



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心

2021年10月份

樂齡科技~互動腳踏單車

中心最近增添了互動腳踏單車。單車設有多條虛擬道路，準確地模擬於蜿蜒曲折的山丘上踏單車所需的動力，像真度高，加上不同風景的視覺回饋，使用者可因應自身體力，調校運動阻力，以鍛煉肌肉耐力及心肺功能。同時，使用者亦可以用手柄控制方向，訓練手腳協調。互動單車設有遊戲及健身室模式，寓娛樂於運動，趣味性高。

互動單車現時放置於社區中心單位的運動器材區，有興趣的長者可前往參觀。

為了讓長者可以正確使用樂齡科技，長者需參與互動腳踏單車簡介班，以了解安全守則須知及登記使用步驟和規則。齊齊運動身體好。



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-標準九

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

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：11月2日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

形式：敬發樓(名額30位)
及 ZOOM

中心職員：吳穎芝 黃雅麗 高麗玲 林婉汶 陳姿尹 盧芷微 潘飛龍 鄧兆芬 朱倩瑩 梁家裕 伍英鳳 陳雯雯
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

1.



戴口罩

2.



量度體溫

3.



酒精搓手液搓手

4.



登記會員証

入到中心，要做足「入門四件事」



我和亞視有個約會



活動獲社會福利署資助 60歲或以上長者 免費參加

日期：10月20日(星期三)

時間：上午9:00 - 下午5:00

集合地點：社區中心一樓

名額：26位

費用：免費

內容：參觀《前中區警署建築群香港大館》、《東岸公園主題區》、香港集體回憶 - 《大埔亞洲電視錄影廠》及於亞視飯堂享用午膳(一人餐)

登記及：1. 例會後至10月9日(星期六) 下午4:00進行登記抽籤

報名詳情 2. 10月12日(星期二) 上午11:00進行抽籤

3. 中籤者必須於10月15日(星期五) 下午4時前到中心確認及報名，否則當棄權，由後備補上

備註：活動當日上午9:00於長發社區中心一樓集合，逾時不候

負責職員：高麗玲姑娘及鄧兆芬姑娘 活動編號：218

☆ 曾參與7月份抗疫趣玩樂遊遊、8月份夏日「舟」圍遊及9月份飛姿與你笑「蝦」哈之會員不能重覆參加

職員動向

咁多位老友記，你哋好啊！我哋新入職的社工-盧芷微，你哋可以叫我做「盧姑娘」。好期待喺中心見到你哋同認識你哋更多，共創美好回憶。

歡迎你哋隨時到中心搵我！請多多指教！



社工 - 盧芷微

10月1日起發放第二期電子消費券

電子消費券精明小貼士

1. 購物前問清楚商店消費券付款需否收取手續費
2. 交易前須查詢並了解各項優惠及推廣的使用條件
3. 大額消費宜想清楚，商店可能不設退貨/退款/冷靜期
4. 留意交易時扣除餘額是否正確
5. 謹記保留單據和相關推廣資料，爭議時可作佐證
6. 不要輕信電話或手機訊息任何套現現金服務

資料來源：消費者委員會
CONSUMER COUNCIL

樂悠咭 - \$2乘車優惠計劃 (2022年2月27日開始使用)

1959年出生人士可申請

申請資格

- 透過八達通App或附有免郵費回郵信封的申請表連同其香港身份證副本及一張6個月內拍攝的彩色護照證件相片作出申請
- 申請表可經下列途徑索取：港鐵客務中心及輕鐵客務中心、運輸署牌照事務處、民政事務處民政諮詢中心及政府資助的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心



申請日期	出生年份
2021年10月1日至31日	1959年
2021年11月1日至30日	1960年
2021年12月1日至31日	1961年
2022年1月1日起	將於3個月內滿60歲

取飯/還飯盒 時間

膳食類別

星期一至五 (由惜食堂提供)

午餐：
中午12:30

主菜、時菜及飯

晚餐：
下午4:15

主菜、時菜及飯

星期六 (由樂安居提供)

午餐：
上午11:30

主菜、時菜、
飯及湯水

社區飯堂服務計劃

- ☆ 有意購買飯餐的會員可與職員聯絡
- ☆ 請攜帶有效的會員証

售票日期：

日期：10月18日(星期一)

售賣10月25日至11月6日

日期：11月1日(星期一)

售賣11月8日至11月20日

地點：敬發樓地下

時間：上午11:30 - 中午12:00

WELCOME!

