



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局曹金霖夫人耆暉中心

## 2021年7月份

### 電子消費券「懶人包」

#### 資格準則：

2021年6月18日或之前年滿18歲在港居住的香港永久性居民及新來港人士

登記期：2021年7月4日至8月14日止


申請方法：➤ 電子登記 或 ➤ 書面登記表格


電子儲值支付工具：

資料來源：消費券計劃網站

 (分三期發放)	7月4日至17日 完成的電子登記	7月18日至8月14日已完成的 電子登記及所有書面登記
	發放日期	發放日期
第一期 (2,000元)	8月1日	9月1日
第二期 (2,000元)	10月1日	11月1日
第三期 (1,000元)	發放 <b>第一期</b> 消費券後的4至7個月內，若「合資格消費」總額達4,000元， <b>第三期</b> 消費券將於達標的下一個月16日發放	

   (分兩期發放)	7月4日至17日 完成的電子登記		7月18日至8月14日已完成的 電子登記及所有書面登記	
	發放日期	到期日	發放日期	到期日
第一期 (2,000元)	8月1日	12月31日	9月31日	2022年1月31日
第二期 (3,000元)	10月1日	12月31日	11月1日	2022年1月31日

 適用於交通、本地零售、餐飲和服務業商戶的實體及網上商舖

 不適用於政府收費，如：稅款、租金、牌照費、水、電及煤氣費、教育開支、金融產品、捐款、非本地網上商戶、個人對個人(PSP)支付，以及兌換現金

#### 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。

#### 下次例會

日期：8月3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





# 保良局賣旗日

## 慈善籌款隊~招募賣旗義工



日期：8月11日(星期三)

時間：上午7:00-8:30 (第一節) 及 上午 8:30-10:00 (第二節)

賣旗點地：長發邨一帶

名額：10位

集合地點：敬發樓地下

報名日期：例會後

※參加者可自由選擇參與其中一節或 參與全部節數

負責職員：伍英鳳姑娘 活動編號：106



## 抗疫趣玩樂遊遊



活動獲社會福利署資助 60歲或以上長者 免費參加

日期：7月16日(星期五)

時間：上午9:00 - 下午4:00

集合時間：上午8:45

集合地點：社區中心一樓

名額：26位

費用：免費

內容：遊覽西九戲曲中心、九龍公園、合味道杯麵紀念館自家製杯麵、尖沙咀K11商場、天際100及紅磡海逸皇宮大酒樓享用午餐(一人餐)

登記及報名詳情：1. 例會後至7月12日(星期一)下午4:30登記抽籤  
2. 7月13日(星期二)上午9:00進行抽籤；並於  
3. 上午10:00中心門外張貼抽籤結果及報名

負責職員：陳耀東先生及朱倩瑩姑娘

活動編號：127

每位會員只可報名一次抗疫旅行活動  
8-10月中心仍有精彩行程  
敬請期待！



# 暴雨及颱風下的活動安排

夏季又來了，老友記參加中心活動的時候，記得留意天氣預告，如遇颱風及暴雨，請注意個人安全。

本中心有以下颱風及暴雨安排措施，敬請各老友記留意如下：

暴雨及颱風訊號	戶外活動	中心班組	中心開放
黃色暴雨及1號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨及3號風球	✗	✓	✓
黑色暴雨及8號或以上風球	✗	✗	✗

## 關愛基金數碼電視援助計劃

六個數碼電視節目台轉用新發射頻率  
Migration of Six Digital TV Programme Channels to New Transmitting Frequencies

### 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



## 社交及康樂

### Switch 齊齊玩(2)

日期：7月8日、15日及29日(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：陳雯雯姑娘 活動編號：062



