



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心 2021年5月份

樂齡科技產品介紹

近年香港積極發展樂齡科技，結合安老服務及嶄新科技，支援長者日常生活需要，減輕照顧者的壓力。而中心最近添置一款樂齡科技產品 - OMI智能互動投影系統。

OMI是一個感官統合訓練系統，提供多達300項遊戲選項。在任何表面上，包括地板(木板、膠板或地氈)及桌面，即時投射動態影像及聽覺回饋，提高長者的參與度，寓遊戲於訓練。



OMI將會投入中心不同的活動及小組中。未來日子，在中心會陸續添置更多的樂齡科技產品，回應各長者及護老者的需要。

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。

下次例會

日期：6月1日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

形式：敬發樓(名額20位)及 ZOOM

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 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

健康慰問(1)

日期：5月4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：016

我要健康(1)

日期：5月3日至5月31日
時間：需與職員預約使用時間
地點：社區中心一樓
對象：中心會員 費用：20元/月
內容：使用中心運動器材，以強身健體
負責職員：潘飛龍先生 活動編號：031

衛生署健康講座(2)

日期：5月11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：高血壓知多少
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：043

智能手機齊齊學

日期：5月13日至27日(逢星期四)
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：由淺入深認識Android手機應用
負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘
活動編號：025

華麗變身(1)

日期：5月20日及6月3日至17日(逢星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：20元
內容：教授長者利用不同食材作擺盤裝飾
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：045

健康教育及生活推廣

護心操齊齊做(1)

日期：5月5日至6月2日(逢星期三)
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：與會員一同做護心操
負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：003

齊齊動動伸展下(1)

日期：5月18日及25日(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：026

教育及發展

資訊科技站(1)

日期：5月10日至31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
活動編號：017

三個小生入廚房(2)

日期：5月25日(星期二)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：免費
內容：即場與會員共同製作健康食品
☆ 食譜會預先WhatsApp予參加者
負責職員：潘飛龍先生、陳耀東先生及梁家裕先生 活動編號：030

Switch 齊齊玩(1)

日期：5月6日至6月3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Super Mario Party電子遊戲

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：002



開心星期五(2)

日期：5月21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：玩食物配對遊戲

☆ 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：046



電競大激鬥

日期：5月28日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:45

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：免費

內容：一起玩電子遊戲

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：027



動感同樂慶端午

日期：6月7日(星期一)

時間：上午10:30 - 下午4:30

地點：敬發樓地下

名額：160位 費用：30元

內容：透過不同攤位遊戲，與一眾會員
預祝端午節

報名日期：5月5日(星期三) 上午9:30

☆ 請按遊戲券上時間，到敬發樓參加活動

☆ 參加者請自備環保袋

負責職員：朱倩瑩姑娘及梁家裕先生

活動編號：061



社交及康樂

媽咪給你一個讚

日期：5月7日(星期五)

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：一同慶祝母親節，製作心意咭及
玩猜謎遊戲

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：044



眼睛想旅行(1)

日期：5月24日(星期一)

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：一同觀看旅遊影片，探討不同國家
的文化

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：033



週六鬆一鬆(2)

日期：5月29日(星期六)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：10元

內容：電影欣賞 - 「壞蛋獎門人」

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：060



狐狸嫁女放映會

日期：5月29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：由長者策劃一同玩遊戲，並欣賞
廣播劇「狐狸嫁女」和演員分享

負責職員：陳耀東先生、梁家裕先生

活動編號：057

☆ 活動與香港遊樂場協會賽馬會青少年
綜合服務中心合辦



護老者樂園

日期：5月8日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

形式：敬發樓地下

名額：8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：019



護老天地(1) -

製作黏土-動物篇

日期：5月18日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

形式：敬發樓地下

名額：10位 費用：30元

內容：護老者及被照顧長者共同製作黏土，並一同分享照顧心得

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：040



義工發展

電話慰問(1)

日期：5月3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：023



童夢童真小丑隊-重聚日(1)

日期：5月10日(星期一)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：免費

對象：童夢童真小丑隊成員

內容：透過重聚日，重溫小丑表演技巧

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：039



有需要的護老者

五感之旅(1)

日期：5月15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

內容：透過五感體驗，刺激長者認知功能

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：028



「人人學急救·救人又自救」 急救工作坊

日期：7月3日(星期六)

時間：上午9:30 - 中午12:30

地點：社區中心一樓

名額：16位 費用：免費

內容：透過急救工作坊，加深護老者對被照顧長者的急救技巧及知識

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：051

☆ 活動與香港紅十字會合辦，並由紅十字會導師主講

☆ 由匯豐銀行慈善基金資助

☆ 完成工作坊後，參加者可獲參加證書、急救包及急救手冊一份



更改了以下資料，要通知中心更新！



電話



經濟狀況



居住住址



緊急聯絡人



居住狀況

「長者電話支援服務系統」

來電號碼：3701 7878

WhatsApp訊息服務

WhatsApp：9180 5746

護老資訊知多D(1)- 認識心臟病

日期：5月17日(星期一)

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：認識心臟病及其徵兆

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：047

☆ 活動與「雅培」公司合辦



與你同行-木偶耆遇記

日期：5月22日(星期六)

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：護老者與青年義工一同製作小木盒

負責職員：陳耀東先生 活動編號：034

☆ 活動與香港小童群益會賽馬會青衣
青少年綜合服務中心合辦



社區飯堂服務計劃

取飯時間	膳食類別
午餐： 上午11:30	主菜、時菜、白飯 及湯水
晚餐： 下午4:30	主菜、時菜、白飯 及水果

本月份售票日期：☆ 請攜帶有效的會員証

日期：5月3日(星期一)

售賣5月10日至5月22日

日期：5月17日(星期一)

