



# 預防流感要知道

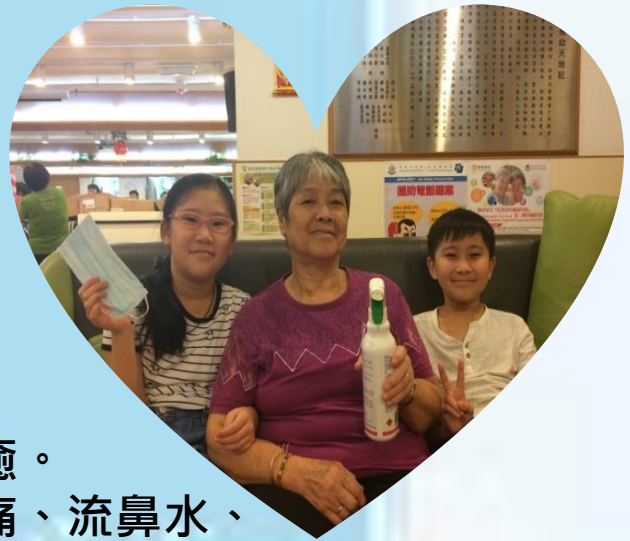
## 季節性流行性感冒（流感）

是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。

流感一般於一至三月和七至八月較為流行。

## 長幼齊抗疫！

感謝仁好和她兩位孫仔孫女  
分享預防流感資訊！



## 病徵

- 健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。
- 病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

## 治理方法

- 充足休息和多喝水。
- 若出現流感病徵，並持續或惡化，應立即求診。



## 預防方法

- 經常使用梘液和清水潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前或觸摸扶手或門把等公共設施後。
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩。
- 保持室內空氣流通。
- 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，
- 不要吸煙和避免過大的生活壓力。

如需更多預防流感資訊，請聯絡中心護士鐘Sir

# 健康活動及講座

## 健康毛巾操

利用毛巾配合簡單手部及腳部動作，能有效伸展身體肌肉。每星期做兩至三次，對伸展筋骨、紓緩關節、鍛煉肌肉等，能有不錯的效果。



逢星期一、三

時間:上午9:15-10:00

費用:免費 (請自備長毛巾)

## 足底按摩保健樂 (9月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的腳底按摩服務。



活動日期:逢星期五

報名日期:15/8(二)

報名時間:9:00

費用:\$90/1節

## 小中風大危險

何謂[小中風]?

如何預防[小中風]變[大中風]?

主辦:雅培

日期:8/8(二)

時間:上午10:00-11:00

地點:中心大堂 費用:免費

售賣奶粉服務:

(金裝加營素/怡保康/  
活力加營素)



## 認知障礙症

由職業治療師Paul Sir主講，了解認知障礙症的成因及不同的病徵與處理方法。

主講: Paul Sir

日期:15/8(二)

時間:上午10:00-11:00

地點:中心大堂

費用:免費



## 防流長老

認識預防流感的方法及最新的流感資訊

主辦:香港大學公共衛生學院

日期:22/8(二)

時間:上午10:00-11:00

地點:中心大堂

費用:免費



## 認識柏金遜病

認識柏金遜症的成因、徵狀、治療及處理方法。

主辦:衛生署

日期:29/8(二)

時間:上午10:00-11:00

地點:中心大堂 費用:免費



## 伸展拉筋鬆一鬆(八月班)

透過學習簡單及正確的伸展拉筋動作，讓身體得到放鬆、舒解壓力、並可改善身體的柔軟度，亦能養成良好的運動習慣。

日期:8/8-29/8(逢星期二)(4堂)

地點:秦石邨社區會堂

名額:15名

導師:林SIR

費用:\$60

時間:下午3:00-4:00

需自備長毛巾及瑜珈墊

由林SIR  
親自教授





# 興趣小組及中心探訪

## 手機操作班(8月)

隨著科技日新月異，智能手機愈來愈普及，是次開辦手機班，希望與老友記們一同學習使用的程式，如Whatsapp，facebook及微信等等！

日期: 21/8 - 11/9(逢星期一)(4堂)

時間: 下午2:00-3:00

地點: 中心大堂

費用: \$40

名額: 10名

導師: 林姑娘



## U3A扭扭樂 (新手班)

由扭波組成員教授老友記扭汽球，學習如何使用工具

日期: 14/8-4/9(逢星期一) (4堂)

時間: 下午2:00-3:30

名額: 10名

地點: 中心大堂

費用: \$60

導師: 扭波組成員



## 輕鬆唱遊班

由Buddies成員岑生教導大家基本唱歌技巧，令大家輕鬆掌握並樂在其中。

日期: 8/8、15/8、

22/8、29/8 (二) (4堂)

時間: 下午2:00-3:00

地點: 社區會堂禮堂

費用: \$20 名額: 10名



**梁文燕中學皮革班**  
由梁文燕中學的學生當導師，教授長者們製作各式各樣的皮革品。

日期: 18/8 (五)

