



九龍會  
Kowloon Club

# N 桥讯 NEWSLETTER

二月号  
February  
2020 Issue



## 登记电邮地址

为了更快传递最新本会的活动及资讯，希望各会员能登记电邮地址，方便即时接收最新最快讯息，会员们若已更新新的电邮地址或长时间从未收到本会的电邮通知，请重新登记，让我们将您的电邮地址记录在电邮清单 [Mailing List] 中。

会员可依以下途径通知及登记：

- 1) 请传送一则电邮到本会: [info@kowloonclub.org.sg](mailto:info@kowloonclub.org.sg)
- 2) 致电: 6440 9237



## 联络我们 Contact Us

**f** [www.facebook.com/KowloonClubSG](https://www.facebook.com/KowloonClubSG)  
**@** [www.kowloonclub.org.sg](http://www.kowloonclub.org.sg)  
**✉** [info@kowloonclub.org.sg](mailto:info@kowloonclub.org.sg)

**Address:**  
 93 Toa Payoh Central, #05-02  
 Toa Payoh Central Community  
 Building, Singapore 319194  
**Tel:** (65) 6440 9237  
**Fax:** (65) 6348 4020

名誉顾问 (Honorary Advisor):	沈颖 高级政务部长	Ms. SIM Ann
顾问 (Advisor):	邱达成 先生	Mr. Dennis CHIU
	李雪民 先生	Mr. Simon LI Suet Man
	杨贤 教授	Prof. Bernard YEUNG
永久名誉会长 (Permanent Honorary President):	小川舒 先生	Mr. XIAO CHUAN Shu
名誉会长 (Honorary President):	刘结红 女士	Ms. LIU Jiehong

### 2018 – 2020 年度委员会 (Board of Committee):

#### 执行委员 (Executive Committee) :

会长 President:	陈文平 先生	Mr. Philip CHAN Man Ping
副会长 Vice President:	李志伟 博士	Dr. LEE Chi Wai
副会长 Vice President:	周海燕 女士	Ms. ZHOU Haiyan
秘书长 Hon. Secretary:	廖马小齐 女士	Mrs. LIU MA Siu Chai Betty
副秘书长 Asst. Secretary:	刘劲成 先生	Mr. LAW Kum Seng
财政 Hon. Treasurer:	马守祥 先生	Mr. MA Sau Cheung
副财政 Asst. Treasurer:	湯漢偉 先生	Mr. TONG Hon Wai

#### 委员 (Committee Members):

潘剑鸣 女士	Ms. Kimmis PUN Kim Ming
何志豪 先生	Mr. Roger HE Zhihao
嚴紅霞 女士	Ms. YAN Hongxia
廖颖德 小姐	Ms. Bonnie LIU Wing Tak
杜欢 先生	Mr. Frank DU
高正坤 先生	Mr. GAO ZhengKun
李祥德 先生	Mr. LEE Siong Tek



# 最新资讯

## 新型冠状病毒 COVID-19 [Coronavirus Disease]

经呼吸道飞沫传播是新型冠状病毒主要的传播途径，亦可通过接触传播。现时资料显示潜伏期介乎1至12.5天（估算的中位数为5至6日），但可长达14天。

**[健康建议]** 要预防肺炎及呼吸道传染病，大家必须时刻注意个人卫生：

- 保持双手清洁，尤其在触摸口、鼻或眼之前；进食前；如厕后；触摸扶手或门把等公共设施后；或当手被呼吸道分泌物污染时，如咳嗽或打喷嚏后等
- 如厕时亦要注重卫生，先将厕板盖上才冲厕水，以免散播病菌
- 洗手时应以视液和清水清洁双手，搓手最少20秒，用水过清并用抹手纸弄乾。如没有洗手设施，或双手没有明显污垢时，使用含70至80%的酒精搓手液洁净双手亦为有效方法
- 打喷嚏或咳嗽时应用纸巾掩盖口鼻，把用过的纸巾弃置於有盖垃圾箱内，然後彻底清洁双手
- 当出现呼吸道感染病徵，应戴上外科口罩，不应上班或上学，避免前往人多挤逼的地方，及尽早向医生求诊

### 正确洗手方法

- 1、10-15秒内，用流水冲掉污垢；
- 2、把香皂、清洁剂置于手中，搓揉起泡沫；
- 3、双手搓揉手心大拇指；
- 4、双手搓揉手指与手指之间；
- 5、把手指插入另一手指背面之间空隙处、搓揉；
- 6、用手指抓挠另一手心；
- 7、使用流水进行全面地冲洗；
- 8、用清洁的毛巾擦干；



## 小分享

### DIY Hand Sanitizer 自制酒精搓手液

制作方法简单，材料都可以在超市及药房购入

#### 材料：

1. 75% 以上酒精 (Isopropyl Alcohol) 93.5毫升
2. 蒸馏水 (Distilled Water) 6毫升
3. 甘油 (Glycerin) 0.5毫升
4. 胶樽 100毫升或以上

#### 方法：

将所有材料加入胶樽後，搅拌均匀。



### 胶樽使用建议

⊗  
不建议使用



建议使用



# 兴趣小组 Regular Activities

## 1. 兴趣小组定期活动 Regular Activities

有关各兴趣小组定期活动详情, 欢迎参与, 查询请电邮至 [info@kowloonclub.org.sg](mailto:info@kowloonclub.org.sg)

分组	项目	活动时间	活动地点	费用
体育组	足球	逢星期日 上午(07:45~11:00 am)	练习场地 (联络: Mr. Law Kum Seng)	出席者平均分担
体育组	乒乓球	逢星期日 (Each Sun) 上午(09:00~12:00 pm)	CCAB Sport Hall (联络: Mr. Leslie Chau 9773 6030)	出席者平均分担
妇女组	羽毛球	逢星期三 上午(9:00~11:00 am)	Clementi Sports Hall (联络: Ms. Joanna Wong)	出席者平均分担

## 报名表格 Registration Form

请填写报名表格, 邮寄划线支票及收款人写 Kowloon Club, 或现金转账以 ATM 或 Internet 付款至本会银行账户 DBS Current Account: 001-039936-5, 连同付款收据及表格电邮或传真 63484020 至本会。如有查询, 请致电本会 64409237 向职员查询。谢谢!

姓名: \_\_\_\_\_ 会员编号 (如有): \_\_\_\_\_

电邮: \_\_\_\_\_ 手机: \_\_\_\_\_

活动	日期	参加人数	每位 S\$	金额 S\$
付款资料	支票号码		银行	总数

## \*\* 活动报名须知 Activity Registration Notice \*\*

报名次序: 欢迎参加本会诚意为您安排的各项活动, 由于个别活动的名额有限, 报名将以先到先得处理。请及早报名, 与您的家人齐来, 分享各式各类活动的乐趣。

Registration priority: Welcome to join our activities. Owing to availability of individual activities, members are encouraged to register early to reserve their places, i.e., first come first served. You can enjoy the activities with your families and friends.