



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2020年4月份通訊

(20/21 第一期)印製數量：100份

新一年度財政預算案

財政司司長陳茂波於2020年2月26日發表新一年度財政預算案，現簡撮有關民生及長者的範疇如下：

振經濟 紓民困

- 發放現金
向18歲或以上香港永久性居民發放10,000元
- 寬減2019/20課稅年度100% 薪俸稅和個人入息課稅，上限 20,000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1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1個月租金

延續去年宣布的紓困措施

- 非住宅電力用戶電費：補貼額外4個月每月75%電費開支，每月上限5,000元
- 非住宅用戶水費/排污費：寬減額外4個月75%水費/排污費，每月上限20,000元/12,500元

關愛社會

- 未來兩年增加3,000個體弱長者的照顧服務名額，及未來一年增加1000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

如對上述資料有任何查詢或意見，歡迎與中心職員聯絡。

資料來源：<https://www.budget.gov.hk/2020/chi/el.html>

中心 開放 時間	<p>星期一至五：上午8:45至下午5:00</p> <p>星期六：上午9:00至下午4:00</p> <p>星期日及公眾假期休息</p>		例會 日期	<p>受肺炎疫情影响</p> <p>本月例會：4月取消</p> <p>下期例會：5月取消</p>
<p>中心職員：楊幗玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、周芷瑩、黃詩妮、梁伊婷、姜嘉浩、錢建茵、余俊豪、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、湯煥娥、姚亞珍、陳德洁、呂美珍</p>				

中心地址：觀塘樂華邨輝華樓地下109至120室 及 立華樓地下101-102, 105-108室
電話：(輝華)2796 1129 (立華)2755 5073 傳真：2796 1113

電郵：lauchan.nec@poleungkuk.org.hk

歡迎區內長者及公眾人士蒞臨參觀



口罩大不同



外科口罩



- ✓ 外層防液體飛濺，中層作為屏障阻擋病菌，內層吸收配戴者釋出的濕氣和水分
- ✓ 可阻擋灰塵、飛沫、細菌病毒
- ✓ 可阻擋80%~90%左右的次微米顆粒
- ✓ 透氣度較大
- ✓ 舒適感較佳

*適用於有發燒、咳嗽、打噴嚏症狀、進出不通風場所時，如診所、醫院、電影院等

N95口罩



- ✓ 可過濾病菌病毒、懸浮粒子
- ✓ 阻擋95%以上次微米顆粒
- ✓ 中間凸起成杯狀，與人的口鼻部位十分吻合

*主要是醫護人員使用
*透氣度低，呼吸較為困難



口罩大不同



活性炭口罩



- ✓ 阻隔飛沫、灰塵
- ✓ 吸附有機氣體、異味

*不具殺菌功能
*在容易吸入有異味空氣場所使用，例如戶外騎車、進行油漆或噴漆、噴灑農藥等

棉布印花 口罩



- ✓ 可以重覆清洗使用
- ✓ 透氣較好
- ✓ 可阻擋較大顆粒灰塵
- ✓ 可作為保暖、並避免吸入灰塵或避免將飛沫噴出

*不能隔絕細菌
*如果布口罩無勤於清洗，反而容易滋生細菌

紗布口罩



- ✓ 能抵擋部分細菌及病毒
- ✓ 能過濾較大之顆粒物

*與人的臉部緊密度不理想
*長期佩戴，會讓人感覺呼吸不暢
*適用於平時清潔工作時使用

標準 1 - 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2 - 政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

- 為達致以上標準，中心備有製訂有關資料，政策及程序，單位會確切地執行。
- 如各位對上述安排有任何意見或疑問，歡迎隨時與本中心聯絡。



義工網絡溫馨提示



登記領取迪士尼賞義工行動

登記領取迪士尼賞義工行動 義工必須由本年4月1日始服務超過10小時，可透過中心登記向有關機構申請免費領取迪士尼門票。

申請資格：

- 已成為本中心的義工及
- 在2018年3月至2019年4月內未曾向任何機構取得迪士尼賞義工行動及
- 帶備《義工運動》之義工服務記錄冊及身份證
- 須親臨登記
- 門票不可轉讓/作非法售賣

備註：由於今年限領取門票數量，如該登記期超額，即以抽籤方法領取門票。

登記日期：於《義工聊天室》活動內進行登記

負責職員：姜先生

「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

因疫情關係，
活動有機會延遲推行。

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，
可與本中心職員梁伊婷姑娘聯絡。



體適能信箱



體適能教練
余sir

抗疫運動

最近，口罩這個名詞不單止成為香港大眾市民最常談及的名詞，也是令世界在關注和網絡世界最多搜尋的其中關鍵詞，在口罩短缺的情況下，大眾市民都減少出街應酬，甚至改為在家中上班，而幼稚園、小學、中學、大學，甚至補習社都停止面對面教學而改為網上學習。



對一些慣常戶外運動人士，始終不習慣把平日的運動習慣全部改在家中進行。況且在香港這個彈丸之地，大眾市民的住所都是空間有限，如果再加上大部分家庭成員都留在家裡的話，每個成員在家裡的活動空間有限，就算是只做一些簡單的徒手操運動，也得要家庭其他成員互相遷就，騰出空間才可以。所以實際操作上，並不是我們想像中說一聲做居家運動那麼簡單。

在這段日子，最簡單可行的是利用住所附近的公園或公共空間去做一些輕至中等程度運動量的運動，例如步行、急速步行、緩跑、徒手操和伸展運動等。而這些運動可以在戴着現時一般我們防疫佩戴的外科口罩進行。因為這種口罩的透氣度比N95口罩高，但要注意當天氣變暖和潮濕，同樣一些中等程度的運動量可能會增加個人的呼吸難度，而且，濕而較高的氣溫會增加體溫和排汗，令口罩內層變得更濕，阻礙空氣流通，同時亦會減低口罩的過濾功能。因此，我們佩戴口罩運動時也要因應自己的體能和身體狀況，同時亦要關注外間環境，包括溫度、濕度、空氣是否流通、人流是否頻密等因素。

能夠在這個非常時期維持適量運動和調整運動習慣，相信有利身體增強抗疫能力。

資料來源：文匯報 鍾伯光專欄



每期月訊新增體適能信箱，解答各位老位記運動時遇到的問題，歡迎老友記於每月15號前把以下問題紙交到輝華/立華接待處，體適能教練於未來月訊分批作答，如有疑問，歡迎聯絡余先生。

問題：_____

會員姓名：_____ 聯絡電話：_____