



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心

2021年9月份

世界認知障礙症日

今年的9月21日正值中秋節，亦是每年「世界認知障礙症日」，旨在呼籲及提升世界各地人士關注認知障礙症(Dementia)，了解認知障礙症患者、其家人及照顧者的需要。

甚麼是認知障礙症？

認知障礙症並非正常老化，而是患者的腦細胞出現病變，導致腦功能衰退。患者的認知能力會逐漸喪失，以致日常生活、行為及情緒亦受影響。照顧認知障礙症長者是一個漫長的過程，照顧者需要承受沉重的壓力，易浮現各種負面情緒，自身精神健康亦不容忽視。

活動介紹：反轉「腦」朋友之智醒「腦」朋友

由社會福利署荃灣及葵青區安老服務協調委員會《認知無障礙 動員荃葵青2021-22》資助：反轉「腦」朋友之智醒「腦」朋友，透過小組不同的活動，加強長者認知及社交能力，適合認知障礙症患者及其家屬參加。如對活動有興趣，可向中心職員潘飛龍先生查詢。

祝願各位會員中秋節快樂！
身體健康！

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、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

下次例會
日期：10月5日(星期二)
時間：下午3:00 - 4:00
形式：敬發樓(名額20位)及 ZOOM

服務質素標準-標準七
服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

服務質素標準-標準八
服服務單位遵守一切有關的法律責任。

中心職員：吳穎芝 黃雅麗 高麗玲 林婉汶 陳姿尹 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

做足「入門4件事」



戴口罩



用酒精搓手液搓手



量度體溫



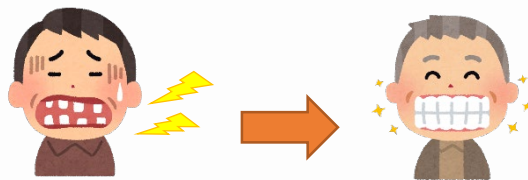
登記

關愛基金「長者牙科服務資助」

關愛基金「長者牙科服務資助」項目由七月一日起擴大項目資助範圍，增加可獲資助的牙科診療分項，讓更多有需要和符合資格的長者獲得更適切的鑲配活動式假牙的相關牙科護理服務。

新增的診療項目包括：移除牙橋或牙冠和根管治療（杜牙根）服務，以及為七十五歲或以上於五年前或更早以前在項目下曾接受牙科服務的長者提供第二次免費鑲配活動假牙及相關的牙科診療服務。

資助受惠資格：



- 1) 年齡為65歲或以上；及
- 2) 於最近連續三個月正領取「長者生活津貼」；及
- 3) 從未受惠於關愛基金「長者牙科服務資助」項目；或
- 4) 75歲以上於五年前或更早之前在項目下曾接受牙科服務的長者（只適用於「第二次服務申請人」）；及
- 5) 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾，而在日常進食或咀嚼食物時遇到困難，並願意接受本資助項目的牙科服務資助及診療。

※ 合資格長者可前往本中心查詢及進行服務預約

長者快樂故事

令我最深刻印象是參加了中心的「芳療照護服務計劃」，學到了特定撫觸手法按摩，再加上選用舒緩情緒的精油，讓我丈夫的痛症得以舒緩。而且中心更鼓勵我去參加義工活動，認識到其他朋友之餘，在照顧長者方面加深了照顧技巧。能參加中心的活動讓我解憂之餘，擴展社交圈子，在我生活上更多姿多彩。



會員 - 清仔

「智」友蹤團圓



日期：9月13日至9月30日

時間：上午9:00 - 下午4:00

地點：敬發樓地下

內容：填寫「迷宮逃脫」遊戲咭，成功尋找出路回家可獲禮物乙份，送完即止。(遊戲過程更可認識「預防長者走失」工具)

參加方法：親臨本中心領取及遞交完成的遊戲咭，即可換領禮物

☆ 活動與荃葵青區「認知障礙症」服務策略工作小組合辦

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：188

登記2021年流感疫苗注射

日期：10月(待定)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：敬發樓地下

費用：50歲或以上人士免費注射

報名日期：9月13日起可到中心登記報名

☆ 如有任何疑問，可向中心職員鄧兆芬姑娘查詢



社區飯堂服務計劃



取飯時間

膳食類別

星期一至五 (由惜食堂提供)

午餐：
中午12:30

主菜、時菜及飯

晚餐：
下午4:15

主菜、時菜及飯

星期六 (由樂安居提供)

午餐：
上午11:30

主菜、時菜、
飯及湯水

☆ 有意購買飯餐的會員可與職員聯絡

☆ 請攜帶有效的會員証

售票日期：

日期：9月6日(星期一)

售賣9月13日至9月25日

日期：9月20日(星期一)

售賣9月27日至10月9日

日期：10月4日(星期一)

售賣10月11日至10月23日

地點：敬發樓地下

時間：上午11:30 - 中午12:00

WELCOME!

