循道衛理觀塘社會服務處
藍田樂齡鄰舍中心

2021 年 6 月份通訊

<中心開放時間>	
星期一至四	上午 9:00 – 下午 6:00
星期五	上午 9:00 – 下午 12:30 下午 1:30 – 下午 6:00
星期六	上午 8:30 – 下午 12:30

下次家會			
日期			時間
7 月 7 日(星期三)	樂信家	(農曆五月廿八)	上午 9:15、10:45 下午 2:15、3:30
7 月 7 日(星期三)	樂仁家		
7 月 8 日(星期四)	樂旺家	(農曆五月廿九)	上午 9:15、10:45 下午 2:15
7 月 8 日(星期四)	樂誠家⚑		
7 月 9 日(星期五)	樂和家	(農曆五月三十)	上午 9:30

⚑為本月第四場樂誠家家會期間，購買旅行活動時可坐較前位置。

6 月 29 日(二)上午 9:00 接受家會預約。

※<u>本年度金句</u>※

「要擴張你帳幕之地，張大你居所的幔子，不要限止；要放長你的繩子，堅固你的橛子。」 (以賽亞書 54 章 2 節)

循道衛理觀塘社會服務處
藍田樂齡鄰舍中心
KTMSS Lam Tin Neighbourhood Elderly Centre

中心通告

1. 中心續會/入會及各項活動將因應防疫措施及限聚令而有所調整或延期,詳情請留意中心海報，敬請見諒。

2. 各會員請預約及帶備會員證才可進入中心。進入中心時請拍咭記錄。購票時出示有效之會員證才可享有會員優惠價。

3. 6 月家會期間報名的活動和小組，需要先登記，如額滿後需抽籤，抽籤結果將於 6 月 7 日，下午 2:00 公佈。

4. 為有效加強疾病防控，所有進入中心人士均需佩戴口罩及量度體溫，參與活動前亦建議先使用消毒搓手液或到洗手間清潔雙手並填寫健康申報表。

5. 中心不設電話留位報名服務，如會員需購買活動門票，請先電話預約到中心辦理手續。

6. 中心售票時間：星期一至四上午 9:00-下午 4:15、星期五上午 9:00-中午 12:30、下午 1:30-4:15、星期六上午 8:30-下午 12:00

