



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心 2020年12月份



關愛基金數碼電視援助計劃

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。計劃下的資助屬一次性，每個合資格住戶只可獲發一項數碼電視接收器材。

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：

1. 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
2. 收入低於家庭入息中位數75%之人士

申請方法：

申請人請將申請表連同身份證副本親身遞交到辦理申請的地區服務單位

申請人可選擇：

數碼機頂盒 / 24吋數碼電視 / 32吋數碼電視

截止申請日期：2021 年 7 月 15 日

資源來源：香港社會服務聯會

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 12
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：1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：敬發樓地下及線上直播

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

健康諮詢及慰問 (12月份)

日期：12月1日至28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：267

衛生署健康講座(12月)

日期：12月15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：婦女健康行多步

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：261



護心操齊齊做

日期：12月2日至30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：與會員一同做伸展運動及護心操

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：271



認知障礙症

護老資訊知多D (3) -

「認知障礙症·及早認識」

日期：12月22日(星期二)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：介紹認知障礙症之十大警號、健腦方法及「一線通平安鐘」戶外服務

☆活動與「長者安居協會」合辦

☆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：林婉汶姑娘 活動編號：254



健康教育及生活推廣

生活樂悠悠

日期：12月10日(星期四)

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：260



運動器材月票(12月)

日期：12月份(中心開放時間)

時間：每次運動時間為20分鐘/日

地點：社區中心一樓

內容：由職員指導下使用運動器材，加強下肢力量及減低骨質疏鬆影響

費用：20元/月

☆每天只可以選擇一款器材使用

☆需先與職員預約時間後到社區中心使用

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：266

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：12月14日(星期一)

售賣12月21日至2021年1月2日飯票

日期：12月28日(星期一)

售賣2021年1月4日至1月16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：235

同心護「腦」 - 認知訓練站(12月)



日期：12月7日(星期一)
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
- ☆ 12月19日前完成工作紙可獲小禮物乙份
- ☆ 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：275

長者學苑 - 「飛姿」廚房

日期：12月21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：264



社交及康樂

開心星期五(12月)

日期：12月11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：食物配對遊戲

- ☆ 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：259



認知障礙症

同心護「腦」 - 昔日情懷

日期：12月2日至23日(逢星期三)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：敬發樓地下
內容：透過小組活動，加強長者認知及社交能力

- ☆ 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

教育及發展

資訊科技站

日期：12月5日及19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：為長者排解使用智能手機上的疑難

- 負責職員：潘飛龍先生 活動編號：265



處理家居鎖事

日期：12月31日(星期四)
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：262



Switch 齊齊玩

日期：12月30日(星期三)
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電子遊戲

- 負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：272



電話慰問

日期：12月1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



U3A聖誕同樂日

日期：12月12日(星期六)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：與U3A義工一同製作聖誕飾物，一同慶祝聖誕節
負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：278



外展街站

日期：12月15日(星期二)
時間：下午2:00
地點：長發村附近
對象：義工隊會員
名額：6位 費用：免費
內容：於長發村附近街道宣傳中心服務
負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：273



義工會議及聚會

日期：12月18日(星期五)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：敬發樓地下
名額：25位 費用：免費
內容：(1)檢討義工服務及進度
(2)義工聚會
負責職員：高麗玲姑娘
活動編號：268、269



護老者支援

護耆網網上工作坊-

慢活花茶飲

日期：12月7日至19日
形式：透過WhatsApp發放短片
名額：6位 費用：免費
對象：護老者
內容：由靜觀導師帶領活動，讓參加者感受「手工開花茶」的視、味、嗅覺等感官體驗，享受疫情下的悠閒時光
☆影片將於活動日期內開放
☆活動與「護耆網」合辦
負責同事：林婉汶姑娘 活動編號：270



同心護「腦」- 愛笑俱樂部(12月)

日期：12月19日(星期六)
時間：下午2:30 - 3:30
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：258



五感之旅

日期：12月12日(星期六)
 時間：上午10:00 - 11:00
 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



護老者樂園

日期：12月19日(星期六)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：社區中心一樓
 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



同心護「腦」- 鬆一鬆 ·

椅子操(12月)

日期：12月28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：257



同心護「腦」-

護老天地(3)-聖誕派對

日期：12月18日(星期五)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：社區中心一樓
 名額：20位 費用：免費
 內容：製作聖誕裝飾，以及分享照顧心得
 ☆ 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：256



聖誕特備節目



(每位會員只可選擇一個聖誕特備節目活動報名!)

叮叮噹暖暖身

日期：12月8日(星期二)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：敬發樓地下
 名額：25位 費用：20元
 內容：玩猜謎遊戲、聽聖誕歌做椅上操、派發聖誕小禮物及與聖誕樹合照可獲即影即有相片乙張
 負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：243



聖誕小手工 - 發光小屋

日期：12月8日(星期二)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：敬發樓地下
 名額：25位 費用：20元
 內容：一同製作聖誕發光木質小屋、派發聖誕小禮物及與聖誕樹合照可獲即影即有相片乙張
 負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：244



聖誕特備節目

(每位會員只可選擇一個聖誕特備節目活動報名!)

