



# 保良局盧邱玉霜耆暉中心

2020年4月份會訊

## 預防新型冠狀病毒的健康建議

由於受新型冠狀病毒疫情影響，為保障服務使用者安全及減低感染風險，大家應持續做好防疫措施，切勿鬆懈，以減低新型冠狀病毒的擴散：

### 預防疫苗

現時沒有預防這傳染病的疫苗。

### 健康建議

- 市民應減少外出及避免聚餐或聚會等社交活動，並盡量與他人保持適當的社交距離。
- 時刻保持個人和環境衛生，對預防個人受感染和防止病毒在社區擴散至為關鍵。

### 外遊預防措施

- 衛生署強烈呼籲市民應避免所有非必要的外遊計畫。如果不可避免前往香港以外國家 / 地區，應戴上外科口罩，回港後亦應繼續佩戴14天。
- 從外地回港後，若出現發燒或其他病徵，應立即求診，主動告訴醫生最近曾到訪的地方及有否接觸動物；並佩戴外科口罩，以防傳染他人。

資源來源：香港特別行政區政府衛生署學生健康服務

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/covid19/health\\_advice\\_on\\_prevention\\_of\\_covid19.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/covid19/health_advice_on_prevention_of_covid19.html)

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎美琪、譚美倫、麥玉嬋、  
李銳壯、陳文妙、鍾海燕、劉麗琴、陳襯英。  
實習同學：陳樂君、余芷萱

### 中心開放時間

星期一至五 上午8:45-下午5:00

星期六 上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期休息

### 下月開會日期及時間 (待定)

愛心組 5月7日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 5月7日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 5月8日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 5月8日(星期五)上午10:30-11:30

地址：油麻地彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

電子郵箱：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

# 齊心防疫勿鬆懈：

## 中心防疫措施及服務安排

鑒於「新型冠狀病毒疫情」的發展，本中心已加強清潔措施，再次提醒大家要時刻注意個人衛生，如有身體不適，應立刻求醫及留家休息。

- 1) 服務須按疫情發展而分階段恢復及安排，如有疑問可向中心職員查詢。
- 2) 服務對象如有發燒或14日內曾經外遊，建議在家中休息。
- 3) 如進入中心，必須遵守以下安排：

- 進入中心須佩帶口罩



- 職員為你量度體溫



- 使用酒精搓手液消毒雙手



- 出示會員拍卡/訪客先登記



- 4) 為保持社交距離及人群聚集，中心將採取人流管制及分隔措施。
- 5) 中心之班組 / 活動（室內及室外）會延期或取消，請情可致電本中心職員查詢。
- 6) 以上措施將適時檢討，至另行通知。

# 「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



## 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

活動具體推行日期有待公佈，如有任何查詢，可致電與中心職員黎姑娘聯絡。

# 預防肺炎及 呼吸道傳染病



- 經常保持**雙手清潔**
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，**搓手最少20秒**
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手



- 如廁後**先蓋廁板再沖廁**
- 徹底清潔雙手
- 吐痰應用紙巾包好再丟



- 妥善保養排水渠管**定期注水**入U型隔氣
- 每星期把半公升水倒入所有排水口



- 打噴嚏或咳嗽時**應用紙巾掩蓋口鼻**，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 如沒有紙巾，可用上衣或上袖掩蓋



- 當出現發燒或呼吸道感染病徵，**應戴上外科口罩及盡早向醫生求診**



- 有**顏色/摺紋向下的**一面向外，有**金屬條的一邊**向上
- 橡筋繞在耳朵上
- 拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴
- 把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部



更多抗疫資訊：



衛生防護中心



衛生防護中心網站  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



衛生防護中心Facebook專頁  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署健康教育專線 **2833 0111**



衛生署



# 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。



### 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。



### 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，以兩腳尖支撐體重；
2. 維持三秒，慢慢還原，重覆動作八次。



腳跟提起



腳跟貼地



### 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



### 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



### 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。