7. 所有活動滿額後，參加者請於活動進行前最少 3 個工作天申請退出，退款按申請日期先後通知，活動進行或完成後概不退款。

8. 中心部份活動設有派籌制度，派籌時間為該活動開始前 1 小時開始，詳情注意海報安排。

9. 排隊時請保持社交距離，保持地方衛生和清潔。

10. 6 月 14 日為端午節公眾假期，中心休息一天。

11. 譚曉峰先生將於 6 月 12 日離職，中心在此祝願他前程錦繡。

12. 社工吳善婷姑娘和社工李嘉欣姑娘、實習社工陳嘉禾姑娘將於 6 月到職。

13. 以下服務的詳情，請聯絡相關社工查詢。

義工服務	護老者服務	獨居長者服務	支援認知障礙症服務	有需要護老者服務
黃沛怡姑娘	陳偉玲姑娘	黃智傑先生	譚曉峰先生	陳浚彥先生

建議 / 投訴 / 稱讚內容：　　**意見欄**

_____

_____

姓名：_____ 電話：_____ 日期：_____

中心設置意見箱，歡迎各位給予任何意見。

多謝各位提供寶貴意見，閣下填寫的資料絕對保密。

7-9 月小組推介

由於版面有限，內容詳情請參閱海報

註:所有活動抽籤日期結果將於 6 月 7 日(星期一) 下午 2:00 公佈

	班組名稱	日期及時間	費用及名額	負責同工
1	保健站	日期: 7 月 13、27 日、 8 月 10、24 日、 9 月 7、14 日(星期二) 時間:下午 2:00 內容: 幫助長者測量血壓	費用:免費 名額:不限 對象:中心有效會員	周智豐先生
2	樂齡松柏小組 (7-9 月)	日期:7 月 16、23、30 日、8 月 13、20、27 日、 9 月 10、27、24 日(星期五) 時間:上午 9：00-10:00(共 8 堂) 內容:遊戲、唱詩及簡單經文分享	費用:全免 名額:不限 對象:中心有效會員	張國棟先生
3	功夫傳者(套拳班)	日期：7 月 28 日 8 月 11、18、25 日 9 月 8、29 日(星期三) 時間：上午 10:15-11:00 (共 6 堂) 內容：教授詠春套拳(小念頭 1-3 式) 抽籤日期: 6 月 7 日(星期一) 下午 2:00	費用:10 元 名額：12 人 (額滿抽籤)	石英傑先生
4	功夫傳者(初班)	日期：7 月 28 日 8 月 11、18、25 日 9 月 8、29 日(星期三) 時間：上午 11:15-12:00(共 6 堂) 內容：教授詠春拳簡單招式	費用:10 元 名額：12 人 (額滿抽籤)	石英傑先生
5	硬地滾球興趣班	日期：7 月 28 日 8 月 11、18、25 日 9 月 8、29 日(星期三) 時間：下午 2:30-3:15(共 6 堂) 內容：學習硬地滾球基本玩法及簡單規則	費用:10 元 名額：12 人 (額滿抽籤)	石英傑先生
6	硬地滾球比賽隊	日期：7 月 28 日 8 月 11、18、25 日 9 月 8、29 日(星期三) 時間：下午 3:30-4:15(共 6 堂) 內容：教授硬地滾球比賽技術及技巧 備註：1.參加者需對硬地滾球規則有一定認識 2.參加者有機會與外間機構比賽	費用:10 元 名額：8 人 (額滿抽籤)	石英傑先生
7	下肢力量及平衡力訓練班(B)	日期: 7 月 19,26 日, 8 月 16,23 日, 9 月 13,20 日(共六堂)(逢星期五) 時間: 上午 9:00-9:45 內容: 訓練班會教導長者如何正確地增強身體的穩定性及平衡力，強化腰背肌肉，改善腰背痛	費用:免費 名額:6 人 (額滿抽籤) 對象:中心有效會員	葉婉羚姑娘
8	彈力帶運動班	日期: 7 月 22、29 日、 8 月 12、19 日、 9 月 9 、16 日(共六堂)(逢星期四) 時間:9:00-10:00 內容: 利用彈力帶教授長者正確的伸展動作，增加肌肉的柔軟度及關節靈活性。	費用:免費 名額:6 人 (額滿抽籤) 對象:中心有效會員	葉婉羚姑娘

本月中心活動

	活動名稱	日期及時間	費用及名額	負責同工
1	攝影工作坊(1)及(2)	日期:2021年6月5日(星期六)(農曆四月廿五) 滿 時間:上午 11:30-下午 1:00 內容:教授長者使用單鏡反光相機及拍攝技巧	對象:中心會員 名額:15位 (額滿抽籤) 收費:20 元(按金)	李焯敏姑娘
2	情緒自療室	日期:2021年6月8日(星期二)(農曆四月廿八) 時間:上午10:00-11:00 滿 內容:透過心靈畫讓長者情緒得以放鬆	對象:中心會員 名額:20位(額滿抽籤) 費用:免費	張國棟先生
3	售賣奶粉	日期:2021 年 6 月 8 日(星期二)(農曆四月廿八) 時間:下午 2:00-2:30 (時段一) 下午 2:30-3:00 (時段二) 下午 3:00-3:30 (時段三) 內容:以優惠價錢銷售奶粉給會員 備註 1:每人每次最多可購買六罐奶粉。 備註 2:如當天未能出席購買奶粉或需要訂購三花奶粉，可於 6 月 1-7 日期間內向陳姑娘或張先生訂購。 備註3:為有效控制人流，請致電預約購買時間。	費用:價格請參閱中心奶粉壁佈板 對象:中心有效會員/非會員	張國棟先生 陳偉玲姑娘
4	樂齡賀端陽	日期:2021年6月9日(星期三)(農曆四月廿九) 時間:上午10:00-10:45，下午2:00-2:45 內容:與會員一同慶祝並派發節日食品 滿 備註:參加者可選擇費用全免或費用$20元參加此活動	對象:中心會員 名額:110位(額滿抽籤) 收費:$20(名額:50位;每場25位參加者) 免費(名額:60位)	譚曉峰先生
5	愛逸軒	日期:2021年6月16日(星期三)(農曆五月初七) 時間:下午2:30-3:00(時段一) 下午3:00-3:30(時段二) 下午3:30-4:00(時段三) 內容:提供外賣廉價點心(是日特點:芋頭椰汁西米露 登記時段:6月16日(星期三)下午1:30-4:00 *家會期間預售，並於活動當天售票，每人只可訂購一碗	對象:中心有效會員 名額:40 位 費用:$6 (愛逸軒代用券)	周智豐先生 黃沛怡姑娘
6	抑鬱解碼	日期:2021年6月21日(星期一)(農曆五月十二) 時間:上午10:00-11:00 內容:期望增加長者對抑鬱方面的認識，以及讓長者學習留意自身情緒及當情緒低落出現的時侯能夠做到應急措施幫助自己及身邊人。	對象:中心有效會員 名額:20 位(額滿抽籤) 費用:免費	張國棟先生
7	飛標同樂日	日期:2021 年 6 月 21、28 日 7 月 12、19、26 日(星期一) 時間:下午 3:45-4:30 內容:體驗玩飛鏢的樂趣	費用:免費 名額:8 人 (額滿抽籤) 對象:中心有效會員	陳浚彥先生

