



HKMEA.COM

香港互勵會

曹舒菊英 老人中心



2022年9月份月刊

同心抗疫，防疫日常

九龍黃大仙彩雲邨彩鳳徑 38 號

彩雲社區中心 1 樓 107 至 109 室

電話：2755 4846 傳真：2318 1783

WhatsApp：2755 4846（僅限資訊發放，需登記）

電郵：jst@hkmea.com 專頁：<http://www.facebook.com/hkmeajst>

敬請留意內頁中心特別措施

中心開放時間，衛生措施，報名活動程序，中心活動/班組事宜等資



其他事項

- ◆ 為方便各會員使用電子消費，中心已設立八達通付款購買奶粉或活動費用。
- ◆ 9 月生日會員禮物情況(請參閱內頁)
- ◆ 下次 2022 年 10 月例會，抽籤活動登記日將於 9 月 26 日（星期一）上午 9:30 至下午 3:00 進行
- ◆ 下次例會派票日 9 月 28 日及 9 月 29 日（星期三及四），如有後補 9 月 30 日 上午 9:30 進行
- ◆ 如有任何活動更改/通知，中心將透過 WHATSAPP 廣播/宣佈或通告方式等發放消息，敬請留意。
- ◆ 注意，如本會與其他友好團體合辦之活動，當報名參加該活動時有需要閣下之個人資料，例如：姓名、電話或地址，本會將有機會轉移有關資料予該團體作活動使用，如有疑問請與中心職員聯絡。



中心開放時間(正常/一般) 星期一至五：上午 8:30 至晚上 6:30

星期六：上午 9:00 至下午 4:00 星期日及公眾假期：休息

中心櫃台收費時間：星期一至五：上午 9:00 至下午 4:00

(中午 12:00 至 1:00 及星期六全日不收費)

2022 年 9 月 12 日為中秋節後第二日 公眾假期，中心休息一天，

2022 年 9 月 13 日繼續照常開放



特別事項：是次例會 8 月 26 日例會登記日(會員出席拍咭)上午 9:30 至下午 3:00 進行

中心以當日名單抽籤，來準備 9 月活動安排，抽籤結果會按時公佈。**8 月 30 及 31 日派票日依照抽籤時間表領取活動票，後補為 9 月 1 日 上午 9:30 進行**我們會以電話/WHATSAPP/報告通知各會員參與活動(包括領取禮物)，所有活動有人數限制，中心會按抽籤次序向會員登記，**敬請留意。**

各位會員注意：感謝大家的支持，中心會員人數已超過 1540 人；此數目對於中心日常運作帶來了不少壓力及影響，尤其有會員表示未能滿足他們對服務的需求，例如：參加講座、小組、健體、書法興趣班、成教電腦班及派送禮物活動等，他們表示少有機會才能報名及領取禮物或甚至沒有禮物。有見及此，**中心將於 9 月 30 日後暫停辦理續會及新會員入會之事宜**；但將設立後備名單，而後備名單將優先辦理下年度入會手續，對於個案工作，例如輔導、轉介及協助申請長者入住院舍及地區服務則不設所限。

THANKS

※中心設有奶粉售賣服務(只供會員或護老者會員購買)(請購買時帶備散紙)，中心不接受一千元紙幣。
雅培公司於4月1日起調整奶粉價格，金裝加營養新收費為(\$175)及怡保康(\$220) (每次限購2罐)。
但中心仍有些少舊貨以舊價出售，售完即止，如有需要購買請向職員查詢。



SQS 服務質素標準：1-16 標準

本中心為政府受資助機構並執行各階段之服務標準指標和具體措施。這些標準明確界定了服務質素水平，希望透過受資助機構及服務使用者的參與，提升社會福利服務質素。優質服務制度共分16個服務質素標準，包括其中：

標準(9)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(10)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，知道如申請接受和退出服務。

本中心將根據以上標準製作相關服務資料及指引，如有任何問題，歡迎向職員查詢，下期月刊



中心實行特別措施

由於受新冠肺炎 COVID 19 及 Omicron 的影響及為了各長者及其家屬健康安全著想，由五月十六日起恢復正常服務，但本中心亦制定了以下措施：**中心小組及班組活動已回復面授**，為了減低染疫風險，各項服務（例如長者中心的膳食服務、為有需要的長者進行安老服務統一評估、家庭或個人面談等）仍會以預約方式進行；小組活動亦可以網上形式或按當時生效的《預防及控制疾病（禁止聚集）規例》（第 599G 章）下有關禁止於公眾地方進行群組聚集的規定進行。為防止群眾聚集帶來感染病毒的風險，中心 8 月份活動也會回復以往例會抽籤的方式進行，以上措施如為各位帶來不便，敬請見諒！如有問題請致電 27554846 與中心職員聯絡 ***

(請各位留意社區疫情) 因應新型冠狀病毒及應社會福利署要求的禦防措施，為免長者聚集而被傳染病毒，本中心有以下措施 希望各會員注意：

1. 中心於 2022 年 5 月 16 日起；**維持有限度服務至另行通知為止**。
2. **中心活動、成教班及班組已經開始面授**
3. **膳食派發已經開始，**
4. **遇有突發活動，例如派發抗疫物資，中心將會個別致電/WHATSAPP 通知會員領取。**
5. **當中心開放時；各人士進入中心範圍內必須遵守以下/注意的事項**



