



保良局
PO LEUNG KUK

劉漢宣紀念長幼天地

2021年1月通訊

疫情出現至今接近一年，各項防疫的方法已漸漸融入市民的生活中，但隨著第四波的疫情爆發，出現各個感染群組，大家需要加倍小心，同心抗疫，切勿鬆懈。在此，中心與大家一起重溫抗疫要點，並祝願大家2021年繼續身體健康！



確保去水渠的U型隔氣
儲有足夠的水。每星期
把半公升水倒入所有排
水口預防**疾病傳播**



經常保持雙手清潔
用**視液**每次洗手**20秒**



口罩要**完全覆蓋口、鼻和下巴**
於公眾地方未有佩戴口罩，
定額罰款為**\$5,000元**



咳嗽及打噴嚏時
掩著口鼻



儘量**留在家中**，減少外出



沖廁時的氣流可將**馬桶內的細菌沖至6呎外**
如廁後先蓋廁板再沖廁

為響應環保，中心設有 WhatsApp 及電郵提供電子版月訊，如有興趣接收訊息，可向致電中心職員提供電話或電郵地址

地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18 -19 號 傳真：3998 4551

電話：3998 4550 /37017800 (電話錄音)

電郵：kcfjc@poleungkuk.org.hk

特別通告

因應疫情的最新發展，社會福利署九月十四日表示，會分階段恢復由非政府機構營辦的資助福利服務。中心服務使用者可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。

現再次提醒各位時刻注意個人衛生，如有身體不適，請盡快求醫及留家休息。所有進入中心人士均需戴上口罩，門前接受體溫檢測及用搓手液消毒雙手。如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。

口罩種類知多D

口罩已經變成生活中的必需品，現時市面上口罩的種類繁多，如外科口罩、聚氨酯口罩，每種質料口罩的用途、功能都不同。以下會介紹幾種常見口罩的類型，看看大家見過哪幾種？

棉布口罩

一般用於普通的清潔工作，避免吸入灰塵或將飛沫噴出，可過濾大顆粒的物質，如灰塵等異物。棉繩結構纖維直徑為500至1000微米，**不能過濾病毒及防細菌粒子。**

聚氨酯口罩 (海綿口罩)

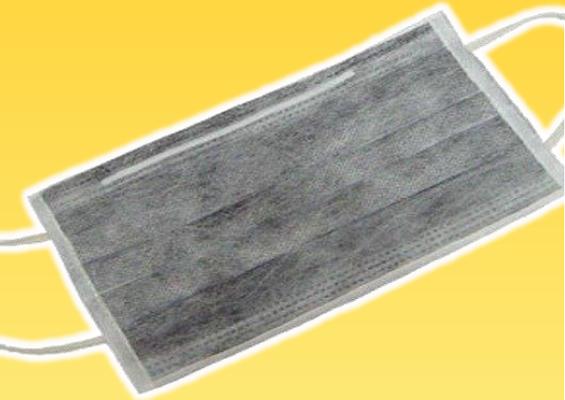
海綿口罩的質地較柔軟舒適，透氣性比較好，單層的設計適用於過濾花粉、塵埃、霧霾，**不能阻擋飛沫，病毒的防疫能力不佳。**





外科口罩

外科口罩構造通常分成三層：外層防波濺、中層具過濾作用，內層可吸濕氣，並對於細小微粒有明顯的阻隔效果，**可阻隔大部分飛沫傳染病菌。**



活性炭口罩

活性炭層過濾層纖維孔隙小於棉布口罩，因此可以吸附有機氣體，例如汽車排放的有機溶劑。適合戶外駕駛、油漆、噴漆、噴灑農藥時使用。

活性炭本身對於阻絕懸浮微粒及細菌穿透效果並不佳，因此較不建議用於防疫。



N95口罩

可有效過濾細菌N95口罩的N是指這種口罩適合在非油性場合中使用，95的意思是能過濾95%以上的粉塵、飛沫及有毒氣體等。

這種口罩密度非常高，佩戴後或會感到難以呼吸。**主要給醫護人員或化工廠的員工於高風險環境使用。**

日常生活環境的預防上，外科口罩已經足夠。

在常見的口罩種類中，目前仍以外科口罩為主，較常用於日常生活阻隔病毒，不過仍需注意適時更換口罩。一般而言，外科口罩不可重複使用。另外，口罩如有破損或弄污，應立即更換。

班組活動

痛症伸展班

日期：1月13日(五)
時間：上午10:00至11:00
地點：中心鏡房
名額：4位 費用：\$10
內容：透過伸長了解自己身體結構，訓練強健體魄。



智能電話應用班

日期：1月14日(四)
時間：下午2:00至4:00
地點：中心鏡房
名額：4位 費用：\$20
內容：學習Zoom的使用方式，方便參與中心網上活動及班組。
參加者需自備智能電話



