



# 第五波疫情懶人包



## 抗疫的士預約流程



- 1.先透過電話預約指定診所。
- 2.在預約指定診所服務成功後，求診人士可透過網上或熱線電話預約抗疫的士服務。
- 3.完成預約後，將會有專屬車隊司機聯絡及提供接送服務。

### 預約抗疫的士：

**熱線電話：3693 4770**

服務時間：上午8:00-晚上10:00

所需資料：姓名、聯絡電話、預約時間、指定診所、上車地點

網上預約：<https://designatedtaxihk.com/>



### 圓洲角普通科門診診所

地址：沙田插桅杆街 29 號地下

預約電話：2647 3383



### 大埔賽馬會普通科門診診所

地址：大埔汀角路 37 號地下

預約電話：2664 2039

### 快速檢測呈陽性者：

**申報熱線 1836 119**

申報連結：<https://www.chp.gov.hk/ratp/>

(快速檢測呈陽性者，必須於確診當天或翌日在系統呈報，過後不能輸入。)



### 核酸檢測陽性：

**申報熱線 1836 119**

申報連結：<https://hdf.chp.gov.hk/dhehd/declare.jsp?lang=zh-hk>

(透過繳交口水樽或到檢測中心做核酸檢測，電話收到陽性報告短訊者適用。)





**保良局**  
PO LEUNG KUK

田家炳長幼天地

# 復活節限定---開心動手工

日期：8-4-2022 (星期五)

時間：下午2:00-4:30

形式：線上活動- ZOOM

人數：12人

對象：中心會員及服務券長者

費用：免費

截止報名日期：7-4-2022(星期四)

負責職員：中文大學專業進修學院

實習社工阿澄、阿康

活動內容：一同製作復活蛋和相框，一起

渡過愉快的復活節

## 報名注意事項：

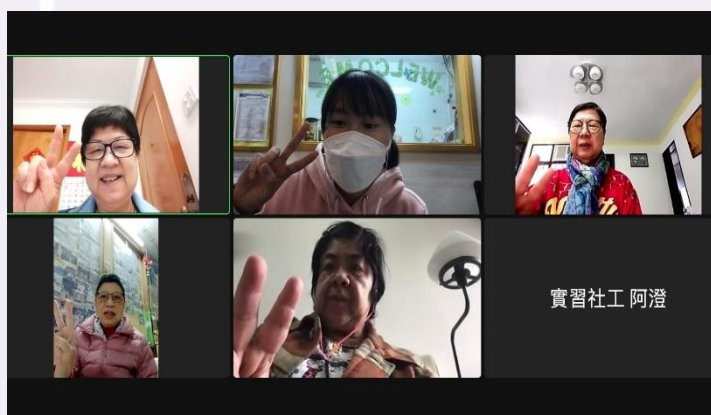
- 若成功報名本活動，負責職員將以電話/Whatsapp形式通知參加者
- 成功報名之參加者，請活動前到本單位領取活動材料包
- 屆時Zoom連結將會經Whatsapp傳送給參加者

如有任何查詢和問題，歡迎致電: 2692 2600

## 「心」「體」變強壯活動



## 「機智耆趣」智能手機應用計劃



## 開心動手工



# 安心出行上載針卡教學



Android(安卓手機適用)：可於Google Play 下載



IOS(蘋果手機適用)：可於Applestore下載



鴻蒙(華為手機適用)：可於App Gallery下載



1.按電子疫苗接種及檢測紀錄



2.閱讀免責聲明及同意



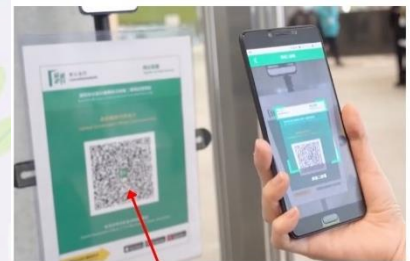
3.按電子針卡 / 豁免接種疫苗證明書



4.掃描針卡上的二維碼



5.成功後會顯示已打針的紀錄及二維碼



「場地碼」

6.完成後，即可使用「安心出行掃描。場地碼」。

# 如何使用ZOOM應用程式?



ZOOM Cloud Meetings  
Zoom  
★★★★☆ (689)

更新



在Play商店 / Apple Store 安裝程式 (輸入ZOOM搜尋)



進入會議方法一：直接於whatsapp對話中按連結開啟Zoom

加入 Zoom 視像會議

<https://us04web.zoom.us/j/2998816973?>



方法二：開啟



按

加入會議

加入會議

會議ID或個人連結名稱

在以後的會議中使用當前名字

不自動加入音訊

保持視訊關閉

加入會議

取消

- 1.輸入會議號碼
- 2.輸入姓名
- 3.按加入會議後輸入密碼



加入並開啟視訊

選擇開啟視訊

加入但不開啟視訊

記得按經由網際網路撥號，先可以聽到聲音。

經由網際網路撥號



加入音訊



啟用視訊



分享



觀眾



更多



**齊來找一找**  
請圈出正確的答案。

請在下列彩蛋中，找出以下圖案的彩蛋，並圈出來。





# 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，抬高頭部，維持三秒，重覆十次。
2. 腰背挺直，頭部垂下，維持三秒，重覆十次。



上



下



### 第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，頭部左轉，維持三秒，重覆十次。
2. 腰背挺直，頭部右轉，維持三秒，重覆十次。



左



右



### 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. 向左及向右轉腰各十次，維持三秒。
- 注意：雙腳保持不動。



左



右



### 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，維持三秒，左右每邊做十次。



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，腰部向前傾維持三秒，重覆動作十次。





# 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
4. 循序漸進、持之以恆。



保良局  
PO LEUNG KUK

## 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。



保良局  
PO LEUNG KUK

## 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



保良局  
PO LEUNG KUK

## 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



保良局  
PO LEUNG KUK

## 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



保良局  
PO LEUNG KUK

## 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。





# 中心消息

中心按照社署指引，為避免服務使用者因聚集而受到互相感染的風險，**中心暫時只維持有限度服務，暫停班組活動、續會、入會及關愛基金牙科等服務**，直至另行通知；如有疑問，請致電向職員查詢。



各位老友記大家好：時光飛逝，本人在田長實習期即將於4月下旬結束了，非常高興認識到大家，感謝曾經參加過本人負責的「機智耆趣」手機班和「復活節限定-開心動手工班」的老友記。雖然疫情影響未能一一認識大家，但感謝大家這段時間對我的支持，祝大家身體健康，每日開心愉快！

實習社工 施諾澄 (香港中文大學專業進修學院)

各位老友記大家好：本人在田長實習期即將於4月22日結束了，快樂的時光過得很快！很高興能認識各位，感謝曾經參加過本人負責的「心」「體」變強壯小組和「復活節限定-開心動手工班」的老友記，讓我能短短數月的實習期學習到寶貴的經驗！願你們及家人都身體健康，生活愉快！



實習社工 伍卓康 (香港中文大學專業進修學院)



「長者電話支援服務系統」  
來電號碼：37017800  
中心Whatsapp訊息服務：  
Whatsapp：63724289



## 下次例會：



日期：5月3日(二)

時間：上午10:00及下午2:00

形式：實地及視像進行

## 中心開放時間

星期一至六：上午9:00-下午5:00

星期日及公眾假期：休息

## 入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

## 個人會籍：

50歲或以上人士，每年會費\$30

## 家庭會籍：

人數不限，每年會費 \$50。



## 續証安排：

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。