(1)量度體溫(額探攝氏 37 度以下) (2)用中心提供的酒精搓手液清潔雙手 (3)需配戴口罩，才可進入中心

● 所有活動參加者及使用中心設施時要保持適當社交距離

****如肺炎疫情未得改善，上述安排本中心不時更新及檢討，請留意中心的公佈為準，多謝合作！**

奉政府籲：由 2021 年 11 月 1 日起，將嚴格執行進入政府大樓和辦公處所前使用「安心出行」流動應用程式及疫苗通行証的安排。除獲豁免人士外，所有政府員工和市民必須使用「安心出行」流動應用程式掃描場所二維碼，才會獲准進入政府大樓和辦公處所。十二歲以下和六十五歲或以上的人士，以及使用「安心出行」有困難的殘疾人士，在進入政府大樓和辦公處所時可獲豁免使用「安心出行」但仍需要有疫苗通行証(紙本)，惟他們必須填寫表格登記其姓名、身分證明文件首四位數字或字母、聯絡電話和到訪日期和時間，並須於登記時按有關場所人員要求展示相關身分證明文件，以作核實，有關場所人員亦會致電核實聯絡電話。



午晚餐 健康飲食計劃 9 月 2022 年(惜食堂免費提供)



9 月 (月票\$20)，(只給有需要的會員登記) 登記日期：8 月 26 日至 9 月 10

由 9 月 1 日至 9 月 30 日(逢一至五) 午餐(時間：中午 12:30 至 2:00) (名額 100)，
晚餐(時間：下午 5:30 至 6:00) (名額 50)

##9 月 1 至 9 月 30 日 公眾假期除外 無午/晚飯供應。 名額有限，請預留給有需要的會員

● 罰款：遺失記錄卡\$5、遺失飯盒\$20 (不設退還) 如有不確定，請致電中心職員查詢

● 內容：以記錄卡取飯；如未有帶備已清洗飯盒或記錄卡→不能取飯

● 備註：2:00/6:00 (抽取額外飯) ※請留意紅黑雨/颱風暫停措施

● 有熱飯供應

● 暫停湯(如有再作宣布)

※ 曬相服務(9 月份)

曬相義工當值表

●=義工當值

時間：上午 10:00-12:00, 下午 2:00-4:00

會員可依照上述時間曬中心活動相片(生日會、

外出活動等)，每張\$3，即時領取。每月更新，過後不設補曬。

會員如有其他本中心舉辦的活動相，也可以到中心使用即時曬相服務。

9 月	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日
上午			●		
下午	●			●	●

※ 益智棋類預約

中心米蘭棋類可預約捉棋，每枱 4 人(參加人數過多以抽籤處理)

時間：每節為 1 小時。星期一至六 上午 9:30 至 10:30，11:00 至 12:00 下午 2:30

至 3:30 及 4:00 至 5:00。會員先完成一節才可報下一節。指定時間，預約人數(每次不多於 3 枱)即 12 人。如中心有活動舉行將暫停借用。



※ 按摩椅預約

已經開始，如果你想到中心使用按摩椅可於例會後向職員預約，每次不多於 2 人，時間：每節為 15 分鐘/節。星期一至六 時間：上午 9:30 至 12:00，下午 2:30 至 4:00。會員每天一節。每節指定時間，預約人數。如中心有活動舉行將暫停借用。



中心免費 WIFI 現已開啟，日後當你來到中心範圍，使用智能手機/平板/手提電腦可透過登入“JST FREE WIFI”帳號，可使用免費上網服務。使用方法可參考或內頁中心壁報告示的介紹。

會員如於安裝 ZOOM 程式/EMAIL/WHATSAPP 有任何疑問，歡迎於辦公時間致電本中心，向中心向職員查詢預約。(時間為星期一至五，早上 09:00 至 13:00 及下午 14:00 至 17:00)教學/安裝及查詢。

舒心綠悠 (位置本中心)

種植不同的植物，

歡迎各位用您的眼睛欣賞它，

用說話讚美它，用鼻嗅嗅它，用手摸摸它，

想它們健康成長，就要靠大家的愛！



領取生日禮物事宜

2022 年 9 月生日的會員禮物

(領取期至 **2022 年 9 月 30 日前內領取**)

2022 年 9 月生日會員請按當月份，9 月 30 日止。

會員憑身份証及會員証可到中心領取生日麵乙包，

以示中心謝意並祝福各位長壽健康。 (如無月份顯

示，當 1 月處理上出生日期月份)



★★ 2022 年第三季護老者季會(10-12 月)★★

日期：2022 年 9 月 23 日(五)

時間：下午 14:45—16:00

※ 護老者會員可於 **8 月 26 日後**

帶同會員證/護老者證到中心取提示票



班組安排中心特別措施(成教及中心興趣班)

