



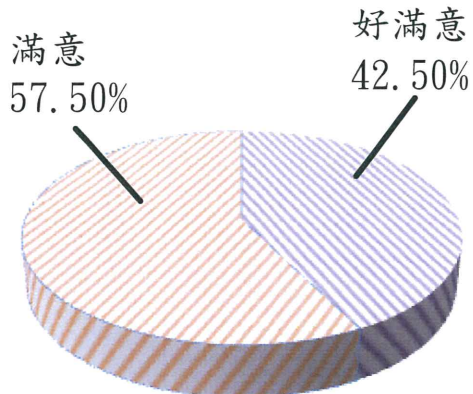
# 保良局曹金霖夫人耆暉中心 2020年4月份

中心於2020年1月至2月期間以隨機抽樣的方式訪問了160位會員、32位長者義工及40位護老者會員；個別訪問所有有需要的老者，以及曾參與認知障礙症小組的護老者。

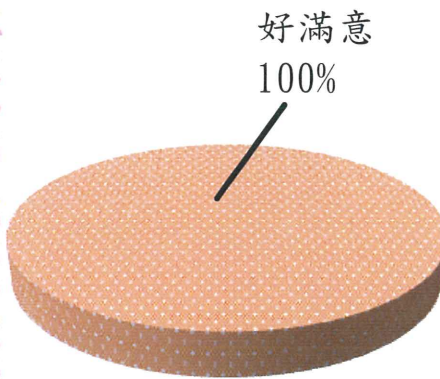
綜合各問卷的結果，長者對中心服務的滿意程度達100%。問卷調查得以順利完成實在有賴各會員的合作與支持，在此向各位表示感謝。

現刊登有關問卷調查結果供各會員閱覽。(以小數點後2個位為準)

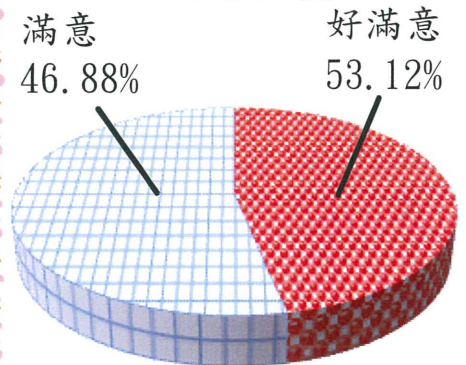
長者對中心服務的滿意程度



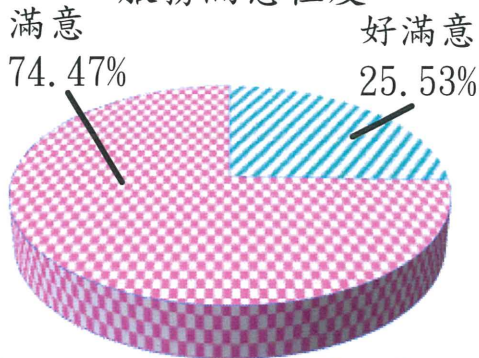
患有認知障礙症的長者的護老者對小組服務的滿意程度



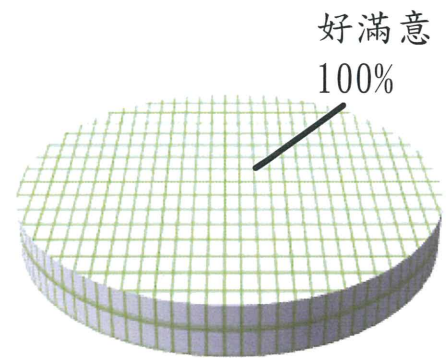
長者義工對義工服務的滿意程度



護老者對中心提供的護老者服務滿意程度



舒緩護老者壓力



## 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

標準一  
服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。  
標準二  
服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

## 下次例會日期

日期：2020年5月5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 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

