

用心關懷
以心連繫



請掃描 QR code
以瀏覽本中心
Facebook 專頁



請掃描 QR code
以加入會員資訊
WhatsApp 頻道，
緊貼中心最新消息。

《健康退休生活面面觀》

日期：2024 年 2 月 20 日 (星期二)

時間：下午 2 : 00 ~ 3 : 00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：20 名

內容：由香港大學護理學系護士學生講解達致健康退休生活的方法。

負責職員：衛漢勛先生

活動編號：L3A623005



職員視窗

督 導：梁碧鈿 (服務總監)

中心職員：陳建瑩 (社會工作員 (I))、衛漢勛 (社會工作員 (I))、
何俊賢 (高級計劃主任 (I))、劉嘉妍 (計劃主任)、徐蕙芬 (文員)、
劉美儀 (長者支援助理)、王慧文 (活動助理)、彭淑雯 (庶務員)
陳國樑 (社會工作員) 於 1 月 2 日起調職到本中心，祝他工作順利！
郭春宝 (計劃主任 (I)) 於 1 月 8 日到職，祝她工作順利！

地 址：香港鴨脷洲悅海街一號悅海華庭地下

電 話：2870 3970

傳 真：2870 1958

電 郵：lyw@aka.org.hk

開 放 時 間：星期一至星期四及星期六

上午 8 : 30 至 下午 6 : 00

星期五

上午 8 : 30 至 晚上 10 : 00

星期日及公眾假期

休息

活動推介

《普拉提訓練班 02 (2 月份)》

日期：2024 年 2 月 2、16 及 23 日 (逢星期五)

時間：下午 2：30~3：45

地點：鴨脷洲體育館 407 室

對象：中心會員

費用：全免 名額：20 名

內容：由職員帶領普拉提運動，運動有助增強肌力，以及協調關節的柔韌度，並舒緩因肌肉長期繃緊而帶來的疼痛。

- 備註：1. 由於部份動作需要配合拉力帶完成，因此適合運動能力較高長者；
2. 部份動作需要參加者赤腳進行；
3. 參加者必須穿着輕便運動服 (避免過度緊身衣著)；
4. 參加者需自備拉力帶 (約 6 尺)。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3A423023



《認知友善義工訓練計劃 04》

日期：2024 年 2 月 3 日 (星期五)

時間：上午 11：30~下午 12：15

地點：本中心

對象：有志服務認知障礙症長者及其護老者的義工
(有意加入義工小組之義工優先參加)

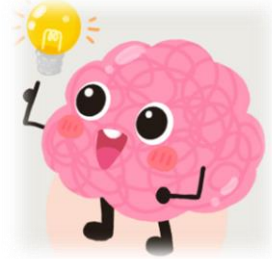
費用：全免

名額：12 名

內容：分享支援認知障礙症長者及其護老者衣、食、住、行的社區資源。

負責職員：陳建瑩姑娘

活動編號：L3B23026



《認知樂繽紛 – 新春篇》

日期：2024 年 2 月 5 日 (星期一)

時間：下午 2：30~3：30

地點：本中心

對象：患認知障礙症長者及其護老者 (需由社工評估)

費用：全免

名額：12 名

內容：邀請啟思幼稚園學生表演賀年歌，與參加者進行春節相關主題遊戲及製作春節手工擺設。

負責職員：郭春宝姑娘

活動編號：L10C23005



活動推介

《長者常見疾病知多少》

日期：2024 年 2 月 6 日 (星期二)

時間：下午 2 : 00~3 : 00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：20 名

內容：由香港大學護理學系護士學生講解長者常見疾病及預防方法。

負責職員：衛漢勛先生

活動編號：L3A423018



《米蘭牌無限 FUN 08》

日期：2024 年 2 月 6 及 20 日 (星期二)

時間：下午 2 : 30~4 : 30

地點：本中心 (活動室 3)

對象：中心會員

費用：全免

名額：8 名

內容：與參加者一起玩米蘭牌遊戲，讓會員能輕鬆地體驗桌上遊戲的樂趣。

備註：誠邀義工參加，與長者一同玩米蘭牌，活動前中心會提供訓練和指導。

負責職員：王慧文姑娘

活動編號：L3A323060



《電影欣賞 04 – 哪吒三鬥紅孩兒》

日期：2024 年 2 月 15 日 (星期四)

