保良局
PO LEUNG KUK

保良局曹金霖夫人耆暉中心

2022年12月份

創新復康用品好介紹

*以下產品已納入復康用品借用服務，詳情可向社工彭姑娘查詢。

止痛筆

電子響鬧藥盒

電子鹽份計

創新復康用品你要知

日期：12月9日(星期五)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：敬發樓地下
名額：20位　　費用：免費
內容：介紹中心創新復康用品及即場試用體驗
報名日期：12月7日
上午9:00 敬發樓地下
負責職員：彭曦桐姑娘
活動編號：269

長者日挑戰站答案

1.C　2.B　3.B　4.A　5.C

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：1月3日(星期二)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：敬發樓地下(30位)
ZOOM 視像進行

服務質素標準-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)。

服務質素標準-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。

中心職員：吳穎芝 黃雅麗 高麗玲 盧芷微 彭曦桐 鄧兆芬 朱倩瑩 伍英鳳 張瑞英 梁結英
地址：青衣長發邨敬發樓地下102室　電話：2433 7300　傳真：2433 6078
地址：青衣長發邨長發社區中心一樓　電話：2433 5822　傳真：2435 5078　電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk

好玩滿Fun過聖誕

日期：12月20日(星期二)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：敬發樓地下
名額：100位　　費用：30元
內容：參與不同聖誕攤位遊戲，一同歡聚聖誕節 (名額先到先得，額滿即止)
☆ 為避免人群聚集，活動會分不同時段場次進行，請按時出席參加。
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：朱倩瑩姑娘　活動編號：245

老有所為計劃 - 咖啡無限「耆」

☆ 活動由社會福利署
「老有所為活動計劃」推廣辦事處資助

如對計劃有任何疑問，
可向盧芷微姑娘查詢。

外賣咖啡館營業日

費用全免
名額：50位

日期：12月10日(星期六)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：長發社區中心三樓
內容：由「咖啡無限耆」計劃之義工及青少年
介紹不同國家文化、教授手工及品嚐外賣手工咖啡或花茶及小食
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下

特飾便服日之新春年宵逛花市

歡迎大家穿著
新春服飾出席

日期：2023年1月17日 (星期二)
時間：下午2:30 – 4:00
地點：敬發樓地下
內容：為保良局服務籌募經費，設有特色攤位遊戲及義賣，歡迎與職員影相留念
(每位參加會員均可獲得即場手寫新春2張)
負責職員：高麗玲姑娘　活動編號：264

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 晚餐：下午4:30	熱餐： 包括飯、餸
星期六 (由保良局樂安居提供)	
午餐： 上午11:30-下午1:00 費用：12元	熱餐： 包括白飯、餸及 湯水

日期：12月12日(星期一)
→ 售賣12月19日至2023年1月7日
取飯地點：敬發樓地下
☆ 有意購買飯餐會員可與職員聯絡
☆ 購買飯餐請攜帶有效的會員證

衛生署健康講座(7)

日期：12月22日(星期四)
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：禦寒有術
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：鄧兆芬姑娘　活動編號：261

我要健康(3)

日期：1月3日至31日
時間：上午9:00 - 下午4:30
地點：社區中心一樓
名額：20位　　費用：20元 / 每月
內容：使用中心運動器材，每次20分鐘
負責職員：朱倩瑩姑娘　活動編號：249
☆ **報名日期：12月28日 上午9:00 社區中心一樓**
☆ **報名當日即可預約下一個月運動時間**
☆ **每人每次只可預約一款運動器材及時間**
☆ **請到社區中心一樓預約，不設電話預約**
☆ **請會員準時出席，逾時不設補時**

長者學苑~寶可夢模型體驗班

日期：1月7日(星期六)
時間：上午10:00 – 11:30
地點：敬發樓地下
名額：10位　　費用：40元
內容：每位參加者可製作兩隻寶可夢模型
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：朱倩瑩姑娘　活動編號：266

有需要護老者

護老者樂園 (對象:有需要護老者及被照顧之長者)

日期：12月17日及31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：培訓有需要護老者(NC)護老技巧及聚會
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：彭曦桐姑娘　活動編號：208
☆ 由社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助

健康教育及生活推廣

健康檢查(3)

日期：12月29日(星期四)
時間：上午9:00 - 11:00
地點：敬發樓地下
名額：20位　　費用：10元
內容：進行血糖檢測，檢查前2小時禁食
☆ 帶備水及餅乾等，以備不時之需
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：鄧兆芬姑娘　活動編號：192

護心操齊齊做(3)

日期：1月4日至2月1日(逢星期三)
時間：上午9:30 - 10:15 / 10:30 - 11:15
地點：敬發樓地下
名額：每節12位　　費用：免費
內容：與會員一同做護心操
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：朱倩瑩姑娘　活動編號：248

教育及發展

中國舞班(1)

日期：12月7日至28日(逢星期一及三)
時間：上午9:00 - 10:00
地點：敬發樓地下 / 社區中心一樓
名額：15位　　費用：80元
內容：教授中國舞
報名日期：12月7日 上午9:00 社區中心一樓
負責職員：鄧兆芬姑娘　活動編號：258

