



保良局曹金霖夫人耆暉中心 2020年10月份

社署公布逐步恢復資助福利服務的安排

因應疫情的最新發展，社會福利署於九月十四日宣布，九月二十三日起，長者鄰舍中心的服務使用者可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。

小組和小型活動（如講座）須在採取適當感染控制措施的情況下，以預約形式進行，並須符合當時生效的羣聚人數限制的規定。

為避免人流聚集，中心活動報名有以下安排：

- 1) 會員可於10月6日起到中心索取月訊及「活動報名表」；
- 2) 10月7日上午9:00至10月8日下午4:30將已填妥的「活動報名表」交回中心；
- 3) 10月8日下午5:00進行抽籤，名單包括正選及後備名單；
- 4) 10月9日起中心將以電話通知中籤的會員，並預約到中心領取活動票及繳費（如適用），個別活動或會提早聯絡。

因應新冠肺炎疫情反覆，活動或有機會調整，
敬請留意中心最新的安排及通告。

中心開放時間：

星期一至五 上午8時45分至下午5時正
星期六 上午9時至下午4時正
【星期日及公眾假期休息】

服務質素標準

標準十
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。

下次例會日期

日期：11月3日(星期二)
時間：(第1組)下午2:00-3:00
(第2組)下午3:00-4:00
地點：敬發樓地下

中心職員：吳穎芝 黃雅麗 高麗玲 林婉汶 陳姿尹 陳耀東 潘飛龍 鄧兆芬 朱倩瑩 伍英鳳 張瑞英 梁結英 李秋娥

地址：青衣長發村敬發樓地下102室 電話：2433 7300 傳真：2433 6078

地址：青衣長發村長發社區中心一樓 電話：2433 5822 傳真：2435 5078 電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk

健康快遞

日期：10月24日(星期六)
時間：上午9:00 - 下午4:00
形式：透過WhatsApp發放資訊
名額：30位 費用：免費
內容：透過WhatsApp形式發送資訊，
認識背痛的健康知識
☆ 參加者需預備智能手機
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：172



家居百科全書

日期：10月8日(星期四)
時間：上午9:00 - 下午5:00
形式：透過WhatsApp發放工作紙
名額：25位 費用：免費
內容：會員利用智能手機 WhatsApp功能
參與問答遊戲
☆ 參加者需預備智能手機
報名日期：10月7日(星期四)起致電中心
報名
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：170



在家視訊郁動下(五)

日期：10月14日至28日(逢星期三)
時間：上午10:00 - 11:00
形式：透過WhatsApp視像通話遙距進行
名額：10位 費用：免費
內容：讓會員留在家中，與工作員一同做
手腳協調運動
☆ 參加者需預備智能手機
負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：184



2020年流感疫苗注射

日期：10月22日(星期四)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：敬發樓地下
內容：採用四價流感疫苗
(由註冊護士注射疫苗)
費用：免費 (50歲或以上)
\$180元 (12歲至49歲人士)
登記日期：10月7日(星期三)上午9時起可
先致電中心登記，額滿即止。
☆ 參加者注射時須攜帶身份證明文件
☆ 不適合服用抗凝血藥物人士注射
☆ 對雞蛋、新霉素或對流感疫苗有過敏反
應及注射當日身體不適或有發熱症狀的
人士都不宜接受注射
☆ 如因當日身體不適未能注射人士，
費用恕不退回
☆ 服務由保良局康復一站通提供
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：190



健康諮詢及慰問 (10月份)

日期：10月5日至10月30日
時間：不限 (致電慰問長者健康狀況)
內容：透過電話形式慰問有特別需要病症
長者，關注長者身體狀況，指導
健康資訊及慰問
對象：長期病症的體弱/獨居/雙老長者
負責職員：潘飛龍先生 活動編號：187

膽固醇與健康

日期：10月22日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：講述膽固醇與健康的關係，加深
長者對病症的認識
負責職員：潘飛龍先生 活動編號：053



華僑之聲(1)-(10月)

日期：10月9日至11月27日(逢星期五)
時間：上午10:00 - 11:00
形式：透過WhatsApp視像通話遙距進行
名額：10位 費用：20元
內容：學習印尼民歌
☆ 參加者必須懂印尼語
☆ 參加者需預備智能手機
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：029



資訊科技站(10月)

日期：10月10日、24日(星期六) 共兩節
時間：下午2:00 - 4:00
形式：透過電話或視像通話遙距進行
名額：每節4位 費用：免費
內容：為長者排解使用智能手機上疑難
☆ 參加者需預備智能手機
☆ 如有特別需要可致電中心與潘生查詢
負責職員：潘飛龍先生 活動編號：188