時間：下午 2 : 30~4 : 30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：25 名

內容：與參加者一起重溫六十年代的經典電影，讓參加者重拾昔日回憶。

負責職員：王慧文姑娘

活動編號：L3A323026



活動推介

《週六椅子舞 04 (2 月份)》

日期：2024 年 2 月 17 及 24 日 (星期六)

時間：上午 8：45~9：30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：16 名

內容：由職員與義工帶領椅子舞，有助訓練長者四肢協調及平衡力，而輕快音樂亦能促進心理健康。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3B23030



《健康樂頤年運動班 10 (2 月份)》

日期：2024 年 2 月 19 及 26 日 (星期一)

時間：上午 8：45~9：30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：20 名

內容：由義工帶領運動，提升長者的心肺功能，增強肌力及改善關節活動。

備註：參加者請自備橡筋帶。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3A423010



《藝術工作坊 06 – 串珠杯墊》

日期：2024 年 2 月 19 日 (星期一)

時間：下午 2：00~4：00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$20

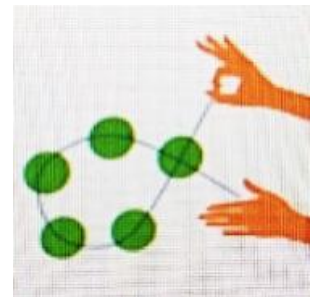
名額：10 位

內容：教授參加者以珠子串制成杯墊，以訓練專注力及陶養性情。

備註：活動適合有串珠經驗者參加。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3A123020



活動推介

《心花「腦」放 - 認知訓練工作坊》

日期：2024年2月20日(星期二)

時間：下午3:30~4:30

地點：本中心

對象：懷疑 / 患輕度認知障礙症長者 (需經社工評估)

費用：全免

名額：12名

內容：透過五感和園藝治療作介入，與參加者製作蛋殼花擺設，以訓練其手眼協調能力。

負責職員：梁詠虹姑娘 (實習社工)，李炯先生(實習社工)

活動編號：L10C23003



《護老者俱樂部 11 - 自助按摩》

日期：2024年2月21日(星期三)

時間：上午9:00~10:15

地點：本中心

對象：護老者及有興趣參加之會員

費用：全免 名額：20名

內容：按摩有不同的保健功效，例如消除肌肉疲勞等。是次講座由衛生署外展護士介紹自助按摩的方法、用途和注意事項。

負責職員：衛漢勛先生

活動編號：L3C23011



《愛心剪髮服務 04》

日期：2024年2月22日(星期四)

時間：下午2:30~4:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$10 名額：20名 (名額有限，額滿即止。)

內容：由熱心義工替長者剪頭髮。

備註：請於剪髮前清洗頭髮。

負責職員：王慧文姑娘

活動編號：L3A323036B



活動推介

《護老達人齊齊嘆》

日期：第1節 - 2024年2月22日；第2節 - 2月29日；
第3節 - 3月7日；第4節 - 3月14日；
第5節 - 3月21日；第6節 - 3月28日 (逢星期四)

時間：下午1:00~2:00

地點：本中心

對象：護老者 / 有需要護老者 (有需要護老者優先參加)

費用：全免 名額：6名

內容：小組為參加者提供空間，學習接納及坦然面對情緒，尋找具個人意義的生活，促進身心健康。

負責職員：梁詠虹姑娘(實習社工)

活動編號：L11A23005



《健腦樂園：腦當憶壯由我管》

日期：第1節 - 2024年2月24日 (星期六)；第2節 - 3月2日 (星期六)；
第3節 - 3月16日 (星期六)；第4節 - 3月23日 (星期六)；
第5節 - 3月26日 (星期二)

時間：第1-4節 - 下午2:30~3:45；

第5節 - 下午4:00~5:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：6名

內容：小組向參加者介紹多元健腦方法，包括睡眠管理、放鬆運動、飲食控制及壓力處理等，從而達致大腦整全健康。

負責職員：李炯先生 (實習社工)

