



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心 2021年6月份

關愛基金數碼電視援助計劃

計劃由關愛基金撥款，目的是資助有經濟需要的模擬電視住戶添置數碼電視接收器材，使他們在2020年11月30日終止模擬電視服務後可以繼續收看免費電視節目。計劃下的資助屬一次性，每個合資格住戶只可獲發一項數碼電視接收器材。

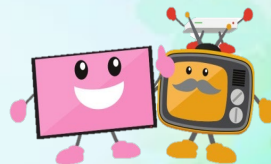
申請資格：



申請人必須為香港居民，並於遞交申請表格當日已年滿 18 歲，申請住戶須為模擬電視住戶，申請住戶須符合以下其中一項指定入息資格：

1. 申領綜援/長者生活津貼/在職家庭津貼/學生資助/醫療費減免；或
2. 收入低於家庭入息中位數75%之人士

申請方法：



申請人可先致電本中心預約時間，按預約時間將申請表連同身份證副本親身遞交到本中心辦理申請手續

申請人可選擇：

數碼機頂盒 / 24吋數碼電視 / 32吋數碼電視



截止申請日期：2021年7月15日

資源來源：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-標準三
服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

下次例會

日期：7月6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

WELCOME!

迎新同樂日

迎新會資料如下：

四月份新入會會員：6月8日（星期二）

五月份新入會會員：6月22日（星期二）

六月份新入會會員：6月23日（星期三）

活動時間：下午3:00 - 4:00

活動地點：敬發樓地下

名額：每場20位 費用：免費

對象：2021年4-6月新入會之會員

內容：歡迎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：陳耀東先生、鄧兆芬姑娘

活動編號：080

中心特別服務

「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1. 透過電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡
了解更多詳情。

來電號碼：3701 7878



健康慰問(1)

日期：6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：016

我要健康(1)

日期：6月1日至30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



齊齊動動伸展下(1)

日期：6月8日至29日(逢星期二)

時間：上午9:30 - 10:30

名額：8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



食物安全講座

日期：6月22日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：講解食物安全焦點及安全五要點

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：078



電話慰問(1)

日期：6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：023



健康教育及生活推廣

衛生署健康講座(3)

日期：6月8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：慎防跌倒

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：074



護心操齊齊做(1)

日期：6月2日至30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



健康檢查(1)

日期：6月29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：081

☆ 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



義工發展

「老友記」自募小組

日期：6月28日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：社區中心一樓 費用：免費

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：086



Switch 齊齊玩(1)

日期：6月3日至17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：陳雯雯姑娘 活動編號：002



開心星期五(3)

日期：6月11日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

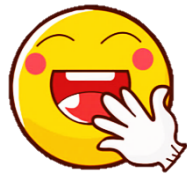
地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：玩估歌曲名稱遊戲

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：075

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用



電競大激鬥(1)

日期：6月18日(星期五)

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：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



生日會(4-6月)

日期：6月21日(星期一)

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：與4月- 6月生日會員慶祝生日

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：083



中心活動使用的視訊軟件



WhatsApp



ZOOM

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：150位 費用：30元

內容：透過攤位遊戲，一同預祝端午節

報名日期：6月1日(星期二) 上午9:00

☆ 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



齊感恩父親節

日期：6月18日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：20元

內容：一同慶祝父親節，製作心意咭及玩猜謎遊戲

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：076



眼睛想旅行(2)

日期：6月21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：070



週六鬆一鬆(3)

日期：6月26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

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：082



資訊科技站(1)

日期：6月21日及28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



智能手機齊齊學(2)

日期：6月10日至24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：由淺入深認識蘋果手機的操作

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：077



三個小生入廚房(3)

日期：6月15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：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、陳耀東先生及

梁家裕先生 活動編號：069

☆ 參加者需自備食物盒盛載食物



還原靚靚圖

日期：6月28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：授長者使用「美圖秀秀」修圖

☆ Android 或 IOS系統手機都可以參加

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：053



護老者支援

唱遊小結他(3)

日期：6月2日至30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：065



愛笑俱樂部(1)

日期：6月25日(星期五)

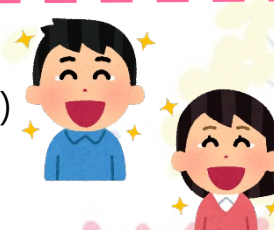
時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：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：073



護老資訊知多D(2) -

糖尿病好健康 遠離三高

日期：6月15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：認識三高與糖尿病的關係

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：085

☆ 活動與「雅培」公司合辦



解憂音樂Cam (2)

日期：6月28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：透過護老者聆聽音樂，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：079



● 有需要的護老者

護老者樂園

日期：6月5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

☆ 參加者需預備智能手機



「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



五感之旅(1)

日期：6月26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：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



● 認知障礙症小組

智醒「腦」朋友

日期：6月2日至30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



● 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：

日期：6月15日(星期二)
售賣6月21日至7月3日

日期：6月28日(星期一)
售賣7月5日至7月17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

☆ 請攜帶有效的會員証



日本和諧粉彩 - 觸感體驗

日期：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





保良局
PO LEUNG KUK



認知障礙症
長者訓練計劃



中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)