聖誕小手工-絲帶聖誕樹

日期：12月15日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：20元

內容：一同製作絲帶聖誕樹擺設、派發聖誕小禮物及與聖誕樹合照可獲即影即有相片乙張

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：245



冬日暖意迎聖誕

日期：12月22日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：20元

內容：一同做愛笑瑜珈、玩攤位遊戲、派發聖誕小禮物及與聖誕樹合照可獲即影即有相片乙張

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：246



保良局
PO LEUNG KUK



中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)

智樂天地-活動時間

對象：「智樂天地」參加者

護心操

日期：12月2日至30日(逢星期三)

時間：上午 9:00 - 10:00

地點：敬發樓地下

歷奇班

日期：12月3日至31日(逢星期四)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：社區中心一樓

園藝班

日期：12月4日至18日(逢星期五)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：社區中心一樓

陶藝工作坊

日期：12月14日(星期一)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：敬發樓

如對上述計劃活動有任何查詢，請與中心職員陳姿尹姑娘聯絡。



保良局好幫手(荃灣及葵青)

長者社區照顧服務券試驗計劃

服務理念

由心出發，因應長者個人需要，自由選擇服務組合，以家居照顧服務為本，從而維持長者健康及活動能力，又可減低照顧者壓力，使長者守在社區，樂在家中。



家居照顧服務

- 到戶復康訓練(物理治療師及助理)
- 到戶護理及照顧服務(護士及護理員)
- 到戶照顧培訓
- 言語治療師
- 家居環境安全評估及改善建議(職業治療師)

家居支援服務

- 到戶看顧
- 家居清潔服務
- 護送服務
- 送飯及軟餐服務



免費服務

- 每年 4 節護理及照顧技巧訓練
- 營養師、藥劑師個別諮詢
- 24 小時電話熱線緊急支援
- 轉介借用復康用品(如：輪椅)

認知障礙症服務

- 智能及認知評估(職業治療師)
- 生活化訓練(陪同購物、備餐)
- 現實導向、懷緬治療、感官治療
- 記憶力訓練
- 音樂/香薰/園藝治療

保良局好幫手(荃灣及葵青)

電話：9241 7155/ 傳真：2401 3111

如有查詢，歡迎聯絡中心社工/ 致電聯絡

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--------------------------------------|--|--|--|--|---|---|
| | 11月30日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 活動舉行地點： (敬)敬發樓地下 (社)社區中心 一樓 | 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) | 9:00 健康諮詢及慰問 2:00/3:00 例會(敬)及 線上直播  | 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 智樂天地-護心操(敬) 10:00 護心操齊齊做(敬) 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(敬) | 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 唱遊小結他(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 智樂天地-歷奇班(社) 3:00 鏢出「耆」才(敬) | 10:30 智樂天地- 園藝班(社)  | 9:00 健康諮詢及慰問 2:00 資訊科技站(敬)  |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 9:00 護耆網網上工作坊- 慢活花茶飲 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)  | 9:00 護耆網網上工作坊- 慢活花茶飲 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 叮叮噹暖暖身(敬) 2:30 聖誕小手工- 發光小屋(敬)  | 9:00 護耆網網上工作坊- 慢活花茶飲 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 智樂天地-護心操(敬) 10:00 護心操齊齊做(敬) 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(敬) | 9:00 護耆網網上工作坊- 慢活花茶飲 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 生活樂悠悠 10:00 唱遊小結他(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 智樂天地-歷奇班(社) 3:00 鏢出「耆」才(敬) | 9:00 護耆網網上工作坊- 慢活花茶飲 9:00 健康諮詢及慰問 10:30 智樂天地- 園藝班(社) 2:30 開心星期五(敬)  | 9:00 護耆網網上工作坊- 慢活花茶飲 10:00 五感之旅(敬) 2:00 U3A聖誕同樂日(敬)  |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 9:00 護耆網網上工作坊- 慢活花茶飲 11:30 社區飯堂(敬) 10:00 智樂天地- 陶藝工作坊(社)  | 9:00 護耆網網上工作坊- 慢活花茶飲 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 衛生署健康講座(敬) 2:00 外展街站 2:30 聖誕小手工- 絲帶聖誕樹(敬)  | 9:00 護耆網網上工作坊- 慢活花茶飲 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 智樂天地-護心操(敬) 10:00 護心操齊齊做(敬) 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(敬)  | 9:00 護耆網網上工作坊- 慢活花茶飲 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 唱遊小結他(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 鏢出「耆」才(敬) 2:30 智樂天地-歷奇班(社) | 9:00 護耆網網上工作坊- 慢活花茶飲 10:00 智樂天地- 園藝班(社) 2:30 義工會議及聚會(敬) 3:00 同心護「腦」- 護老天地(3)- 聖誕派對(社)  | 9:00 護耆網網上工作坊- 慢活花茶飲 2:00 資訊科技站(敬) 2:30 護老耆樂園(社) 2:30 同心護「腦」-愛笑 俱樂部(12月)(敬) |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 長者學苑~ 「飛姿」廚房 11:30 社區飯堂(敬)  | 9:00 健康諮詢及慰問 9:30 護老資訊知多D (3) 「認知障礙症· 及早認識」(敬) 11:00 五感之旅(敬) 2:30 冬日暖意迎聖誕(敬) | 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 智樂天地-護心操(敬) 10:00 護心操齊齊做(敬) 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(敬)  | 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 唱遊小結他(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 智樂天地-歷奇班(社) 3:00 鏢出「耆」才(敬) | MERRY CHRISTMAS  |  |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1月1日 | 2 |
| | 10:00 五感之旅(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 同心護「腦」-鬆一 鬆·椅子操(12月)(敬) | 10:00 五感之旅(敬)  | 9:00 智樂天地-護心操(敬) 10:00 護心操齊齊做(敬) 2:30 Switch齊齊玩(敬)  | 9:00 處理家居鎖事 10:00 唱遊小結他(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 智樂天地-歷奇班(社) 3:00 鏢出「耆」才(敬) | HAPPY NEW YEAR!  |  |