迎新同樂日

十月份新入會會員：10月19日 (星期二)

地點：敬發樓地下

十一月份新入會會員：11月23日 (星期二)

地點：社區中心一樓

十二月份新入會會員：12月16日 (星期四)

地點：敬發樓地下

時間：下午3:00 - 4:00

名額：20位

費用：免費

對象：2021年10月 - 12月新入會之會員

內容：與各位新會員和一同玩遊戲，並介紹中心
各類型服務和設備

負責職員：林婉汶姑娘、潘飛龍先生 活動編號：227

2021年流感疫苗注射

日期：10月26日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：敬發樓地下

費用：50歲或以上人士 免費、12歲至49歲人士 \$190

報名日期：9月13日起可到中心登記報名

備註：接種當日需帶同身份證及疫苗針咭

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：225

☆ 每位人士在接受注射流感疫苗前，均需簽署接種同意書

☆ 如有任何疑問，可向職員鄧兆芬姑娘查詢



長者快樂故事

我於2019年加入中心，加入中心之後，常常參加中心不同類型的活動，心情逐漸變得開朗。

現時，每天到社區中心一樓做運動，逢星期三上午亦參加護心操，有益身心。中心職員親切友善，主動找我聊天及關心我，使我感到窩心！



會員 - 楊宗庚

健康慰問(3)

日期：10月4日至30日

內容：透過電話形式關注長者身體狀況

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：235

護心操齊齊做(3)

日期：10月6日至27日及11月3日(逢星期三)

時間：上午9:30 - 10:15 或 10:30 - 11:15

地點：敬發樓地下

名額：12位/每場 費用：免費

內容：與會員一同做護心操

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：201

齊齊動動伸展下(3)

日期：10月12日至11月2日(逢星期二)

時間：上午9:30 - 10:30

名額：10位 費用：免費

地點：社區中心一樓

內容：與會員一同做伸展運動

負責職員：梁家裕先生 活動編號：205

衛生署健康講座(7)

日期：10月12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：如何處理焦慮

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：221

健康檢查(3)

日期：10月26日(星期二)

時間：上午9:00 - 10:00

名額：20位 費用：10元

地點：敬發樓地下

內容：為會員檢測血糖

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：186

☆ 檢查前 2小時請勿進食，請自行帶備水及餅乾等，以備不時之需

健康教育及生活推廣

我要健康(2)

日期：11月1日至30日

時間：上午9:00至下午4:30

地點：社區中心一樓

名額：16位 費用：20元 / 月費

內容：使用中心運動器材，每次為20分鐘

報名日期：10月11日(星期一) 上午9:00

☆ 請到社區中心一樓預約，不設電話預約

☆ 若有查詢可與潘生聯絡

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：178

「長者健體計劃」外展活動

日期：10月25日(星期一)

時間：上午9:00 - 11:00

地點：長發體育館(上午8:45於敬發樓集合)

名額：10位 費用：免費

內容：由康文署健體教練教授健體運動

負責職員：梁家裕先生 活動編號：184

「擁抱健康」

日期：10月25日、26日或29日(其中一日)

時間：上午9:00 - 12:00

地點：敬發樓地下

對象：綜援或長者生活津貼，並不用輔助器材可自行站立之會員

內容：為貧困長者提供免費健康體檢

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：247

☆ 活動由信德集團「擁抱健康」計劃贊助

賽馬會動感社區計劃-地壺球

日期：11月9日至30日(逢星期二)

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：一同學習地壺球玩法及規則

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：240

中心所使用的手機通訊軟件



WhatsApp



ZOOM

● 教育及發展

中國舞班(1)

日期：10月4日至27日(逢星期一及三)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：社區中心地下活動室(2)

名額：20位 費用：75元

內容：教授扇舞及中國舞蹈

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：224



資訊科技站(3)

日期：10月11日至11月1日(逢星期一)

時間：下午2:30 - 4:30

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

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

☆ 中心會致電安排時間

活動編號：206



智能手機齊齊學 (進階班II)

日期：10月12日、22日及29日

(星期二、五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：20元

內容：教授智能手機的日常應用及了解
防毒软件的應用

☆ 是次安卓(Android)或蘋果(iOS)系統

均可報名參加

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：239



華僑之聲(2) [10月22日及29日暫停]

