

嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病 | 病徵

發燒 乏力 乾咳 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。

潛伏期：2至10天，最高長達14天

主要傳播途徑：呼吸道飛沫傳播、
接觸傳播



預防肺炎及 呼吸道傳染病

健康建議

- 經常保持雙手清潔
- 洗手時應以視液和清水清潔雙手，**最少20秒**
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手
- 如廁後先蓋廁板再沖廁
- 徹底清潔雙手
- 吐痰應用紙巾包好再丟
- 妥善保養排水渠管定期注水入U型隔氣
- 每星期把半公升水倒入所有排水口
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 如沒有紙巾，可用上衣或上袖掩蓋
- 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
- 有顏色/摺紋向下的面，向外，有金屬條的一邊向上
- 橡筋繞在耳朵上
- 拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴
- 把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部

針對肺炎中心相關措施安排

應對武漢肺炎狀況，所有長者進入中心前需量度體溫、以酒精搓手液消毒雙手及戴上口罩。

因應武漢肺炎情況，中心活動、班組、飯堂、美容坊及足底按摩服務時間有所調整，不便之處，敬請原諒。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。



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。

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4月7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



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2020年3月

中電

「齊飲齊食齊加油」美食現金券計劃

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. 美食現金券於3月3日上午10:00開始接受電話登記，會員毋須親身前往中心登記。
2. 合資格人士必須年滿65歲及持有效中心會員證。
3. 成功登記人士需於獲分派的時間，攜帶身份證正本及有效會員證親身前往中心登記及換取美食券一套。
4. 因券數有限，先到先得，換完即止。



齊飲齊食 齊加油

Let's Eat & Cheers

總值200港元

CLP 中電
新世代 新動力
Energy for Brighter Tomorrows



你好啊，我叫陳大明，會員編號係 xxxx，過左65歲，我想登記中電美食券嫁！

大明你好，你可以係3月x日上午x點，帶同身份證正本同埋有效會員證親身落嚟中心登記同埋換取一套美食券。



3月3日上午10:00
開始接受電話登記



於獲分派的時間，
攜帶身份證正本及
有效會員證親身前往中心
登記及換取美食券一套。

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					
1	9:00 足底按摩 9:00 小結他班(練習) 10:30 硬地滾球 2:00 編織班 2:00 書法學習班	10:30 芳療照護 10:30 親親海豹見面會 10:45 水墨畫班 2:00 U3A書法班	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑 1:00 耆藝工場樂無窮	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜珈 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 歌詠班	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
8	9:00 足底按摩 9:00 小結他班(練習) 10:30 硬地滾球 2:00 編織班 2:00 書法學習班	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 2:00 U3A書法班	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑 1:00 耆藝工場樂無窮	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜珈 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 歌詠班	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
15	9:00 足底按摩 9:00 小結他班(練習) 10:30 硬地滾球 2:00 編織班 2:00 書法學習班	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 2:00 U3A書法班	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑 1:00 耆藝工場樂無窮	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜珈 1:00 服務券星光大道2.0 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 歌詠班	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
22	9:00 足底按摩 9:00 小結他班(練習) 10:30 硬地滾球 2:00 編織班 2:00 書法學習班	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑 1:00 耆藝工場樂無窮	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜珈 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 卡拉OK	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
29	9:00 健康檢查 9:00 足底按摩 9:00 小結他班(練習) 10:30 硬地滾球 2:00 編織班 2:00 書法學習班	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班				



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

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 暫定

每節收費：\$95(會員) \$105(非會員)
每節均為45分鐘

**備註：4月足底按摩報名安排
日期：4月6日(星期一)
對象：恆常參與有關服務之中心會員

日期：4月7日(星期二)
對象：本中心會員

日期：4月8日(星期三)
對象：本中心及其他中心會員

1. 4月的足底按摩保健樂報名時間於4月6日開始報名，原定4月13日售賣足底按摩服務，因當天為公眾假期，故此中心提早在4月6日售賣4月足底按摩服務。

2. 因2月受新型冠狀病毒肺炎疫情影响而未接受服務的會員，服務將「優先」於4月份補回。

如有查詢可與中心職員聯絡，
謝謝大家繼續支持！



中心新面貌



美容坊旁邊全新報告板貼上中心重要資訊，包括突發活動、中心日常服務資訊（如飯堂、足底按摩服務）、活動宣傳海報、抽籤名單等等。

如果唔想錯過任何最新資訊，記得留意哩塊報告欄啦！

消閒閣旁邊全新報告板貼上重要社區資訊，如要取閱相關單張，只需依單張上編號於抽板上拿取便可。

另外，為緊貼資訊科技潮流，中心特意提供2部平板電腦供老友記使用。



走廊全新報告板上半部分貼上義工活動資訊及過往義工活動的開心點滴。下半部分貼上每月中心月訊。

如果你對中心義工服務感興趣，歡迎參考報告板上的義工服務時間表及向中心職員查詢。

e-體健健康站

內容 | 參加者可在本中心e體健健康站量度血壓、血含氧量、體溫及體重，量度的數據會透過雲端技術送到互聯網，讓參加者及家人可隨時透過互聯網了解自己的健康情況及查閱更多健康資訊。如需打印量度數據亦可向中心職員查詢。

