



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局曹金霖夫人耆暉中心 2021年3月份

## 公共福利金計劃 – 金額調整

由2021年2月1日起，公共福利金計劃原定金額有所調整。

津貼種類	已調整每月金額
高齡津貼	\$1,475
普通長者生活津貼	\$2,845
高齡長者生活津貼	\$3,815
普通傷殘津貼	\$1,885
高齡傷殘津貼	\$3,770

以上各項調整及更多資訊，詳情可瀏覽社會福利署網站。



### 出入場所 Access to a venue

- 按「進入」  
Click "Enter"
- 掃描場所二維碼  
Scan the venue QR code
- 離開場所按「離開」  
Click "Leave" when leaving the venue

本中心已貼有二維碼(QR-CODE)，供有需要人士進入中心時使用應用程式掃描紀錄。

### 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】

### 下次例會日期

日期：4月13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



# 服務質素標準知多D

## 標準一

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

## 標準二

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

## 標準三

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

## 標準四

所有職員、管理人員管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

## 標準五

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

## 標準六

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

## 標準七

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

## 標準八

服務單位遵守一切有關的法律責任。

## 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。

## 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。

## 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）。

## 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。

## 標準十三

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

## 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。

## 標準十五

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

## 標準十六

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



# 健康諮詢及慰問 (3月份)

日期：3月1日至31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：337

# 衛生署健康講座(3月)

日期：3月23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：皮膚問題

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：347



# Switch 齊齊玩

日期：3月16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：344



# 開心星期五(3月)

日期：3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：346



# 「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

# ● 健康教育及生活推廣

## 在家視訊郁動下(3)

日期：3月3日至31日(逢星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

形式：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，與工作人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：345



## ● 社交及康樂

### 生日會(1-3月)

日期：3月18日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00 (第一場)

名額：20位 費用：20元

時間：下午2:30 - 3:30 (第二場)

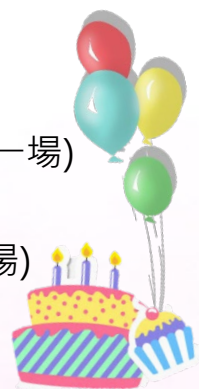
名額：20位 費用：20元

地點：敬發樓地下

內容：與1-3月份出生會員慶祝生日

☆ 會員請選擇第一場或第二場參加

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：348



### iPad齊齊玩

日期：3月23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iPad電子遊戲

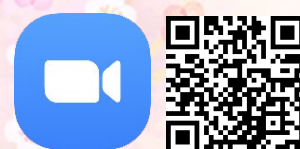
負責職員：梁家裕先生 活動編號：349



### 中心活動使用的視訊軟件



WhatsApp



Zoom



## ● 教育及發展

## ● 義工發展

### 資訊科技站(3月)

日期：3月6日至27日(逢星期六)

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

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：338



### 電話慰問

日期：3月1日至31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



## ● 護老者支援

### 昔日情懷

日期：3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



### 照顧者身心靈工作坊

日期：3月13日(星期六)

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：透過輕黏土，讓照顧者抒減壓力

☆ 活動與「聖雅各福群會-賽馬會高錕腦伴同行流動車服務」合辦

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：342



### 唱遊小結他(3月)

日期：3月4日(星期四)

日期：3月10日、17日及24日(星期三)

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：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：336



## ● 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：☆ 請攜帶有效的會員証

日期：3月8日(星期一)

售賣3月15日至3月27日

日期：3月22日(星期一)

售賣3月29日至4月10日

日期：4月7日(星期一)

售賣4月12日至4月24日

地點：敬發樓地下

時間：上午11:30 - 12:00

負責職員：高麗玲姑娘



### 日本和諧粉彩體驗工作坊(4)

日期：3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

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：340



## 五感之旅(3)

日期：3月20日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

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：3月27日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

形式：Zoom視像通話遙距進行 / 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

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：150



## 會員更改了以下的個人資料，記得通知中心職員更新！



電話



經濟狀況



居住地址



緊急聯絡人



居住狀況



保良局  
PO LEUNG KUK



中國銀行(香港)  
BANK OF CHINA (HONG KONG)

