



保良局曹金霖夫人耆暉中心 2020年9月份

2019 冠狀病毒病

普及社區檢測計劃

Universal Community Testing Programme

COVID-19

「普及社區檢測計劃」由2020年9月1日正式開展，8月29日開始接受預約；為期7天，視乎進度延長最多7天。

對象

所有沒有病徵並持有效身份證或出生證明書的香港居民，均可自願參與計劃。

注意：六歲以下兒童，咽喉或鼻腔曾經接受手術人士及有病徵人士不適合參與是次計劃

檢測兩部曲

1. 網上預約

前往預約系統(<https://www.communitytest.gov.hk>)輸入姓名、身份證號碼 / 出生登記編號及本地流動電話號碼，並選擇社區檢測中心及時段。

完成預約後，會收到手機短訊確認預約日期和時間、社區檢測中心名稱和參考編號。而全港18區社區檢測中心的開放時間為上午8時至晚上8時。

2. 前往採樣

帶備身份證及手機短訊，於預約時段前往已選擇的社區檢測中心。大會會提供一個印有序號的樣本瓶及進行登記，然後由受過相關醫護訓練的人員採集鼻腔和咽喉合併拭子樣本。其後市民會收到載有參考編號和樣本瓶序號的手機短訊，確認已完成登記。

檢測結果

檢測結果呈陰性的人士會在約3天內收到電話短訊通知，檢測結果呈陽性的人士，會由衛生署致電通知，並會獲安排送到公立醫院進行隔離和治療。



計劃費用全免，屬完全自願性質。

如有查詢，可瀏覽政府網頁或致電查詢熱線：
3142 2368。

資料來源：香港特別行政區政府

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：10月6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 陳小鳳 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 (9月份)

日期：9月1日至9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：有長期病症的體弱/獨居/雙老長者

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：115

防疫小知識~短片

日期：9月4日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

形式：工作人員透過WhatsApp發放短片

名額：30位 費用：免費

內容：透過WhatsApp形式發送防疫短片，傳達不同的小知識

報名日期：9月2日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：110



活力毛巾操

日期：9月11日(星期五)

時間：下午3:00-4:00

形式：工作人員透過WhatsApp視像通話遙距進行

名額：7位 費用：免費

內容：疫情下讓長者透過毛巾操多活動，進行手腳鍛煉，提高肌肉靈活性、
柔韌性，改善身體的穩定性，預防跌倒

報名日期：9月2日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者需預備智能手機

☆ 參加者須事先準備長毛巾一條

負責職員：陳小鳳姑娘 活動編號：111



輕輕鬆鬆動動手

日期：9月25日(星期五)

時間：下午3:00-4:00

形式：工作人員透過WhatsApp視像通話遙距進行

名額：7位 費用：免費

內容：透過簡單輕鬆的手部動作能夠改善血液循環及預防手麻腳麻等問題

報名日期：9月2日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者需預備智能手機

負責同事：陳小鳳姑娘 活動編號：113



在家視訊郁動下(四)

日期：9月9日至30日(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

形式：工作人員透過WhatsApp視像通話遙距進行

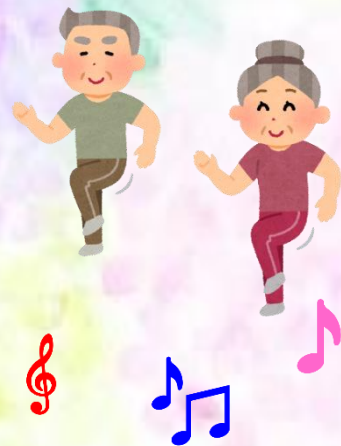
名額：10位 費用：免費

內容：與會員在家一同做運動

報名日期：9月2日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：106



你估我唔到

日期：9月18日(星期五)

時間：下午3:00-4:00

形式：工作人員透過WhatsApp視像通話遙距進行

名額：7位 費用：免費

內容：中心同事會品嚐甜、酸、苦、辣這四種味道。老友記可以透過同事的面部表情去猜猜同事所品嚐到的味道是什麼。透過輕鬆的活動形式帶給長者歡樂，同時亦能鍛煉長者的觀察能力

報名日期：9月2日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：陳小鳳姑娘 活動編號：112



社交及康樂活動



家家歡欣迎中秋

日期：9月26日(星期六)

時間：上午9:00-下午4:00

地點：敬發樓地下

名額：150位 費用：30元

內容：圖畫填色及贈送中秋節福袋

報名日期：由8月17日起可帶會員証到敬發樓地下報名參加，名額先到先得

禮物換領日期：9月26日至9月30日

禮物換領地點：敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：095



職員動向

各位老友記，大家好！我是新到職的福利工作人員(IV)陳小鳳姑娘。很高興能夠來到保良局工作，希望未來在中心及各項活動中能夠認識大家。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。