迎新同樂日

日期：9月28日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

對象：2021年9月新入會之會員

內容：與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：陳姿尹姑娘及梁家裕先生

活動編號：125



飛姿與你笑「蝦」哈



活動獲社會福利署資助 60歲或以上長者 免費參加

日期：9月29日(星期三)

時間：上午8:45 - 下午5:00

集合地點：社區中心一樓

名額：26位 費用：免費

內容：參觀《WEEE·PARK》、參觀中國古式園林《志蓮淨苑 - 南蓮園池》、
即釣即燒《室內釣蝦場》釣蝦(請自備食物盒盛蝦)、享用午膳(一人餐)

登記及 ：1. 例會後至9月11日(星期六) 下午4:00登記抽籤

報名詳情 2. 9月14日(星期二) 上午11:00進行抽籤

3. 中籤者必須於9月16日(星期四) 下午4時前到中心確認及報名，
否則當棄權，由後備補上

4. 活動當日上午8:45於長發社區中心一樓集合，逾時不候

負責職員：陳姿尹姑娘及潘飛龍先生

活動編號：158

☆ 曾參與7月份抗疫趣玩樂遊遊及8月份夏日「舟」圍遊之會員不能重覆報名

每位會員只可報名一次抗疫旅行活動
10月中心仍有精彩行程，敬請期待！

Switch 齊齊玩(2)/(3)

日期：9月2日至30日及10月7日(逢星期四)

[9月16日暫停]

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：62/203



社交及康樂

眼睛想旅行(5)

日期：9月28日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：16位 費用：免費

內容：觀看旅遊影片，探討各國家文化

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：180



電競大激鬥(2)

日期：9月17日及24日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30及上午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



開心星期五(6)

日期：9月10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

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：170

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用



週六鬆一鬆(6)

日期：9月18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 - 拆彈專家

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：167



色彩燈籠變變變

日期：9月21日(星期二)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

內容：一同自製紙燈籠，慶祝中秋節

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：171



月滿團圓慶中秋

日期：9月15日(星期三)

時間：上午10:00 - 10:30 及

上午10:30 - 11:00

地點：社區中心禮堂

名額：50位/每場 費用：30元

內容：欣賞表演及玩遊戲

報名日期：8月18日(星期三) 上午9:30

(名額先到先得，額滿即止)

報名地點：敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：151

☆ 按民政署指引，疫情期間參加者必須按

指示保持社交距離及嚴格遵守防疫措施



齊齊動動擲飛鏢

日期：9月14日至28日(逢星期二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：10元

內容：一同學習擲飛鏢

負責職員：梁家裕先生 活動編號：174



WhatsApp 訊息服務

WhatsApp : 9180 5746



健康慰問(2)

日期：9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：100

護心操齊齊做(2)/(3) [15/9暫停]

日期：9月8日至29日及10月6日(逢星期三)

時間：上午9:30 - 10:15 或 10:30 - 11:15

地點：敬發樓地下

名額：12位/每場 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：59/201

防騙精明眼

日期：9月10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：免費

內容：由投委會講解生活及消費券防騙貼士

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：172

齊齊動動伸展下(2)/(3)

日期：9月14日至28日及10月5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：97/205

賽馬會動感社區計劃-踢拳班

日期：9月21日至10月12日(逢星期二)

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：一同學習站立格鬥技及拳法

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：166

健康教育及生活推廣

我要健康(2)

日期：10月2日至30日

時間：上午9:00至下午4:30

地點：社區中心一樓

名額：16位 費用：20元/月費

內容：使用中心運動器材，每次為20分鐘

報名日期：9月13日(星期一) 上午9:00

☆ 請到社區中心一樓預約，不設電話預約

☆ 若有查詢可與潘生聯絡

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：178



衛生署健康講座(6)

日期：9月14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：認識認知障礙症

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：175



護老者支援

日本和諧粉彩體驗工作坊(1)