活動編號：L3A423027



《鬥智鬥力鬥一番》

日期：2024年2月27日 (星期二)

時間：下午2:30~3:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：12名

內容：參加者以分組比賽形式參與米蘭牌遊戲，讓會員體驗桌上遊戲的樂趣，增添刺激感。

負責職員：王慧文姑娘

活動編號：L3A323061





賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

策劃及捐助：



香港賽馬會
慈善信託基金

參與機構：



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 - 活動專區

《血壓檢查服務》

日期：2024年2月2及16日(星期五)
時間：上午8:45~10:45
地點：本中心(智樂軒)
對象：e健樂會員
費用：免費 名額：50名
內容：由義工到中心為e健樂會員量度血壓水平。
備註：歡迎在中心開放時間量血壓。
負責職員：劉嘉妍姑娘



《血糖檢查服務 04》

日期：2024年2月9及23日(星期五)
時間：上午8:45~11:45
地點：本中心(智樂軒及活動室3)
對象：e健樂會員
費用：免費 名額：70名
內容：由退休護士義工到中心為e健樂會員講解健康資料及量度血糖水平。
備註：1. 糖尿病患者/關注血糖健康之e健樂會員優先；2. 活動以預約形式舉行。
負責職員：劉嘉妍姑娘
活動編號：EH23028



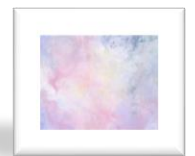
《插花減壓工作坊》

日期：2024年2月28日(星期二)
時間：上午10:15~11:45
地點：本中心
對象：e健樂會員
費用：免費 名額：15名
內容：由職員講解減壓方法及帶領肌肉放鬆運動，再由花藝導師與參加製作永生花擺設。
負責職員：劉嘉妍姑娘
活動編號：EH23039



《酒精墨水工作坊》

日期：2024年2月29日(星期四)
時間：第一場 - 下午2:30~3:30；
第二場 - 下午3:45~4:45
地點：本中心
對象：e健樂會員
費用：免費
名額：30名(每場各15名)
內容：由導師帶領參加者進行酒精墨水畫創作。
負責職員：劉嘉妍姑娘
活動編號：EH23038