福利工作人員(IV)
陳小鳳姑娘

生活小常識

日期：9月4日(星期五)

時間：上午9:00-下午5:00

形式：工作人員透過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功能參與有獎問答遊戲

報名日期：9月2日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者需預備智能手機

☆ 參加者回答所有問題的答案後可得小禮物壹份

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：108



認識生活小百科

日期：9月10日(星期四)

時間：上午9:00-下午5:00

形式：工作人員透過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功能參與有獎問答遊戲

報名日期：9月2日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者需預備智能手機

☆ 參加者回答所有問題的答案後可得小禮物壹份

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：109



樂動色彩塗鴉

日期：9月8日(星期二)

時間：上午10:00-下午4:30

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：為工作紙上的卡通填上顏色，拍攝成相片，傳送到中心WhatsApp

報名日期：請於9月8日(星期二)起到敬發樓取工作紙，並請於9月26日(星期六)前把作品相片傳送到中心WhatsApp

☆ 中心收集所有工作紙後，會為每張作品製作成短片回送給參加者

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：107



資訊科技站 (9月)

日期：9月12日、26日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

形式：工作人員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：為長者排解各種使用智能手機上的疑難

報名日期：9月2日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：114



長者學苑~你智識煮

日期：9月22日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

形式：工作人員透過視像形式遙距進行 (Zoom 或 WhatsApp)

名額：30位 費用：免費

內容：透過視像形式與長者共同製作健康食品

報名日期：9月2日 (星期三) 起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：116



日本和諧粉彩體驗重溫班(1)

日期：9月29日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

形式：工作人員透過WhatsApp視像通話遙距進行

名額：10位 費用：免費

對象：曾參加日本和諧體驗工作坊的會員

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

報名日期：9月2日 (星期三) 起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者需預備智能手機

☆ 長者需自行購買及準備所需材料及工具，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：118

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：9月7日(星期一)

售賣9月14日至9月26日飯票

日期：9月21日(星期一)

售賣9月28日至10月10日飯票

時間：上午11:30 地點：敬發樓地下

☆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：097

2020年流感疫苗注射

日期：10月份 時間：待定

地點：本中心

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：9月2日(星期三)上午9時起可先致電中心登記，有確實日期及時間後，職員會個別聯絡參加者

☆ 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、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射

☆ 如因當日身體不適未能注射，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：122



電話慰問

日期：9月1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：066

義工發展

保良局賣旗日2020~招募賣旗義工

日期：9月19日(星期六)

第一節時間：上午8:00-9:30

第二節時間：上午9:30-11:30

地點：長發邨一帶 名額：20位

報名日期：9月2日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者可自由選擇參與其中一節或參與全部節數

☆ 參加者請穿着淺色輕便服飾為主及自備飲用水

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：119

同心護「腦」~認知訓練站(9月)

日期：9月2-30日

時間：中心開放時間

形式：工作人員透過WhatsApp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

☆ 參加者需預備智能手機

☆ 完成工作紙後，參加者需拍攝有關工作紙以WhatsApp傳給中心

報名日期：9月2日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：林婉汶姑娘 編號：121



鬆一鬆 · 椅子操

日期：9月7日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

形式：工作人員透過WhatsApp視像通話遙距進行

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，進行腦部及肌肉訓練技巧，增加護老知識，並舒緩照顧壓力

報名日期：9月2日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：056

護老資訊知多D(1)~抗壓有辦法(短片)

日期：9月16日(星期三)

時間：中心開放時間

形式：工作人員透過WhatsApp發放短片

名額：不限 費用：免費

內容：介紹「有營」抗壓食品，並教授製作方法

報名日期：9月2日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：117



護老天地(2)~適時伸一伸

日期：9月22日(星期二)

時間：下午3:00-4:00

形式：工作人員透過WhatsApp視像通話遙距進行

名額：7戶 費用：免費

對象：護老者及被照顧之長者

內容：彼此交流護老心得，以及進行「伸展運動」練習

報名日期：9月10日(星期四)起致電中心報名

☆ 參加者需預備智能手機

☆ 曾參與「護老天地」的會員可於9月9日前優先報名

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：120

有需要的護老者



護老者樂園

日期：9月12日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

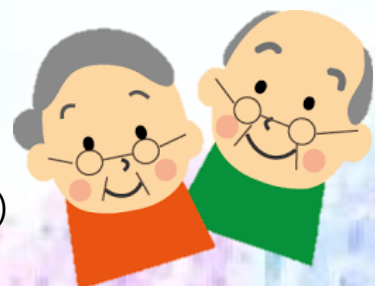
形式：工作人員透過Zoom meeting視像遙距進行)