成教班課程「由勞工及福利局資助」

2022/2023 年度第一期成教班由 10 月開始

備註：同學必需上課出席率達 8 成或以上，進階電腦班必須達初級水平才可報名。

上課時間維持不變及以面授上課，但當再遇停堂則順延(或會考慮網上預錄課程)完成。



成教班課程	時間	地點	預計開班日期時間
週二長者齊學講英文(1)	星期二 10:00—12:00	橙門/會議室	確實日子盡快公佈，請先取抽籤紙登記
週二入門英語(1)	星期二 1:00—3:00	橙門/	
週三身心健康班(1)	星期三 10:00—12:00	橙門	
週四中文進階(1)	星期四 10:00—12:00	橙門/會議室	
週四基礎中文(1)	星期四 1:00—3:00	會議室/橙門	
週五普通話入門(1)	星期五 9:00—11:00	橙門	
週五升級普通話(1)	星期五 11:00—1:00	橙門	
週六電腦初學(1)	星期六 10:00—12:00	橙門	
週六進階學電腦(1)	星期六 1:00—3:00	橙門	

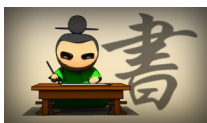
10 月開班，學費將加至每班\$20，已經開始登記至 9 月 6 日抽籤，9 月 7 日公報名單報名！

會員/同學注意：

- ◆ 因應法例要求，本中心須配合民政處安排，由即日起，凡需要進入彩雲社區會堂或會議室的人士，都必須遵守**疫苗通行證**的要求才可進入。因此；如報讀班組或參加活動時而須要進入彩雲社區會堂或會議室時，都必須遵守疫苗通行證的要求才可進入。如沒有遵從者不可參與其中。中心不會作出退款或補償。
- ◆ 當上課時必需跟從中心衛生指引，全程戴口罩，進入課室前清潔雙手。
- ◆ 如有身體不適者不宜上課，需立即求醫及休息！中心坐位安排會比從前相隔。

中心興趣班課程	時間	地點	預計開班日期時間	收費/10 堂
楊式太極及八段錦班	逢星期一 上午 8:30 至 10:00	禮堂	2022 年 10 月下旬	會員\$80
長者粵曲班	逢星期一上午 10:30 至 12:00	會議室/橙門	2022 年 10 月下旬	會員\$180
二胡班(舊生優先)	逢星期一下午 1:00 至 2:30	會議室/橙門	2022 年 10 月下旬	會員\$140
書法班(只限舊生)	逢星期二 下午 2:00 至 3:30	會議室/橙門	2022 年 11 月上旬	會員\$140
國畫班	逢星期二下午 3:30 至 5:00	會議室/橙門	2022 年 11 月上旬	會員\$140
養生氣功班	逢星期三上午 8:30 至 9:30	禮堂	2022 年 10 月下旬	會員\$25
書法啟蒙班(不設非會員)	逢星期一 上午 8:30 至 9:30	會議室/橙門	2022 年 12 月	會員\$40

如對上述班組有任何查詢(如收費，開班日期及報名手續)，歡迎向中心職員查詢



中心服務 (詳請向職員查詢)

社交康樂	興趣班組	護老資源	隱長關顧	申請轉介	偶到服務
義工發展	社區參與	長者支援	借用物資	膳食供應	耆老保健

普通及高額長者生活津貼 合併（九月一日生效）

長者生活津貼申請資格：

- ◆ 年滿 65 歲或以上；
- ◆ 已成為香港居民最少七年；
- ◆ 申請日期前已連續居港最少一年(在該年內如離港不超過 56 天，亦視為符合連續居港一年的規定)；
- ◆ 不可同時領取政府其他援助金

(如公共福利金計劃下的高齡津貼/傷殘津貼或綜合社會保障援助)；



申報資產及入息的不可超過以下的限額：

合併後 長者生活津貼（九月一日生效）

每月金額	3915 元
每月入息限額	單身人士：10,430 元 夫婦：15,810 元
資產上限	單身人士：37,4000 元 夫婦：56,8000 元

申請地點(只限黃大仙區居民)

新蒲崗社會保障辦事處

地 址：新蒲崗太子道東 698 號寶光商業中心 7 樓 701 室

電 話：2322 9999

請注意：預約安排續會。 2022 年至 2023 年度續會/新會員入會陸續展開，敬請跟從預約。

新人入會(55 至 59 歲以上之)或 60 歲以上 好消息：年費 \$20

會員入會歲數由 60 降至 55 歲，(55 至 59 歲上限 100 人)

舊會員續會，新會員入會(預約辦理) 年費\$20，近照相片一張及住址，電話聯絡/緊急聯絡人。

不設即日籌，由於續會人數眾多，大家不必急於續會。中心將於 9 月 30 日後暫停辦理續會及新會員入會之事宜

例會注意事項及程序運作 (正常運作)

