



預防登革熱



衛生署衛生防護中心正調查一宗本地登革熱個案，並再次呼籲市民，不論在本地或外遊，應時刻注意環境衛生，以及採取防蚊和個人保護措施。

市民應注意下列防蚊措施：

- 徹底檢查集水溝氣隔、屋頂雨水槽、明渠及排水渠，避免淤塞；
- 每星期至少一次以鹼性清潔劑擦洗溝渠和排水明渠，以除去可能積聚的蚊卵；
- 汽水罐、空樽及空盒等垃圾應妥善棄置在有蓋的垃圾桶內；
- 栽種花卉的水應每星期最少徹底更換一次，盡量避免使用墊碟；
- 在雨季前把凹凸不平的地面填平；
- 避免在叢林逗留；及
- 戶外活動期間，做好個人保護措施，穿着淺色長袖上衣和長褲，並於外露的皮膚及衣服上塗上含避蚊胺成分的昆蟲驅避劑。

資料來源：衛生防護中心

如對上述資料有任何查詢或意見，歡迎與中心職員聯絡。

中心
開放
時間

星期一至五：上午8:45至下午5:00

星期六：上午9:00至下午4:00

星期日及公眾假期休息



例
會
日
期

受肺炎疫情影响

本月例會：5月取消

下期例會：6月(待定)

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

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

帶口罩前的準備



1. 先洗手
2. 檢查口罩是否有破損、污漬或潮濕等狀況

(如有，口罩就不應使用)



配戴口罩小技巧

1. 有顏色的一面向外、金屬條向上
2. 掛耳式口罩 — 將橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部 / 綁帶式口罩 — 將綁帶繫於頭頂及頸後
3. 拉開外科口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴
4. 輕壓鼻樑位置的金屬條，使口罩與臉頰和鼻貼合
5. 調整口罩，確認已經貼合臉部並完全覆蓋口鼻和下巴



(中港高中健康中心，2020)
(衛生防護中心，2020)

翻到屋企 點清潔好呢？



門口地毯 -
噴上消毒劑



入屋企前 - 要脫鞋



即時更換衣物



徹底清潔雙手
及面部



徹底清潔在街上使用過的物品
(電話、眼鏡、銀包等)

標準 3 - 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準 4 - 職務及責任

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清楚界定。

- 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。

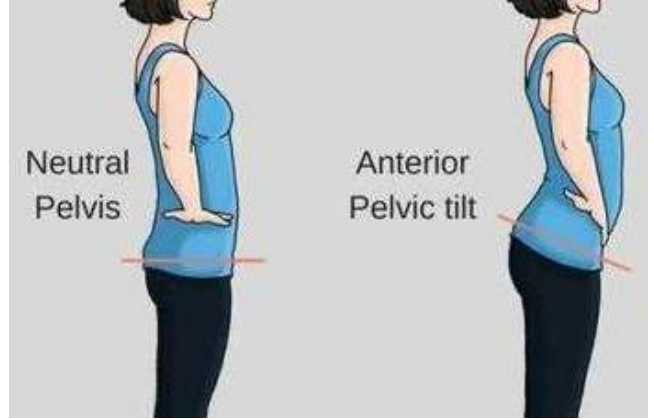
登記日期：於《義工聊天室》活動內進行登記

負責職員：姜先生



坐得衰易令腹肌鬆弛似大肚

明明很瘦，為何仍然有個肚臍凸出來？這可能並非由脂肪引致的真肚臍，而是下交叉綜合症的症狀。「久坐、穿高跟鞋長期站立都有較大風險患上交叉綜合症。」脊骨神經科王俊華醫生說。病情嚴重的話更可導致椎間盤凸出、坐骨神經痛等問題。



臀部豐滿非性感屬病徵

下交叉綜合症即是指下半身的四組呈交叉排列的肌肉，出現過緊及過弱的情況，形成肌肉不平衡。「腹肌、臀部過弱；髂腰肌、豎棘肌過緊，長久下來便會形成臀部翹起、凸肚臍的體姿。很多後生女性以為臀部翹起十分好看，但其實這是病徵之一。」王醫生說，患者還會出現久坐後，站起來時腰和腿難以伸直的情況。

「假肚臍內的並不是脂肪，而是變弱了的肌肉。但真假肚臍難以憑質感去分辨。只有一類患者較容易察覺得出，就是明顯很瘦，但好像有個肚臍凸出來的人。而肥胖人士如患此症，真肚臍加假肚臍，便令整個肚臍更凸出。」

長時間穿高跟鞋屬高危

王醫生指香港人患上交叉綜合症的情況十分普遍，這與工作有關。「久坐、扁平足或長時間穿高跟鞋站立的人，風險尤其高，例如辦公室上班族、職業司機、投資行業從業員、售貨員等。」

王醫生進一步提醒，因久坐令大腿長時間提起，即髖關節處於用力狀態，亦即令髖屈肌長期處於收縮的狀態，長此下去便會令腰椎弧度出現問題，令盆骨前傾。而長時間穿高跟鞋站立的人，小腿會過緊、膝蓋容易過份伸展，影響跟久坐姿勢相若。如不及早改善，有可能會形成椎間盤凸出，嚴重可導致坐骨神經痛、腳麻痺及影響下肢活動能力等。

資料來源：蘋果日報



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：_____

「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。