職員動向



中心主任何姑娘

各位街坊、會員朋友：
大家好！我是新到任的中心主任何姑娘，很高興能夠加入劉漢宣紀念長幼天地為各位長者及街坊服務。
期望疫情過後，能夠在中心與大家見面，祝願大家身體健康，平安大吉！



實習社工文龍

大家好！我是莊文龍，我來自香港理工大學專上學院的實習社工，為期三個多月的實習已經完結，很高興可以同和大家談天說地，互相交流，在保良局劉漢宣紀念長幼天地的實習令我獲益良多，多謝大家！



實習社工阿泰

大家好，在是次實習中與各位有過不同的相遇，我感到十分榮幸，我會緊記與大家相處的快樂時光，祝大家身體健康、龍馬精神，疫情之下平平安安！

計劃宣傳



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

計劃內容包括：

- 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



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：計劃義工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歲或以上人士

2. 經檢測評估後，顯示有早期認知退化

計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

「芳療大使」服務計劃

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

計劃內容:

參加者須出席培訓工作坊，成為芳療大使，通過理論及實習掌握香薰按摩療法的手法及技巧。「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



香薰療法

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。

如對計劃有任何查詢，歡迎聯絡中心職員計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

中電有「營」飯堂



計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居、雙老或 有需要的社區人士

服務內容：提供午、晚餐，憑「飯票」用膳

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期二

時間：上午9:30-12:00及下午2:00至5:00

地點：中心正門接待處

如有任何查詢，請親臨本中心或與麥生聯絡

	飯餐時段		飯餐內容	價錢
午餐	中午	11:30-12:00	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
		12:00 -12:30		
晚餐	下午	4:30-5:15	兩款餸菜、白飯及生果	\$12
		5:15 -5:45		

關愛基金數碼電視資助計劃

計劃簡介

1. 本計劃由關愛基金撥款，目的是資助有經濟需要的模擬電視住戶添置數碼電視接收器材，使他們在2020年11月30日終止模擬電視服務後可以繼續收看免費電視節目。
2. 計劃下的資助屬一次性，每個合資格住戶只可獲發一項數碼電視接收器材。

申請資格

1. 申請住戶須為**模擬電視住戶**，即住戶在遞交申請表格當日於申報的香港居住地址，正使用模擬電視機，沒有數碼電視機或數碼機頂盒。
2. 申請住戶從未在本計劃下獲發資助。
3. 申請住戶須符合指定入息資格，申請人或 / 及其同住住戶成員正受惠於以下其中一項特定社會援助項目。
 - **綜合社會保障援助計劃**；
 - **長者生活津貼**
(只適用於全長者戶，即所有住戶成員皆為 65 歲或以上)；
 - **在職家庭津貼計劃**
(有效期為該計劃申請結果通知書發出日期起計 18 個月內)；

各項經入息審查的學生資助計劃：包括資助專上課程學生資助計劃、專上學生資助計劃、毅進文憑課程學費發還(全額或半額學費發還)、指定夜間成人教育課程資助計劃(全額或半額學費發還)、學校書簿津貼計劃、學生車船津貼計劃、上網費津貼計劃、考試費減免計劃、幼稚園及幼兒中心學費減免計劃以及幼稚園學生就學開支津貼；或公立醫院及診所醫療費用減免；

申請期:

本計劃的申請期至 **2021 年 7 月 15 日**。請於申請期內跟職員預約，逾期遞交的申請一般不獲處理。

香港將在 2020 年 12 月 1 日落實全面數碼電視廣播，屆時若模擬電視住戶仍未轉看數碼電視，於 2020 年 11 月 30 日終止模擬電視廣播後將不能繼續收看免費電視。

關愛基金牙科資助鑲活動假牙申請

因應疫情現時先為長者登記留名，日後再通知有關安排

申請資格

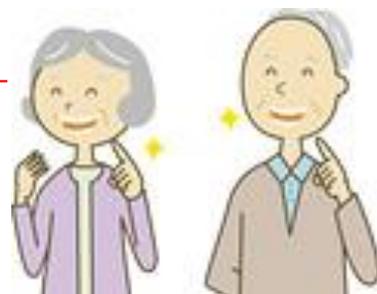
- ✓ 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ✓ 已失去全部或部分牙齒，願意接受資助項目的牙科服務診療；
- ✓ 以獲指定牙醫，適合接受鑲活動假牙

申請方法

合資格的人士請於本中心辦工時間內跟職員預約，
本中心恕不接受即時申請。

準備文件：

1. 香港身份證正本
2. 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
3. 中文住址文件



會員續會

因應疫情，現時先為長者預約登記，
日後再通知有關安排

入會事項

長者會員

-50歲或以上

-\$21/年

家庭會員

-2人或以上家

庭-\$50/年

安排：1.) 親臨本中心

2.) 會員年費

3.) 帶備相片 2 張

4.) 身份證明文件

5.) 住址證明文件

暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	開放	取消	開放	取消
1號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3號風球/紅雨	✓		✓			✓
8號風球/黑雨		✓		✓		✓

服務時間：星期一至六 上午9:00-下午5:00(星期日及公眾假期休息)