- (1) 中心開設例會程序：各會員需出席例會登記日、領取月刊及出席派票日選擇活動參與。
每次月刊將刊登下個月舉辦之活動、小組、開會日及派票日期或其他需留意之事宜。
- (2) 會員(本人)必須出席例會登記日並拍咭才可用作活動抽籤之用，及需主動留意每月例會月刊的內容。
- (3) 例會登記日是以個人身份出席(拍咭)不可由他人替代出席，派票日的抽籤結果是按抽籤的先後次序及時間而定，取票時則可(自行或由他人代)出席取票(逾時不候)。
- (4) 中心是以例會登記日抽籤的結果安排會員於派票日的先後次序參與中心活動，會員要出席例會登記日才有機會參加活動，而各項活動中的名額及對象均有不同。
- (5) 每次活動的安排或派發禮物的數量及款式各有不同，不可能人人相同，敬請留意。
- (6) 例會抽籤以按較公平的電腦方式進行，但我們也需配合個別活動的安排需要，按(協辦機構或捐贈人士的要求)指定特定群組例如：(獨居/雙老/綜援人士等)為受惠者，禮物數量及大小不一。
- (7) 中心位於黃大仙區彩雲邨，安排上門探訪及服務只限於邨內的長者。
- (8) 上述的注意事項；務請各位會員緊記，中心會以公平公正的方法處理各會員的服務、活動及需要。

A 項活動只可 2 選 1

A1 中秋有禮賞

- 請於例會派票日按 9 月例會抽籤名單次序結果取禮物換領票。
名額約共 600 人 (取禮物多與少，大與細是視乎抽籤先後次序及贊助的數量而定。禮物種類(1)善心人 200 包米，(2)善心人月餅或(3)志蓮福餅

(按例會次序安排)

- 參加者憑票上日期 8/9/2022，在上午 9:30 至下午 6:00 拎取禮物，過後不設補領。是次活動可由他人代取，代取人必須出示禮物券和會員証。
- 鳴謝：FOODLINK, 志蓮, 蔡小姐及仁濟醫院。



以下 B 項活動可揀選 1 項：

B1 智能手機班 (ZOOM 之應用篇)

日期：9 月 2 日(五)

時間：下午 2:20 地點：本中心

名額：15 人 費用：全免

內容：學習使用應用程式(ZOOM)

鳴謝：香港 CSL

負責職員：何先生



B2 衛生署~~慎防跌倒

日期：9 月 5 日(一)

時間：上午 10:20 地點：本中心

名額：30 人 費用：全免

內容：長者跌倒的原因及影響

主講：李姑娘(衛生署) 鳴謝：衛生署外展部

負責職員：洪先生



衛生署
Department of Health

B3 共鳴點唱機之同慶中秋

日期：9 月 7 日(星期三)

時間：下午 2:30-4:00 地點：本中心

內容：點唱開心歌曲 費用：全免

名額：15 位點唱者

負責職員：羅先生



B4 玩遊戲・慶中秋

日期：9 月 8 日(四)

時間：上午 10:20 地點：本中心

名額：15 人 費用：全免

內容：玩遊戲

負責職員：何先生



B5 長者如何照顧好自己

日期：9 月 8 日(四) 時間：下午 2:20

地點：本中心 名額：20 人

費用：全免

內容：學習長壽之道，照顧自己的身心健康

鳴謝：星伴流金護老關愛計劃 負責職員：何先生



B6 禪繞身心工作坊

日期：9 月 9、16、23 日(五)共 3 節
(必須出席 3 節)

時間：上午 10:20

地點：本中心

名額：20 人 費用：全免

內容：學習禪繞畫、認識處理壓力的方法。

鳴謝：香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

負責職員：何先生



B7 防治蟲鼠、改善家居衛生講座

日期：9 月 15 日(四)

時間：上午 10:20 地點：本中心 名額：20 人

費用：全免

內容：學習改善家居衛生及防治蟲鼠的方法。

鳴謝：食物環境衛生署

負責職員：何先生



B8 9 月 免費驗血糖

日期：9 月(正確日期待定)

時間：上午 8:45-9:45(逾時不候)

地點：本中心 名額：50 人

內容：按中籤時間次序報名

費用：全免

備註：可服藥及吃早餐後驗血糖，只需向護士崔姑娘闡述便可。

注意事項：因未有正日期，各會員可先行登記報名參加(次序先後按 9 月例會抽籤結果，將個別致電會員報名。

負責護士：崔姑娘

負責職員：楊姑娘



以下 C 項收費活動，如有興趣及有位請預約付款：

C1 馬賽克空氣草

日期：9 月 21 日(星期三)

時間：上午 10:30-11:30

地點：本中心 費用：\$5(包材料)

名額：10 人

內容：制作馬賽克碟作空氣草 種植底盤

負責職員：陳姑娘



C1 秋季生日會(7 至 9 月) 之齊拍照來慶賀

日期：2022 年 9 月 7 日(星期三)

《農曆八月二十六日》

時間：上午 10:00 至 12:00

地點：本中心 人數：39 人(流水式)



###只限 7-9 月生日的會員參加，**費用\$30**

內容：遊戲、拍照、參加終極大抽獎

活動內容：到中心的生日區拍照(免費 4R 一張並得到特別的生日禮物，每節時段有遊戲/歌曲播放。

(派票日按次序付款報名)註：當日活動/個人相片及環節，將會於中心 FACEBOOK/壁佈展示，目的讓更多人分享喜悅

負責職員：洪先生/何先生

協助職員：羅生/陳姑娘/魏生/楊姑娘(各職員)

