



保良局曹金霖夫人耆暉中心 2020年11月份



為推動敬愛長者文化及促進公眾關懷長者需要，每年11月第三個星期日為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。「長者日」以金百合作象徵，寓意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

資料來源：香港社會服務聯會

今年的「長者日」是11月15日(星期日)，為感謝長者對社會的貢獻，中心準備了小禮物贈予各會員，齊齊歡度節日。

詳情如下：

日期：11月10日(星期二)及11月11日(星期三)

時間：上午9時至下午4時

地點：長發邨敬發樓地下

對象：中心會員

☆ 每位會員可獲取禮物乙份，派完即止。



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 11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要
(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

下次例會日期

日期：12月1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

社交及康樂

開心星期五(11月)

日期：11月13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元

內容：一同玩數字配對遊戲

☆ 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：213



生日會(10月- 12月)

日期：11月20日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00 (第一場)

名額：15位

時間：下午2:30 - 3:30 (第二場)

名額：15位

地點：敬發樓地下

費用：20元

內容：與10月- 12月生日的會員慶祝生日

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：209



長者學苑 - 「飛姿」廚房

日期：11月23日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

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：229



iPad齊齊玩

日期：11月16日(星期一)

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：232



Switch 齊齊玩

日期：11月10日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：一同玩Super Mario Party

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：206



教育及發展

資訊科技站

日期：11月7日及21日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：每節4位 費用：免費

內容：為長者排解各種使用智能手機上的疑難

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：225



生前生後我話事

日期：11月12日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：由投資者及理財教育委員會講者，
講解如何安排生前預囑及遺產安排

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：207



機電安全講座2020

日期：11月19日(星期四)

時間：下午2:00 - 2:45

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：介紹機電工程署職務，講解機動
遊戲機、升降機和自動梯注意事項

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：208



「Zoom」—「Zoom」， 好輕「Zoom」(11月)

日期：11月10日(星期二)

時間：上午9:30 - 10:30

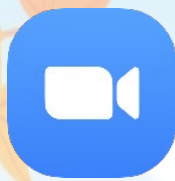
地點：敬發樓地下

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：230



長者學苑~趣味玩意小手工

日期：11月14日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：一同製作手工花畫

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：233



義工發展

電話慰問

日期：11月2日至30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



eSmarthealth重溫班

日期：11月21日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

對象：曾參加eSmarthealth培訓之義工

名額：10位 費用：免費

內容：重溫使用eSmarthealth健康系統

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：218



教育及發展

生活寶庫知多少

日期：11月24日(星期二)

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp發放資訊

名額：25位 費用：免費

內容：利用WhatsApp參與問答遊戲

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：216



日本和諧粉彩體驗工作坊

日期：11月26日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：透過乾粉彩的技巧、簡單的工具，
運用手指繪畫的方法，達致放鬆心
情的藝術治癒效果

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：238

eSmarthealth培訓班

日期：11月7日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：10人 費用：免費

內容：示範使用eSmarthealth健康系統

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：217



與「耆」同遊

日期：11月28日(星期六)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：與00後中學生義工玩桌遊，互相
認識，一起度過愉快的週末

☆ 活動與香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年
綜合服務中心合辦

負責職員：陳耀東先生 活動編號：231



健康教育及生活推廣

健康諮詢及慰問 (11月份)

日期：11月2日至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：226

衛生署健康講座(11月)

日期：11月17日(星期二)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：敬發樓地下
 名額：15位 費用: 免費
 內容：急救常識
 負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：214



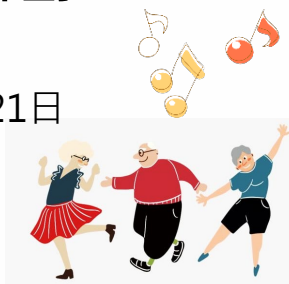
護心操齊齊做

日期：11月11日至12月2日(逢星期三)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：敬發樓地下
 名額：15位 費用：免費
 內容：與會員一同做護心操
 ☆ 參加者必須佩戴口罩進行護心操
 負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：212



