



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2020年8月

近日肺炎疫情爆發第三波，情況嚴重，而黃大仙區是疫情重災區。當中涉及不同群組包括餐廳、安老院舍等等。

大家應持續做好防疫措施，切勿鬆懈，避免疫情擴散。以下將會與大家分享正確佩戴口罩的方式：



## 正確佩戴外科口罩 Wear a Surgical Mask Properly



**1** 佩戴口罩前，必須清潔雙手  
Perform hand hygiene before wearing a mask



**2** 選擇合適尺碼的口罩  
(在沒有成人監管下，2歲以下幼兒不應使用口罩)  
Choose a mask of appropriate size  
(Face mask is not recommended for children under the age of 2 years without supervision)



**3** 有顏色 / 摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上  
The coloured side / the side with folds facing downwards of the mask should face outwards with the metallic strip uppermost



**4** 口罩緊貼面部，拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴  
Mask should fit snugly over the face. Extend it to cover fully the mouth, nose and chin



**5** 佩戴口罩後，要避免觸摸口罩  
Avoid touching the mask afterwards

## 正確脫下及妥善棄置外科口罩 Proper Removal and Safe Disposal of a Surgical Mask



**1** 脫下口罩前，必須清潔雙手  
Perform hand hygiene before taking off a mask



**2** 把口罩的橡筋從雙耳際下  
Hold both the ear loops and take off the mask gently



**3** 盡量避免觸摸口罩向外的部份  
Avoid touching the outside of mask



**4** 把使用過的口罩放進有蓋垃圾箱內  
Discard the used mask in a lidded rubbish bin



**5** 脫下口罩後，必須立即清潔雙手  
Perform hand hygiene immediately after taking off the mask



**6** 口罩不可重複使用  
如有破損或弄污，應立即更換  
Mask should not be reused. Replace the mask immediately if it is damaged or soiled



衛生防護中心網站  
Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

衛生防護中心Facebook專頁  
Centre for Health Protection Facebook Fanpage  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署健康教育專線 2833 0111



衛生防護中心網站  
Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

衛生防護中心Facebook專頁  
Centre for Health Protection Facebook Fanpage  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署健康教育專線 2833 0111





## 奶粉售賣



**加營素**

11種護心營養組合，含奧米加3，零反式脂肪及膽固醇



蛋白質及維他命D 幫助增強肌肉，強健身體

\$168



**低糖加**

護心強身雙效能



糖份每 100 毫升低至 1.75 克

\$175



**怡保康**

此產品供關注血糖的人士服用 需要低升糖指數 (GI 值) 飲食、乳糖不耐症的人士

\$212

凡購買奶粉1罐，可憑收據免費使用坐式全身運動儀1次。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>服務券 特備 活動</b>	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 愛笑瑜伽 1:30-2:30 飛鏢及芳療照護	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						
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;">                         受肺炎疫情影響，所有班組暫停，                          確實開班時間有待通知。                     </div>						
	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	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜伽 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
2	3	4	5	6	7	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	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜伽 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
9	10	11	12	13	14	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	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜伽 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
16	17	18	19	20	21	22
30	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	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜伽 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
23	31	24	25	26	27	28
						29

## 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：9月足底按摩報名安排  
日期：8月10日(星期一)

對象：恆常參與有關服務之中心會員  
日期：8月11日(星期二)

對象：本中心會員  
日期：8月12日(星期三)  
對象：本中心及其他中心會員

暫定

7月受肺炎疫情影響而未接受服務的參加者，服務將優先在9月份補回。如有查詢可與中心職員聯絡，謝謝大家繼續支持！



# 計劃宣傳

## 關愛基金 –

### 非公屋、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼

為非公屋和沒有領取綜援的低收入住戶提供津貼以紓緩他們的經濟壓力

#### 受惠資格

- 1.以月租形式租住私人樓宇、工業大廈、商業大廈或社會房屋；或租住民政事務總署轄下的「單身人士宿舍計劃」宿位或由非政府機構提供予更生人士的宿舍宿位；或居住於臨時房屋、船艇；或是無家者
- 2.沒有領取綜合社會保障援助，以及沒有在香港擁有任何物業
- 3.過去3個月平均每月住戶入息不超過指定限額；過去3個月平均租金不超過指定上限，有關指定入息限額及租金上限如下：

住戶人數	住戶入息限額 (元)	住戶租金上限 (元)
1	15,100	7,550
2	22,000	11,000
3	26,800	13,400
4	33,500	16,750
5	36,900	18,450
6或以上	40,800	20,400