## 活動對象：「智樂天地」參加者

### 歷奇班

日期	時間	地點
3月10日 (星期三)	下午2:30-4:30	社區中心一樓
3月17日 (星期三)	下午2:30-4:30	社區中心一樓
3月24日 (星期三)	下午2:30-4:30	社區中心一樓

如對上述計劃活動有任何查詢，可與中心職員－陳姿尹姑娘聯絡。



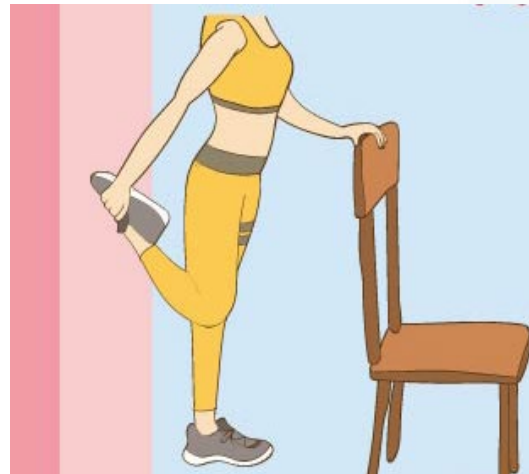
# 體適能資訊欄

## 救救膝頭哥 4

《救救膝頭哥》來到最後一期了，之前教授六招都是一些腿部肌肉訓練的動作，以增加下肢力量。如果感覺到腿部腫脹的話，就要做伸展運動了。今次會介紹 2 種簡單的伸展動作。

### ★ 伸展大腿前側肌群 (股四頭肌)

扶著牆或椅子以保持平衡，身體站直，收起右腳讓腳踝朝向屁股，右手可捉住右腳腳尖幫忙，記得兩腳膝蓋不要分開，感覺到大腿前側的伸展就停在原位三十秒，緩慢放下，再換腳練習。  
重覆每邊做 3 次



### ★ 伸展大腿後側肌群 (脛繩肌)

坐在地板上雙腿往前伸，雙手擺放在腿旁的兩側，腰背挺直的狀況下，雙手慢慢往前方滑動，感覺大腿後側伸展，過程中注意不要拱背彎腰，感覺到伸展拉扯感覺就可以停留三十秒。  
重覆做 3 次



想要預防膝蓋痛，除了常做這些肌力與伸展的訓練外，可以配合游泳、太極等有氧運動，減少對膝蓋的衝擊並增加血液循環。另外，減重也是很重要的一環，去除身上多餘的體重，膝蓋才不會負擔太重。在家環境配置要能預防跌倒，免得受傷後得不償失。需要的話要考慮拐杖來減少膝關節的負擔。膝蓋痛雖然很常見，但透過這些訓練及對膝蓋的正確認知，你也可以健康樂活。



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 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) 3:00 快樂獎門人(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) 2:00 資訊科技站(敬)
7	8	9	10	11	12	13
	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)	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) 2:30 「智樂天地」- 歷奇班(社) 3:00 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) 3:00 快樂獎門人(敬) 4:30 社區飯堂(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 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 資訊科技站(敬) 2:30 照顧者身心靈 工作坊(敬)
14	15	16	17	18	19	20
	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) 2:30 Switch齊齊玩(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) 2:30 「智樂天地」- 歷奇班(社) 3:00 昔日情懷(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 健康諮詢及慰問 10:00 生日會 (1至3月)(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 生日會 (1至3月)(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) 2:00 資訊科技站(敬) 2:30 五感之旅(敬) 
21	22	23	24	25	26	27
	11:30 社區飯堂(敬) 2:30 日本和諧粉彩體驗 工作坊(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	9:00 健康諮詢及慰問 10:00 衛生署健康講座(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 iPad齊齊玩(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	9:00 健康諮詢及慰問 9:30 陶藝工作坊(社) 10:00 在家視訊郁動下 10:00 唱遊小結他(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 「智樂天地」- 歷奇班(社) 3:00 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 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) 2:00 資訊科技站(敬) 2:30 護老耆樂園(敬) 
28	29	30	31	4月1日	2	3
	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)	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 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 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)