香港仔坊會社會服務林應和長者鄰舍中心 2 月份活動一覽表

✉：鴨脷洲悅海街一號悅海華庭地下

☎：2870 3970

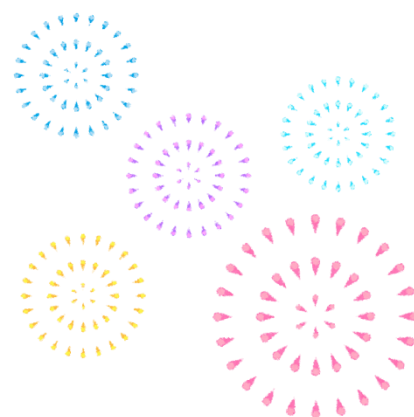
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				2月1日	2月2日	2月3日
				9:00-11:00 羽毛球同樂 04 9:45-11:45 悅樂組 04 10:00-1:00 草地滾球樂 04 (2/F) 11:00-12:15 伸展瑜珈班 04 (407 室)	8:45-10:45 「e 健樂」- 血壓檢查服務 11:30-12:15 認知友善好友義工訓練計劃 04 11:00-12:30 瑜珈班 04 (407 室) 2:30-3:45 普拉提訓練班 02 (407 室) 5:30-9:45 偶到樂 04	
2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
	2:30-3:30 認知樂繽紛 - 新春篇	9:00-11:00 羽毛球同樂 04 9:00-10:00 紅組專題月會 04 2:00-3:00 長者常見疾病知多少 2:30-4:30 米蘭牌無限 FUN 08	9:00-10:00 橙綠組專題月會 04 12:30-2:00 中文基礎識字班 04 2:15-4:30 中文進階識字班 04	9:00-11:00 羽毛球同樂 04	8:45-11:45 「e 健樂」- 血糖檢查服務 04	公眾假期 農曆年初一
2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
公眾假期 農曆年初三		公眾假期 農曆年初四	10:15-11:45 長者健體操	9:00-11:00 羽毛球同樂 04 10:00-1:00 草地滾球樂 04 (2/F) 2:30-4:30 電影欣賞 04 - 哪吒三門紅孩兒	8:45-10:45 「e 健樂」- 血壓檢查服務 11:00-12:30 瑜珈班 04 (407 室) 2:30-3:45 普拉提訓練班 02 (407 室) 5:30-9:45 偶到樂 04	8:45-9:30 週六椅子舞 04
2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
8:45-9:30 健康樂頤年運動班 10 10:30-12:30 唱歌學國語 A 班 04 2:00-4:00 藝術工作坊 06 - 串珠杯墊	9:00-11:00 羽毛球同樂 04 10:30-12:30 粵語金曲研習班 04 2:00-3:00 健康退休生活面面觀 2:30-4:30 米蘭牌無限 FUN 08 3:30-4:30 心花「腦」放 - 認知訓練工作坊	9:00-10:15 護老者俱樂部 11 - 自助按摩 10:15-11:45 長者健體操 12:30-2:00 中文基礎識字班 04 2:15-4:30 中文進階識字班 04	9:00-11:00 羽毛球同樂 04 9:45-11:45 悅樂組 04 10:00-1:00 草地滾球樂 04 (2/F) 11:00-12:15 伸展瑜珈班 04 (407 室) 1:00-2:00 老達人齊齊嘆 2:30-4:30 愛心剪髮服務 04	8:45-11:45 「e 健樂」- 血糖檢查服務 04 1:00-3:00 唱歌學國語 B 班 04 2:30-3:45 普拉提訓練班 02 (407 室) 5:30-9:45 偶到樂 04	8:45-9:30 週六椅子舞 04 2:30-3:45 健腦樂園：腦當憶壯由我管	
2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日		
8:45-9:30 健康樂頤年運動班 10 10:30-12:30 唱歌學國語 A 班 04	9:00-11:00 羽毛球同樂 04 10:30-12:30 粵語金曲研習班 04 2:30-3:30 鬥智鬥力鬥一番	10:15-11:45 「e 健樂」- 插花減壓工作坊 10:15-11:45 長者健體操 12:30-2:00 中文基礎識字班 04 2:15-4:30 中文進階識字班 04	9:00-11:00 羽毛球同樂 04 9:45-11:45 悅樂組 04 10:00-1:00 草地滾球樂 04 (2/F) 11:00-12:15 伸展瑜珈班 04 (407 室) 1:00-2:00 護老達人齊齊嘆 2:30-4:45 「e 健樂」- 酒精墨水工作坊			

備註：1. 如活動於每月「專題月會」招募中，當在場會員示意報名人數多於預期名額，則即場進行抽籤及後補留名安排以示公平；
2. 上述服務時段如有任何更改，本中心恕不另行通知。

活動預告

《中心服務推廣日》

日期：2024年3月2日(星期六)
時間：上午10:00~下午12:30
地點：本中心
對象：中心會員及坊眾
費用：全免
名額：50名
內容：透過攤位遊戲，認識中心多元主題服務及社區資源。
負責職員：衛漢勳先生及郭春宝姑娘
活動編號：L3A523003



《3月專題月會》

【鴨脷洲北岸組(紅組)】

日期：2024年3月5日(星期二)
時間：上午9:00~10:00
地點：本中心
對象：居住於鴨脷洲大街之會員
負責職員：陳建瑩姑娘
活動編號：L3A323019



【鴨脷洲西邨、海怡及其他組(橙組及綠組)】

日期：2024年3月6日(星期三)
時間：上午9:00~10:00
地點：本中心
對象：居住於鴨脷洲邨、海怡半島及其他區域之會員
負責職員：何俊賢先生
活動編號：L3A323023



羽毛球同樂 (2024年3月)

2月份之羽毛球同樂將接受報名，使名額編配在公平、公正及公開原則下進行，是項活動招募對象必須為中心會員，有興趣的會員請帶同有效會員證正本親臨中心報名，報名詳情如下：

開始報名日期：	2月5日(星期一)	抽籤日期：	2月17日(星期六)
截止報名日期：	2月16日(星期五)	名額公佈日期：	2月19日(星期一) - 上午11:00後