8	6月健康檢查	日期:2021年6月24日(星期四)(農曆五月十五) 時間:下午2:15-3:30 內容:為長者度高磅重、血氧、量血壓 備註:為避免交叉感染，故膽固醇、血糖測試、肺容量、洗耳等緊密接觸檢驗暫時停止。 *因應疫情，如有興趣參加的會員，請於6月7日-6月24日內聯絡張先生預約。	對象:中心有效會員 費用:免費 名額:40位	張國棟先生
9	包點先生（6月）	日期:2021年6月25日(星期五)(農曆五月十六) 時間:下午2:00-下午2:45 內容:學習如何製作中式包點	對象:中心有效會員 人數:6位 (額滿抽籤) 費用:$10	譚啟生先生
10	耆樂歌詠班(2)	日期:2021年6月25日、7月2日（星期五） 時間:上午10:30-11:15 內容:與長者一同學習唱歌 滿	對象: 中心會員 名額:6位 費用:免費	謝慕津姑娘
11	靚湯及講座 (6月)	日期:2021年6月29日(星期二)(農曆五月二十) 講座時間:下午2:30-3:15 內容:講座題目:環保消費及可持續消費 (消費者委員會主講) 靚湯時間:下午3:30 靚湯:冬菇木耳牛蒡瘦肉 靚湯名額:50碗 備註：活動當天下午1:30售票及派籌，每人限賣一碗(請自攜膠袋)	對象:中心有效會員 講座收費:免費 講座名額:30位 靚湯收費:每碗4元 (數量有限，售完即止)	葉婉羚姑娘 鄺宝梅姑娘
12	品味人生- 咖啡篇	日期:2021年6月30日(星期三)(農曆五月廿一) 時間:上午10:00-10:45 內容:透過品嚐咖啡，讓參加者放鬆心情 備註:中心不准進食，需帶離中心進食 滿	對象:中心會員 收費:$5 名額:6位 (名額有限，額滿抽籤)	李焯敏姑娘

活動推介

1	交通工具Apps班 (6月)	日期:6月7、21、28日(逢星期一)(共3節) 6月10、17、24日(逢星期四)(共3節) 時間:上午10:00-10:45 內容:學習交通工具Apps各種功能的應用	費用:免費 每場名額:6人 (額滿抽籤) 對象:中心有效會員	譚啟生先生

循道衛理觀塘社會服務處藍田樂齡鄰舍中心2021年7月活動
(以下部份活動於6月開始發售，如有修改均以中心通告為準)

	活動名稱	日期及時間	費用	負責同工
1	*樂齡賀生日* *(7-9月)*	日期：7月14日(星期三)(農曆六月初五) 時間：下午2:15-下午3:00(第一場) 下午3:30-下午4:15(第二場) 內容：為7-9月生日的會員慶祝生日，唱歌、遊戲、抽獎及派發生日禮物。	對象：中心會員 費用: 20元 名額：每場25位 (額滿抽籤)	石英傑先生
2	*7月樂齡理髮站*	日期：7月21日(星期三)(農曆六月十二) 時間：下午2:15-下午4:00 內容：邀請義工為長者進行理髮服務 名額：45人(先到先得，額滿即止)	對象：中心會員 費用:全免 (額滿即止)	石英傑先生

義工發展服務

①義工會

日期：6 月 5 日（逢星期六）
時間：上午 9:00-9:45　（時段 1）
　　上午 10:00-10:45　（時段 2）

地點：中心
內容：本月義工活動、服務及培訓
對象：義工/有興趣登記之義工
費用：全免
名額：每時段 20 人
負責同工：黃姑娘、周先生
備註：如有興趣請致電黃姑娘預約出席時間。