以下 D 項認知障礙症活動：

D1 9月 認知友善好分享會

日期：9月8日(星期四)

時間：上午 10:00-12:00 費用：全免

地點：社區會堂 名額：40人

內容：關注認知障礙症、改變公眾對認知障礙症的錯誤觀念，和消除對患者的負面標籤及登記成為「認知友善好友」。

備註：需符合疫苗通行證 負責職員：周姑娘



D2 適合認知障礙症患者遊戲活動體驗

日期：9月15日(四)

時間：上午 10:00-12:00

地點：社區會堂

費用：全免 名額：80人

內容：以小攤位形式認識認知障礙症學習適合患者的活動及遊戲。備註：需符合疫苗通行證

負責職員：周姑娘



D3 9月 唔測唔知身體好

日期：9月22日(星期四)

時間：上午 10:00-12:00 (每位約 15-20 分鐘)

地點：社區會堂 費用：全免 名額：15人

內容：進行 MOCA 評估及轉介服務及派發 1 本「集思廣益」認知障礙症小冊子。

備註：需符合疫苗通行證 負責職員：周姑娘



D4 認知障礙症系列 - 安全家居好安心

日期：9月27日(星期二)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心 費用：全免 名額：40人

內容：講解常見家居陷阱，減低長者在家庭中跌倒及受傷的方法，家居改裝的注意事項等。

備註：只限中心義工參加 負責職員：周姑娘



D5 認知情緒障礙長者之照顧者的心理支援計劃

(A) 參加者甄選日~~~~ 日期：9月16日(星期五)

時間：下午 2:00-4:00

地點：本中心

費用：全免

名額：6對(患者及照顧者)

合資格參加者可參與以下小組活動

(B) 照顧者的心理支援計劃~~~日期：10月3開始至12月5日(共10堂)(逢星期一)

時間：下午 2:00-4:00

地點：本中心

費用：全免

內容：以知識、身心運動練習及重新發現三大方向，為參加者開發一個方便易用及可持續發展的多模式身心支援計劃

鳴謝：香港中文大學「金影伴行」先導計劃 認知情緒障礙長者之照顧者的心理支援計劃

負責職員：周姑娘



護老者頻道領導員



招募

你有無想過你都可以做 DJ / KOL? 想試下、挑戰下自己，但又唔識，可以點呢？

唔緊要，如果你有興趣參與 **廣播頻道**，我地慢慢教你點做

報名方法好簡單，只要打電話或親身到中心向 社工蔡姑娘登記就可以喇



護老者 9月活動

請參加者按時出席活動

活動	日期	時間	負責職員
輕鬆運動在家居	9月2日(五)	上午 10:00-11:00	羅先生
舒心減壓慶中秋	9月9日(五)	下午 2:30-3:30	何先生
「愛笑瑜珈」嘩哈哈	9月14日(三)	下午 2:30-3:30	蔡姑娘(社工)
腦玩童俱樂部	9月22日(四)	下午 2:30-3:30	羅先生
中醫知多D~~季節食療	9月22日(四)	下午 2:00-4:00	蔡姑娘(社工)
長者護心法	9月29日(四)	下午 2:30-3:30	蔡姑娘(社工)

★ 1 9月長者普及運動

日期：9月14日(星期三)
時間：下午 2:30-4:00 地點：綠門
名額：30人 費用：全免
內容：只限長者活力隊隊員 18人
及另 12位會員參加。
備註：穿著輕便運動鞋及運動服
負責職員：楊姑娘

★ 2 EKE-18 隊玩棋樂聚會

日期：9月14日(星期三)
時間：上午 10:00-11:00
地點：本中心 費用：全免
內容：玩桌上遊戲
名額：只限 EKE-18 隊隊員
負責職員：羅先生

★ 3 玩具修理日

日期：9月19日(星期一)
時間：上午 10:00-12:00
地點：本中心 費用：全免
內容：修理與盤點腦玩童玩具
名額：只限腦玩童玩具大使
負責職員：羅先生

★ 4 你中鏢、我中鏢，齊比飛鏢最高分(開放後可繼續)

約定你；每位會員逢星期五上午 11:30 至下午 2:30 期間擲飛鏢挑戰一次職員龍虎榜，其餘時間可到中心練習，每星期最高分的 3 甲會員可得獎品一份。玩法簡單易明，仲唔快 D 嚟中心擲鏢。



★ 5 恆常運動健康設施陸續開放只供會員使用(開放後可繼續)

中心將陸續開放氣墊球，籃球機，單車機，拉手器，康樂棋，按摩椅(需每次預約)，健康磅，量血壓。

★ 6 長者也來玩電競(開放後可繼續)