日期：9月20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：利用粉彩和手指繪畫，放鬆身心

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：195



聖公會何澤芸小學與你同行

日期：9月21日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：5元

內容：透過ZOOM與小學生進行活動

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：194



健康檢查(2)

日期：9月27日(星期一)

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

長者精神健康講座

日期：9月27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：免費

內容：講解抑鬱症及焦慮症，並進行憂慮情緒自我評估

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：182

☆ 活動與香港耆康老人福利會合辦



「希慎」免費健康檢查

日期：9月25日(星期六)

時間：上午9:00 - 10:30

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：免費

內容：為60歲或以上長者提供健康檢查

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：177

☆ 活動由希慎企業服務有限公司贊助



有需要的護老者

五感之旅(2)

日期：9月4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：利用五感體驗，培訓護老者(NC)護老技巧

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：130



護老者樂園

日期：9月11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：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(2)-護老同行慶中秋

日期：9月16日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

內容：一同製作湯圓，並分享照顧心得，感受中秋節慶氣氛

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：139



義工發展

電話慰問

日期：9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：123



更改了資料，要通知中心更新！

電話

居住住址

經濟狀況

緊急聯絡人

居住狀況



資訊科技站(2)/(3)

日期：9月6日至27日及10月4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

☆ 中心會致電安排時間

活動編號：052/206



U3A齊來做手工(1)

日期：9月10日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：10元

內容：由U3A委員教授手工藝，一同製作特色紙燈籠

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：196



生活寶庫(2)

日期：9月28日(星期二)

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp發放資訊

名額：25位 費用：免費

內容：利用WhatsApp問答題形式學習生活冷知識

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：176



「智」友團圓賀中秋

日期：9月20日(星期一)

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：玩中秋遊戲及製作燈籠，認識「預防長者走失工具」及相關資訊

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：183

☆ 活動與荃葵青區「認知障礙症」服務策略工作小組合辦



教育及發展

智能手機齊齊學(進階班 I)

日期：9月14日、23日及30日(星期二、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：教授智能手機的日常應用及了解防毒软件的應用

☆ 是次安卓(Android)或蘋果(Apple)系統均可報名參加

負責職員：梁家裕先生及陳雯雯姑娘

活動編號：155



三個小生入廚房(6)

日期：9月24日(星期五)

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：潘飛龍先生及梁家裕先生

活動編號：185

☆ 參加者需自備食物盒盛載食物



認知障礙症服務

健腦資訊知多D(2) -

尋人新科技

日期：9月17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：免費

內容：教授走失的應對重點、介紹友里蹤跡及守護蹤原理、操作及申請條件

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：181

☆ 有需要護老者優先

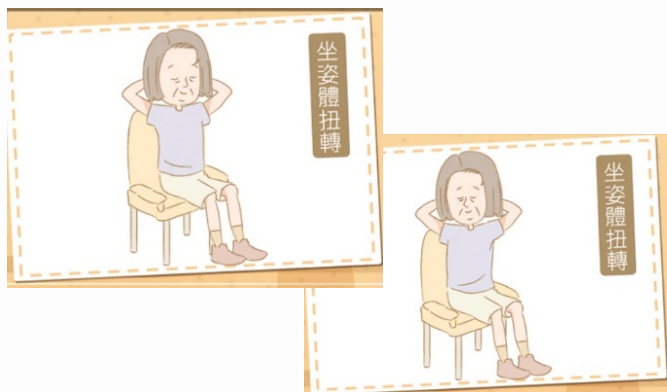
☆ 活動與聖雅各福群會合辦



體適能資訊欄

腹部·下肢訓練 (3)

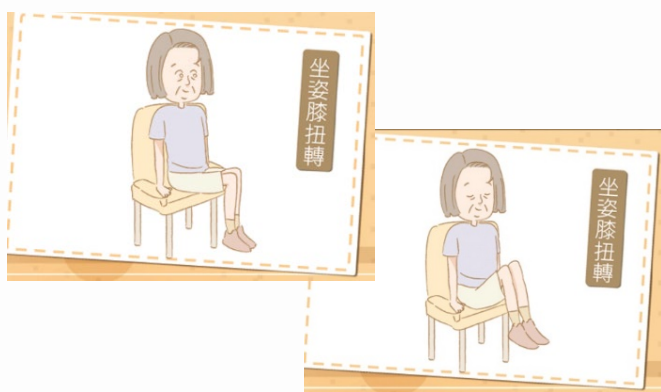
肌肉流失是老化過程中不可避免的情況，但只要改善生活的習慣，便可減慢肌肉流失速度，例如恆常運動，不單可以保持肌肉質量，以及預防和改善肌肉流失的情況，亦有助增加體力、加強心肺功能、保持柔軟度及改善平衡等。



