



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心

2021年2月份

高姑娘
祝大家：
牛如大力
牛當益壯

吳姑娘
祝親愛的老友記
牛年健康滿載
疫情不再
金牛滿屋
生活愉快
萬事順心

黃姑娘
金牛報喜
身壯力健
新春納福
平安大吉

尹姑娘
牛年大吉
年年有餘
長長久久

林姑娘
祝各位老友記
牛運當頭
強壯如牛

東sir
牛馬精神 大力如牛
祝大家有個
Happy 牛 Year

潘生
祝大家 牛年旺旺來
牛年好運到
新一年趕走疫情
牛轉乾坤

鄧姑娘
祝各位老友記：
身體健康，家肥屋潤
如意吉祥，四季平安

伍姑娘
福牛賀新春
健康樂年年
祝各位老友記
身體健康

梁生
祝各位老友記
牛年安康
笑口常開

朱姑娘
祝各位老友記
牛年順利
牛轉新機

李姑娘
身體健康
開開心心
出入平安

梁姑娘
新年快樂
身體健康
牛精虎猛

張姑娘
牛年暢旺萬事興
家家戶戶慶新年
迎春接福賀新春
開開心心迎牛年



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

標準十四
服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

下次例會日期

日期：3月2日(星期二)
時間：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 梁家裕 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 (2月份)

日期：2月1日至27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：309

衛生署健康講座(2月)

日期：2月5日(星期五)

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：長者保健運動

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：316



「飛姿」廚房

日期：2月8日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

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：310



歲晚清潔好幫手

日期：2月6日(星期六)

時間：上午9:00 - 下午4:00

形式：透過WhatsApp發放資訊

名額：25位 費用：免費

內容：透過WhatsApp形式參與問答遊戲

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：317



健康教育及生活推廣

在家視訊郁動下 2

日期：2月3日至24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：306



教育及發展

資訊科技站(2月)

日期：2月6日至27日(逢星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

形式：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：311



齊來做手工(2)

日期：2月8日(星期一)

時間：上午10:30 - 11:30

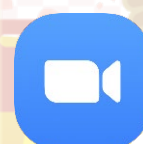
地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：一同製作新年小手工

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：326

中心活動使用的視訊軟件



WhatsApp

Zoom

曹老「30+1」周年特備節目

「30+1」牛兆豐年送福米 (派完即止)

日期：2月2日開始派發
時間：上午9:00 - 4:30
地點：敬發樓地下
名額：300包
內容：憑會員證可換領1公斤福米乙包



「30+1」舞動狂歡慶典

日期：2月6日(星期六)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：透過活力椅子舞，慶祝中心31周年
☆ 活動適合使用輪椅的會員
☆ 參加者獲得慶生禮物乙份
負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：322



社交及康樂

新春節目：開開心心迎金牛

日期：2月23日(星期二)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：20元
內容：賀年遊戲及派小禮物乙份
☆ 只可選擇一個新春節目活動報名
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：318



Switch 齊齊玩

日期：2月23日(星期二)
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：一同玩Super Mario Party電子遊戲
負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：305



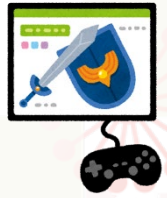
「30+1」牛轉乾坤大抽獎

日期：2月3日至17日
時間：上午9:00 - 4:00
地點：敬發樓地下
內容：完成連線圖並交回中心，即可參加
☆ 終極大獎5名、頭獎3名、二獎10名、
三獎14名、四獎22名、五獎72名、
六獎150名
☆ 抽獎結果於2月18日下午張貼敬發樓中心
門外，終極大獎及頭獎會由職員通知領獎



「30+1」一齊來電競

日期：2月19日(星期五)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：體驗中心電子科技設備及體感遊戲
☆ 參加者獲得慶生禮物乙份
負責職員：梁家裕先生 活動編號：329



新春節目：福牛獻寶賀新春

日期：2月26日(星期五)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：20元
內容：製作新春掛飾及派小禮物乙份
☆ 只可選擇一個新春節目活動報名
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：319



開心星期五(2月)

日期：2月26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：玩新年食品配對遊戲
☆ 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：320



同心護「腦」- 昔日情懷

日期：2月3日至24日(逢星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

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

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：295



護老天地(4)-福牛賀新春

日期：2月9日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：製作新春飾物，以及分享照顧心得

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：307



護老資訊知多D(6) -

中風長者的照護(二)

日期：2月16日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：了解中風的後遺症和復康運動，以及認識各種復康用具

☆ 活動與香港老年學會合辦

負責職員：陳耀東先生 活動編號：314



義工發展

電話慰問

日期：2月1日至27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



唱遊小結他 (2月)

日期：2月4日、11日、18日及24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，抒緩日常生活的壓力

負責職員：陳耀東先生 活動編號：312



護老資訊知多D(5) -

中風長者的照護(一)

日期：2月9日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：了解中風的成因及先兆，學習緊急處理(黃金三小時)和預防方法

☆ 活動與香港老年學會合辦

負責職員：陳耀東先生 活動編號：313



日本和諧粉彩(3)

