



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2019年9月份會訊

政府最新發表推出七項紓困措施



財政司司長陳茂波於2019年8月15日，公布一系列支援市民和企業的措施。今次月會同大家分享。

對象	措施
1) 領取綜援，高齡津貼及長者生活津貼或傷殘津貼人士	發放多一個月金額
2) 房委會及房協轄下公屋的較低收入租戶	代繳一個月租金
3) 全港電力住宅用戶	一次性2,000元電費補貼
4) 邀請關愛基金，為非公屋住戶及未領取綜援的低收入家庭	提供一次過生活津貼。
5) 納稅人	薪俸稅、個人入息課稅及利得稅的稅務寬免，由財政預算案建議的75%，提升至100%，每宗個案上限2萬元
6) 幼稚園、中小學生	每人2,500元津貼
7) 中小企	將豁免27類政府收費，為期12個月



資料來源：<https://news.rthk.hk/rthk/ch/component/k2/1474866-20190815.htm> (香港電台網頁)

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、劉麗琴、陳襯英。
實習同學：劉健平、黃凱婷

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

愛心組 10月3日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 10月3日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 10月4日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 10月4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

『長者電話支援服務系統』計劃

目的： 1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象： 中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 里個電話係由保良局盧邱玉霜耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

例子：

- 寒冷或酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 長者資訊溫馨提示



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情

天氣惡劣情況下中心服務安排

天氣惡劣情況下中心服務安排

服務 / 訊號	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球或以上
中心開放、課程、中心室內活動、飯堂服務	✓	✓	△	✓	✓	✗
戶外活動	□	✗	✗	□	✗	✗

備註：
 ✓ = 照常 ✗ = 取消 □ = 一般情況下照常，但會視乎天氣情況而決定是否繼續進行。
 △ = 如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持服務，否則中心服務暫停，直至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復；

2



標準九) 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準十) 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

♥ 社區飯堂 ♥

購買2019年10月份飯票

日期及時間：9月16日(星期一)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2019年10月份之飯票之會員，請於活動當日上午9:00到中心登記，上午9:05將會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者

負責人：洪sir



用膳時間	菜式類型	收費
早餐(上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐(上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐(下午5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$12 / 餐

9月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：9月16日(星期一)中午12:00 - 下午12:30

地點：中心活動室

內容：商討有關社區飯堂的安排及服務事宜，講解健康及飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限 負責人：洪sir



♥ 注意事項 ♥

- ※所有報名後備名額的參加者，請於9月7日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※鳴謝8月份協助中心推行各項活動的義工朋友。
- ※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。
- ※中心e體健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e體健，如未登記之會員可與麥姑娘查詢，凡使用10次(每日一次)有小禮物一份
- ※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續供會員使用，使用時間及收費可參閱中心海報或與中心職員查詢
- ※逢星期一上午9:00十巧手健康操、逢星期二至四上午9:15晨耆護心操、逢星期五上午9:00防跌十式



♥ 免費活動 ♥

2019年9月長幼齊識碳計劃 - 體驗日暨頒獎禮

日期及時間：9月17日(星期二)上午11:45-3:45

地點：保良局梁王培芳堂

內容：頒獎禮、活動回顧及攤位遊戲

對象：識碳大使優先報名及中心會員 名額：14人

備註：1.) 活動當日於中心集合，中心安排遊巴士接送
2.) 由於活動時間較早，參加者提自行預先進食午餐
3.) 參加者請佩帶中心帽 負責人：洪Sir



護眼護聽力老友記訓練班

日期及時間：9月18日(星期三)下午2:30-3:15

地點：中心活動室

內容：長者常見眼疾及老人常見聽力毛病介紹等

對象：中心會員 名額：60名

講者：BBG親子閱刊

負責人：麥姑娘 報名：歡迎即場參加

備註：首60名參加者均有禮物一份



9月健康檢查

日期及時間：9月19日(星期四)上午9:15-10:30

地點：中心活動室

內容：磅重及由義務註冊護士量血壓和解答健康問題

對象：中心會員 名額：不限

負責人：麥姑娘 報名：例會報名

備註：1.) 參加者請於檢查前一天到中心觀看當日檢查時間
2.) 是次檢查次序為，幸福、松柏、長青及愛心



營養師講座

日期及時間：9月19日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由註冊營養師講解營養飲食資訊

對象：中心會員 名額：不限

講者：註冊營養師

負責人：麥姑娘 報名：歡迎即場參加



健康資訊站之改善記憶—日常生活篇

日期及時間：9月20日(星期五)上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：1.) 遺忘的原因及列出改善記憶的一些方法
2.) 一些增強記憶的技巧、活動及輔助用具