賽馬會動感社區計劃 - 開心活力操

日期：11月30日至12月21日 (逢星期一)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：敬發樓地下
 名額：8位 費用：免費
 內容：由香港精英運動員教授活力操
 ☆ 參加者必須佩戴口罩進行活力操
 負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：236



醫療券運用

日期：11月10日(星期二)
 時間：上午10:30 - 11:30
 地點：敬發樓地下
 名額：20位 費用：免費
 內容：教導正確使用醫療券
 負責職員：潘飛龍先生 活動編號：224



輕輕鬆鬆生活篇

日期：11月12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
 負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：215



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：11月2日(星期一)
 售賣11月9日至11月21日飯票
 日期：11月16日(星期一)
 售賣11月23日至12月5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：191

同心護「腦」- 昔日情懷

日期：11月4日至12月2日(逢星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

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



有需要的護老者

長者日之護老者樂園

日期：11月21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



唱遊小結他

日期：11月27日(星期五)

日期：12月3日至31日(逢星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：透過學習彈唱夏威夷小結他，放鬆心情，舒緩日常生活的壓力

負責職員：陳耀東先生 活動編號：204



長者日之五感之旅

日期：11月28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：陳姿尹姑娘 活動編號：237



認知障礙症

同心護「腦」- 認知訓練站(11月)

日期：11月2日至30日

時間：中心開放時間

形式：透過WhatsApp或中心發放工作紙

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：227



鏢出「耆」才

日期：11月27日(星期五)

日期：12月3日至31日(逢星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：透過學習飛鏢，訓練專注力和身體平衡力，舒緩日常生活的壓力

負責職員：陳耀東先生 活動編號：141



同心護「腦」-

愛笑俱樂部(11月)

日期：11月30日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

對象：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

☆ 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：220



曹金霖夫人耆暉中心

每月班/組/活動時間表

2020年 11月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 活動舉行地點： (敬)敬發樓地下 (社)社區中心 一樓	2 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 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 	4 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(敬) 3:00 智樂天地-茶道班(社)	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) 3:00 智樂天地- 智樂遊戲班(社)	6 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 華僑之聲(1) 3:00 智樂天地- 木箱鼓班(社)	7 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 eSmarthealth 培訓班(敬) 2:00 資訊科技站(敬)
8	9 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) 2:00 智樂天地- 護老者關懷小組 營養師講座(敬)	10 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 9:00 長者日活動(敬) 9:30 Zoom - Zoom 好輕 Zoom(敬) 10:30 醫療券運用(敬) 2:30 Switch齊齊玩(敬)	11 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 9:00 長者日活動(敬) 10:00 護心操齊齊做(敬) 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(敬) 3:00 智樂天地-茶道班(社)	12 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 9:00 輕輕鬆鬆生活篇 10:00 生前生後我話事(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 智樂天地- 智樂遊戲班(社)	13 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 華僑之聲(1) 2:30 開心星期五(敬) 3:00 智樂天地- 木箱鼓班(社) 	14 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 長者學苑~ 趣味玩意小手工(敬)
15 	16 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 iPad齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 	17 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 衛生署健康講座(敬) 	18 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 護心操齊齊做(敬) 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(敬) 3:00 智樂天地-茶道班(社)	19 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) 2:00 機電安全講座(敬) 3:00 智樂天地- 智樂遊戲班(社)	20 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 生日會(10月-12月) 第一場(敬) 2:30 生日會(10月-12月) 第二場(敬) 3:00 智樂天地- 智樂遊戲班(社)	21 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 eSmarthealth 重溫班(敬) 2:00 資訊科技站(敬) 2:30 護老耆樂園(敬)
22	23 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 長者學苑~ 「飛姿」廚房 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 同心護「腦」- 鬆一鬆·椅子舞(敬)	24 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 9:00 生活寶庫知多少 3:00 護老資訊知多D- 「冬日暖洋洋」(敬) 	25 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 護心操齊齊做(敬) 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(敬) 3:00 智樂天地-茶道班(社)	26 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 日本和諧粉彩 體驗工作坊(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 智樂天地- 智樂遊戲班(社)	27 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) 10:00 唱遊小結他(敬) 3:00 鏢出「耆」才(敬) 3:00 智樂天地- 智樂遊戲班(社)	28 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:30 與「耆」同遊(敬) 2:30 五感之旅(敬) 
29	30 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 同心護「腦」- 愛笑俱樂部(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區計劃- 開心活力操(敬)	12月1日 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 	2 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 護心操齊齊做(敬) 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(敬)	3 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 10:00 唱遊小結他(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 鏢出「耆」才(敬)	4 9:00 同心護腦~認知訓練站 	5 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~認知訓練站 

