



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局曹金霖夫人耆暉中心

## 2021年11月份



香港社會服務聯會自1979年開始，為推動敬愛長者文化及促進公眾關懷長者需要，發動各安老服務機構於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」活動。至1993年，政府確認其重要性，重新定名為「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。

今年的「長者」是11月21日(星期日)，為感謝各長者對社會的貢獻，中心準備了一系列的活動，與大家齊齊歡度佳節。

資料來源：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-標準十一

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)。

#### 服務質素標準-標準十二

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

#### 下次例會

日期：12月7日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

形式：敬發樓地下

(名額30位) 或

ZOOM直播

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



入到中心，要做足  
「入門四件事」

## 長者日心意行動

日期：11月16日(星期二)至11月20日(星期六)

時間：上午9:00至下午4:00

地點：敬發樓地下

內容：派發由U3A委員親手製作的小禮物，齊齊慶祝長者日

☆ 名額有限，送完即止 ☆



## 樂悠咭 - \$2乘車優惠計劃 (2022年2月27日開始使用)

### 1960年出生人士可申請

#### 申請方法

□ 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60歲

# 好玩Jingle迎聖誕

日期：12月15日(星期三)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：社區中心禮堂

名額：100位 費用：30元\*

內容：參與不同電子體感攤位遊戲

報名日期：11月16日(星期二) 上午9:30

報名地點：敬發樓地下

(名額先到先得，額滿即止)

☆ 按民政署指引及避免人群聚集，活動會分不同場次進行

☆ 請會員依中心安排的場次參加活動。

☆ 所有參加者必須按指示保持社交距離及嚴格執行防疫措施。

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：275



## 長者日活動

### 合味道 · 歷險記



活動獲社會福利署資助 60歲或以上長者免費參加

日期：11月22日(星期一) 或 11月25日(星期四)

[只可選其中一日報名]

時間：上午9:15 - 下午5:00

集合地點：社區中心一樓

名額：26位 費用：免費

內容：遊覽九龍公園、合味道杯麵紀念館自家製杯麵、尖沙咀星光大道、  
觀賞太空館全天域電影《古洞透天機》及享用中式一人午餐

登記及：1. 例會後至11月6日(星期六) 下午4:00進行登記

報名詳情 2. 11月10日(星期三) 上午11:00進行抽籤

3. 中籤者必須於11月12日(星期五) 下午4:00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9:15於長發社區中心一樓集合，逾時不候

負責職員：盧芷微姑娘、鄧兆芬姑娘、朱倩瑩姑娘

活動編號：274、276

☆ 曾參與7月份抗疫趣玩樂遊遊、8月份夏日「舟」圍遊、9月份飛姿與你笑「蝦」哈及  
10月份遊山玩水樂暢遊之會員不能重覆參加



WELCOME!

# 迎新同樂日

日期：11月23日 (星期二) 或 日期：12月16日 (星期四)

地點：社區中心一樓

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11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

## 社區飯堂服務計劃

### 取飯時間

### 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

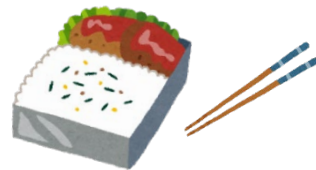
晚餐：  
下午4:15

主菜、時菜及飯

星期六 (由保良局樂安居提供)

午餐：  
上午11:30

主菜、時菜、  
飯及湯水



售票日期：

日期：11月15日(星期一)

售賣11月22日至12月4日

日期：11月29日(星期一)

售賣12月6日至12月18日

地點：敬發樓地下

時間：上午11:30 - 中午12:00

☆ 有意購買飯餐的會員可與職員聯絡

☆ 購買飯餐請攜帶有效的會員証

## 職員動向

「走先啦，係咁先啦，下次再見啦～」

雖然在中心的时间很短暫，但我已離職了。與大家相識都是一種緣分，希望咁多位老友記多啲嚟中心參加活動，因為你們的活力，成就中心的推動力。祝願大家身體健康，開心快樂，後會有期。