對象：中心會員

名額：不限

負責人：麥姑娘

講者：衛生署長者外展隊

報名：歡迎即場參加



4

♥ 免費活動 ♥



9月老友記俱樂部

日期及時間：9月23日（星期一）上午9:30-10:30
地點：中心活動室
內容：攤位遊戲
對象：中心會員
負責：李sir
名額：不限
報名：歡迎老友記即場參加

健身單車簡介會

日期及時間：9月23日（星期一）下午3:00-3:30
地點：中心活動室
內容：中心健身單車簡介會
對象：中心會員
名額：不限
負責：李sir
備註：有興趣的參加者請先向李sir登記



健康講座之均衡飲食要訣

日期及時間：9月26日（星期四）下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：1.) 健康飲食金字塔 2.) 常見高糖及高鹽食物
對象：中心會員
名額：不限
講者：雀巢三花 負責：麥姑娘
備註：於講座後為有需要之長者提供即場營養奶粉售賣服務
報名：歡迎即場參加講座，如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素奶粉請於9月17日（二）前向麥姑娘登記



跨代同心·傳承愛社區鄰里友愛活動

日期及時間：9月28日（星期六）下午2:00-3:30
地點：中心活動室
內容：以鄰里和睦為主題與學生義工一起玩遊戲和做手工藝品（馬賽克杯墊）
名額：30名長者 負責：實習社工劉先生及黃姑娘
備註：
1.) 參加者提前15分鐘到達
2.) 如參加者1:45未能到達將由後備補上
3.) 查詢請與實習社工劉sir、黃姑娘或鍾sir聯絡
報名：例會報名



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

9月認知訓練工作坊

日期及時間：9月26日（星期四）中午12:00-下午1:00
內容：進行認知訓練改善參加者的認知和記憶力。
報名：中心個別邀請合適人士參加，亦歡迎即場參與
負責：鍾sir



服務對象：

1. 60歲或以上有記憶/ 認知問題的長者
2. 認知問題的長者及其家屬
3. 義工、社區持分者及公眾人士

服務內容：

為關注記憶/ 認知問題的長者及家屬舉辦小組及活動、早期檢察測評估、服務旨在協助記憶/ 認知問題長者促進身、心、社的健康。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊及向當值社工查詢。

平時多動腦筋可以維持腦筋靈活，保持健康「腦力」，邀請各位老友記花數分鐘時間動動腦筋喇！
以下問題估下係指哪個港鐵車站？

1. 最姿整老公？
2. 連續放假二日？
3. 東海龍皇的寶物？
4. 雨過天晴？
5. 派去守水塘的娛樂？
6. 全球最有價值的寶藏？
7. 掛衫時跌了波褲下來？
8. 行勇敢之路？
9. 全球盛事？
10. 最多冠軍居所？

答案在第11頁



資料來源：

<http://www.dmx.hk/index.php/hidden-menu-02/618-%E8%A6%AA%E5%AD%90%E8%A6%81%E5%8B%95%E8%85%A6%E7%AD%8B-episode-12%E6%B8%AF%E9%90%B5%E6%99%BA%E5%8A%9B%E9%A1%8C-byid168.html>

♥ 『有愛護老』服務專欄 ♥

服務對象：

1. 正照顧60歲或以上的體弱長者(例如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症的長者)的護老者
2. 護老者有深層需要
(有照顧壓力、長期病患、高齡或需要社交 / 情緒支援)
3. 被照顧的長者



服務內容：

情緒及壓力評估；為深層需要護老者舉辦活動及小組；提供支援服務(如陪診、護送、復康用品借用、情緒支援、照顧技巧及社區資源介紹、意見諮詢等)。

服務旨在支援深層需要護老者的情緒及需要，以舒緩壓力。

有關服務最新的資訊，可留意中心會訊及向當值社工查詢。

計劃簡介

計劃獲香港賽馬會資助，由九龍樂善堂推行，為期三年。通過集結社區醫生力量，在基層醫療層面為長者作認知能力普查，識別有認知障礙症早期癥兆之長者，及早為他們提供治療，期望延緩病情。計劃為其家屬和照顧者提供輔導，助他們在家庭層面作出適切的照顧和支援。

