



保良局莊啟程耆暉中心

中心月刊 2020 年 3 月份

防控疫情（新型冠狀病毒）

香港新型肺炎疫情情況嚴峻，現分享以下預防資訊給各位：請各會員要重視啦！！

一、 傳播途徑

新型冠狀病毒傳播大至分三種：(1)空氣傳播 (2)飛沫傳播 (3)接觸傳播，其中以飛沫及接觸傳播最快速，因此個人衛生就己成為重中之重，正確佩戴口罩及保持手部衛生是預防傳染病的首要條件。

二、（重中之重）甚麼時候應潔手？

- 1 在接觸眼、鼻及口前；
- 2 如廁後；
- 3 為幼童或病人更換尿片，或處理被污染的物件後；
- 4 探訪醫院、院舍或護理病人之前後；
- 5 處理垃圾後；
6. 進食及處理食物前；
7. 接觸動物、家禽或其糞便後；
8. 當手被呼吸道分泌物染污時，如打噴嚏及咳嗽後；
9. 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後；
10. 任何時候當你發覺雙手骯髒。

三、 正確洗手七步驟：揉擦雙手最少 20 秒，如下圖



標準 15：申訴

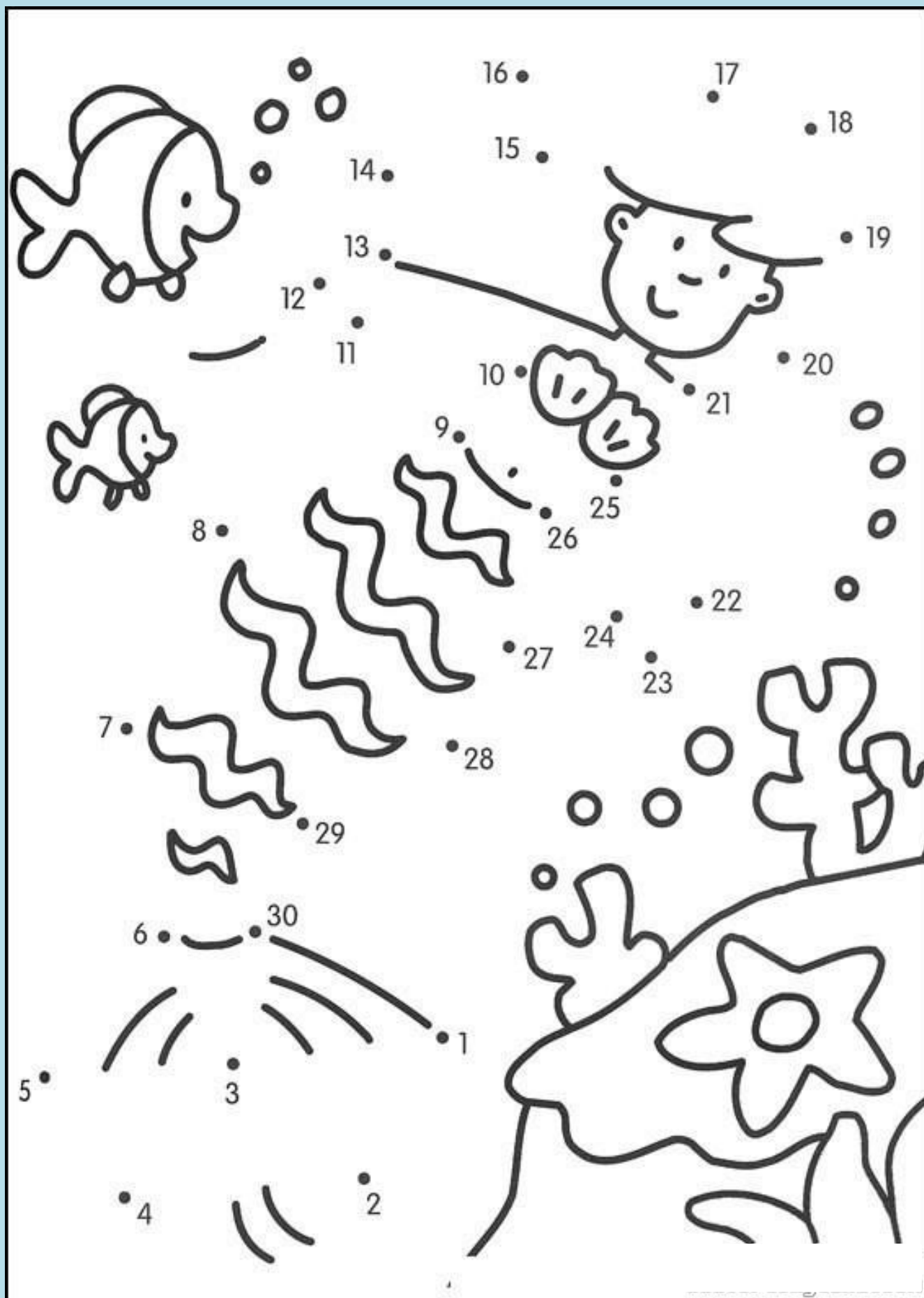
每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

