



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心 2021年1月份

2021年1月中心線上例會

日期：1月5日(星期二)
時間：下午3時至4時正
(可於當日下午2時45分開始登入)

內容：介紹中心1月份活動資訊

形式：ZOOM 視像進行



※ 參加者須於例會前先行下載ZOOM應用程式

※ 例會ZOOM連結會當天WhatsApp予會員，若未為中心WhatsApp群組之會員，請於例會前聯絡中心職員

※ 為方便中心識別會員身份，請以會員編號+會員姓名或護老者姓名作為登入名稱

(例如：0001-曹中中 / 護老者-金心心)

※ 例會內容屬中心所有，請勿在過程中錄音或錄影

※ 月訊會於1月5日上午以實體及WhatsApp電子形式發放

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

標準十三
服務單位尊重服務使用者私人財產的權利

下次例會日期

日期：2月2日(星期二)
時間：(第1組)下午2:00-3:00
(第2組)下午3:00-4:00
形式：ZOOM 視像進行

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

衛生署健康講座(1月)

日期：1月12日(星期二)

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：輕鬆準備一至二人餐

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：288



健康教育及生活推廣

健康諮詢及慰問 (1月份)

日期：1月4日至29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：293

在家視訊郁動下

日期：1月13日至27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：297



教育及發展

長者學苑~新春趣味小手工

日期：1月16日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：免費

內容：一同製作新年小掛飾

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：298



資訊科技站(1月)

日期：1月9日及23日(星期六) · 共兩節

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：294



華僑之聲(2)-(1月)

日期：1月8日至2月5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：287



齊來做手工(1)

日期：1月22日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：一同製作新年新年小手工

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：300



日本和諧粉彩體驗班

日期：1月18日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

對象：護老者

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
藝術治癒的效果

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：301



教育及發展

長者學苑 - 「飛姿」廚房

日期：1月25日(星期一)

時間：上午10:30 - 11:30

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：292



加油齊抗疫

日期：1月28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：291



社交及康樂

開心星期五(1月)

日期：1月15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：玩歡樂咭遊戲

☆ 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：289



Switch 齊齊玩

日期：1月19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電子遊戲

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：299



護老者支援

唱遊小結他

日期：1月7日、13日、20日及28日

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：護老者

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：281



快樂掌門人

日期：1月14日至3月11日(逢星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：20元

對象：護老者

內容：透過學習快樂七式，學習運用正向
思維，重新思考如何快樂

負責職員：陳耀東先生 活動編號：280



護耆網網上工作坊 - 伸展運動操工作坊



日期：1月18日至30日
形式：透過WhatsApp發送YOUTUBE短片
(影片將於活動日期內開放)
名額：6位 費用：免費
對象：護老者
內容：與資深體適能教練學習伸展運動，
並透過雙人動作與長者舒展身體
☆ 參加者需預備智能手機
☆ 活動與「護耆網」合辦
負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：284

認知障礙症

同心護「腦」- 昔日情懷(2)

日期：1月6日至27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：295



童心結網愛傳情- 『愛傳揚』 小組及義工服務

日期：1月29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：免費
內容：舉辦新年派對與學生透過 ZOOM
互相交流，並共同製作新年賀年
禮品，向社區人士傳揚人情味訊息
☆ 活動與保良局周兆初紀念青少年發展
中心合辦
負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：303



同心護「腦」- 健腦資訊 知多D(3) - 「夜夜好眠」

日期：1月19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：分析失眠成因及對健康的影響，並
建議提升睡眠質素的方法
☆ 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：285



義工發展

電話慰問

日期：1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：286



「長者電話支援服務系統」

來電號碼：3701 7878

目的：電話慰問、中心推廣活動、資訊發放



WhatsApp訊息服務

中心WhatsApp：9180 5746

內容：接收中心消息、月訊及活動宣傳訊息



五感之旅(2)

日期：1月16日(星期六)

時間：上午10:30 - 11:30

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：302



護老者樂園

日期：1月23日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

形式：透過Zoom視像通話遙距進行

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

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：150



| 取飯時間 | 膳食類別 | 費用 |
|----------------|-----------------|-----|
| 午餐： 中午12:00 | 主菜、時菜、 湯水及白飯 | 12元 |
| 晚餐： 下午4:30 | 主菜、時菜、 生果及白飯 | 12元 |

本月份售票日期：

日期：1月11日(星期一)

售賣1月18日至1月30日飯票

日期：1月25日(星期一)

售賣2月1日至2月11日飯票

地點：敬發樓地下

時間：中午12:00及下午4:30

☆請攜帶有效的會員証

☆請帶環保袋

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：276



定期更新個人資料

如果各位會員已更改了以下的個人資料，記得致電中心通知職員或續會時告知職員協助更新！

家居電話 / 手提電話



緊急聯絡人



注意！



經濟狀況：綜援 / 長者生活津貼...等



居住地址



居住狀況：獨居 / 配偶同住 / 子女共住...等



體適能資訊欄

救救膝頭哥 2

之前介紹的《救救膝頭哥》動作之後，今次會一連介紹另外三招，給大家在家裡嘗試，期望大家可以在家多加練習。

第二招：登階平衡

首先找到一個階梯，或在安全的樓梯處練習也可以。左腳先踩上階梯，然後右腳離地，利用左腳單腳平衡，這時左腳的膝關節可以微彎，不要鎖死關節，停留三到五秒後右腳踩回地面，收回左腳。除了正面練習之外，也可以用側面練習。
反覆練習 8-12 次。再換腳練習。