日期：10月8日至11月26日(逢星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

內容：介紹印尼風土人情及欣賞印尼民歌

☆ 參加者必須懂印尼語

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：223



三個小生入廚房(7)

日期：10月28日(星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：20元

內容：即場與會員共同製作健康食品

負責職員：潘飛龍先生及梁家裕先生

活動編號：236

☆ 參加者需自備食物盒盛載食物



● 認知障礙症服務

反轉「腦」朋友 -

智醒「腦」朋友



日期：10月6日至12月29日(逢星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：進行小組活動，加強長者認知及
社交能力

對象：認知障礙症患者及家屬

☆ 有需要報名請聯絡潘生

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：202

Switch 齊齊玩(3)

日期：10月7日及21日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：一同玩1-2-Switch和



Super Mario Party 電子遊戲

負責職員：陳雯雯姑娘 活動編號：203

開心星期五(7)

日期：10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

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：222

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用



電競大激鬥(3)

日期：10月22日(星期五)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：免費

內容：一起玩新潮手機電競遊戲

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：212



義工發展

電話慰問

日期：10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：219



社交及康樂

眼睛想旅行(6)

日期：10月9日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：16位 費用：免費

內容：觀看旅遊影片，探討各國家文化

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：238



齊齊動動擲飛鏢(2)

日期：10月16日至30日(逢星期六)

11月6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：12元

內容：一同學習擲飛鏢

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：211



週六鬆一鬆(7)

日期：10月30日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：10元

內容：電影欣賞 - 拆彈專家2

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：241



「老友記」自募小組會議

日期：10月22日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：社區中心一樓

對象：「老友記」自募組委員

內容：定期會議增強小組委員間的凝聚力

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：245



WhatsApp訊息服務

WhatsApp : 9180 5746



護老者關懷小組-靜觀講座

日期：10月8日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：免費

對象：早期認知障礙症長者的照顧者

內容：簡介靜觀背景、起源及科學實證，練習靜觀對身心的好處以及如何在生活中應用

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：243



護老者支援

日本和諧粉彩體驗工作坊(2)

日期：10月18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：10元

內容：利用粉彩和手指繪畫，放鬆身心

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：244



「克」畫回憶

日期：10月30日(星期六)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：15元

內容：藉著共同製作馬賽克相架及用相片回憶，協助長者及護老者放鬆身心

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：231



反轉「腦」朋友-

守護蹤說明會暨登記日(3)

日期：10月23日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：不限 費用：免費

對象：已確診認知障礙症 或 認知能力正減退之會員

內容：介紹友里蹤跡應用及守護蹤原理、操作及申請條件

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：187

☆ 活動與聖雅各福群會合辦



有需要的護老者

五感之旅(2)

日期：10月16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

內容：利用五感體驗，培訓護老者(NC)的護老技巧

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：242



護老者樂園

日期：10月9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

內容：培訓護老者(NC)的護老技巧及聚會

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：124



更改了資料，要通知中心更新！



電話



居住住址

經濟狀況



緊急聯絡人

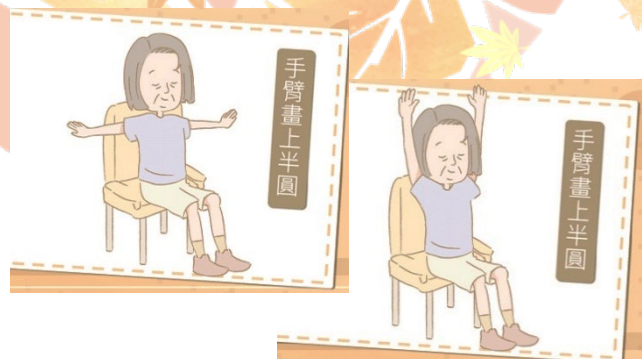


居住狀況

體適能資訊欄

腹部・下肢訓練 (4)