地點 | 本中心 費用 | 免費 時間 | 辦公時間內可使用
備註 | 每月拍卡使用10次之用戶可獲使用「互動負重運動儀」或「坐式全身訓練機」一次

健康資訊

健康檢查

內容 | 驗膽固醇、驗血糖、量血壓和磅重

日期 | 3月30日 (星期一)

暫定

時間 | 上午9:00-11:30

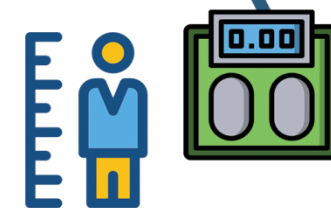
地點 | 本中心

名額 | 共75人 (膽固醇15人)

費用 | \$10 (驗血糖) , \$40 (膽固醇) , \$50 (血糖+膽固醇)

備註 |

1. 報名日期為3月3日(星期二)



坐式全身訓練機

功能 | 坐式全身訓練機專門訓練上下肢的肌肉及增強肌肉量與耐力，亦可作獨立性上肢或下肢訓練，更能鍛煉心肺耐力，達到消脂效果，可鍛煉大腿肌肉，也可減輕膝關節痛問題，這是極佳的運動器械。

地點 | 本中心

名額 | 每日16名

費用 | \$10 (1次) 、\$20 (3次) 、\$28 (5次)

備註 | 每次20分鐘



V-Health 互動負重運動儀

功能 | 互動負重運動儀能促進骨折癒合及有效改善骨質疏鬆。

適合下列情況使用 |

腰背痛 低平衡力 下肢骨折 肌肉和協調問題
肌肉較少症 早期膝關節退化 骨質減少症或骨質疏鬆

地點 | 本中心

名額 | 每日16名

費用：\$10 (1次) 、\$20 (3次) 、\$28 (5次)

備註：每節20分鐘



計劃宣傳



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

計劃推行日期 | 2020年3月至2021年2月

- 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



認知訓練



運動



烹飪



手工藝



園藝治療



音樂治療

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。

智「IN」長者外展數碼計劃

親親海豹見面會2.0

內容 | 與機械海豹互動及利用智能手機與海豹拍攝照片
日期 | 3月3日 (星期二)
時間 | 早上10:30 - 11:30
對象 | 服務券長者
名額 | 8名
地點 | 中心活動室



AI機械海豹「小白」解構

全身有12個感應器、3個收音器，能對聲音、觸摸、光線及平衡作出反應

全身有12個感應器、3個收音器，能對聲音、觸摸、光線及平衡作出反應

全身有12個感應器、3個收音器，能對聲音、觸摸、光線及平衡作出反應

全身有12個感應器、3個收音器，能對聲音、觸摸、光線及平衡作出反應

全身有12個感應器、3個收音器，能對聲音、觸摸、光線及平衡作出反應

全身有12個感應器、3個收音器，能對聲音、觸摸、光線及平衡作出反應

全身有12個感應器、3個收音器，能對聲音、觸摸、光線及平衡作出反應

全身有12個感應器、3個收音器，能對聲音、觸摸、光線及平衡作出反應

全身有12個感應器、3個收音器，能對聲音、觸摸、光線及平衡作出反應

地區探訪

內容 | 透過義工探訪區內75位體弱/獨居/雙老或有需要的長者，送上慰問
日期 | 3月23日至3月31日
時間 | 上午9:00 - 下午5:00
對象 | 耆暉義軍義工



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 | 3月5日至3月26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 | 3月3日至3月31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



服務券星光之行2.0

內容 | 前往星光大道觀賞維港風景、參觀香港文化中心館內設施
日期 | 3月19日 (星期四)
時間 | 下午1:00 - 3:30
對象 | 服務券長者
名額 | 6名
地點 | 尖沙咀星光大道、香港文化中心
負責職員 | 劉姑娘



電影時間

劇目 | 玉女添丁、蝶影紅梨記、小千金、姑娘十八一朵花
日期 | 3月6日至3月27日 (逢星期五)
時間 | 下午1:30 - 3:00
地點 | 本中心
名額 | 服務券長者
負責職員 | 劉姑娘



服務券星光之行

在這天清氣朗的一天，我地一班服務券老友記結伴前往尖沙咀星光大道外遊，自從2015年年尾星光大道需封閉進行擴建工程，大家便少了一個欣賞維港風景的好去處。幸好，它於2019年1月31日正式向公眾重新開放，我地當然要率先把握機會一睹新星光大道的風采。



到達目的地空氣清新，心情放鬆，即刻影張大合照留念先。

舊地重遊的漢忠好活躍，不停地向我地介紹舊時周邊的設施。

星光大道最標誌性的景點非明星手印莫屬，醒目的峰爺話一定要打卡留念。

美景當前，肯定要把握時機留下倩影，你睇下麗華笑得幾開心。