②保健站

日期：6 月 8 日(二)
　　及 6 月 16 日(三)
時間：下午 2:00-2:45
地點：中心
內容：協助為長者量血壓
對象：義工/有興趣登記之義工
費用：全免
名額：2 人(額滿抽籤)
負責同工：周先生

抽籤日期:
6 月 7 日(星期一)
上午 11:00

③端午節關懷探訪

日期：6 月 12 日(星期六)
時間：上午 9:00-12:00
地點：中心
內容：探訪
對象：義工　之義工
費用：全免
名額：12 人(額滿抽籤)
負責同工：黃姑娘

滿

④愛逸軒

日期：6 月 16 日（星期三）
時間：
下午 2:30-3:15（時段一）
下午 3:15-4:00（時段二）
地點：中心
內容：提供外賣廉價特點
對象：義工/有興趣登記之義工
費用：全免
名額：4 人(額滿抽籤)
負責同工：
周先生、黃姑娘
備註：每時段 2 位義工協助

抽籤日期:
6 月 7 日(星期一)
上午 11:00

義工發展服務

⑤講座(1)：食物安全及衛生

日期：6 月 17 日（星期四）
時間：下午 2:00-3:00
地點：中心
內容：認識營養標籤及食物安全五要點。
對象：義工/有興趣登記之義工
費用：全免
名額：20 人(額滿抽籤)
負責同工：周先生

抽籤日期:
6 月 7 日(星期一)
上午 11:00

⑥電話關懷大行動

日期：6 月 26 日（星期 ）
時間：上午 9:00-12:
地點：中心
內容：藉電話慰問， 者。
對象：已培訓義工
費用：全免
名額：6 人
負責同工：黃姑娘

備註：每位義工進行約 30 分鐘服務

⑦機構賣旗日

日期：7 月 10 日(星期六)
時間：上午 7:00-12:00
地點：藍田/牛頭角/旺角區
對象：義工
費用：全免

請多多踴躍支持！

有關義工服務查詢，歡迎聯絡黃沛怡姑娘或周智豐先生。 電話：2346 6775

支援認知障礙症服務簡介

支援認知障礙症服務是為懷疑患上認知障礙症之長者及其照顧者提供服務，透過訓練、小組活動及社區教育，保持長者自我照顧能力、支援照顧者需要及提升社區對認知障礙症的認識。

服務對象

- 六十歲或以上，懷疑患上認知障礙症之長者及其照顧者

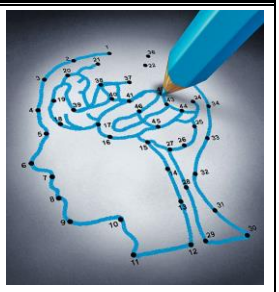
服務範圍

藍田區

提供服務

- 認知及運動訓練
- 提供社區及認知障礙症資訊
- 外借認知訓練玩具
- 轉介服務
- 社區教育

①蒙特利爾認知評估香港版



內容：為有需要認識進行初步的認知評估
　　繼而做出適切的接入
地點：藍田樂齡鄰舍中心
對象：有需要的社區人士
費用：全免
名額：不限
需與負責支援認知障礙症之社工預約時間

②智樂同學會

內容：為認知障礙症患者提供恆常認知訓練
地點：藍田樂齡鄰舍中心
對象：認知障礙症患者
費用：全免
名額：每次 6 名參加者
參加者名單由負責支援認知障礙症之社工決定

③智得者樂

內容：為認知障礙症患者提供主體性小組
地點：藍田樂齡鄰舍中心
對象：認知障礙症患者
費用：全免
名額：每次 6 名參加者
參加者名單由負責支援認知障礙症之社工決定

如有任何關於支援認知障礙症服務的查詢，歡迎向吳姑娘聯絡。　　電話：2346 6775

循道衛理觀塘社會服務處藍田樂齡鄰舍中心　單身一族活動

單①單身一族會

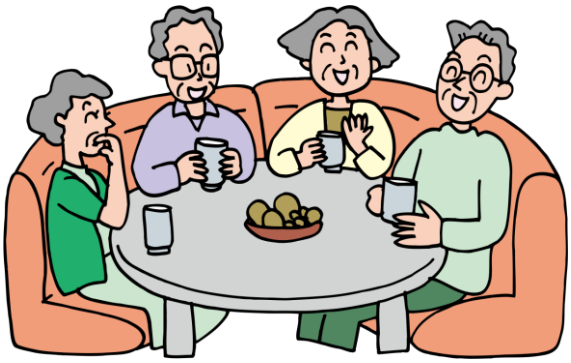
日期：6 月 4 日(星期五)
時間：下午 15:00/下午 16:00（共 2 場）
地點：中心
內容：為長者提供社區資訊
對象：獨居會員
費用：全免
名額：60 位(每場 30 人)（先到先得，額滿即止）
負責同工：黃先生、謝姑娘、石先生