售賣5月24日至6月5日

日期：5月31日(星期一)

售賣6月7日至6月19日

地點：敬發樓地下

時間：上午11:30 - 中午12:00

負責職員：高麗玲姑娘



護老者支援

唱遊小結他 (2)

日期：5月5日至26日(逢星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：20元

內容：護老者透過彈唱小結他，放鬆心情

負責職員：陳耀東先生 活動編號：032



解憂音樂Cam (1)

日期：5月31日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

形式：透過Zoom視訊遙距進行

名額：6位 費用：免費

內容：護老者透過聆聽音樂，減輕壓力

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：陳耀東先生 活動編號：056



認知障礙症小組

智醒「腦」朋友

日期：5月5日至6月2日(逢星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下 費用：免費

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：014



日本和諧粉彩 - 觸感體驗

日期：5月25日及6月29日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：免費

內容：透過日本和諧粉彩，刺激觸感，並
讓認知障礙患者表達及舒緩情緒

對象：認知障礙症患者

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：022



體適能資訊欄

快跑 vs 慢跑

身體運動時，能量主要由醣類和脂肪共同負責提供，那麼運動多久是消耗醣類？脂肪在運動多久後才燃燒較多？與快跑和慢跑又有甚麼關係呢？



醣類：在運動剛開始時（30 分鐘以內）、高強度運動中使用較多。

脂肪：在運動持續一段時間後（30 分鐘以上）、中低強度運動

慢跑有助燃脂：

燃燒身上既有的脂肪，對減脂較有幫助，可加運動時間，訓練肌耐力。需維持「能與他人對談」不太喘的程度，才不會變成高強度的無氧運動。

快跑訓練心肺：

能快速燃燒熱量，但能量卻來自醣類，來自脂肪的比例較低。

快跑時呼吸及心跳會十分急促、無法與他人進行對話、容易就感到疲累及無法持久運動，如搭配慢跑交替成「間歇運動」，有效突破減肥停滯期，還能大幅提升心肺能力。

資料來源： iFit



保良局
PO LEUNG KUK



中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)

園藝課程



日期：5月5日及12日
時間：下午3:00 - 4:00

認知玩具日



日期：5月17日
時間：下午3:00 - 4:00

日本和諧粉彩

(逢星期三)

日期：5月26日
日期：6月2日至16日
時間：下午3:00 - 4:30



軟握力球課程



日期：5月6日及13日
時間：下午3:00 - 4:00

飛鏢班

(逢星期四)



日期：5月20日及27日
日期：6月3日至24日
時間：下午3:30 - 4:30

小食課程



日期：5月7日及14日
時間：上午10:00 - 11:00

芬蘭木棋班







(逢星期四)

日期：5月21日及28日
日期：6月4日至25日
時間：上午10:00 - 11:00



活動對象：智樂天地參加者
活動地點：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。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 活動舉行地點： (敬):敬發樓地下 (社):社區中心 一樓	3 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	4 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-開心活力操(社) 3:00 例會(ZOOM) 4:30 社區飯堂(敬)	5 9:00 我要健康(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 唱遊小結他(社) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 園藝課程(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	6 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」- 軟握力球課程(社) 4:30 社區飯堂(敬)	7 9:00 我要健康(社) 10:00 「智樂天地」- 小食課程(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 媽咪給你一個讚(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	8 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂園(敬) 
9 	10 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 3:00 童夢童真小丑隊 -重聚日(社) 4:30 社區飯堂(敬)	11 9:00 我要健康(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-開心活力操(社) 4:30 社區飯堂(敬)	12 9:00 我要健康(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 唱遊小結他(社) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 園藝課程(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	13 9:00 我要健康(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 智能手機齊齊學(敬) 3:00 「智樂天地」- 軟握力球課程(社) 4:30 社區飯堂(敬)	14 9:00 我要健康(社) 10:00 「智樂天地」- 小食課程(社) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	15 9:00 我要健康(社) 10:30 五感之旅(敬) 11:30 社區飯堂(敬)
16 	17 9:00 我要健康(社) 10:00 護老資訊知多D(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 3:00 「智樂天地」- 認知玩具日(社) 4:30 社區飯堂(敬)	18 9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老天地-製作黏土- -動物篇(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	19  佛 誕	20 9:00 我要健康(社) 10:00 華麗變身(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 智能手機齊齊學(敬) 3:30 「智樂天地」- 飛鏢班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	21 9:00 我要健康(社) 10:00 「智樂天地」- 芬蘭木棋班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 開心星期五(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	22 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 與你同行- 木偶耆遇記(敬) 
23 	24 9:00 我要健康(社) 10:00 眼睛想旅行(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	25 9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 日本和諧粉彩- 觸感彩體驗(敬) 2:30 三個小生入廚房(社) 4:30 社區飯堂(敬)	26 9:00 我要健康(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 唱遊小結他(社) 11:30 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) 4:30 社區飯堂(敬)	27 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 智能手機齊齊學(敬) 3:30 「智樂天地」- 飛鏢班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	28 9:00 我要健康(社) 10:00 「智樂天地」- 芬蘭木棋班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 電競大激鬥(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	29 9:00 我要健康(社) 10:00 週六鬆一鬆(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 狐狸嫁女放映會(敬) 
30	31 9:00 我要健康(社) 10:00 解憂音樂Cam(ZOOM) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	6月1日 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 例會(ZOOM) 4:30 社區飯堂(敬)	6月2日 9:00 我要健康(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 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) 4:30 社區飯堂(敬)	6月3日 9:00 我要健康(社) 10:00 華麗變身(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:30 「智樂天地」- 飛鏢班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	6月4日 9:00 我要健康(社) 10:00 「智樂天地」- 芬蘭木棋班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	6月5日 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 