護老資訊知多D- 「冬日暖洋洋」

日期：11月24日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：分享冬日保健方法，提早預防寒冬，保障身體健康

☆ 活動與「長者安居協會」合辦

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：222



同心護「腦」- 鬆一鬆 ·

椅子操(11月)

日期：11月23日(星期一)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

對象：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



中心入門四步曲

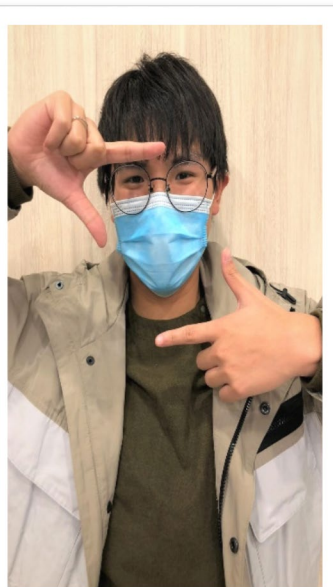


第一步 戴口罩

第二步 按門鐘

第三步 量體溫

第四步 搓手及登記



中心已放置紅外線體溫探測器在入口處，各位中心會員在進入中心時，記得主動探熱呀！



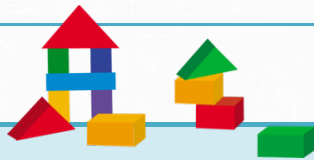
活動對象：「智樂天地」參加者

茶道班



日期	時間	地點
11月4日 (星期三)	下午 3:00-4:00	社區中心一樓
11月11日 (星期三)	下午 3:00-4:00	社區中心一樓
11月18日 (星期三)	下午 3:00-4:00	社區中心一樓
11月25日 (星期三)	下午 3:00-4:00	社區中心一樓

智樂遊戲班



日期	時間	地點
11月5日 (星期四)	下午 3:00-4:00	社區中心一樓
11月12日 (星期四)	下午 3:00-4:00	社區中心一樓
11月19日 (星期四)	下午 3:00-4:00	社區中心一樓
11月20日 (星期五)	上午 9:30-11:00	社區中心一樓
11月26日 (星期四)	下午 3:00-4:00	社區中心一樓
11月27日 (星期五)	上午 9:30-11:00	社區中心一樓

木箱鼓班



日期	時間	地點
11月6日 (星期五)	上午 9:30-11:00	社區中心一樓
11月13日 (星期五)	上午 9:30-11:00	社區中心一樓

護老者關懷小組-營養師講座

日期：11月9日(星期一)