福利工作員  
梁家裕

資訊科技應用助理-陳雯雯已離職，陳姑娘感謝各位會員過往的支持和鼓勵。

## 我要健康(2)

日期：12月1日至31日  
時間：上午9:00至下午4:30  
地點：社區中心一樓  
名額：20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：11月15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



## 健康慰問(3)

日期：11月1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  
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：11月3日至24日及12月1日  
(逢星期三)  
時間：上午9:30 - 10:15 或  
上午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



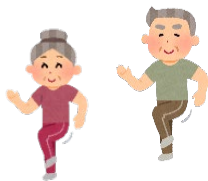
## 衛生署健康講座(8)

日期：11月9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：安全使用藥物  
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：260



## 「長者健體計劃」外展活動

日期：11月22日(星期一)  
時間：上午9:00 - 11:00  
地點：長發體育館  
名額：20位 費用：免費  
內容：由康文署健體教練帶領會員一同做健體運動  
負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：184



## 健康檢查(3)

日期：11月23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  
☆ 活動視乎疫情情況或有機會作出更改



## 長者快樂故事

我平常都會到中心參加不同的活動，令我每日都很充實，感覺很開心和滿足。如果在生活中遇到困難的時候，我亦會到中心尋找職員幫忙，他們會很熱心幫助我解決困難。所以我十分感激中心對我的照顧。



會員 - 古玉蓮

## 資訊科技站(3)

日期：11月8日至29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：潘飛龍先生及朱倩瑩姑娘

☆ 中心會致電安排時間

活動編號：206



## 中國舞班(2)

日期：11月1日至24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：229



## U3A齊來做手工 (2)

日期：11月15日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：由U3A委員教授手工藝，一同製作「瓶中世界」小手工

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：265



## 中心所使用通訊 App軟件



WhatsApp



ZOOM

## 長者學苑課程

### 長者學苑~工筆國畫體驗班

日期：11月15日至12月20日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：80元

內容：學習工筆手法繪畫花卉

☆ 課程已包括基本書畫工具及堂上使用的顏料、紙及用具

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：258



### 長者學苑~模型班 (Pokémon 伊貝)

日期：12月14日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：50元

內容：一同拼砌可愛Pokémon伊貝模型

☆ 課程已包Pokémon 伊貝模型一盒及借用模型工具

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：267



## Switch 齊齊玩(3)

日期：11月4日至11日及12月2日

(逢星期四)

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：朱倩瑩姑娘 活動編號：203



## 社交及康樂

### 眼睛想旅行(7)

日期：11月19日(星期五)

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：266



### 週六鬆一鬆(8)

日期：11月27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 - 5個小孩的校長

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：259



### 開心星期五(8)

日期：11月12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：玩食品配對遊戲

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：228

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用



## 有需要的護老者

### 五感之旅(3)

日期：11月6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) 護老技巧

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：242



### 護老耆樂園

日期：11月13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)護老技巧及聚會

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：124



### 中心訊息服務

WhatsApp : 9180 5746



活動對象：智樂天地參加者  
地點：社區中心一樓

### 認知玩具日(逢星期三)

日期：11月3日至24日

時間：下午3:00 - 4:00



### 習作班(逢星期四)

日期：11月4日至25日

時間：下午3:00 - 4:00



### 飛標班(逢星期五)

日期：11月12日至26日 及

12月3日

時間：上午9:30 - 11:00



如果對計劃有任何查詢，可與中心職員 - 陳姿尹姑娘聯絡。

## 護老者支援

## 解壓扭蛋機

日期：11月20日(星期六)

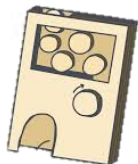
時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：15元

內容：藉著製作解壓扭蛋機，協助護老者  
能夠在平日找到適合的方式解壓

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：261



## 日本和諧粉彩體驗工作坊(3)

日期：11月30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：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：263



## 愛笑俱樂部(2)

日期：11月19日(星期五)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：透過愛笑瑜伽為護老者帶來喜樂，  
舒緩照顧壓力