生活寶庫(9)

日期：12月30日(星期五)
時間：上午9:00 - 下午5:00
形式：透過WhatsApp傳送資訊
名額：25位　　費用：免費
內容：教授長者學習生活冷知識
☆ 參加者需預備智能手機
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：鄧兆芬姑娘　活動編號：262

社交及康樂

長者學苑~頌樂歡度過聖誕

日期：12月16日(星期五)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：敬發樓地下
對象：小結他班學員
名額：10位　　費用：免費
內容：透過ZOOM，遙距與陳百強伉儷青衣學校師生，以小結他表演慶祝聖誕
負責職員：朱倩瑩姑娘　活動編號：250

開心星期五(7)

日期：12月16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
報名日期：12月7日 上午 9:00 敬發樓地下
負責職員：鄧兆芬姑娘　活動編號：259

懷舊映畫戲(6)

日期：12月17日(星期六)
時間：下午2:15 - 4:00
地點：敬發樓地下
名額：10位　　費用：10元
內容：欣賞懷舊電影 - 五虎平西
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：鄧兆芬姑娘　活動編號：260

生日會(10-12月)

日期：12月20日(星期二)
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10月至12月生日會員一同慶祝
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：朱倩瑩姑娘　活動編號：246

燕京書院與您迎聖誕

日期：12月21日(星期三)
時間：下午3:20 - 4:20
地點：燕京書院
名額：15位　　費用：免費
內容：與燕京書院義工團學生於學校一同慶祝聖誕
☆ 請於活動當日下午3:15燕京書院門前集合
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：朱倩瑩姑娘　活動編號：265

週六鬆一鬆(7)

日期：12月24日(星期六)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：敬發樓地下
名額：20位　　費用：10元
內容：電影欣賞 - 29+1
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：朱倩瑩姑娘　活動編號：244

認知障礙症服務 (由社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助)

腦友同樂小組　地點：社區中心一樓

動動腦轉轉彎(2)

日期：12月7日(星期三)
時間：下午3:00 - 4:00
內容：透過遊戲訓練大腦

心靈手巧(2)

日期：12月14日(星期三)
時間：下午3:00 - 4:00
內容：透過DIY手工訓練大腦

運動班(3)

日期：12月15日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：透過運動，訓練大腦

認知玩具日(5)

日期：12月19日(星期一)
時間：下午3:00 - 4:00
內容：透過認知玩具訓練大腦

地點：敬發樓地下

智醒「腦」朋友(2)

日期：11月2日至12月21日(逢星期三)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：敬發樓地下
對象：已報名之會員
內容：透過園藝治療加強認知障礙症長者的感官刺激，改善程序記憶等認知能力
負責職員：高麗玲姑娘

如有興趣報名認知障礙症活動，請與盧芷微姑娘查詢。

電話慰問(3)

日期：12月1日至31日
時間：上午9:00-11:30或下午2:00-4:30
內容：致電關懷獨居或體弱長者的生活情況
對象：義工隊會員
負責職員：高麗玲姑娘　活動編號：195

眼睛去旅行(4)

日期：12月12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：用眼睛環遊世界，認識各個國家或地方的文化、歷史、飲食等
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：高麗玲姑娘　活動編號：207

護老者支援

護你同行

日期：12月7日及29日
時間：上午9:00 - 下午5:00
地點：敬發樓地下
對象：有需要長者及護老者
內容：透過護士上門探訪，進行簡單的身體檢查及健康諮詢，從而加強對長者和護老者的支援
☆ **參加者需要在活動前接受評估及篩選**
負責職員：彭曦桐姑娘　活動編號：237

聖誕雪人暖您心

日期：12月23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：10元
對象：護老者
內容：利用紅豆和白長襪，製作雪人暖暖包
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：彭曦桐姑娘　活動編號：272

義工發展

太極十八式

日期：12月9日至30日(逢星期五)
時間：上午9:00 - 9:45
地點：敬發樓地下
名額：10位　　費用：免費
內容：由長者義工教授太極十八式
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：高麗玲姑娘　活動編號：253

Me time 手工DIY

日期：12月19日 (星期一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：敬發樓地下
名額：10位　　費用：10元
內容：由守飾隊義工教授製作聖誕手工藝
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：高麗玲姑娘　活動編號：247

靜觀伸展體驗日

日期：12月8日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：敬發樓地下
名額：10位　　費用：免費
對象：護老者
內容：透過靜觀伸展運動，幫助舒緩肌肉繃緊，達到心神放鬆
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：彭曦桐姑娘　活動編號：270

喝茶有道

日期：12月15日(星期四)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：敬發樓地下
名額：10位　　費用：20元
對象：護老者
內容：了解茶的不同特性及製作茶包
報名日期：12月7日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：彭曦桐姑娘　活動編號：271