坐著的時候亦不要忘記可以花點時間訓練手臂肌肉啊！

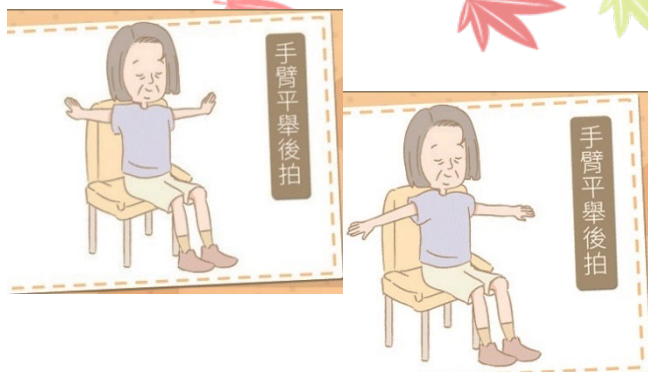


手臂畫上半圓

身體坐直，將手臂平伸至兩側，大幅度地揮舞往上往下畫圓。

上下來回 10 下，3 組。

訓練部位：肩膊及手臂



手臂平舉後拍

身體坐直，將手臂平伸至兩側，掌面向後方，開始往後拍。

前後來回 10 下，3 組。

訓練部位：肩膊及手臂

資料來源：**Care** 照顧線上
Online



保良局
PO LEUNG KUK



中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)

認知玩具日(星期一)

日期：10月4日

時間：下午3:00 - 4:00



習作(星期四)

日期：10月7日

時間：下午3:00 - 4:00



日本和諧粉彩(星期三及四)

日期：10月20日及21日

時間：下午3:00 - 4:00



飛標班(星期三)

日期：10月6日及13日

時間：下午3:00 - 4:00



音樂治療(逢星期五)

日期：10月8日至29日

時間：上午9:30 - 11:00



手工課程(星期三及四)

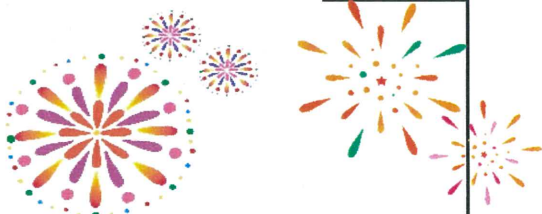
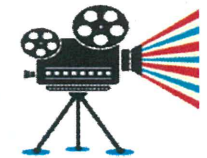
日期：10月27日及28日

時間：下午3:00 - 4:00



活動對象：智樂天地參加者
地點：社區中心一樓

如對計劃有任何查詢，可與
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 (社):社區中心 一樓					 國慶節	
3	4	5	6	7	8	9
	9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 認知玩具日(社) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-踢拳班(社) 3:00 例會 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」-飛鏢班(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 習作(社) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:30 「智樂天地」- 音樂治療(社) 10:00 華僑之聲(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老者關懷小組- 靜觀講座(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 10:00 眼睛想旅行(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老者樂園(敬)
10	11	12	13	14	15	16
	9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 4:15 社區飯堂(敬) 	9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 智能手機齊齊學(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-踢拳班(社) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 飛鏢班(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	 重陽節	9:00 我要健康(社) 9:30 「智樂天地」- 音樂治療(社) 10:00 華僑之聲(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 開心星期五(敬) 4:15 社區飯堂(敬) 	9:00 我要健康(社) 10:00 五感之旅(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 齊齊動動擲飛鏢(社)
17	18	19	20	21	22	23
	9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 日本和諧粉彩體驗 工作坊(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 迎新同樂日(敬) 4:15 社區飯堂(敬) 	9:00 我和亞視有個約會 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 日本和諧粉彩(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 日本和諧粉彩(社) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:30 「智樂天地」- 音樂治療(社) 10:30 電競大激鬥(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 智能手機齊齊學(敬) 2:30 「老友記」自募 小組會議(社) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 10:00 守護蹤說明會暨 登記日(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 齊齊動動擲飛鏢(社) 
24 31	25	26	27	28	29	30
	9:00 我要健康(社) 9:00 「長者健體計劃」 外展活動(長發體育館) 9:00 中國舞班(社) 9:00 「擁抱健康」(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:00 「擁抱健康」(敬) 9:00 健康檢查(敬) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 流感疫苗注射(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 手工課程(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 三個小生入廚房(社) 3:00 「智樂天地」- 手工課程(社) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:00 「擁抱健康」(敬) 9:30 「智樂天地」- 音樂治療(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 智能手機齊齊學(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:30 我要健康(社) 10:30 「克」畫回憶(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 週六鬆一鬆(敬) 2:30 齊齊動動擲飛鏢(社)