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：264



## 義工發展

### 電話慰問

日期：11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：219



## 電「勁」王培訓班~義工招募

培訓班日期：暫定 2022年1月至2月

培訓班時間：上午10:00 - 11:00

培訓班地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：學習Switch主機及使用手制、懂得  
操作電子遊戲介面操作及玩法，於  
其後協助中心會員使用

☆ 完成培訓班後，均需要參加實習小組，  
實習日子可於培訓後再安排

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：249

### 外展街站

日期：11月22日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：長發邨內

名額：5位 費用：免費

內容：推廣社區飯堂、隱蔽長者服務、  
認知障礙症教育及樂齡科技推廣

對象：義工隊會員

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：271



## 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

## 腳抽筋怎麼辦？

運動時很容易發生腳抽筋的情況，又或者長者睡覺時會出現抽筋，遇到抽筋應該怎麼處理才好呢？其實抽筋主要是肌肉突然收縮而造成疼痛，因此建議可以按摩肌肉、並慢慢將抽筋的肌肉拉長、放鬆，即可緩解症狀。



抽筋時最主要的工作就是要幫助收縮痙攣的肌肉放鬆，因此可試著按摩該處，或嘗試把肌肉拉長就是處理之道，以下向大家介紹幾個處理抽筋的方法。

### 1) 小腿抽筋處理方法

可先將腿伸直用手輕輕揉捏小腿肌，幫助緊縮的肌肉放鬆；或是握著腳板向上勾，讓小腿肌拉長放鬆，直到肌肉恢復原狀為止。

### 2) 大腿前側肌肉抽筋處理方法

可站立抓著腳踝處讓腳往後勾（腳跟踢屁股狀），幫助大腿前側肌肉放鬆。

### 3) 大腿後側肌肉抽筋處理方法

建議坐在地上（或床上），腳伸直、身體緩緩前彎腰下壓，可嘗試配合搥打揉捏該處，幫助大腿後側肌肉拉伸、放鬆。

以上方法都能緩解腳抽筋時的情況，就算沒有腳抽筋情況，在日常生活中進行讓肌肉放鬆，作保健之用。

資料來源：健談

<https://havemary.com/article.php?&id=5749>

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
活動舉行地點： (敬):敬發樓地下 (社):社區中心 一樓 (體):長發體育館	9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 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」- 認知玩具日(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) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 習作班(社) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 10:00 華僑之聲(敬) 11:30 社區飯堂(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)
7	8	9	10	11	12	13
	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) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-地壺球班(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」 認知玩具日(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」- 習作班(社) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:30 「智樂天地」- 飛標班(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) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂園(敬)
14	15	16	17	18	19	20
	9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 U3A齊來做手工(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 2:30 長者學苑~工筆國畫 體驗班(社) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:00 長者日心意行動(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-地壺球班(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:00 長者日心意行動(敬) 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」- 認知玩具日(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:00 長者日心意行動(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 習作班(社) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:00 長者日心意行動(敬) 9:30 「智樂天地」- 飛標班(社) 10:00 眼睛想旅行(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 愛笑俱樂部(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:00 長者日心意行動(敬) 10:00 解壓扭蛋機(敬) 11:30 社區飯堂(敬)
21	22	23	24	25	26	27
	9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:00 「長者健體計劃」(體) 9:15 合味道·歷險記 2:30 資訊科技站(敬) 2:30 長者學苑~工筆國畫 體驗班(社) 2:30 外展街站 12:30 / 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-地壺球班(敬) 3:00 迎新同樂日(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」- 認知玩具日(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:15 合味道·歷險記 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 習作班(社) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:30 「智樂天地」- 飛標班(社) 10:00 華僑之聲(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 週六鬆一鬆(敬)
28	29	30	12月1日	2	3	4
	9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 2:30 長者學苑~工筆國畫 體驗班(社) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 10:00 日本和諧粉彩體驗 工作坊(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-地壺球班(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 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) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 9:30 「智樂天地」- 飛標班(社) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:30 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬)

