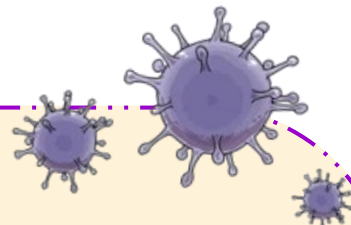




# 保良局曹金霖夫人耆暉中心 2020年3月份



## 2019 冠狀病毒病



### 病原體：

「2019 冠狀病毒病」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。

### 病徵：

個案的病徵包括發燒、乏力、乾咳及呼吸困難。其中部分患者病情嚴重。年齡較大或有慢性疾病患者，有較大機會出現嚴重情況。

### 傳播途徑及潛伏期：

經呼吸道飛沫傳播是主要的傳播途徑，亦可通過接觸傳播。現時對潛伏期的估計大多是 1 到 14 天，最常見的是 5 天左右。

### 治理方法：

主要為支援性治療。

### 預防方法：

現時沒有預防這傳染病的疫苗。市民必須加強採取預防措施，時刻保持良好個人及環境衛生，以減低感染的風險。如有呼吸道感染病徵，如發燒、咳嗽或打噴嚏等，應戴上外科口罩，盡快求診及留在家中休息，避免與他人接觸。

資料來源：衛生署衛生防護中心

鑒於本港肺炎疫情發展，本中心已加強採取清潔措施。為避免人群聚集，減低感染風險，中心各組班及服務或有調整(有限度服務、延期或取消)，詳情請參照中心通告或與中心職員聯絡。

### 中心開放時間：

星期一至五 上午 8 時 45 分至下午 5 時正

星期六 上午 9 時至下午 4 時正

【星期日及公眾假期休息】

下次例會日期：2020 年 4 月 7 日 (星期二)

時間：(第 1 組) 下午 2:00-3:00

(第 2 組) 下午 3:00-4:00

地點：敬發樓地下

中心職員：吳穎芝 黃雅麗 高麗玲 林婉汶 陳姿尹 潘飛龍 鄧兆芬 朱倩瑩 伍英鳳 張瑞英 梁結英 李秋娥

地址：青衣長發村敬發樓地下 102 室 電話：2433 7300 傳真：2433 6078

地址：青衣長發村長發社區中心一樓 電話：2433 5822 傳真：2435 5078 電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk

# 服務質素標準知多 D

- 標準一：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。
- 標準二：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
- 標準三：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。
- 標準四：所有職員、管理人員管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
- 標準五：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。
- 標準六：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
- 標準七：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
- 標準八：服務單位遵守一切有關的法律責任。
- 標準九：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
- 標準十：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
- 標準十一：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。
- 標準十二：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
- 標準十三：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
- 標準十四：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
- 標準十五：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。
- 標準十六：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

# 社區資訊知多 D

## 政府財政預算案(節錄)

財政司司長陳茂波於 2 月 26 日公布 2020-21 年度《財政預算案》。以下為安老/長者相關的措施：

### 利民紓困

- ◆ 發放現金：向 18 歲或以上香港永久性居民發放 10,000 元
- ◆ 寬減 2020/21 年度住宅物業四季差餉，每季上限 1,500 元
- ◆ 發放多一個月的綜合社會保障援助標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼，鼓勵就業交通津貼亦有相若安排
- ◆ 為公屋租住單位較低收入租戶代繳一個月租金

### 多元經濟

- ◆ 將香港年金計劃最低投保年齡由 65 歲調低至 60 歲
- ◆ 發行通脹掛鈎債券和銀色債券，總額不少於 130 億元

### 關愛社會

- ◆ 未來兩年增加三千個體弱長者的照顧服務名額，及未來一年增加一千張身體機能中度或嚴重缺損長者的社區照顧服務券，涉及超過 3 億元經常開支
- ◆ 資助安老服務單位為有吞嚥困難的長者提供軟餐，涉及約 7,500 萬元經常開支
- ◆ 資助受社會福利署津助並營運日間服務單位的非政府機構的冷氣費用，涉及 4,600 萬元經常開支

以上措施有待立法會通過及政府公布實施時間表。如長者及家人欲了解詳細的《財政預算案》，可瀏覽政府網頁：

<https://www.budget.gov.hk/2020/chi/index.html>





保良局  
PO LEUNG KUK

# 防疫資訊小貼士



經常保持雙手清潔

搓手最少20秒



口罩要完全覆蓋  
口、鼻和下巴  
配戴及棄置口罩  
前後需要洗手



打噴嚏時掩口鼻

紙巾棄掉後洗手



先蓋廁板再沖廁



保良局  
PO LEUNG KUK

# 防疫資訊小貼士



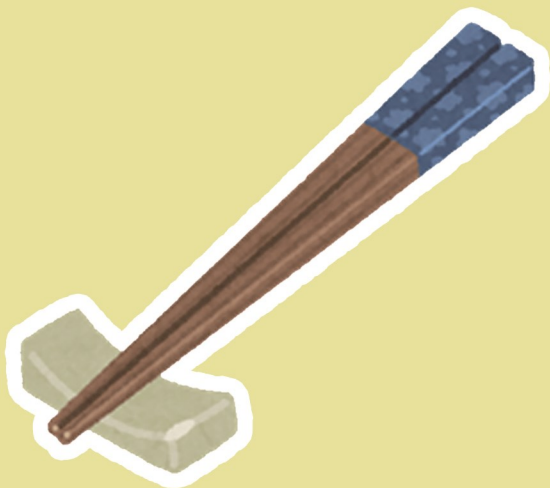
經常用1:99漂白水

清潔家居環境



每星期注水

入U型隔氣彎管



用公筷及公羹

一人一桌單面坐



如出現病徵

戴上口罩看醫生



保良局  
PO LEUNG KUK

# 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。



上望



下望



左轉



右轉



### 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。



左



右



### 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。



### 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。



左轉



右轉



### 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。



左



右



保良局  
PO LEUNG KUK

# 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。