認知障礙知多啲：照顧小貼士
睡眠問題（上）

睡眠習慣的改變是很多認知障礙症患者都會遇到的問題。有些患者顛倒日夜，或者因活動減少而縮短睡眠時間。照顧者可以嘗試找出患者睡眠問題的成因，從而尋求解決方法。

環境因素

1. 氣溫過高或過低，使患者感到不適 。
2. 光線太強或不足，使患者感到混亂、不安或恐懼。
3. 環境的轉變，如搬家會令患者感到緊張。

解決方案：

保持室內氣溫及光線適中，盡量減少環境的轉變。

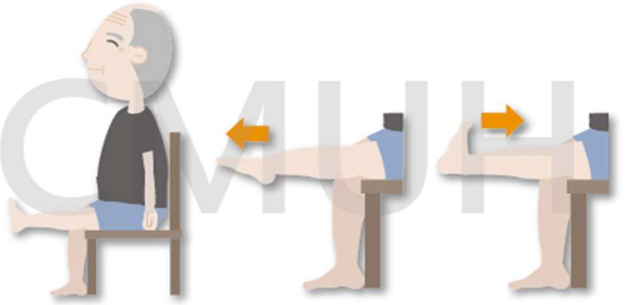
資料來源：社會福利署

體適能資訊：
銀齡人士運動處方運動篇（二）

今期繼續向大家介紹適合銀齡人士的運動，按照個人身體情況進行運動！

(四) 腳踝伸展 Ankle stretching

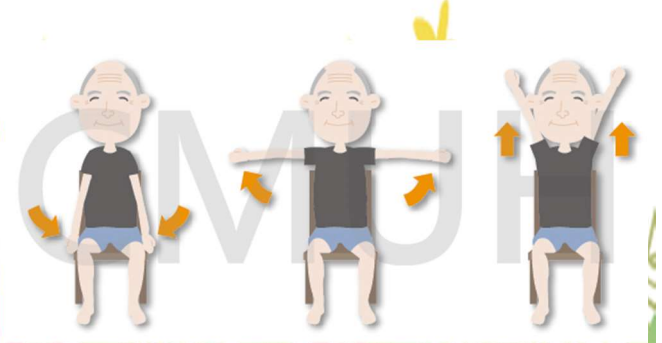
(加強腳踝關節柔軟度)



1. 坐在椅子上，一隻腳平貼地面、另一隻腳伸直舉起，將腳背向下壓，將腳背往自己的方向反折。
2. 來回算一次，建議每隻腳做五次。

(五) 高舉手臂 Arm raises

(加強肩膀強度)



1. 坐在椅子上雙手向上舉起平貼耳朵，手掌朝前，注意不要聳肩，手臂舉起時吐氣，手臂放下吸氣
2. 重複五次。

資料來源：中亞健康網

曹金霖夫人耆暉中心　每月班/組/活動時間表　2022年12月份

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) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 長者學苑~國畫班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	2 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	3 9:00 我要健康(社) 10:00 空靈鼓體驗班(社) 11:30 社區飯堂(敬)
4	5 9:00 我要健康(社) 10:00 姆動Kalimba(社) 12:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	6 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~書法班(社) 10:00 桌遊鬆一鬆(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 例會 4:30 社區飯堂(敬)	7 9:00 護你同行 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 腦友同樂- 動動腦轉轉彎(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	8 7:30 「擁抱健康」(敬) 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~書法班(社) 10:00 靜觀伸展體驗日(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 長者學苑~國畫班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	9 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 創新復康用品 你要知(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	10 9:00 我要健康(社) 10:00 空靈鼓體驗班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 咖啡無限「耆」 外賣咖啡館營業日 2:30 小結他DoReMi(社)
11	12 7:30 「擁抱健康」(敬) 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(敬) 10:00 姆動Kalimba(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 小結他DoReMi(社) 2:30 眼睛去旅行(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	13 9:00 我要健康(社) 10:00 桌遊鬆一鬆(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	14 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 腦友同樂-心靈手巧(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	15 9:00 我要健康(社) 10:00 腦友同樂-運動班(社) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 長者學苑~國畫班(社) 3:00 喝茶有道(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	16 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 10:00 長者學苑~ 頌樂歡度過聖誕(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 開心星期五(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	17 9:00 我要健康(社) 10:00 空靈鼓體驗班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:15 懷舊映畫戲(敬) 2:30 護老耆樂園(敬)
18	19 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 1:00 「擁抱健康」(敬) 2:30 Me time 手工DIY(敬) 3:00 腦友同樂日- 認知玩具日(社) 4:30 社區飯堂(敬)	20 9:00 我要健康(社) 10:00 好玩滿Fun過聖誕(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 生日會(10-12月)(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	21 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 3:20 燕京書院與您迎聖誕 4:30 社區飯堂(敬)	22 9:00 我要健康(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 長者學苑~國畫班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	23 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 聖誕雪人暖您心(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	24 9:00 我要健康(社) 10:00 空靈鼓體驗班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 週六鬆一鬆(敬)
25 聖誕節	26	27 聖誕節	28 9:00 我要健康(社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 迎新同樂日(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	29 9:00 護你同行 9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	30 9:00 生活寶庫 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	31 9:00 我要健康(社) 10:00 空靈鼓體驗班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂園(敬)