活動詳情：星期二 - 5、12、19、26/3/2024；星期四 - 7、14、21、28/3/2024

中心為更便利各參加者，由本月起會試行將每月抽籤結果同時於 Facebook 專頁及 WhatsApp 頻道內發佈。各參加者親身除到中心觀看抽籤結果外，亦可以透過數碼平台檢查相關名單。獲配額之參加者請於 2月19日(星期一)至 2月27日(星期二)期間親臨中心辦理確認手續。如 2月27日後仍有尚餘名額，中心會以後補者順序補上。如參加者未能於上述時間確認，本中心將當棄權處理。每名參加者可選擇報名 4 個時段，每名參加者最多可參加 1 個時段。

此外，中心於每月每個時段(即分別於星期二及四，上午 9 時至 10 時及 10 時至 11 時)於「中籤」者中抽出 2 位參加者擔任「班長」一職，同時安排「雙班長制度」以增加彼此支援。如有任何問題，請與本中心職員聯絡，謝謝!



2024年3月17日(星期日) 9:30a.m

典禮儀式及起步地點：待定

路線安排：待定

籌款目的

1. 籌募經費以支援居住在不適切住房的家庭或人士；
2. 籌募經費拓展本會健康服務；及
3. 籌募經費以支援低收入或失業人士及有特別需要之家庭。

起步費 \$50

參加辦法

請各參加者須填妥贊助表格並連同贊助金額（現金或支票 / 銀行直接存款 / 網上捐款）交回本會或屬下服務單位，經職員核對後會於此表格上蓋印。凡捐款滿\$100元或以上，可獲發減稅收據。贊助金額達港幣\$300或以上方接受支票贊助。支票抬頭：香港仔街坊福利會有限公司。

紀念品及獎項

1. 由即日起至 29/3/2024 期間，凡籌款滿港幣\$200或以上者可獲精美禮物。
所有禮物均以先到先得方式派發，派完即止。
2. 所有行畢全程者於活動當日憑已蓋印之起步證，可獲發證書乙張。
3. 凡籌滿善款達指定金額(港幣\$2,000或以上、\$3,000或以上及\$5,000或以上)之團體、商戶、學校等，皆可額外獲贈紀念狀乙張及於本會網頁及刊物中作公開鳴謝。
4. 大會設有多個獎項，包括：
 - 長者、成人、青年、兒童、職員籌款最高獎 (各一位)
 - 社團/商號籌款最高獎
 - 小組籌款最高獎
 - 學校籌款最高獎
 - 延續教育課程籌款最高獎
 - 學校參與人數最高獎(獎項之計算善款截數日為 11/3/2024 下午 5 時)

詳情請掃瞄二維碼



2023-2024 年度籌款活動

「用心關懷 · 以心連繫」慈善籌款活動

良朋樂韻慈善粵曲演唱會

- 籌款目的：
1. 籌募經費以支援居住在不適切住房的家庭或人士；
 2. 籌募經費拓展本會健康服務；及
 3. 籌募經費以支援低收入或失業人士及有特別需要之家庭。

日期：2024年3月24日(星期日)

時間：下午 1:00-5:30 (下午 12:30 入場)

地點：香港仔坊會社會服務大廈一樓禮堂

(地址：香港仔大道 180 號 B)

內容：粵曲欣賞



李桂有



黃玉燕



陳金



李美華

曲目

白龍關(下卷)