### 眼睛想旅行(3)

日期：7月19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：101



### 開心星期五(4)

日期：7月23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：120

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用



### 週六鬆一鬆(4)

日期：7月24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 - 逆轉人生

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：107



### 電競大激鬥(2)

日期：7月30日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

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：054



## 護老者支援

### 唱遊小結他(4)

日期：7月7日至28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：094



## 「長者電話支援服務系統」

來電號碼：3701 7878

## WhatsApp 訊息服務

WhatsApp：9180 5746

### 解憂音樂Cam (3)

日期：7月26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

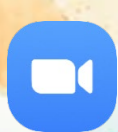
內容：透過護老者聆聽音樂，減輕壓力

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：陳耀東先生 活動編號：109



WhatsApp



ZOOM



## 健康慰問(2)

日期：7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

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：100

## 護心操齊齊做(2)

日期：7月7日至28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：059



## 健康檢查(2)

日期：7月20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：111

☆ 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



## ● 健康教育及生活推廣

### 我要健康(1)

日期：7月2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：8位 費用：20元 / 月

內容：使用中心運動器材，以強身健體

☆ 會員需親身到中心預約使用時間

☆ 每日只可選一種運動器材使用

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：031



### 齊齊動動伸展下(2)

日期：7月13日至8月3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：097



### 衛生署健康講座(4)

日期：7月13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：預防肌肉流失

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：119



### 今日有知音(1)

日期：7月13日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

日期：7月20日至8月3日(逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

對象：輕度認知障礙 (MCI) 患者

內容：透過音樂舒緩情緒和加強認知能力

負責職員：陳耀東先生 活動編號：114



## ● 認知障礙症小組

### 智醒「腦」朋友(2)

日期：7月7日至28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：098

☆ 有需要報名請聯絡潘生





## 資訊科技站(2)

日期：7月12日至8月2日日(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：052



## 智能手機齊齊學(3)

日期：7月15日至29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(安卓)系統  
手機操作

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：110



## 三個小生入廚房(4)

日期：7月27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：112

☆ 參加者需自備食物盒盛載食物



## 華僑之聲(1)

日期：7月9日至8月20日(逢星期五)

[7月30日暫停一堂]

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：20元

內容：介紹印尼的風土人情及播放印尼  
民歌

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：121

☆ 參加者必須懂印尼語



## 有需要的護老者

### 護老者樂園

日期：7月17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

對象：已登記的有需要護老者(NC)

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



## 五感之旅(2)

日期：7月24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：130



## 更改了以下資料，記得要通知中心更新！

電話

經濟狀況

居住住址

緊急聯絡人

居住狀況





# 義工發展

## 義想天開：思前想後

日期：7月12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：透過講座與義工從不同角度探討  
 生死，思考生前死後  
 負責職員：陳耀東先生 活動編號：113



## 電話慰問(2)

日期：7月2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：123



## 健康檢測正確技巧及

### 基本健康知識培訓

日期：7月20日(星期二)  
 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：教授義工正確的檢測技巧及知識  
 負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：099



## 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

## 童夢童真小丑隊-重聚日(2)

日期：7月31日(星期六)  
 時間：下午2:30 - 4:00  
 地點：敬發樓地下  
 名額：10位 費用：免費  
 內容：與小丑隊隊重溫小丑表演技巧及  
 整理小丑衫  
 負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：117



## U3A日本和諧粉彩體驗日(1)

日期：7月30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：免費  
 內容：U3A委員一同體驗及學習日本和諧  
 粉彩  
 負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：129



本月份售票日期：

日期：7月12日(星期一)  
 售賣7月19日至7月31日

日期：7月26日(星期一)  
 售賣8月2日至8月14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



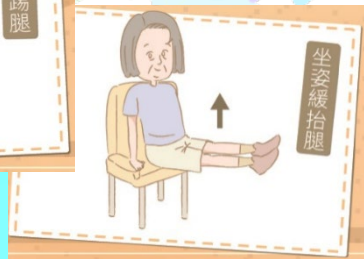
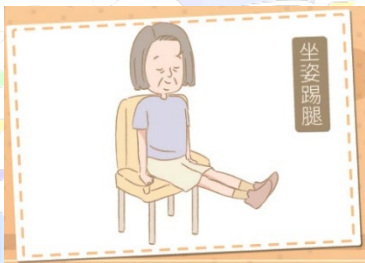
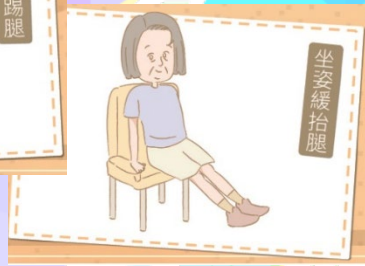