#### 申請手續

申請按住戶人數分階段進行。所有合資格住戶需親身或以郵寄方式向本中心遞交申請表（連同所需文件）：

2020年7月2日起	1人住戶
2020年8月3日起	2人住戶
2020年9月1日起	3人住戶
2020年10月5日起	4人或以上住戶

申請人需填妥申請表及提供：申請人及所有住戶成員的身份證明文件、租單、入住宿舍或收容中心的證明（如適用）、銀行帳戶證明文件

所有申請必須先致電2242 2827預約，本中心只接受 **純長者住戶**（即住戶內所有成員均為60歲或以上）申請，詳情可向職員查詢。





## 「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



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。

# 活動宣傳



## 招募保良局賣旗日義工

內容 | 透過賣旗日，將籌得的款項用於  
本局不同的社會及教育服務

日期 | 9月19日 (星期六)

時間 | 上午

賣旗地點 | 鑽石山 (龍蟠苑附近)

備注 | 有興趣成為賣旗義工的會員請與楊姑娘聯絡。

過去有賴大家支持，中心能於賣旗日中獲得「戶外賣旗平均最高籌款」冠軍等獎項。今年希望大家能夠繼續支持中心，以籌得的款項幫助弱勢社群。



## 20/21年度 季節性流感疫苗注射服務

內容 | 「疫苗可預防疾病科學委員會」(科學委員會) 建議 50 歲或以上的人士優先接種季節性流感疫苗以預防季節性流感及減少併發症

日期 | 10/2020 (待定)

時間 | 待定

費用 | 免費 (50歲或以上人士)

地點 | 本中心

名額 | 110名

備註

- 1 | 暫未開始接受報名，確實日期有待確定，詳情可留意中心月訊
- 2 | 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件，及相關文件登記
- 3 | 不適合服用抗凝血藥物人士注射
- 4 | 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人或

在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射

(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)



## 新智能身份證換領

為了盡量減低疫情在社區擴散的風險，所有智能身份證換領中心由2020年7月20日起暫停服務。已預約換證的市民請在服務恢復後才到換證中心辦理有關手續。

出生年份為1957至1961的身份證持有人如因上述情況而未能在其所屬換證期限內 (即2020年7月27日或以前) 換證，亦可在換證中心恢復服務後才辦理換證手續，入境事務處會因應申請人的情況而彈性處理。



1957至1961年出生市民

換證限期延遲



# 精彩活動回顧

## 畫出我天地

「畫出我天地」小組活動在早前舉行，老友記在小組中表現十分精靈活躍。「畫出我天地」以水彩材料讓老友記們發揮創意及互相合作的精神，創作出不同的畫作。



老友記們專注作畫，大家都落手落腳參與！

長者們利用廁紙筒點上顏料，印於畫紙，再為畫作添上生動的表情符號。



長者完成作品後，笑逐顏開地向大家展示。

現在一起欣賞老友記的成果吧！



香薰療法是使用香薰複方油配合照護撫觸按摩手法，緩解護理對象長期痛症及紓緩情緒低落、憂鬱，促進愉悅感及長者之社交能力。

### 招募「芳療大使」

- 1 | 參加者必須出席「芳療照護培訓工作坊」，通過理論及實習掌握「照護撫觸按摩」之手法及技巧。
- 2 | 「芳療大使」須到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

對象：會員、護老者、義工

保良局  
PO LEUNG KUK

## 招募「芳療大使」 學習香薰按摩療法

### 紓緩長者痛症

「芳療大使」到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

如對計劃有任何查詢，可與本中心何姑娘聯絡  
計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助



# 中心月訊電子版

為方便大家能隨時隨地查閱中心月訊及響應環保，會員可使用具備上網功能的電子產品，利用以下方法查閱月訊：



## 方法 1

開啟電子產品的互聯網，  
登入 <http://elderly.poleungkuk.org.hk/tc/page.aspx?pageid=191>  
點擊你想查閱的月份電子報。

## 方法 2

利用電話相機功能（已更新的 iPhone）或下載掃描 QR Code 應用程式掃描以上 QR Code。

中心每月電子報將會於月會後盡快上載，如有疑問可向職員查詢。

## 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](mailto: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/>

負責人  
中心主任  
孫嘉毅

電話  
2242 2827  
傳真  
2242 2961

## 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9月1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  
編輯：楊慧恩 職員：潘淑儀、張婉婷、何月明、黃得蘭、  
盧雪艷、吳佩珍