計劃內容

透過在平板電腦進行簡單的初步測試，篩選可能患有認知障礙的人士接受進一步評估，及轉介社區私營醫生診斷。經此計劃醫生診斷為認知障礙/早期認知障礙症患者，可與家庭照顧者一起參加為期6至9個月的支援計劃。

推行進度

有關此計劃的推介已於8月例會完成，並得到出席會員的踴躍支持。此外，第一階段的認知障礙症初步檢測服務已於上月8月23日超額為50位參加者提供了服務，現場反應踴躍，參加者對該次測試服務內容及流程安排的反饋都較為滿意。後續安排方面，待協作機構反饋測試結果後，中心會聯絡參加者交付有關的測試結果報告。對於需要跟進的參加者，中心會持續跟進與協調其參加後續的診斷、輔導及訓練等支援服務。敬請各位持續關注。

負責人

如有任何查詢，可與黎姑娘聯絡。

♥ 班組活動 ♥

快樂節拍木箱鼓_體驗班(2)

日期及時間：9月9日至9月30日(星期一)下午1:00-2:00

內容：上期反應熱烈，繼續加開體驗班(2)。參加者可學習流行的新興樂器~木箱鼓。木箱鼓是一種箱狀的木質敲擊樂器，隨心敲擊就已經可以拍出快樂的節奏。導師教授不同的節拍及透過懷舊金曲/ 民歌/ 流行歌學習敲擊技巧

收費：\$80

名額：10-11名

導師介紹：譚SIR (青年導師音樂愛好者Kermit Tam)

負責人：蔡姑娘

備註：1.)此活動經由中心活動費資助推行

2.)參加者需出席全數課程(共4堂)

3.)如欲進一步了解木箱鼓，可與蔡姑娘聯絡



班組活動

二胡班(二)、(三)

日期及時間：9月6、13日；9月20至11月1日(逢星期五)中午12:00-1:00

地點：中心活動室

內容：具豐富教學的導師教授二胡樂器，參加者可學習中樂樂理及樂曲)

收費：\$320(共8堂)

名額：6名

銀齡導師：張金茅先生

負責人：蔡姑娘

備註：班組仍接受報名，有興趣者可與蔡姑娘報名



手鐘學習工作坊(2)及(3)

日期及時間：9月11日、9月18日至10月30日(星期三)下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

對象：耆暉手鐘團團員

收費：\$112(共7堂)

負責人：蔡姑娘

備註：1.)此活動經由中心活動費資助推行

2.)手鐘學習工作坊(2)因天氣問題課堂順延至9月11日完結

3.)招募新學員：有興趣學習音樂及手鐘樂器的會員，
歡迎隨時聯絡蔡姑娘



2019年9-10月耆樂歌唱班

日期及時間：9月11日至10月30日(星期三)上午9:00-10:00

地點：中心活動室

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學學習歌唱技巧及簡單樂理

收費：\$90(共8堂)

名額：20名

導師：黃慕清

負責人：譚姑娘

備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者請向中心登記。



2019年9-12月中文班

日期及時間：9月24日至12月17日(逢星期二)上午10:10-11:10

地點：中心活動室

內容：透過不同故事及生活題材教授中文

收費：\$50(共10堂)

名額：24名

導師：譚姑娘

負責人：譚姑娘

備註：1.)10月29日及11月5日課程暫停

2.)舊學員即日開始交費，有興趣的參加者請向中心登記。



班組活動

2019年9 - 12月長者跆拳道班

日期及時間：9月24日至12月10日(逢星期二)上午9:00-10:00

地點：中心活動室

內容：教授尊師重道之精神、伸展運動、基礎動作、套拳、對拆及體能訓練。

收費：\$150(共10堂) 名額：20名

導師：香港實用跆拳道協會 負責人：譚姑娘

備註：1.)11月5日課程暫停

2.)學員需穿上跆拳道專用道袍上課，由教練代購，每套連色帶\$250。



2019年9 - 11月體適能運動班(3)