李桂有、黃玉燕

大斷橋

陳金泉、李美華

花神

譚鳳群、葉美華

西樓錯夢

鄧少琼、曾慧雯

帝女花之香天

周其仲、曾慧雯

袁崇煥之獄中修書

李翠媚、黃艷紅

竊符救趙

劉少英、陳淑芳

史可法之浴血揚州

黃河清、羅佩英

潞安州

陸麗娜、江賀美



譚鳳群



葉美華



鄧少琼



曾慧雯



李翠媚



黃艷紅



劉少英



陳淑芳



黃河清



羅佩英



陸麗娜



江賀美

下列指定服務單位索取門票：**名額有限，派完即止！**

賽馬會黃志強長者地區中心

電話：3550 5520

南區長者地區中心

電話：2553 6333

林應和長者鄰舍中心

電話：2870 3970

方王煥娣長者鄰舍中心

電話：2550 5887

南區長者綜合服務處

電話：2554 4002

2024 年 1~3 月份興趣班課程

課程名稱	上課日期	時間	上課地點	堂數	名額	活動內容	會員/驕陽費用	非會員費用	負責導師
粵語金曲研習班 04 (L3A223004)	9/1/24-26/3/24 (逢星期二) (6、13/2 除外)	上午 10:30-12:30	本中心	10	25	由資深歌唱導師教授入門及進階歌唱技巧。本課程以懷舊金曲為本，歡迎對唱歌有興趣人士參加。	\$200	\$230	林鏡池先生
唱歌學國語 A 班 04 (L3A223008)	8/1/24-25/3/24 (逢星期一) (5、12/2 除外)				25	由資深歌唱導師教授入門及進階歌唱技巧。本課程以國語歌曲為本，歡迎對唱歌有興趣人士參加。	\$200	\$230	
唱歌學國語 B 班 04 (L3A223012)	12/1/24-22/3/24 (逢星期五) (9、16/2 除外)	下午 1:00-3:00		9	25	\$180	\$210		
中文基礎識字班 04 (L3A223040)	3/1/24-13/3/24 (逢星期三) (14/2 除外)	下午 12:30-2:00		10	33	由義務導師教授經典名曲以增強長者認字能力，適合略懂文字的長者參加。	\$50	\$80	溫雪珍女士
中文進階識字班 04 (L3A223044)		下午 2:15-4:30			33	\$75	\$105	梁瑞華女士	
悅樂組 04 (L3A223036)	4/1/24-28/3/24 (逢星期四) (8、15/2 除外)	上午 9:45-11:45		11	22	由演出經驗豐富導師教授粵曲唱腔及樂理技巧，本課程適合愛好粵曲人士參加。	\$385	\$415	雷麗珍師傅
太極圓拳 119 式班 04 (L3A223024)	3/1/24-24/1/24、6/3/24-27/3/24 (逢星期三)	上午 8:30-9:45	*坊會總部 5 樓 507 室	8	18	導師教授「太極圓拳 119 式」為主，課程中導師亦會加插教授太極氣功及八鍛錦作熱身運動。	\$87	\$117	麥玉美師傅
太極方拳 119 式 (基礎班) 04 (L3A223024)	4/1/24-25/1/24、7/3/24-28/3/24 (逢星期四)	上午 8:30-9:45			18	導師教授「太極方拳 119 式」為主，課程中導師亦會加插教授太極氣功及八鍛錦作熱身運動。	\$87	\$117	
太極刀班 04 (L3A223032)	5/1/24-26/1/24、1/3/24-22/3/24 (逢星期五)	上午 8:30-9:45			12	導師教授「太極刀」。練習太極刀可促進體內血液循環，令呼吸順暢，對身體健康幫助極大。	\$113	\$143	
伸展瑜珈班 04 (L3A223016)	4/1/24-28/3/24 (逢星期四) (18/1、8/2、15/2 除外)	上午 11:00 - 下午 12:15	鴨脷洲體室館 407 室	8	30	由導師教授瑜珈健體運動，同時包括伸展元素以助舒緩痛症。	\$170	\$200	郭翠雯女士
瑜珈班 04 (L3A223020)	5/1/24-22/3/24 (逢星期五) (12、26/1、9、23/2 除外)	上午 11:00- 下午 12:30			9	30	由導師教授瑜珈健體運動，適合對瑜珈有興趣人士參加。	\$136	\$166
草地滾球樂 04(2 月) (L3A22304802)	1/2/24-29/2/24 (逢星期四) (8/2 除外)	上午 10:00 - 下午 1:00	草地滾球場	4	24	由義工為參加者分組，然後進行競賽切磋球技。	\$32/ \$64	\$94	羅錦權先生 (義工)

備註：*香港仔坊會總部地址：香港仔大道 180 號 B

預防季節性流行性感冒

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。

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。病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