時間: 下午2:30-4:30

地點: 中心大堂 費用: 免費

名額: 12名



## 中心探訪



### 楊震再探訪

一班兒童義工將到訪中心，與長者一同遊戲交流，並會進行上門探訪活動。歡迎老友記齊來中心共享長幼共融之樂！

日期: 19/8(六)

時間: 下午3:00-3:45(中心大堂活動)

3:45-4:45(秦石邨上門探訪活動)

地點: 中心大堂及秦石邨各座

名額: 30名



## 測隱知心計劃

本中心將為60歲或以上的長者進行簡易心電圖檢查！

日期: 15/8、22/8 (二)及

4/8、11/8、18/8 (五)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 中心大堂

名額: 50名

\*參加者需帶同身份證預先報名  
備註:參加者需年滿60歲或以上  
及未曾參與上年度的檢測計劃

# 老有所為

## 耆藝共融愛創作

### 合作畫工作坊

製作繩結、摺紙、剪紙等，  
剪貼在沙田城門河的圖畫上，  
製成沙田區面貌的合作畫。

歡迎老友記把自己製作的各樣手工齊集在畫上。

日期: 4/8、11/8、18/8、25/8 (五)

時間: 上午10:00-11:30

地點: 中心大堂 費用: 免費



## 康樂活動

### 老友劇場-失匙夾萬闊少爺

人生如戲，  
看戲劇更是當中的樂趣，  
相約大家來欣賞一場好戲。

日期: 30/8 (三)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 中心大堂

費用: 免費 名額: 20名

### 齊唱卡拉OK(8月)

機會來了！讓你可以一展美妙歌喉，  
跟老友記們齊唱卡拉OK！

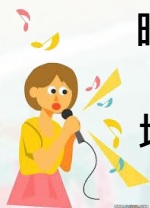
日期: 11/8、25/8、1/9 (五)

時間: 上午9:00-11:00

名額: 15名

地點: 社區會堂會議室

費用: 免費



### 與你共聚三點三-美味水餃

這次的下午茶來個美味水餃。

日期: 9/8(三)

時間: 下午3:15-4:15

地點: 中心大堂

費用: \$15 名額: 20名

(參加者需預先報名)





組員

# 「腦力智叻星小組」

你是否有記憶力衰退的煩惱？透過認知小組多元化活動，為一班長者進行早期介入及支持，以延緩或防止認知障礙症。

日期: 逢星期四

時間: 上午11:00-下午1:00

地點: 秦石邨社區會堂

名額: 組員10名

義工5名

費用: 免費

(參加者需預先報名)



義工

## 保良局康復一站通

### 1718年度流感疫苗注射

1718年度流感注疫苗射現已接受登記

日期: 約11月

時間: 待定

地點: 本中心大堂

費用: \$160 (10歲至59歲人士)

免費 (60歲或以上人士)

備註: 1. 必須攜帶身份證明文件登記

2. 疫苗短缺、額滿即止

3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人 或在注射當日身體不適、有發熱症狀的人 都不宜接受注射



## 迪士尼嘉年華活動

讓中銀職員與長者們  
一同暢遊香港迪士尼樂園，  
共享歡樂假日。

日期: 9月24日(日) 不設自行前往或解散

集合時間: 中午12:30(中心集合)

解散時間: 晚上9:30 (中心解散)

名額: 24名

費用: 免費

對象: 65歲或以上會員

包旅遊車來回接送，膳食自費，中心集合解散

抽籤日期: 8月4日(五)

抽籤時間: 下午3:00 抽籤地點: 中心大堂

需帶備會員證及親身到中心進行抽籤。

活動由中國銀行贊助



## 健步如飛計劃

鼓勵長者運用智能手帶，  
以精準計算每天步行數量，  
在社區內推展健步行運動，  
推廣健康及可持續性的  
健步行運動文化。

會員制下提供一系列體適能步行  
及健體活動/班組以鼓勵會員踴躍參與

現已接受報名:

會員年費: \$150 (連小米手帶)

續會年費: \$50

\*詳情請向林SIR查詢



# 中心消息

## 歡迎及送別與我們相處了兩個月的同學們!

YoYo

想不到實習日子快將結束，好開心認識了不同老友記，在你們身上獲益良多，感謝你們。

快要離開了，這裡每一位都很好，所有老友記都很照顧我們，給我們機會去學習，感謝你們!!希望大家每日都可以開開心心!

雪雪

PP

好高興認識到你地每一位，亦感謝各位這十個星期的照顧。祝大家身體健康，事事順利。

雯雯

快要離開了，這十個星期多謝你們幫忙和參加活動，我會掛念你們的!

高馬

我很感謝保良局提供實踐機會，感謝所有實習生、中心職員和老友記的協助和陪伴在我身邊。



### 下次例會

# 9月5日

# 星期二

### 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

視乎活動舉行情況

### 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。

P.8