日期及時間：9月25日至11月13日(逢星期三)下午3:35-4:35

地點：中心活動室

內容：教導徒手操及橡筋帶運動

對象：中心會員

收費：\$20(8堂) 名額：20名

負責人：李sir

備註：舊生優先報名，其他有興趣的參加者請先向李sir登記



2019年9月匙扣錢包製作班U 3 A

日期及時間：9月17日(星期二)下午2:30-4:30

地點：中心活動室

內容：教授製作匙扣小錢包

收費：\$10 名額：10名

導師：廖慧蘭 負責人：譚姑娘

報名：例會開始報名



2019年9月簡易普通話基礎班 U 3 A

日期及時間：9月25日(星期三)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：教授日常生活上的簡單會話

對象：適合初學者

收費：\$5 名額：10名

導師：U3A委員梁鳳蓮女士 負責人：譚姑娘

備註：舊生例會優先報名，其他有興趣的參加者請先向譚姑娘登記。



2019年9月小膠籃製作班U 3 A

日期及時間：9月26日(星期四)上午9:15-11:15

地點：中心活動室

內容：教授製作精美小膠籃

收費：\$10 名額：10名

導師：U3A委員朱荃香 負責人：譚姑娘

報名：例會開始報名



隱蔽長者支援服務- 外展站



日期及時間：9月9日(星期一)上午9:30-11:00

地點：區內街市

內容：於區內進行外展站，接觸街坊及長者，介紹服務、量度血壓及於社區宣揚關注認知障礙症。

對象：搜望大使 負責人：蔡姑娘

2019年9月耆暉探訪大使聚會

日期及時間：9月9日(星期一)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：介紹最新探訪活動資料、注意事項及經驗分享等。

對象：耆暉探訪大使

名額：不限 負責人：譚姑娘



2019-20年度中秋節地區安老探訪

日期及時間：9月9日(星期一)下午2:00-5:00

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者

對象：耆暉探訪大使 負責人：譚姑娘



日期及時間：9月21日(星期六)上午9:30-12:30

內容：由企業義工探訪參與地區安老探訪計劃之長者

義工團體：杜偉強律師事務所 負責人：陳姑娘

2019年9月義工之友聚會

日期及時間：9月11日(星期三)上午10:30-11:30

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、簡介本月義工服務內容

對象：各義工組別的義工

名額：不限 負責人：譚姑娘



油尖「搜」望相助計劃2019 - 搜望大使訓練日營

日期及時間：9月20日(星期五)上午9:30-下午5:00

地點：油麻地梁顯利中心(9:30集合)/樟木頭老度假中心(全日活動地點)

內容：義工訓練、認識正向情緒及行為、進行靜思練習、討論及分享。強化義工積極思想及樂觀人生態度，促使義工在服務中推動積極健康生活態度。

對象：本中心搜望大使 負責人：蔡姑娘

智「IN」長者外展數碼計劃 (現推行中)

老友記數碼家訪：為隱閉長者進行探訪，長者安坐家中學會令生活及社交更方便的數碼資訊

♥ 長者快樂的故事分享 ♥

在年輕的時候，我經常和丈夫一齊四圍走，遊下船河，當時不知幾開心。不幸地，丈夫在六年前因病過身，果時我覺得好孤單，每日在家裏自己一個人，又經常因為風濕痛而雙腳變得不靈活，所以出入十分不方便。在機緣巧合下，我接觸了一些服務，有物理治療師上門幫我做訓練，令到我雙腳開始行得走得，我開始去行山，在行山的時候認識了很多老友記，現在的我有很多朋友陪我四圍去，現在的生活真的十分開心快樂。希望依個故事可以令到和我有相同背景的老友記可以找到自己的興趣，開開心心，讓自己的世界充滿色彩。

(張婆婆)

動腦筋答案

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. 最姿整老公? | 1. 美孚 (美麗丈夫) |
| 2. 連續放假二日? | 2. 油麻地 (休息仔day) |
| 3. 東海龍皇的寶物? | 3. 深水涉 (深水寶藏) |
| 4. 雨過天晴? | 4. 彩虹 (自然現象) |
| 5. 派去守水塘的娛樂? | 5. 觀塘 (睇住個水塘) |
| 6. 全球最有價值的寶藏? | 6. 鑽石山 (成個山都係鑽石) |
| 7. 掛衫時跌了波褲下來? | 7. 樂富 (落褲) |
| 8. 行勇敢之路? | 8. 火炭 (行火炭) |
| 9. 全球盛事? | 9. 奧運 (四年一度全球關注) |
| 10. 最多冠軍居所? | 10. 第一城 (考第一城市) |