坐姿體扭轉

身體坐直，雙手放在耳後，腳踩穩不要動，扭轉軀幹到左側，再扭轉身體到右側。

訓練部位：腰腹部



坐姿膝扭轉

身體坐直，雙腳併攏彎曲，大腿離開椅面，身體不動，將併攏的雙腳移往左邊，再移向往右邊，交替進行。也可以將雙腳併攏抬起到與地面平行，再做扭轉。

訓練部位：腹部，大腿

資料來源：[Care](#) 照顧線上
Online



飛標班 (逢星期三)

日期：9月1日至29日

(9月22日暫停)

時間：下午3:00 - 4:00



認知玩具日(星期一)

日期：9月20日

時間：下午3:00 - 4:00



園藝課程(逢星期四)

日期：9月2日至30日

(9月23日暫停)

時間：下午2:30 - 4:00



芬蘭木棋(逢星期五)

日期：9月3日至24日

時間：上午9:30 - 11:00



活動對象：智樂天地參加者 地點：社區中心一樓

如對計劃有任何查詢，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
活動舉行地點： (敬):敬發樓地下 (社):社區中心 一樓			9:00 我要健康(社) 1 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 飛鏢班(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 2 10:30 Switch齊齊玩(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 園藝課程(社) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 3 9:30 「智樂天地」- 芬蘭木棋(社) 12:30 社區飯堂(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 我要健康(社) 4 10:00 五感之旅(敬) 11:30 社區飯堂(敬)
5	6 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	7 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 例會 4:15 社區飯堂(敬)	8 9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 飛鏢班(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	9 9:00 我要健康(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 園藝課程(社) 4:15 社區飯堂(敬)	10 9:00 我要健康(社) 9:30 「智樂天地」- 芬蘭木棋(社) 10:00 防騙精明眼(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 U3A齊來做手工(社) 2:30 開心星期五(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	11 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老者樂園(敬) 
12	13 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	14 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) 10:30 齊齊動動擲飛鏢(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 智能手機齊齊學(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	15 9:00 我要健康(社) 10:00 月滿團圓慶中秋(禮) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 飛鏢班(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	16 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老天地(2)- 護老同行慶中秋(敬) 3:00 「智樂天地」- 園藝課程(社) 4:15 社區飯堂(敬)	17 9:00 我要健康(社) 9:30 「智樂天地」- 芬蘭木棋(社) 10:00 健腦資訊知多D(2) - 尋人新科技(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 電競大激鬥(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	18 9:00 我要健康(社) 10:00 週六鬆一鬆(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 
19	20 9:00 我要健康(社) 10:00 日本和諧粉彩 體驗工作坊(敬) 12:30 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) 3:00 「智」友團圓 賀中秋(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	21 9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 9:30 色彩燈籠變變變(敬) 10:30 齊齊動動擲飛鏢(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:00 聖公會何澤芸小學 與你同行(敬) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-踢拳班(社) 4:15 社區飯堂(敬)	22 	23 9:00 我要健康(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 智能手機齊齊學(敬) 4:15 社區飯堂(敬) 	24 9:00 我要健康(社) 9:30 「智樂天地」- 芬蘭木棋(社) 10:00 電競大激鬥(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 三個小生入廚房(社) 4:15 社區飯堂(敬)	25 9:00 我要健康(社) 9:00 「希慎」免費 健康檢查(社) 11:30 社區飯堂(敬) 
26	27 9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 資訊科技站(敬) 2:30 長者精神健康講座(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	28 9:00 生活寶庫 9:00 我要健康(社) 9:30 齊齊動動伸展下(社) 10:00 眼睛想旅行(敬) 10:30 齊齊動動擲飛鏢(社) 2:30 賽馬會動感社區 計劃-踢拳班(社) 3:00 迎新同樂日(敬) 12:30 / 4:15 社區飯堂(敬)	29 8:45 飛姿與你笑「蝦」哈 9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 「智樂天地」- 飛鏢班(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:15 社區飯堂(敬)	30 9:00 我要健康(社) 10:30 Switch齊齊玩(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 智能手機齊齊學(敬) 3:00 「智樂天地」- 園藝課程(社) 4:15 社區飯堂(敬)	10月1日  國慶日	2 9:30 我要健康(社) 10:00 五感之旅(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 