佩戴口罩後，應避免觸摸口罩。

若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。

嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病 - 病徵

發燒

乏力

呼吸困難

年齡較大或有慢性疾病患者，
有較大機會出現嚴重情況。

乾咳

主要傳播途徑：呼吸道飛沫傳播、
接觸傳播

潛伏期：2 至 10 天，最高長達 14 天



最新消息

敬老賀新春

內容：表演、抽獎、新春聚餐

日期：2月12日（星期三）

時間：上午9:30-下午3:00

集合時間：上午9:30（暫定）

集合地點：本中心

地點：九龍灣國際展貿中心

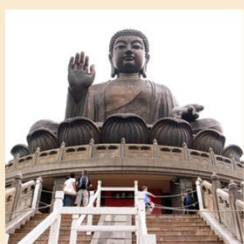
費用：\$90

名額：72人（只限會員）

負責姑娘：楊姑娘、何姑娘

備註：活動暫定延期舉行，如有任何更新資訊，將會通知中籤會員。

活動改期



新春行大運

內容：與各位老友記於鼠年漫遊香港各地名勝，食齋祈福，一同新春行大運

日期：2月5日（星期三）（正月十二）

時間：上午9:00-下午4:30

集合時間：上午9:00

集合地點：本中心

行程：天壇大佛、大佛展覽廳和佛舍利、萬佛寶殿、寶蓮寺（午膳）、遊覽昂坪市集遊覽大澳水鄉風情、棚屋、客家茶果、海味一條街

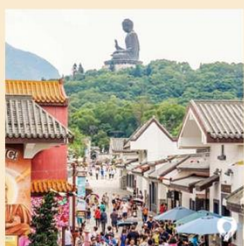
名額：58人（先報先得，額滿即止）

收費：\$188（會員）、\$198（非會員）

負責職員：何姑娘

備註：活動暫定延期舉行，如有任何更新資訊，將會通知中籤會員。

活動取消



「愛長老」平安鐘手機介紹會

日期：2月6日（星期四）

時間：上午10:00 - 11:00

內容：介紹「愛長老」平安鐘計劃的服務，包括提供24小時緊急支援服務、定位搜尋服務、覆診及特定日子提醒、天氣轉變提醒、節日問候及每月定期慰問等

備註：

- 1.此活動由保良局康復一站通舉辦
- 2.長者經「康復一站通」轉介之成功個案，「家居平安協會」將會免費贈送長者手機或者智能手機一部

活動改期

保良局 PO LEUNG KUK 康復一站通 Rehab One

平安鐘手機服務

長者手機 \$120/月

智能手機 \$180/月

家庭平安鐘 \$115/月

無限數據上網

24小時專人接聽服務

可攜舊號碼轉台 每月專人電話慰問
經保良局轉介 送平安鐘智能手機一部 獲取接聽人士 手機月費可申請社署全數資助

請向職員查詢，致電或電郵索取「申請表」

請安申請表格以電郵傳真或交「申請表」 電郵：rehabone@polleungkuk.org.hk
電話：2422 1233 傳真：2757 3225 英澳打磚坪街49-53號華基工業大廈第一層B室



*因現時新型冠狀病毒肺炎情況，所有中心活動、班組將會暫停，直至另行通知。

*如活動或服務涉及退款或改期，職員會按情況盡快安排。煩請會員保留收據，以便退款之用。

服務券活動

愛笑瑜珈

內容：愛笑瑜珈結合了瑜珈式呼吸配合大笑運動令身體及腦部有更多氧氣，使人身體健康，促進人際關係

日期：2月20日及2月27日（逢星期四）

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

名額：服務券長者

負責職員：何姑娘



芳療照護服務

內容：透過香薰按摩療法可改善肌肉與關節迴圈不良，緩解疼痛及減輕負面情緒，促進長者愉悅感

日期：2月18日至2月27日（逢星期二及四）

時間：上午10:30-11:30（二）；
下午1:30-2:30（四）

地點：本中心

名額：服務券長者

負責職員：莊姑娘及何姑娘



電影時間

劇目：玉女添丁、蝶影紅梨記

日期：2月21日及2月28日（逢星期五）

時間：下午1:00-3:00

地點：本中心

名額：服務券長者

負責職員：劉姑娘



中電 - 「齊飲齊食齊加油」 美食現金券計劃

內容：中電為支持中小企及弱勢社群，推出

「齊飲齊食齊加油」美食現金券計劃，65歲或以上持香港身份證人士，可持證到本中心登記換取「齊飲齊食齊加油」美食現金券一套(\$50 X 4張)，美食現金券有效期至4月30日。

備註：

1. 暫定於2020年3月登記及換領，中心會員將可優先換領，詳情請留意中心宣傳海報。
2. 因券數有限，先到先得，換完即止。

齊飲齊食
齊加油
— Let's Eat & Cheers —

茶餐廳 冰室 酒樓 麵館 粥店

總值200港元

CLP 中電
新世代·新動力
Energy for Brighter Tomorrows

齊飲齊食齊加油
Let's Eat & Cheers

CLP 中電
新世代·新動力
Energy for Brighter Tomorrows

HK\$ 50
美食現金券
Cash coupons for tasty food

有效日期至 30/04/2020

計劃宣傳

「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



運動



認知訓練



烹飪



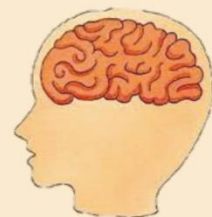
音樂治療



園藝治療



手工藝



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，可與本中心職員或劉姑娘聯絡。



揮春迎新春

感謝U3A書法研習班曾俊浩老師（左二）及一眾學員手寫揮春，以筆寄意，向會員送上新春祝賀。

實習同學簡介



大家好！我叫張曉樂，大家可以叫我樂仔或者Jeffrey。我係來自明愛專上學院二年級既實習學生，希望未來可以服務年輕一代及長者，令不同人找到個人價值，一同處理社會問題及需要。我平時既興趣係實用射擊(IPSC)、運動，例如：踢波、游水、羽毛球、行山、露營等等。參與活動可以令到我認識自己喜歡既事物及未來既方向。歡迎大家搵我傾計，一齊分享生活點滴。



大家好！我是明愛實習社工何文瀚(瀚仔)。我的興趣是扒龍舟。一月至五月中會在中心實習，舉辦適合大家的小組和活動，到時歡迎大家參與！

意見反映

如對本中心服務有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡單位主任。你的意見有助我們持續改善，提升服務質素，多謝支持。

負責人
單位主任
孫嘉毅

電話
2242 2827
傳真
2242 2961

電郵 mariacheung.lc@poleungkuk.org.hk

地址 九龍鑽石山龍蟠街1號悅庭軒地下

網址 <http://www.poleungkuk.org.hk/>

中心開放時間

逢星期一至六 上午9:00至下午5:00

下次中心例會

日期：2020年3月3日 星期二

時間：上午10:00 - 11:00 下午 2:00 - 3:00

非賣品 印刷數量 300本 督印人：孫嘉毅 社工：劉麗莎
職員：楊慧恩、潘淑儀、張婉婷、何月明、黃得蘭、
盧雪艷、莊惠娥、吳佩珍