姓名： _____ (會員編號： _____)

訓練項目 1：手眼協調、認知能力訓練

物資：工作紙、筆

請由 1 開始，順序連線至 30。



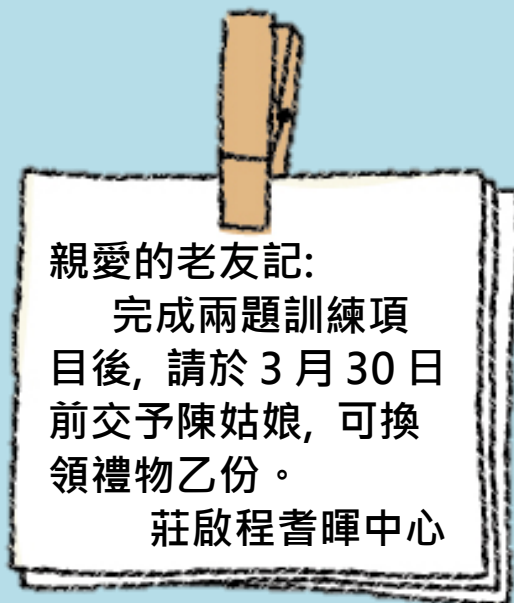
姓名： _____ (會員編號： _____)

訓練項目 2：邏輯推理

物資：工作紙、筆

每個組合必須包含全部但不重複的數字 1-4，
每個組合可以是橫排 4 格、直排 4 格。

		4	
3			
			1
	1		



		4	
3			
2			
	1		



防疫家居運動十式



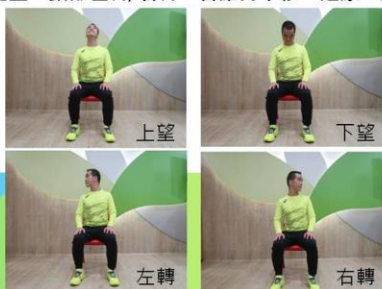
運動簡介

1. 主要分為伸展運動，平衡運動及阻力運動
2. 可幫助肌肉放鬆，提高平衡能力，
3. 增強肌力及提高身體免疫力



第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，頭部上望/下望，各維持十秒，還原，重覆三次。
2. 腰背挺直，頭部左轉/右轉，各維持十秒，還原，重覆三次。



第三式：熱身運動-大吉大利

1. 雙手提起平膊頭，左手拍右膝，右手拍左腿，每邊各做十次。



第二式：熱身運動-運轉乾坤

1. 腰背挺直，雙手交叉放在胸前；
2. 向左及向右轉腰各維持十秒，還原，重覆三次。
注意：雙腳保持不動。



第四式：平衡運動-得心應手

1. 坐著椅子上，一隻手向外伸出，平膊頭；
2. 另一隻手叉腰，維持十秒，左右每邊做三次。



第五式：平衡運動-招財進寶

1. 坐在椅上；
2. 雙腳站立比膊頭闊少許，雙手向前提起，腰部向前傾維持十秒，重覆動作三次。





防疫家居運動十式



防疫家居運動十式之運動處方

1. 每天只需最少活動二十至三十分鐘
2. 每周至少三至四次
3. 用力時呼氣、放鬆時吸氣



第六式：負重運動-蒸蒸日上

1. 站在椅子後面，立正雙手扶著椅背，兩腳打開比肩稍寬，雙腳貼緊地面；
2. 一面吸氣，身體向下蹲使膝蓋彎曲，再一面呼氣，一面站起來。維持三秒，重覆動作八次。



第七式：負重運動-步步高昇

1. 站在椅子後面，扶著椅背，雙腳與肩平齊，腳跟提起，以兩腳尖支援體重；
2. 維持三秒，慢慢還原，重覆動作八次。



腳跟提起



腳跟貼地



第八式：負重運動-出入平安

1. 背站在椅子後面，立正，扶著椅背，雙腳與肩平齊，身體保持挺直(留意自然呼吸)；
2. 單腳向外展開，維持三秒，慢慢還原，每邊各重覆動作十次。



左



右



第九式：整理運動-馬到功成

1. 站著椅子後面，雙手扶著椅背，眼向前望
2. 一隻腳後伸腳跟貼地，另一隻腳前屈，維持十五秒。左右每邊各做十次。



左



右



第十式：整理運動-神采飛揚

1. 鼻吸口呼，手向外伸(吸氣)，放下手呼氣。注意：鼻吸口呼，重覆八次。



預防肺炎及 呼吸道傳染病

健康建議



- ✦ 經常保持**雙手清潔**
- ✦ 洗手時應以梘液和清水清潔隻手，**搓手最少 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

- ✦ 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



- ✦ 如廁後**先蓋廁板再沖**
- ✦ 徹底清潔雙手
- ✦ 吐痰應用紙巾包好再丟



- ✦ 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



- ✦ 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



- ✦ 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

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、
梁月眉、劉麗君、譚美儀

☆入會須知☆

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	

歡迎瀏覽本中心網頁