週末「摺」在曹老

日期：10月17日(星期六)
時間：上午11:00 - 中午12:00
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
內容：透過學習摺紙，動動腦筋，訓練手部肌肉，完成品也能裝飾家居
負責職員：陳耀東先生 活動編號：140



日本和諧粉彩體驗重溫班(2)

日期：10月19日(星期一)
時間：上午9:00 - 下午5:00
形式：透過WhatsApp發放資訊
名額：10位 費用：免費
對象：曾參加日本和諧體驗工作坊會員
內容：以WhatsApp形式發放重溫短片，供會員練習繪畫和諧粉彩之用
☆ 參加者需預備智能手機
☆ 長者需自行購買及準備材料及工具
☆ 如有需要可向工作人員查詢相關資訊
負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：183



「Zoom」—「Zoom」，好輕「Zoom」

日期：10月15日(星期四)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
內容：學習如何安裝「Zoom」，在疫情下學習流行軟件和新事物，運用「Zoom」參與中心活動
☆ 參加者需預備智能手機
負責職員：陳耀東先生 活動編號：139



社會工作員
陳耀東

各位老友記，大家好！

我是新到職的社會工作員陳耀東，很高興能夠來到保良局工作。我平日喜歡聽音樂、看書和看戲。另外，在這段期間，大家要好好保重身體，注意衛生。期待疫情過後能夠見到你們每一位。

HI!
HELLO!

長者學苑~趣味玩意小手工

日期：10月30日(星期五)

時間：下午3:00 - 4:00

形式：透過Zoom視像通話遙距進行

名額：10位 費用：免費

內容：一同製作不織布手工盆栽花

☆ 參加者需預備智能手機

☆ 成功報名會員需於10月20日到敬發樓取材料包

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：173



家居知識你要知

日期：10月14日(星期三)

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp發放工作紙

名額：25位 費用：免費

內容：會員利用智能手機 WhatsApp功能參與問答遊戲

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：171



長者學苑 - 「飛姿」廚房

日期：10月27日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

形式：透過WhatsApp視像通話遙距進行

名額：8位 費用：免費

內容：透過視像形式即時與長者共同製作健康食品

☆ 參加者需預備智能手機

☆ 參加者可自行準備食材，同步製作

☆ 食譜會預先WhatsApp予參加者

負責職員：潘飛龍先生及陳姿尹姑娘

活動編號：189



iPad齊齊玩

日期：10月20日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：免費

內容：一同玩iPad遊戲，動動腦筋

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：185



社交及康樂

遊戲APP攻略

日期：10月15日(星期四)

時間：上午9:00 - 下午4:00

形式：工作員透過WhatsApp發放短片

名額：30位 費用：免費

內容：介紹手機遊戲APP - 開心鬥一番

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：186



開心星期五(10月)

日期：10月16日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：\$10

內容：一同玩遊戲

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：175



同心護「腦」- 昔日情懷

日期：10月7日及21日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：社區中心一樓

內容：透過小組，加強長者認知及社交能力

對象：認知障礙症患者及家屬

☆ 活動由社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：036

同心護「腦」- 認知訓練站(10月)

日期：10月3日至31日

時間：中心開放時間

形式：透過WhatsApp或在中心發放工作紙

名額：不限 費用：免費

內容：提供認知訓練工作紙予長者及護老者進行認知訓練。

☆ 需拍攝工作紙WhatsApp傳給或交回中心

☆ 參加者需預備智能手機

☆ 活動由社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助

負責同事：林婉汶姑娘 活動編號：152

義工發展

中銀-芳療照顧計劃一

芳療大使工作坊

日期：10月19日(星期一)

時間：下午2:15 - 5:45

地點：敬發樓地下

對象：義工及護老者

名額：12位 費用：免費

內容：透過香薰治療改善長者因認知能力衰退及長期痛症所引致的情緒及行為問題，從而紓緩照顧者的壓力。

☆ 活動由中銀香港百年華誕慈善計劃贊助

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：157

認知障礙症

健腦資訊知多D(2)-

認知障礙再要知

日期：10月24日(星期六)

時間：下午3:00 - 4:00

形式：透過WhatsApp視像通話遙距進行

名額：7戶 費用：免費

內容：認識認知障礙症，進行認知遊戲

☆ 參加者需預備智能手機

負責同事：林婉汶姑娘 活動編號：153

社區飯堂服務計劃

取飯時間	膳食類別	費用
午餐：上午11:30	速凍飯盒	10元
晚餐：上午11:30	速凍飯盒	10元

本月份售票日期：

日期：10月5日(星期一)