單②相聚一刻

日期：6 月 18 日(星期五)
時間：下午 14:00/下午 15:00（共 2 場）
地點：中心
內容：分組活動及分享彼此近況
對象：獨居會員
費用：全免
名額：16 位(每場 8 人)（額滿抽籤）
抽籤日期：5 月 13 日 上午 9:30
負責同工：黃先生、謝姑娘、石先生

單③愛心滿大樓

日期：6 月 26 日(星期六)
時間：上午 10:00-10:45
地點：中心
內容：舉行不同的康樂活動，提供共聚機會
對象：獨居會員
費用：全免
名額：8 位(額滿抽籤)
抽籤日期：5 月 13 日 上午 9:30
負責同工：黃先生、謝姑娘



7 月活動預告：單身一族會（7 月 2 日；下午 14:00/下午 15:00）；
相聚一刻　（7 月 23 日；下午 14:00/下午 15:00)及
愛心滿大樓（7 月 24 日；上午 10:00-10:45）

如對上述活動有任何問題，歡迎向黃先生、謝姑娘或石先生查詢。電話：2346 6775

循道衛理觀塘社會服務處　　藍田樂齡鄰舍中心

6月護老者活動推介

歡迎加入護老者

服務對象：凡照顧至少一名60歲或以上長者的人士

提供服務：

＊輔導/情緒支援　　＊善終/善別服務

＊互助小組　　＊訓練課程

＊復康用品借用(包括輪椅、拐杖、助行架、便椅等)

＊優惠服務(協助訂購用品及奶粉)

護聯網一聚(6月)

日期：2021年6月7日 (星期一)

日期：2021年7月5日 (星期一)

時間：上午9:00-9:45(第一場)

上午10:00-10:45(第二場)

地點：藍田樂齡鄰舍中心

內容：護老資訊分享

對象：護老者

費用：全免

名額：每場15人

負責同事：陳偉玲姑娘　張國棟先生

備註：如有興趣請致電預約出席時間

護老資源閣(5月)

日期：2021年6月8日 (星期二)

時間：下午2:00-2:30 (第一場)

下午2:30-3:00 (第二場)

下午3:00-3:30 (第三場)

地點：藍田樂齡鄰舍中心

內容：售賣雅培加營素及怡保康奶粉

對象：中心會員/護老者/非會員

費用：請參閱中心奶粉壁佈板

名額：每場20人

負責同事：陳偉玲姑娘　張國棟先生

備註：如有興趣請致電預約購買時間

護老好時光(端午節)

日期：2021年6月10日 (星期四)

時間：下午2:00-2:45(第一場)

下午3:00-3:45(第二場)

地點：藍田樂齡鄰舍中心

內容：互動遊戲, 手工製作, 慶祝端午節

對象：護老者

費用：全免

名額：每場6人(額滿抽籤)

負責同事：陳偉玲姑娘　張國棟先生

抽籤日期：8/6/2021　上午10:00

護老減壓喘息站(1)

日期：2021年6月17日 (星期四)

時間：上午11:00-12:00

地點：藍田樂齡鄰舍中心

內容：透過園藝活動紓解壓力，放鬆身心

對象：護老者

費用：全免

名額：10人（額滿抽籤）

負責同事：張國棟先生　陳偉玲姑娘

抽籤日期：15/6/2021　上午10:00

地址: 九龍藍田平田邨平仁樓地下5號

電話：2346 6775

循道衛理觀塘社會服務處　　藍田樂齡鄰舍中心

支援有需要護老者

為正在照顧體弱長者的護老者提供支援服務，透過日常區內支援、小組及訓練，建立他們的社區網絡及支援其情緒需要

服務對象:

- 照顧至少一名 60 歲或以上體弱長者(患有兩種長期疾病以及使用助行用品)或患有認知障礙症長者
- 有情緒及社交需要的護老者

服務內容：

- 提供情緒/社交支援
- 社工/個人照顧員/義工定期到户探訪
- 提供日常生活支援
- 護老者訓練課程、教育講座
- 提供有關護老者及社區資訊
- 護老者資源閣(借用復康器材、協助訂購醫療、營養用品)
- 轉介服務