日本和諧粉彩(逢星期三)

日期：6月2日至16日
時間：下午3:00 - 4:30



飛鏢班(逢星期四)

日期：6月3日至24日
時間：下午3:30 - 4:30



芬蘭木棋班(逢星期五)

日期：6月4日至25日
時間：上午10:00 - 11:00



認知玩具日

日期：6月23日
時間：下午3:00 - 4:00



雜錦手工

日期：6月30日
時間：下午3:00 - 4:30



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。

謝謝護耆守

日期：6月19日(星期六)

時間：第一場：上午10:00 - 11:00

第二場：下午1:30 - 2:30

第三場：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：每場15位

費用：10元

對象：護老者

內容：透過與青少年義工玩集體遊戲，分享防暑資訊及派發福袋，共同慶祝端午節

負責職員：陳耀東先生

活動編號：093

☆ 活動與香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年綜合服務中心合辦



體適能資訊欄

活到老·學到老

日本百歲老人已逾8萬人，是世界上屈指可數的長壽之國。老年人仍在各行各業大顯身手，在2021年已滿90歲的健身教練瀧島未香就是其中一人。



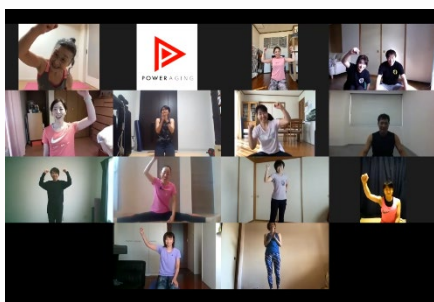
Takishima Mika (瀧島未香)健身教練。生於1931年1月15日。65歲開始到健身房運動。79歲開始接受個人訓練。87歲擔任健身教練。

瀧島未香65歲開始接觸健身，完全源自丈夫無意中的一句話。「當時不僅身體肥胖，褲子尺碼也差不多比現在大一倍。不過我還是固執地不肯承認自己胖。沒想到有一天丈夫對我說『你胖了啊』，那時候我才意識到這樣下去不行，於是開始去健身房鍛煉了。」

瀧島未香是一位從未接觸健身運動的家庭主婦，但她很快被健身所吸引，5年間成功地減輕了15公斤體重。

87歲出任健身教練

為了減肥才開始去健身，目標已經圓滿實現。不過，她還是一直堅持上健身課，79歲起跟隨個人教練訓練軀幹的肌肉力量，8年後迎來意想不到的轉機，87歲擔任健身教練。



疫情蔓延下，她每月教授一小時線上課程，帶領20名40多歲到60多歲的男女學生，練習由她自己設計的「未香體操」，並進行軀幹肌肉訓練。沒有課程的日子，未香也必定會鍛煉身體。不會播放音樂，集中精神做伸展體操，然後進行肌肉訓練，有條不紊地練習兩個小時。

一日三餐，未香都非常注意食物的均衡搭配，拒絕攝取含添加劑和防腐劑的食物。她的這種飲食方式和開始健身前比起來沒有什麼變化。也就是說，她在生活中不節制飲食。喜歡吃的東西儘管吃就好。總是順其自然，從不勉強自己，這就是未香的生活方式。

她的人生完美體現了自己的信念：「年齡不過是數字而已。」
不管開始做什麼，人生都不存在為時過晚！



資料來源：Nippon.com

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		1 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)	2 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)	3 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)	4 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)	5 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老者樂園(敬) 
6	7 9:00 我要健康(社) 10:00 動感同樂慶端午(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	8 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) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 迎新同樂日(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9 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)	10 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)	11 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)	12 9:00 我要健康(社) 10:00 友里蹤跡(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 
13	14 端午節 	15 9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 10:00 護老資訊知多D(2) 糖尿病好健康遠離三高(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 三個小生入廚房(社) 4:30 社區飯堂(敬)	16 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)	17 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)	18 9:00 我要健康(社) 10:00 齊感恩父親節(敬) 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)	19 9:00 我要健康(社) 10:00 謝謝護耆守(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 
20	21 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) 2:30 生日會(4-6月)(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	22 9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 10:00 食物安全講座(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 迎新同樂日(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	23 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」玩具日(社) 3:00 迎新同樂日(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	24 11:30 社區飯堂(敬) 9:00 我要健康(社) 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) 	25 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) 3:00 愛笑俱樂部(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	26 9:00 我要健康(社) 10:00 五感之旅(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 週六鬆一鬆(敬) 
27	28 9:00 我要健康(社) 10:00 解憂音樂Cam 10:00 還原靚靚圖(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 2:30 「老友記」自募小組(社) 4:30 社區飯堂(敬)	29 9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(1)(敬) 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 - 觸感體驗 (敬) 4:30 社區飯堂(敬)	30 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」- 雜錦手工(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	7月1日  回歸日 	2 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	3 9:30 我要健康(社) 9:30 「人人學急救·救人又 自救」急救工作坊(社) 11:30 社區飯堂(敬)