售賣10月12日至10月24日飯票

日期：10月19日(星期一)

售賣10月26日至11月7日飯票

地點：敬發樓地下 時間：上午11:30

☆請攜帶有效的會員証

☆由惜食堂速凍飯餐關愛計劃提供

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：124

電話慰問

日期：10月3日至31日

時間：不限(致電關心一小時)

內容：中心義工致電問候獨居或體弱

長者個案，關懷他們的生活情況

對象：義工隊會員

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：156

同心護「腦」 - 愛笑俱樂部(1)



日期：10月12日(星期一)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：透過Zoom視像通話遙距進行

名額：7戶 費用：免費

對象：有需要護老者及被照顧之長者

內容：透過「愛笑瑜珈」，為參加者帶來喜樂，以及舒緩照顧壓力

☆ 參加者需預備智能手機或電腦

☆ 活動由社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助

負責同事：林婉汶姑娘 活動編號：155

「耆幻藝行」表達藝術小組

日期：10月14日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：敬發樓地下

內容：體驗不同的藝術活動，抒發情緒，提升正能量，達至全人健康

☆ 已報名長者請準時到達

☆ 活動由凱瑟克基金贊助

☆ 香港大學行為健康教研中心合辦

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：038



同心護「腦」 - 快樂椅子舞(2)



日期：10月10日(星期六)

時間：下午3:00 - 4:00

形式：透過WhatsApp視像通話遙距進行

名額：7戶 費用：免費

對象：有需要護老者及被照顧之長者

內容：透過快樂椅子舞，進行腦部及訓練技巧，增加護老知識，並舒緩照顧壓力

☆ 活動由社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助

負責同事：林婉汶姑娘 活動編號：154

護老者樂園

日期：10月24日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：護老技巧培訓及聚會

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：150

關愛基金數碼電視援助計劃

計劃簡介

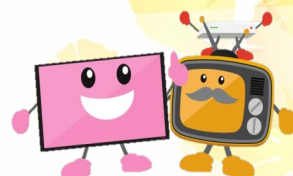
本計劃由關愛基金撥款，目的是資助有經濟需要的模擬電視住戶添置數碼電視接收器材，使他們在2020年11月30日終止模擬電視服務後可以繼續收看免費電視節目。

申請資格：

- 申請人必須為香港居民，並於遞交申請表格當日已年滿18歲；
- 申請住戶須為模擬電視住戶；
- 申請住戶須符合以下其中一項指定入息資格：
 - 申領綜援/長者生活津貼/在職家庭津貼/學生資助/醫療費減免；或
 - 收入低於入家庭入息中位數75%之人士