傳播途徑

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。



潛伏期

一般約為一至四天。

傳染期

患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長。



治理方法

- 充足休息和多喝水。
- 若出現流感病徵，不應上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治癒流感或加快痊癒。
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。

預防方法

1. 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。
- 流感可於高危人士引致嚴重疾病，而健康人士亦會受影響。基於季節性流感疫苗安全有效，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿 6 個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康。
- 一般建議在每年秋天時分接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

2. 保持良好的個人衛生

- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。
- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力。



3. 保持良好的環境衛生

- 經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水(即把 1 份 5.25%漂白水與 99 份清水混和)消毒，待 15 - 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70%火酒清潔消毒。
- 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用 1 比 49 稀釋家用漂白水(即把 1 份 5.25%漂白水與 49 份清水混和)消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15 - 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70%火酒清潔消毒。
- 保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方。；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

資料來源: 香港特別行政區政府 衛生署 衛生防護中心 - 季節性流行性感冒

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/29.html>



特別資訊

《卡拉 ok 和乒乓球同樂》

為鼓勵會員社交健康，中心於星期五晚上推行卡拉 OK/乒乓球同樂。活動招募對象必須為中心會員，有興趣的會員請帶同有效會員證正本親臨中心參加並填寫活動出席表，活動詳情如下：

日期：2、16、23/2/2024 (五)	時間：下午 5:30-晚上 9:45	地點：本中心
對象：中心會員	名額：25	

備註：2024 年 2 月 9 日為除夕正日，中心開放時間至下午 6:00。如有任何問題，請與本中心職員聯絡，謝謝!

《豁免 2024-2025 年度會費》

各位會員：

有見現時百物騰貴，本會為與大家共渡時艱，乃決定於今年度 (即 2024 年 2 月 1 日起計之一年內) 繼續豁免收取轄下單位之會員費用;茲特函知照，敬祈 垂注！並請繼續支持本會服務及工作。

香港仔坊會 謹啟

服務質素標準專欄

本著「持續改善、精益求精」的信念，本中心盼望透過服務質素標準的政策及程序，提升服務質素水平。按 16 條服務質素標準可分成四大範疇：（一）資料提供、（二）服務管理、（三）對服務使用者之服務、（四）尊重服務使用者之權利。現先為你介紹服務質素標準 13。






服務質素標準 13~私人財產

內容	準則
服務單位	服務單位備有確保服務使用者的私人財產權利得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
尊重服務使用者的私人財產權利。	如情況合適，服務單位應讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知服務使用者小心保管自己的私人財物。
	如服務單位有責任向服務使用者收款及/或代服務使用者管理其金錢及其他貴重物品，應制訂適當的程序和監管方法，並嚴格執行。

颱風及暴雨下服務運作及活動安排

『颱風及暴雨』情況下，中心活動之安排：



天氣情況		中心開放	中心內活動 (1 小時前懸掛)	中心以外活動 (包括 康文署等其他場地) (2 小時前懸掛)
 雷暴警告		✓	✓	✓ 手
 黃色暴雨警告訊號(黃雨)		✓	✓	✓ 手
 紅色暴雨警告訊號(紅雨) / 交通情況不穩定/天氣惡劣		✓	✗	✗
 黑色暴雨警告信號(黑雨)	在 6:15a.m.前發出	✗	✗	✗
	在 6:15a.m.至 8:00a.m.之間發出	✗	✗	✗
	在 8:00a.m.後發出	✓ △	✗	✗
T 1	一號風球	✓	✓	✓
L 3	三號風球	✓	✗	✗
	颱風及暴雨後之「極端情況」	✗	✗	✗
 八號風球或以上		✗	✗	✗

- 備註：
- ✓ = 照常舉行
 - ✗ = 活動/課程/服務取消
 - 手 = 水上活動暫停，其他中心以外活動則由單位主管視乎天氣情況而決定是否繼續進行。
 - △ = 如黑雨在 8:00a.m.後懸掛，中心將維持有限度服務。
 - ◇ = 中心運作會於八號或以上風球 / 「極端情況」 / 黑雨除下後兩小時內恢復正常；如屆時未達中心正常開放時間者除外。