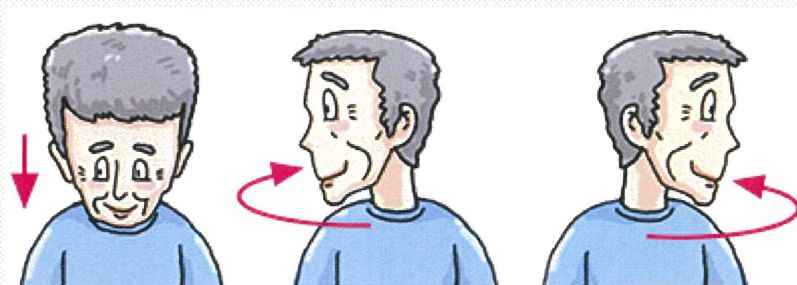
地址：青衣長發村長發社區中心一樓 電話：2433 5822 傳真：2435 5078 電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk

# 體適能資訊欄

## 在家活絡鬆一鬆

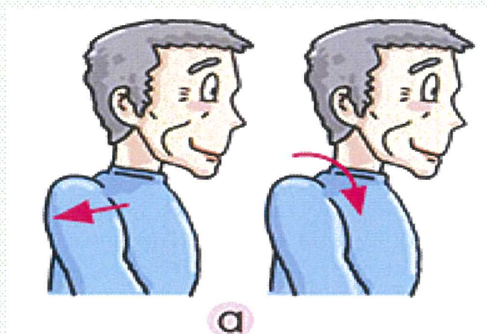
活絡運動 (5至10分鐘) , 每個動作必須緩慢進行。

### 頸部

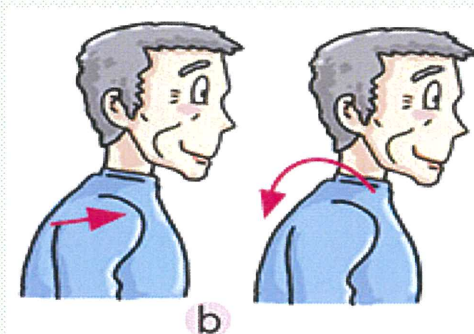


頭垂下，頭部慢慢轉向右邊，還原後再慢慢轉向左邊。重複4次。

### 肩膊

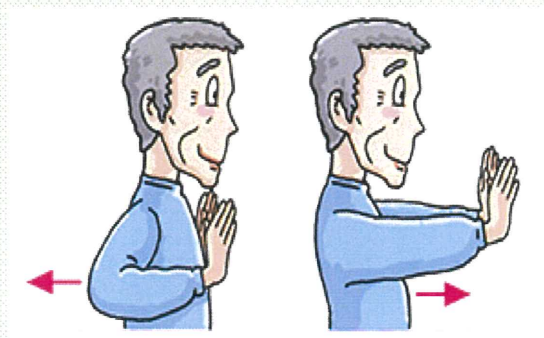


兩肩略向後摺，上提並向前轉。  
重複8次。



兩肩略向前摺，上提並向後轉。  
重複8次。

### 胸背



眼望前方，腰背挺直，手肘屈曲，掌心向前，手肘慢慢向後拉，雙臂貼近身旁。  
掌心慢慢向前推出，還原。  
重複8次。

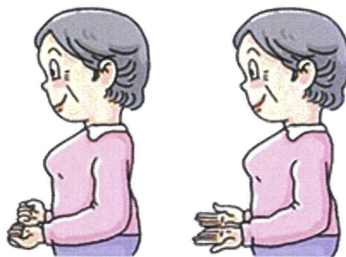


## 體適能資訊欄

# 在家活絡鬆一鬆

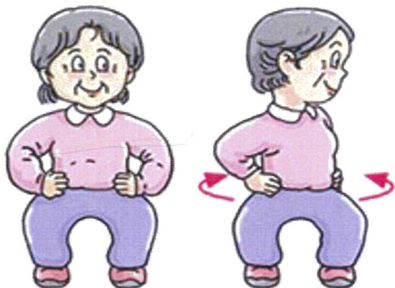
活絡運動 (5至10分鐘) ，每個動作必須緩慢進行。

### 手指及前臂



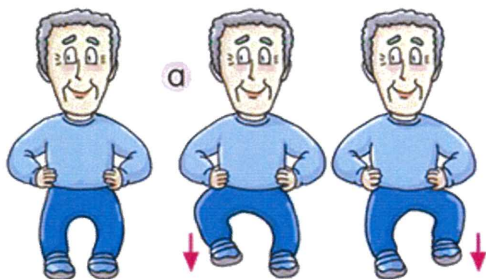
兩臂屈曲，手肘貼近腰側，雙手握拳，然後放開，手指伸直。重複8次。

### 腰部

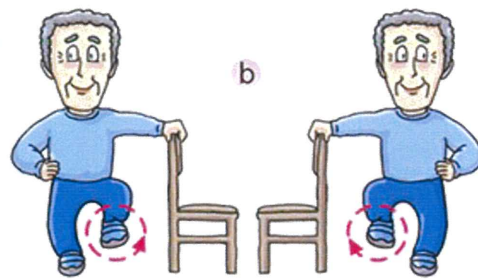


分腿站立約肩寬度，腰背挺直，雙手叉腰，膝部微曲。上身慢慢轉向左邊，然後慢慢轉向右邊。重複4次。

### 腿部



站立，腰背挺直，雙手叉腰，兩腳分開至肩寬度，膝部微曲。雙腳原地踏步，上落8次。



單手扶椅背或桌邊站立，保持腰背挺直，單腳站穩，另一腳略離地，腳掌先向內轉8次，反方向再轉8次。

# 新冠肺炎疫情資訊



政府推出多項措施限制人流聚集，新規例於3月28日下午6時起生效，現階段有關規例持續至4月23日；生效後所有餐廳只能招待正常供應座位一半的客人，而枱間距離須維持1.5米，每張枱亦只能招待最多4名客人。健身室、酒吧、美容院等亦需關閉。政府會因應疫情發展不時評估風險，檢討相關措施的效力和可行性，適時作出調節。