日常生活支援服務

內容：

- 區內外出陪伴服務
- 代購生活日常用品
- 日間看顧服務
- 協助訂購醫療、營養用品

申請方法：

請最少七個工作天前向中心申請並由社工進行評估。

同守互勉大會

透過定期聚會建立平台，向有需要護老者提供護老相關資訊，並鼓勵他們互相分享，從而舒緩照顧情緒及擴闊社交圈子

日期：2021 年 4 月起隔月的第三個星期六

時間：下午 2：30 －3：30

地點：藍田樂齡鄰舍中心

對象：有需要護老者（優先）

名額：20 人（另設網上形式同步參與）

備註：如有需要可申請中心日間看顧服務

有關有需要護老者服務查詢，歡迎聯絡陳浚彥先生或葉婉羚姑娘。　電話：2346 6775

循道衛理觀塘社會服務處 藍田樂齡鄰舍中心

[二零二一年六月份時間表]

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 廿一 9:30 認知下降健康風險評估	2 廿二 9:15 家會 10:45 家會 2:15 家會 3:30 家會	3 廿三 9:15 家會 10:45 家會 2:15 家會 3:30 家會	4 廿四 9:15 家會 2:00 會員諮詢大會 3:00 單身一族會 4:00 單身一族會	5 廿五 9:00 義工會 10:00 義工會 11:30 攝影工作坊(1)	6 廿六
7 廿七 9:00 護老會 10:00 交通APP 11:00 同守互勉小組 **12:00 樂齡午膳** 2:30 韓語學堂	8 廿八 9:00 下肢力量及平衡力訓練班A 10:00 情緒自療室 **12:00 樂齡午膳** 2:00 賣奶粉 **2:00 保健站** 4:00 智樂大笪地	9 廿九 9:15 facebook應用班 10:00 樂齡賀端陽 10:15 功夫傳者 11:00 義工培訓 **12:00 樂齡午膳** 2:00 樂齡賀端陽	10 五月 9:00 按摩球運動班 10:00 交通APP **12:00 樂齡午膳** 2:00 護老好時光(端午) 4:00 智樂大笪地	11 初二 9:00 樂齡松柏小組 10:30 耆樂歌詠班	12 初三 9:00 端午節關懷探訪 9:00 運動伸展班	13 初四
14 初五 端午節	15 初六 9:00 下肢力量及平衡力訓練班A 11:00 義工培訓 **12:00 樂齡午膳** 4:00 智樂大笪地	16 初七 9:15 facebook應用班 9:30 關懷新會員大行動 10:15 功夫傳者 **12:00 樂齡午膳** **2:00 保健站** 2:30 愛逸軒 **3:00 社工會**	17 初八 9:00 按摩球運動班 10:00 交通APP 11:00 護老喘息站 **12:00 樂齡午膳** 2:00 義工講座 4:00 智樂大笪地	18 初九 9:00 樂齡松柏小組 2:00 相聚一刻	19 初十 2:30 同守互勉大會	20 十一
21 夏至 10:00 交通APP 10:00 抑鬱解碼 11:00 同守互勉小組 **12:00 樂齡午膳** 2:30 韓語學堂 3:45 飛標同樂日 **4:00 家議會**	22 十三 **12:00 樂齡午膳** 2:00 職員會	23 十四 9:15 facebook應用班 9:30 牧師會 10:15 功夫傳者 **12:00 樂齡午膳**	24 十五 10:00 交通APP **12:00 樂齡午膳** 2:15 健康檢查 4:00 智樂大笪地	25 十六 9:00 樂齡松柏小組 10:30 耆樂歌詠班 2:00 包點先生	26 十七 9:00 電話關懷大行動 9:00 運動伸展班 10:00 愛心滿大樓	27 十八
28 十九 10:00 交通APP **12:00 樂齡午膳** 3:45 飛標同樂日	29 二十 **12:00 樂齡午膳** 2:00 靚湯及講座 4:00 智樂大笪地	30 廿一 10:00 品味人生-咖啡篇 **12:00 樂齡午膳** 3:30 甜品達人				

所有活動/小組需配合政府防疫措施及限聚令要求，而安排參與人數。

進入中心參與活動時請先量度體溫、配戴口罩及保持社交距離。