♥ 收費活動 ♥

2019年流感疫苗注射

日期及時間：10月15日(星期二)下午2:00-3:30

地點：中心活動室

內容：由護士為參加者注射流感疫苗

對象：中心會長或社區人士 收費：1.) 50歲或以上長者費用全免

2.) 10-49歲社區人士\$170

名額：額滿即止 負責人：麥姑娘

備註：1.) 不適合服用抗凝血藥人士注射

2.) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應人士

3.) 在注射當日身體不適或有發燒症狀都不宜注射

4.) 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回

5.) 2019/20年度北半球流感季節採用的四價流感疫苗

6.) 凡參加者均有禮物乙份

報名：有興趣參加疫苗注射請向負責職員先登記



♥ 收費活動 ♥

2019年9月足底按摩保健樂

日期及時間：9月3至24日(逢星期二)上午8:45-下午3:45

地點：中心活動室

內容：為參加者提供約45分鐘足底按摩服務

對象：已報名之參加者

收費：\$90一次(每45分鐘一節) 名額：8名

導師：李國明師傅

負責人：麥姑娘

備註：如欲購買2019年10月份足底按摩票，需要在9月3日向麥姑娘先登記及恆常參加者優先交費，請各參加者留意。



總膽固醇測試

日期及時間：9月19日(星期四)上午9:15-10:00

地點：中心活動室

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

對象：中心會員

收費：\$45 名額：20名

負責人：麥姑娘 報名：例會報名

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。

2.) 預計當日人數眾多，參加者請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候

3.) 因等候須時，如有需要請參加者帶備小食



血糖測試

日期及時間：9月19日(星期四)上午9:15-9:45

地點：中心活動室

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值

對象：中心會員

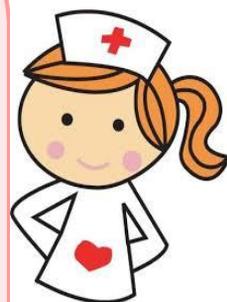
收費：\$5 名額：50名

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。

2.) 由於人數眾多，請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候

3.) 是次檢查次序為，幸福、松柏、長青及愛心

負責人：麥姑娘 報名：例會報名



月滿團圓慶中秋

日期及時間：9月12日(星期四)

第一場(上午9:30-11:00) 第二場(下午2:30-4:00)

地點：中心活動室

內容：遊戲、茶點及抽獎

對象：中心會員

收費：\$25 名額：每場70名

負責人：李sir 報名：例會報名及收費



陪老大使聚會

日期及時間：9月6日(星期五) 下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務。

對象：陪老大使

負責人：鍾sir 【敬請準時出席】



護老者講座之認識流行性感冒

日期及時間：9月30日(星期一) 上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：向長者簡介季節性流行性感冒和預防方法

對象：會員及護老者

講者：衛生署長者健康外展隊

負責人：鍾sir

【歡迎即場參與講座】



護老者資源閣 (圖書閣)

日期及時間：逢星期三中午12:00-1:00

地點：中心活動室

內容：1.) 護老者資源閣開放於予各會員及護老者，閱讀及借用健康、護老、文化等書籍。

2.) 凡使用資源閣服務三次；而每次不少於30分鐘，則可獲小禮物一份。歡迎大家積極參與！

負責人：鍾sir



玩具閣

日期及時間：9月12日、9月19日(逢星期四)中午12:00-下午1:00
9月5日(例會暫停)

內容：借用並教授認知遊戲玩具的使用方法，促進參加者的認知能力和記憶力。參加三次可以獲一份小禮物。

負責人：鍾sir

【歡迎即場參與】





季節性流行性感冒

流行性感冒知多少



季節性流行性感冒，簡稱：（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病，已知可感染人類的季節性流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。

不同類型的流感可以對患者引發起不同的併發症，流感病毒會不時衍生新的病毒株，且沒有規律。因此，世界衛生組織每年會建議流感季節應採用的流感疫苗組合。

流行性感冒資訊

1. 流感病毒主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。
2. 流感病毒潛伏期一般約為一至四天，潛伏期間有機會傳染他人。
3. 病徵可包括發燒、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。

流行性感冒預防方法

1. 保持良好的個人衛生，經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
2. 季節性流感疫苗接種，疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。
3. 保持良好的環境衛生，經常使用1比99稀釋家用漂白水清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。