日期：2月22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

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：327



「長者電話支援服務系統」

來電號碼：3701 7878

中心WhatsApp訊息服務

WhatsApp：9180 5746

社區飯堂服務計劃

取飯時間	膳食類別	費用
午餐： 上午11:30	主菜、時菜、 湯水及白飯	12元
晚餐： 下午4:30	主菜、時菜、 白飯及水果	12元

本月份售票日期：

日期：2月1日(星期一)

售賣2月8日至2月27日飯票

地點：敬發樓地下

時間：上午11:30 - 12:00

☆ 請攜帶有效的會員証

負責職員：高麗玲姑娘

有需要的護老者

五感之旅(2)

日期：2月20日(星期六)

時間：上午10:30 - 11:30

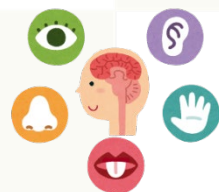
地點：敬發樓地下

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：2月27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



福利工作員
梁家裕

HI!
HELLO!

你好，我是新來的福利工作員，我的名字叫做梁家裕！

老友記可以叫我「家裕」或者「裕仔」都可以的，請多多指教。雖然因疫情關係未必在中心見到大家，但希望日後中心有什麼大小活動，大家可以多多參與。

祝大家牛年行好運、身體健康、笑口常開。

職員動向

會員如更改了以下的個人資料，記得通知中心職員更新！

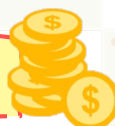
家居電話 / 手提電話



緊急聯絡人



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 3

《救救膝頭哥》已經來到第三期，今期會最後介紹最後二招肌肉訓練動作，期望大家可以在家多加練習，增強肌肉力量需持之而恆才能看到成果。

第五招：膝蓋穩定動作

扶著椅子用右腳單腳站直（椅子放在承受重量那隻腳的那邊）

左腳打直離開地面，先往外舉停留三秒，往內側停留三秒，身體轉向面對椅子，繼續讓腳垂直往後停留三秒，再往前停留三秒。

過程中整隻左腳到髁部、臀部的肌肉是收緊的，身體不要前傾或歪斜，要打直不拱背。

反覆練習 8-12 次。再換腳練習。



第六招：直腿上抬

躺在地板或瑜珈墊上，右腳彎曲踩地，左腳打直。收緊左側大腿的肌肉讓整隻腳往上抬，過程中要保持腳打直，停留三至五秒，這時最有感覺的部位就是大腿前側。小腹也可以同時收緊，讓背部平貼地上，不要用拱背的方式提起腿，記得要用的是大腿前側的力量。

反覆練習 8-12 次，再換腳練習。



提醒大家，訓練運動的過程中，如做某些動作時有很明顯的疼痛感，必須暫停動作，並告知體適能教練或醫生。這些訓練都需要持之而恆，如在每次訓練後覺得肌肉有點疲累，有點痠痛的，那還算正常。但如果覺得膝蓋超痛的，連動都動不了，這樣就不對。

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	9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 例會 (ZOOM) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 健康諮詢及慰問 10:00 在家視訊郁動下 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(敬) 4:30 社區飯堂(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) 4:30 社區飯堂(敬)	10:00 衛生署健康講座(敬) 10:00 華僑之聲 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	9:00 健康諮詢及慰問 9:00 歲晚清潔好幫手 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 資訊科技站(敬) 2:30 「30+1」舞動狂歡 慶典(敬)
7	8	9	10	11	12	13
	9:00 健康諮詢及慰問 10:30 齊來做手工(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 長者學苑~ 「飛姿」廚房 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 健康諮詢及慰問 10:00 護老天地(4) - 福牛賀新春(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老資訊知多D - 中 風長者的照護(一)(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 健康諮詢及慰問 10:00 在家視訊郁動下 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(敬) 4:30 社區飯堂(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) 4:30 社區飯堂(敬) 		
14	15	16	17	18	19	20
	9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老資訊知多D - 中 風長者的照護(二)(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 健康諮詢及慰問 10:00 Switch 齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 開開心心迎金牛(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	9:00 健康諮詢及慰問 10:00 在家視訊郁動下 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(敬) 4:30 社區飯堂(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) 4:30 社區飯堂(敬) 	9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 「30+1」一齊來 電競(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	10:30 五感之旅(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 資訊科技站(敬) 
21	22	23	24	25	26	27
11:30 社區飯堂(敬) 2:30 日本和諧粉彩(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	9:00 健康諮詢及慰問 10:00 Switch 齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 開開心心迎金牛(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	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) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 同心護「腦」- 昔日情懷(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 健康諮詢及慰問 10:30 福牛獻寶賀新春(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 開心星期五(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	9:00 健康諮詢及慰問 10:30 福牛獻寶賀新春(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 資訊科技站(敬) 2:30 護老耆樂園(敬)	
28	3月1日	2	3	4	5	6
9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 例會 (ZOOM) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 健康諮詢及慰問 10:00 在家視訊郁動下 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	11:30 社區飯堂(敬) 2:00 資訊科技站(敬)	