疫情期間，人與人在室內應保持1.5米、室外保持1米之距離。

預防勝於治療，增強抵抗力才能抵抗病毒和細菌入侵。維他命C可刺激身體免疫系統中細胞活性、維持粘膜健康、促使免疫球蛋白及抗體增加、提升身體自我防禦能力。



每天恆常運動以及充足的睡眠，亦有助提升免疫力，抵抗病毒入侵機會。



現時本港確診人數不斷增加，老友記應儘量減少及避免外出。



資料來源：衛生防護中心

## 加強抵港人士檢疫及病毒檢測新安排



## JETSO TODAY 怎樣脫下口罩?

- 1 脫下口罩前，須先**潔手**
- 2 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部份，因為這部份可能已沾染病菌
- 3 脫下的口罩應棄置於有蓋垃圾箱內，不可重覆使用
- 4 再次**潔手**

HP 衛生防護中心  
Center for Health Protection

衛生署  
Department of Health

# 「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。

# 「長者電話支援服務系統」計劃

- 目的：
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
  2. 協助中心推行活動、資訊發放

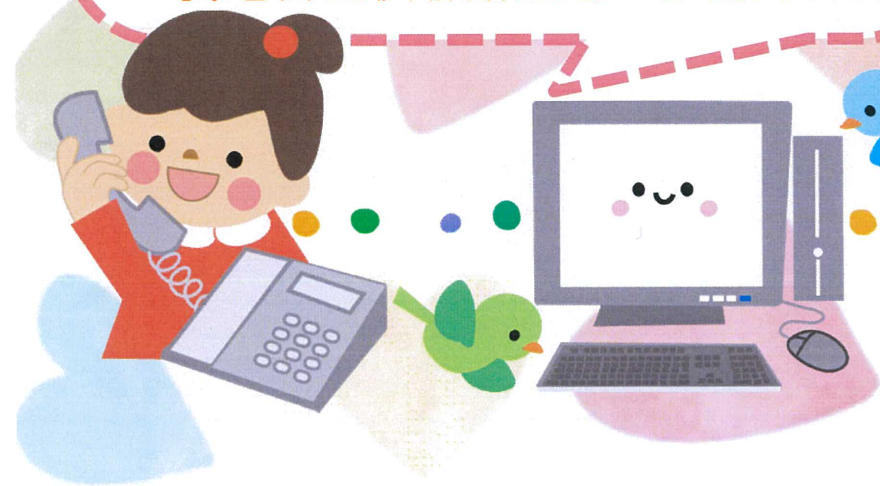
服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

## ①每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 里個電話係由保良局曹金霖夫人耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

## ②中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動



如有任何查詢，  
歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