名額：不限 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

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：037



提防電話騙案新手法

手法

有市民收到自稱香港衛生署預設的語音來電，聲稱市民已確診新冠肺炎或須安排檢疫，並要求市民按9字。其後，電話被轉駁至一個講普通話人士接聽，要求市民提供個人及銀行帳戶資料。



溫馨提示：

- 執法部門人員或政府機構職員不會以預錄語音形式致電市民，也不會要求市民交出網上銀行帳戶及密碼，或交出款項以證清白；
- 如遇到有人自稱執法部門人員及政府機構職員，以不同理由指示市民交出個人資料及財產，應該主動查證及再三向相關機構核實來電者的身份；
- 切勿向陌生人透露個人資料：包括姓名、身份證號碼、銀行戶口號碼、網上銀行帳戶及密碼；
- 切勿下載不明來歷的應用程式，或者將任何資料輸入到不明來歷的應用程式或網址；
- 應使用官方應用程式商店(例如Google Play或App Store)；
- 提高網上銀行保安，採用多重認證；
- 如果突然收不到銀行的轉帳或簽賬通知短訊，便要提高警覺並向銀行查詢；
- 時刻緊記防騙三寶「收線、核實、搵求助」提防被騙；
- 提醒身邊親朋戚友提防受騙。

請留意不論衛生署或銀行，皆不會要求市民提供銀行帳戶等個人資料。如有任何懷疑，可致電香港警務處「防騙易」諮詢熱線18222，或與家人商討。

資料來源：香港警務處

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：

已填妥申請表及身份證副本

申請人可選擇：

數碼機頂盒 / 24吋數碼電視 / 32吋數碼電視



體適能資訊欄



早上運動

一早起床，因為身體還沒完全被喚醒，而且又是空腹的狀態，比較適合做「低強度」運動，像是：瑜伽、慢跑、健步等，不過運動前建議先吃些醣類來墊胃，像是一根香蕉、一片吐司，避免血糖過低造成頭暈目眩。

中午運動

中午吃飽後，會建議至少等 30 分鐘~1 小時再從事「輕度運動」，才不會讓腸胃消化不良。例如人們常說飯後散步，可不是吃完飯立刻進行，稍等半小時會比較恰當。「中、高強度」的有氧運動，至少要等到飯後 1~2 小時再做。

晚上運動

晚上可以安排「中強度的有氧訓練」，像是：跑步、游泳。但記得運動強度和時間別拉得太強、太長，因為已經接近睡眠時間，太過激烈或時間太晚，反而會讓身體過於亢奮而睡不著！

「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。

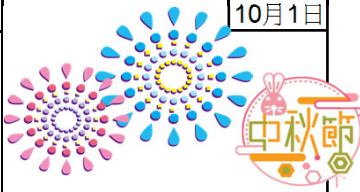

對象：50歲或以上人士
歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

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		1 9:00 健康諮詢及慰問	2 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~ 認知訓練站	3 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)	4 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~ 認知訓練站 9:00 問答篇~生活小常識 10:00 防疫小知識~短片	5 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~ 認知訓練站
6	7 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) 2:30 鬆一鬆·椅子操	8 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~ 認知訓練站 10:00 樂動色彩塗鴉(敬)	9 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	10 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~ 認知訓練站 9:00 問答篇~認識生活 小百科 11:30 社區飯堂(敬)	11 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~ 認知訓練站 3:00 活力毛巾操	12 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 2:30 護老音樂團
13	14 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)	15 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~ 認知訓練站	16 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~ 認知訓練站 9:00 護老資訊知多D(1)~ 抗壓有辦法 10:00 在家視訊郁動下	17 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)	18 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~ 認知訓練站 3:00 你估我唔到	19 8:00 保良局賣旗日2020 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~ 認知訓練站
20	21 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)	22 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~你習識煮 3:00 護老天地(2)~ 適時伸一伸	23 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	24 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)	25 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~ 認知訓練站 3:00 輕輕鬆鬆動動手	26 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 同心護腦~ 認知訓練站 9:00 家家歡欣迎中秋(敬) 2:00 資訊科技站
27	28 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)	29 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 體驗重溫班(1)	30 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	10月1日 	10月2日 	10月3日 9:00 健康諮詢及慰問