中心有 SWITCH，PS4，電腦遊戲，有職員陪玩，簡單易明，仲唔快 D 嚟參加。



疾風

作詞：林振強 作曲：編：Chris Babida

以上內容純粹，分享網上資源

問野風 踏遍幾多長路 方可見到理想都
風卻沒理起始終 它只知發力去沖
風呀 讓我去沖 不分春秋與夏與冬
如內心有夢 便全力追蹤 不須計那天才可終

踏破多少波浪和荒土 至能含笑地停步
從未多過問亦從沒關心 路長和浪濤洶湧
無論多遠近 願懷著天真 披清風 默默去沖
如內心有夢 便全力追蹤 好比天空疾勁野風

問野風 踏遍幾多長路 方可見到理想都
風卻沒理起始終 它只知發力去沖
風呀 讓我去沖 不分春秋與夏與冬
如內心有夢 便全力追蹤 不須計那天才可終
如內心有夢 便全力追蹤

踏破多少波浪和荒土 至能含笑地停步
從未多過問亦從沒關心 路長和浪濤洶湧
無論多遠近 願懷著天真 披清風 默默去沖
如內心有夢 便全力追蹤 不須計那天才可終



<https://www.youtube.com/watch?v=qQ4YbOVEwSw>

2019 冠狀病毒病快速抗原測試套裝使用須知（長者版）

甚麼是快速抗原測試？

快速抗原測試用作直接驗出呼吸道樣本中新冠病毒的蛋白質（抗原）。快速抗原測試的陽性結果相對可靠，而且可自行檢測，方便易用。

甚麼時候進行快速抗原測試？

任何時候，特別是對身體狀況有懷疑（如出現感染症狀如發燒及／或呼吸道感染病徵），或曾接觸確診個案或有感染症狀的人士。

如何測試？

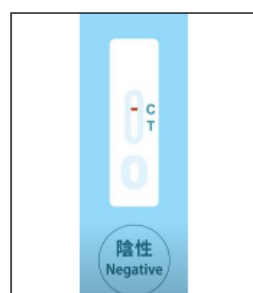
就快速抗原測試套裝的使用示範，市民可到 www.youtube.com/watch?v=aeDummTkpA0 瀏覽衛生署衛生防護中心的示範短片。

如長者自行測試有困難，**家人或照顧者可提供協助**。為減低可能的感染或社區傳播風險，建議進行快速測試期間，長者及從旁協助的人士均應**佩戴口罩**，長者被採樣時口罩可拉低至鼻以下的位置，並應時刻保持個人和環境衛生。



2019 冠狀病毒快速抗原測試套裝使用須知（長者版）

如何讀取測試結果？



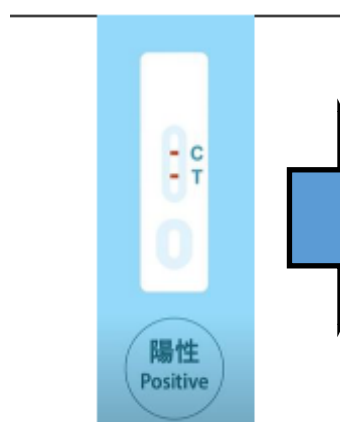
如果只在測試棒 C 區出現一條線，檢測結果為陰性。

陰性



如果 C 區沒有線條，無論 T 區有否顯示，結果均視為無效。

無效



如果在 C 區及 T 區同時都出現一條線，結果為陽性。

陽性

① 打開包裝

首先清潔枱面及雙手。

從快速抗原測試套裝中取出採樣棒、測試溶液和測試棒。



② 採樣棒

採樣前先輕輕擤鼻子。

把採樣棒分別放入兩邊鼻孔內，沿鼻孔內壁打圈 5 次。

把採樣棒前端充分浸入測試溶液，按指示攪拌 30 秒。



③ 測試溶液

蓋好盛載測試溶液的瓶子。然後向測試棒的樣品孔內，慢慢滴入 4 滴測試溶液。



④ 測試棒

按使用說明書指示的等候時間（15-30 分鐘）讀取結果。超過指定時間，結果無效。



⑤ 妥善棄置

完成測試後，需要小心包裹和密封測試套件的所有組件，並妥善棄置。



完成以上步驟後，謹記要徹底清潔雙手。

若測試取得陽性結果

- 若自行檢測後得出陽性結果，便會視為陽性個案。患者應留在家中，不應外出；如家居環境許可，應留在自己的房間，並關上房門，其他人不應進入；如必須離開房間時，須正確佩戴緊貼面部的外科口罩。請時刻做好個人防護措施。
- 以快速抗原測試首次取得陽性結果的人士須於 24 小時內向「2019 冠狀病毒快速抗原測試陽性結果人士申報系統」（www.chp.gov.hk/ratp）申報結果。若市民使用網上平台有困難，亦可致電 1836 119 自動系統登記身分證明文件及電話號碼。衛生防護中心會於稍後聯絡有關人士，以完成申報程序。部分市民會被抽樣進行核酸覆核測試。陰性檢測結果則無須申報。