第三招：單腳撐體

身體兩側擺放好椅子以幫助平衡，向前抬起右腳，讓左腳單獨著地承受身體重量，並慢慢往後，像你準備坐在椅子一樣降低身體，大約降低十到十五公分後停留個三到五秒，過程中左腳膝蓋不可超過左腳腳趾頭前緣。這動作能讓你訓練大腿前側後側、髌關節、及臀部的肌肉。練習時請注意安全，手只是輕輕扶著，不要出力扳倒椅子。
※反覆練習 8-12 次。再換腳練習。



第四招：腿後側彎舉

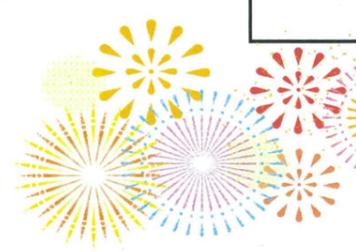
扶著椅子用右腳單腳站立，左腳膝蓋彎曲，左腳踝放鬆舉往天花板方向，維持五秒再放鬆休息。
動作時雙腳膝蓋不要離太開，膝蓋不要過度彎曲到腳踝踢到屁股，至多做到小腿與地面平行就好，感覺大腿後方的收緊。
※反覆練習 8-12 次後再換腳練習。



曹金霖夫人耆暉中心

每月班/組/活動時間表

2021年 1月份

| 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 |  | happy new year  |  |  | 1  | 2  |
| 3 | 4 9:00 健康諮詢及慰問 12:00 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) | 5 9:00 健康諮詢及慰問 12:00 社區飯堂(敬) 3:00 例會 4:30 社區飯堂(敬) | 6 9:00 健康諮詢及慰問 12:00 社區飯堂(敬) 3:00 同心護「腦」- 懷舊情懷(2)(敬) 4:30 社區飯堂(敬) | 7 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 唱遊小結他(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)  | 8 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 華僑之聲(2)(1月) 12:00 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)  | 9 9:00 健康諮詢及慰問 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 資訊科技站(敬) 4:30 社區飯堂(敬)  |
| 10 | 11 9:00 健康諮詢及慰問 12:00 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)  | 12 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)  | 13 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 在家視訊郁動下 10:00 唱遊小結他(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 3:00 同心護「腦」- 懷舊情懷(2)(敬) 4:30 社區飯堂(敬) | 14 9:00 健康諮詢及慰問 12:00 社區飯堂(敬) 3:00 快樂掌門人(敬) 4:30 社區飯堂(敬)  | 15 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 華僑之聲(2)(1月) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 開心星期五(敬) 4:30 社區飯堂(敬)  | 16 10:30 五感之旅(2)(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 長者學苑~新春 趣味小手工(敬) 4:30 社區飯堂(敬) |
| 17 | 18 9:00 護耆網網上工作坊 - 伸展運動操工作坊 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 日本和諧粉彩 體驗班(敬) 4:30 社區飯堂(敬)  | 19 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 護耆網網上工作坊 - 伸展運動操工作坊 9:30 同心護「腦」- 健腦 資訊知多D(3) - 「夜夜好眠」(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 Switch齊齊玩(敬) 4:30 社區飯堂(敬) | 20 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 護耆網網上工作坊 - 伸展運動操工作坊 10:00 在家視訊郁動下 10:00 唱遊小結他(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 3:00 同心護「腦」- 懷舊情懷(2)(敬) 4:30 社區飯堂(敬) | 21 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 護耆網網上工作坊 - 伸展運動操工作坊 9:00 再考你抗疫知識 12:00 社區飯堂(敬) 3:00 快樂掌門人(敬) 4:30 社區飯堂(敬) | 22 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 護耆網網上工作坊 - 伸展運動操工作坊 10:00 華僑之聲(2)(1月) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 齊來做手工(敬) 4:30 社區飯堂(敬) | 23 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 護耆網網上工作坊 - 伸展運動操工作坊 10:30 五感之旅(2)(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 資訊科技站(敬) 2:30 護耆樂園 4:30 社區飯堂(敬) |
| 24/ 31 | 25 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 護耆網網上工作坊 伸展運動操工作坊 10:30 長者學苑~ 「飛姿」廚房 12:00 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) | 26 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 護耆網網上工作坊 伸展運動操工作坊 12:00 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)  | 27 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 護耆網網上工作坊 伸展運動操工作坊 10:00 在家視訊郁動下 3:00 同心護「腦」- 懷舊情懷(2)(敬) | 28 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 護耆網網上工作坊 伸展運動操工作坊 9:00 加油齊抗疫 10:00 唱遊小結他(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 3:00 快樂掌門人(敬) 4:30 社區飯堂(敬) | 29 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 護耆網網上工作坊 伸展運動操工作坊 10:00 華僑之聲(2)(1月) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 童心結網愛傳情 - 『愛傳揚』小組及 義工服務(敬) 4:30 社區飯堂(敬) | 30 9:00 護耆網網上工作坊 伸展運動操工作坊 12:00 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)  |