申請方法：

1. 已填妥申請表及身份證副本
2. 可選擇：數碼機頂盒 / 24吋數碼電視 / 32吋數碼電視



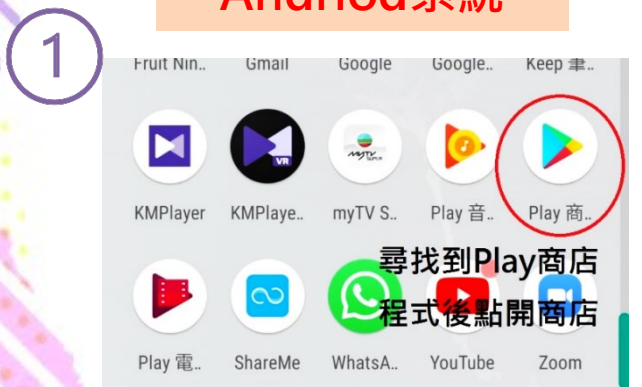
WhatsApp 訊息服務

為便利中心會員能接收中心消息、月訊及活動宣傳等資訊，中心會透過WhatsApp向會員定期發放訊息，以及利用視訊功能舉辦活動。

不過有會員反映不能從WhatsApp接收中心月訊或視訊功能，有機會是有WhatsApp並未有更新至最新版本！

如何更新WhatsApp？

Andriod系統



Apple系統



如會員有興趣加入中心WhatsApp，請致電與中心職員聯絡！

「愛自己的30天」系列 以電話錄音發放護老資訊服務



11集: 7-10-2020-----我擁有的能力

12集: 14-10-2020----維他命C吸吸吸

13集: 21-10-2020-----雙眼暖敷敷

14集: 28-10-2020-----我的快樂日記



來電號碼: 37017878

資料來源: 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

給自己一個讚

給自己一個讚

我欣賞自己是一個有愛心的義工，能細心和有耐性地照顧傷殘人士。

此外，我也需要照顧高齡的爸爸及患有晚期認知障礙症的媽媽，雖知此症不能康復，但我仍能勇敢面對，值得給自己一個👍。

護老者-羅麗嫦

給自己一個讚

我喜歡自己的同理心，以及懂得反思，因為我會盡量設身處地在他人立場思考，並會從錯誤中學習，勿讓自己重蹈覆轍。

護老者-李妙芬

給自己一個讚

我喜歡自己的現況，因為我已渡過了人生的大半，身心亦算安康。

我欣賞自己的體能，因為我還有能力照顧患有認知障礙的太太。

護老者-彭騰開

給自己一個讚

我欣賞自己的樂天，在抗疫日子裏，安排在家中整月餅，好開心。同時，也欣賞自己的毅力，每天和老公到海旁吸取新鮮空氣，上午一次、下午一次。

護老者-蔡珍珍



體適能資訊欄

居家道具肌力操

握球核心旋轉



左右交替 20 次

握球核心旋轉

雙腳打開與肩同寬站直，將雙手向前伸握住球，扭轉腰部水平向右旋轉，回正之後再換邊，左右交替 20 次。此動作能伸展側腹部，並緩緩地暖身。至少要等到飯後1~2 小時再做。

站姿提膝碰球

站姿提膝碰球



左右交替 20 次

雙腳打開與肩同寬站直，先將球高舉過頭，手握球向下的同時舉膝以膝蓋碰球，腳放下時再把球舉高，左右交替 20 次。膝蓋盡量抬高碰球，腰部要維持挺直。

舉球深蹲



重複 30 次

舉球深蹲

同樣先將球高舉過頭，手握球向下的同時深蹲，起立時再把球舉高，重複此動作 30 下。握球揮舉可運動到上半身，也有幫助維持平衡的效果。

捲腹球碰膝



重複 20 次

躺在瑜珈墊上，雙腳屈膝手握球，捲腹的同時用球觸碰膝蓋，再躺回地面，此為完成一下，重複此動作 20 下。

捲腹球碰膝

坐姿划船球點地



左右交替 30 次

坐姿划船球點地

在瑜珈墊上屈膝而坐，雙手握球扭轉腰部，並用球觸碰屁股兩側的地板，想像在划船的姿勢，左右都點地，共做 30 下。核心夠穩定的人，可以試著將雙腳從地面抬起，增加此運動的強度。

「智樂天地」 認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員陳姿尹姑娘聯絡。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
活動舉行地點： (敬)敬發樓地下 (社)社區中心 一樓				1  國慶假期	2  中秋節翌日假期	3 9:00 同心護腦~認知訓練站
4	5 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 11:30 社區飯堂(敬) 	6 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站	7 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(社)	8 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 9:00 家居百科全書 11:30 社區飯堂(敬)	9 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 華僑之聲(1)(10月)	10 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 2:00 資訊科技站 3:00 同心護「腦」- 快樂椅子舞
11	12 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 同心護「腦」- 愛笑俱樂部(1) 	13 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站	14 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 9:00 家居知識你要知 10:00 在家視訊郁動下 2:00 「耆幻藝行」表達 藝術小組(敬)	15 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 9:00 遊戲APP攻略 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 Zoom — Zoom 好輕 Zoom(敬)	16 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 華僑之聲(1)(10月) 2:30 開心星期五(敬) 	17 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 11:00 週末摺在曹老(敬)
18	19 9:00 同心護腦~認知訓練站 9:00 日本和諧粉彩 體驗重溫班(2) 11:30 社區飯堂(敬) 2:15 芳療大使工作坊(敬)	20 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 iPad 齊齊玩(敬) 	21 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 在家視訊郁動下 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(社)	22 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 膽固醇與健康(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 流感疫苗注射(敬) 	23 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 華僑之聲(1)(10月) 	24 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 9:00 健康快遞 2:00 資訊科技站 2:30 護老耆樂園(敬) 3:00 健腦資訊知多D(2) 認知障礙再要知
25	26 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 11:30 社區飯堂(敬)	27 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 2:30 長者學苑~ 「飛姿」廚房 	28 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 在家視訊郁動下	29 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站	30 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 華僑之聲(1)(10月) 3:00 長者學苑~ 趣味玩意小手工	31 