- **如病徵輕微：**如只出現低燒、咳嗽或喉嚨痛，甚至無徵狀，衛生防護中心會按風險評估安排你在**社區隔離設施或暫時居家隔離**。居家隔離期間，政府會陸續向每位確診者及其同住家人發放抗疫物資包。
 - 如需日常生活協助，可致電求助熱線 1833 119。
 - 如需醫療協助，可致電醫院管理局熱線 1836 115，或預約醫院管理局2019冠狀病毒病確診個案指定診所或透過遙距診症作醫療查詢。
- **如病徵嚴重：**如你出現以下警告徵狀時，需要直接前往急症室：服用退燒藥後仍然發燒超過攝氏 38.5 度，並持續多於兩天；體溫攝氏 35 度或以下；抽搐；呼吸困難或氣促；失語或不能行動；不能甦醒或不能保持清醒；胸部或腹部疼痛；頭暈或意識混亂或精神狀態明顯轉變；虛弱或腳步不穩；持續不能飲食，或腹瀉/嘔吐多於兩天。

更多資訊



快速抗原測試套裝
使用示範短片



2019 冠狀病毒快速抗原測試陽性結果人士
申報系統



2019 冠狀病毒病
確診個案指定診所



「快速抗原測試·陽性結果·尚待入院·居安抗疫」資訊站



香港特別行政區政府
食物及衛生局

家居檢疫人士（進行14天檢疫）須知

因你是一位確診者的密切接觸者，為確保你和其他人的健康，你須接受14天家居檢疫。根據法例，你須留在家居直至檢疫期完結（於第12天前往社區檢測中心接受採樣除外），並須遵從相關要求，如你未遵從相關要求，可被罰款及監禁。以下為與家居檢疫相關的重要資訊，敬請細閱。

1 健康監測及檢測安排

- 你需每天量度體溫兩次及留意自己的身體狀況。
- 如你發燒38度或以上或有其他較嚴重的徵狀包括氣促，心悸及心胸痛，你有可能染上新型冠狀病毒病，請即時致電「居安抗疫計劃」熱線報告身體狀況，經評估後安排送院處理。
- 如遇上緊急情況，請致電999。
- 如果你的檢疫期是14天，你必須在檢疫期第一天、第四天、第七天及第十天自行進行快速抗原檢測（如收到檢測包時已過了第一天，請即日做第一次檢測）。你須在檢疫期第12天於社區檢測中心進行2019冠狀病毒病核酸檢測。一般而言，檢疫期第一天與你所接觸的新冠病人現時定義的第1天相同（即該病人接受檢測或接收樣本翌日為第1天；如該病人無接受檢測或接收樣本紀錄，則以收到檢測結果通知當日為第1天）
有關社區檢測中心的預約及登記服務，可瀏覽 www.communitytest.gov.hk。
- 請細閱「2019 冠狀病毒病快速抗原測試注意事項」，有關使用方法可以瀏覽 <https://www.chp.gov.hk/tc/r/1347> 或掃描以下二維碼。



陰性



陽性

- 如快速抗原檢測結果是陽性，你很有可能染上新型冠狀病毒病，請即時致電「居安抗疫計劃」熱線報告。你可能會被安排送院治療。
- 如快速抗原檢測結果為無效，請查看樣本類別、樣本採集過程和進行測試的方法是否按製造商的指示，並按指示重新使用新的測試套件進行測試。如你需要索取額外抗原檢測套裝，請致電「居安抗疫計劃」熱線。
- 請在讀取測試結果後**立即拍照**以保留所有檢測結果。

- 請將相關健康監測資料及檢測結果記錄於「家居檢疫人士醫學監測表」。
- 請保留所有檢測結果（包括於第12天社區檢測中心檢測結果的電話短訊通知）及填妥的醫學監測表，以供衛生防護中心人員作不定期查核。
- 任何相關人士如未有遵從上述檢測規定，即屬犯罪，可處定額罰款10,000元，相關人士並會收到強制檢測令，要求該人士於指明期間內接受檢測。不遵從強制檢測令即屬犯罪，並可處罰款25,000元及監禁六個月。



2 生活安排

- 家居檢疫人士可於家中與家人正常生活，但應加強個人及環境衛生。詳情請參考「家居檢疫的健康建議」及「給家居檢疫人士的感染控制建議」。
- 若出現呼吸道感染病徵或身體不適，應戴上一個緊貼面部的外科口罩及即時致電「居安抗疫計劃」熱線。
- 你需自行安排所需的基本日常用品及 / 或食物，包括透過毋須接受檢疫的親友供應或透過互聯網 / 電話訂購（建議你採用非接觸付款方法）。惟上門送遞物資的人員只可將物品放到單位門外（如單位外的椅子上），不可進入屋內，以減低感染風險。同時，你應避免與有關人士面對面接觸。
- 如你無法自行安排基本日常生活所需，可致電「居安抗疫計劃」熱線。



3 家居廢物處置

- 你可於進行快速抗原測試並獲得陰性結果當日，短暫離開住址到同一樓層垃圾收集處棄置垃圾，惟你在過程中須佩戴一個緊貼面部的外科口罩。
- 在離開單位前，你應先將垃圾妥善包紮好，消毒雙手及在離開單位後立即關上大門，並盡快返回單位內及消毒雙手。
- 如有困難，可致電「居安抗疫計劃」熱線。