時間：下午 2:00-4:00

地點：敬發樓地下

活動對象：早期認知障礙症長者的照顧者

名額：6位

內容：進行有營飲食改善認知障礙講座、煮食示範及問答遊戲



如對上述計劃活動有任何
查詢，可與中心職員 -
陳姿尹姑娘聯絡。



關愛基金數碼電視援助計劃

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



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

2020年10月20日(二) 晴

很開心，今晚吃過飯後能與丈夫手牽手到海旁散步，邊行邊唱歌。因疫情關係已暫停一段時間沒散步，到現在才回復以往的溫馨情景，回想起也很開心。

護老者-羅麗嫦



護老心底話 我的快樂日記

2020年10月21日(三) 晴

老爸時常排便困難，要想辦法幫他。多喝水、吃蔬果、飲乳酪及蜜糖水，又陪他做運動，樣樣都嘗試。第三日了，終於在午飯後，完成排便，那一刻真的很開心。😊

護老者-陳燕堉



2020年10月21日(三) 晴

今天回家見到媽媽痕癢的地方已減少了很多，見到她心情是愉快的。感謝天父的看顧，醫生開給媽媽的藥有果效，讓纏繞她數個月的痕癢得醫治。

護老者-林麗君



2020年10月22日(三) 晴

今日，我陪老伴參與了和諧粉彩班，沒有藝術細胞的我倆都可以構造一幅都算是似樣的圖畫。雖然似塗鴉多個似畫，但睇返作品都很開心。

護老者-彭騰開



2020年10月22日(四) 晴

最近在網上獲得免費剪髮練習工具，因此，現時照顧老公之餘，也可以繼續練習剪髮，好感恩。😊

護老者-蔡珍

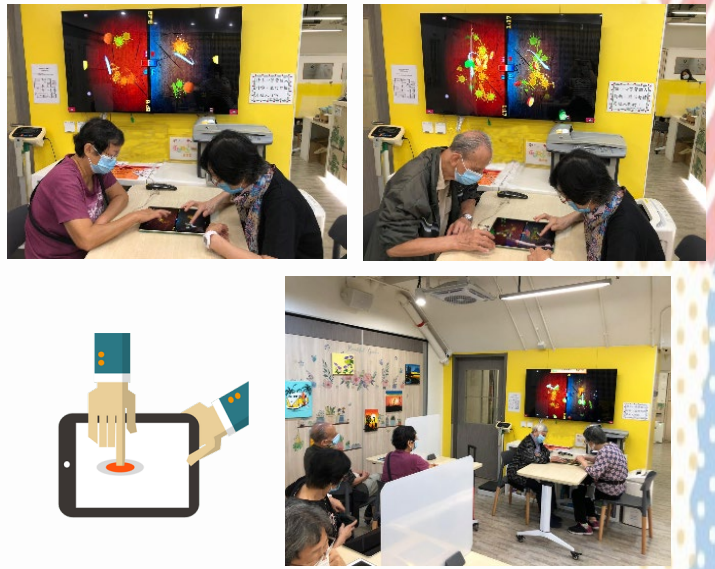


中心別注活動快訊

護老中秋慶團圓 - 燈籠DIY



iPad齊齊玩 - 水果忍者



長者學苑 - 「飛姿」廚房

會員在家完成作品

菠菜雞絲卷



咖哩豆腐雞肉丸



體適能資訊欄

救救膝頭哥

任何年紀的人都可能會抱怨膝蓋痛，而引起膝蓋痛的原因也很多，有的人是運動後扭到，車禍外傷；有的人則是因為退化、痛風等慢性疾病而造成膝蓋痛。開始膝蓋痛的話，請先看看有沒有以下幾項「需要儘快就醫」的狀況：

！符合以下狀況的膝蓋痛，建議就醫！



如果沒有的話，不要讓膝蓋承受太多重量，例如不要站太久，或身型較健碩的可先考慮減重。在剛開始膝蓋痛的前兩天用冰敷消腫。但記得，我們所謂的休息不代表一直不讓膝蓋活動。休息過多會讓肌肉變弱，反而加重了關節疼痛，因此若長期疼痛最好還是先找醫生診治，找出確切原因，並找到適合自己的運動訓練計畫。

運動的作用是讓膝蓋附近的肌肉強壯有彈性，減少未來受傷的機會。把肌肉訓練到強健一點的話，能幫助吸收衝擊力道，加諸在膝蓋關節的壓力相對變小。

第一招：靠牆深蹲

先背對牆貼牆站好，雙腳往前跨一步，雙腳與肩同寬，屁股往後讓背貼著牆壁，整個人慢慢向下，停留5-10秒，慢慢起身到站起。

做這個動作時，大腿前側肌肉(股四頭肌)會很有感覺，同時也要收緊小腹，過程中留意膝蓋的位置都別超過腳尖或超過太多，膝蓋亦不要讓臀部低於膝蓋！

- 反覆練習 8-12 次。