# 體適能資訊欄

## 腹部・下肢訓練 (1)

長者隨著年齡的增長，會慢慢失去了肌肉力量，所以定期鍛煉肌肉力量是必要的，以保持長者身體活力，維持日常生活，以及減低受傷機會。無論您是剛入門運動的新手、體力不佳，或是運動空間有限，都可以利用以下的動作，從坐姿開始鍛鍊腹部，就算看著電視也可以輕鬆動一動。

### 坐姿踢腿



### 訓練部位：腹部，大腿

身體坐直，並微微向後傾，大腿離開椅面，雙手撐在椅子上幫忙保持平衡，雙腳同時交替上下踢出，過程中維持大腿離開椅面。過程可以慢慢進行，以掌握控制的力度。

### 訓練部位：腹部，大腿

身體坐直，並微微向後傾，雙手撐在椅子上幫忙保持平衡，雙腳向上打直併攏，緩緩將雙腳往天花板方向抬起。

資料來源： Care Online



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)

### 雜錦手工(逢星期三)

日期：7月7日至28日

時間：下午3:00 - 4:30



### 認知玩具日

日期：7月12日

時間：下午3:00 - 4:00



### 香薰班(逢星期五)

日期：7月16日至30日

時間：上午10:00 - 11:00



### 音樂治療班(逢星期四)

日期：7月8日至29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。



「愛自己的30天」系列  
以電話錄音發放護老資訊服務



07-07-2021 ----- 我的快樂日記

14-07-2021 ----- 我擁有的能力

21-07-2021 ----- 與眼暖敷敷

28-07-2021 ----- 心情調色盤



來電號碼：3701 7878

資料來源：明愛賽馬會照顧者資源及支援中心



調整價格  
共同抗疫

## 護老資源閣 - 復康用品借用

社區人士(非會員)借用費用已由\$1/日變更為免費。

逆境下共同抗疫，繼續支援有需要人士！

借用詳情如下：

借用地點：敬發樓地下

費用：免費

對象：會員/非會員

內容：借用復康用品，如輪椅/助行器/四腳拐杖等












備註：1.免費借用復康用品15天，情況許可下能續借一次

2.所有復康用品優先借予本中心會員

3.如有任何爭議，中心保留最終決定權





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	2	3
				 回歸日		
4	5	6	7	8	9	10
9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 例會 4:30 社區飯堂(敬) 	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)	9:00 我要健康(社) 10:00 「智樂天地」- 音樂治療班(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 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) 4:30 社區飯堂(敬) 	9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬)
11	12	13	14	15	16	17
9:00 我要健康(社) 10:00 義想天開： 思前想後(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)	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 今日有知音(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	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)	9:00 我要健康(社) 10:00 「智樂天地」- 音樂治療班(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) 4:30 社區飯堂(敬)	8:45 抗疫趣玩樂遊遊(社) 9:00 我要健康(社) 10:00 華僑之聲(敬) 10:00 「智樂天地」- 香薰班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 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) 	
18	19	20	21	22	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) 	9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 10:00 今日有知音(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 健康檢測正確技巧及 基本健康知識培訓(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	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)	10:00 「智樂天地」- 音樂治療班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 智能手機齊齊學(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 10:00 華僑之聲(敬) 10:00 「智樂天地」- 香薰班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 開心星期五(敬) 4:30 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) 2:00 週六鬆一鬆(敬) 	
25	26	27	28	29	30	31
9:00 我要健康(社) 10:00 解憂音樂Cam 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 10:00 今日有知音(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)	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)	9:00 我要健康(社) 10:00 「智樂天地」- 音樂治療班(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) 4:30 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 10:00 電競大激鬥(敬) 10:00 「智樂天地」- 香薰班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 U3A 日本和諧粉彩 體驗日(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	9:30 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 童夢童真小丑隊- 重聚日(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	