4 電子手環安排

- 政府資訊科技總監辦公室（資科辦）會安排工作人員到居所為家居檢疫人士配戴電子手環及安裝「居安抗疫」流動應用程式。視乎情況而定，工作人員亦可能提供「居安抗疫」智能機頂盒，配合電子手環供家居檢疫人士應用。
- 政府人員會透過電子手環監察、致電家居檢疫人士以及突擊檢查等方式，確定該人士在檢疫期內留在居所。
- 政府強調公眾自律及社會齊心抗疫的重要性。擅自離開處所會構成刑事罪行。一經定罪，最高可被監禁六個月及罰款\$5,000。
- 檢疫期完結後，可自行剪斷和棄置手環，以及刪除「居安抗疫」應用程式。
- 如對資科辦人員身份、電子手環或「居安抗疫」流動應用程式有疑問或有任何查詢，請致電熱線 5394 3150 或電郵至 shs@ogcio.gov.hk 或將姓名和聯絡電話以短訊傳送至 5394 3388 或使用WhatsApp熱線 9617 1823 聯絡資科辦查詢。
- 詳情請瀏覽「居安抗疫」流動應用程式使用指南專頁 (<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/stay-home-safe.html>)。



5 完成檢疫

- 完成家居檢疫後，你可外出及如常生活，並請時刻保持個人衛生習慣。
- 請於檢疫期完結後繼續進行7天自行監察。

衷心感謝你和家人的合作。
同心抗疫，我們定能戰勝疫情。

版本日期：2022年2月11日





附表1： 「疫苗通行證」接種時間表

[附註一]

實施日期/ 適用人士類別		由2022年3月20日至 4月29日	由2022年4月30日至 5月30日	2022年5月31日或之後
(A) 18歲或 以上人士 [附註二]		 第一針	 第二針	 (i) 第二針， 如接種第二針後 未滿6個月 (ii) 第三針， 如接種第二針後 滿6個月
(B) 12至17歲人士 [附註三]		 第一針	 (i) 第一針， 如接種第一針後 未滿6個月 (ii) 第二針， 如接種第一針後 滿6個月	 (i) 第二針， 如接種第二針後 未滿6個月 (ii) 第三針， 如接種第二針後 滿6個月
(C1) 12歲或以上 [附註三]， 在康復後未滿6個月 的康復者 [附註四]		無需額外接種要求		
(C2) 12歲或以上 [附註三]， 在感染2019冠狀病毒病前 已接種第二或第三針疫苗 的康復者 [附註五]		無需額外接種要求		
(C3) 12歲 或以上 [附註三]， 在康復後滿 6個月的 康復者 [附註四]	(i) 在感染2019 冠狀病毒病前 沒有接種疫苗 的康復者 [附註五]	 第一針	 (i) 第一針，如在接種第一針後6個月內 (ii) 第二針，如在接種第一針後滿6個月 * 已接種一針復必泰(BioNTech)疫苗的 12至17歲人士，無需第二針接種要求	
	(ii) 在感染2019 冠狀病毒病 前已接種 第一針疫苗的 康復者 [附註五]	無需額外接種要求		 第二針 * 已接種一針復必泰(BioNTech)疫苗的12至17歲人士， 無需第二針接種要求

附註：

1. 就在香港以外地區接種了克爾來福（科興）或復必泰（BioNTech）疫苗的人士，他/她們的疫苗通行證資格應跟從上表的要求。在其他情況下，在香港以外地區「完成接種」新冠疫苗的人士將被視作符合第二針的要求，前提是疫苗種類被包括在政府的新冠病毒專題網站「就指明用途認可2019冠狀病毒疫苗列表」（列表）上 (https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/list_of_recognised_covid19_vaccines.pdf)，而相關人士已接種列表上的所需針數。就任何在香港接種了第二或第三針的人士，疫苗通行證的資格將跟從上表。如相關人士接種了安徽智飛龍科馬生物製藥、巴拉特生物技術公司、伽馬勒國家流行病學和微生物學研究中心或諾瓦瓦克斯疫苗，將被視為完成了第三針疫苗通行證的要求，前提是相關人士已接種列表上的所需針數。
2. 如相關人士即將年滿18歲，他/她將可享有由18歲生日起計的3個月寬限期，期間他/她的資格將跟從適用於12至17歲人士的類別；其後他/她的資格將跟從適用於18歲或以上人士的類別。
3. 如相關人士即將年滿12歲，他/她將可享有由12歲生日起計的3個月寬限期，期間他/她將被豁免於疫苗通行證要求；其後他/她的資格將跟從適用於12至17歲人士的類別。
4. 「康復後」是指最近一次備有文件紀錄的陽性檢測結果日期的14天後。
5. 感染前已接種疫苗劑數只計算最近一次備有文件紀錄的陽性檢測結果前至少14天接種的疫苗劑數。換言之，一劑於最近一次備有文件紀錄的陽性檢測結果前14天內接種的疫苗，將不予計算入感染前已接種疫苗劑數內。

版本日期: 2022年3月20日