



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心

2022年2月份

吳姑娘

祝各位老友記：
虎年行大運，
笑口常開，
健康常在！

黃姑娘

祝各位老友記：
虎年大吉大利，
身體健康如虎，
虎氣沖天，
旺旺旺！

高姑娘

祝各位老友記新一年
龍精虎猛，虎虎生威
恭喜恭喜！

盧姑娘

祝各位老友記
平安順遂，福虎敲門
五福臨門

潘生

祝老友記新一年
如龍似虎，健健康康

陳姑娘

祝各位老友記
虎年好運到
虎虎生風一整年！

伍姑娘

祝各位老友記
和氣吉祥皆快樂，
四季平安過新年！

朱姑娘

祝各位老友記
虎虎生威，事事如意
平安好事來

鄧姑娘

祝各位老友記
如意吉祥，身體健康
家肥屋潤，豐衣足食

張姑娘

金虎送福賀虎年
家家戶戶慶新春
各位老友記
新年快樂，身體健康

梁姑娘

祝老友記
新年快樂，身體健康
龍精虎猛

李姑娘

祝大家新年進步
身心健康
笑口常開

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

標準十六
服務單位採取一切合
理步驟，確保服務使
用者免受侵犯

下次例會日期

日期：3月1日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

形式：ZOOM 視像進行

中心職員：吳穎芝 黃雅麗 高麗玲 陳姿尹 盧芷微 潘飛龍 鄧兆芬 朱倩瑩 伍英鳳 張瑞英 梁結英 李秋娥

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

因應近期新型冠狀病毒情況及社會福利署最新服務指引，由1月25日起中心只維持有限度服務，小組活動以網上形式進行，大型活動及偶到服務則不在此階段提供，直至另行通告。

中心將會以電話方式進行2月活動報名，各會員可於2月9日(星期三)上午9:00起致電中心(電話：2433 7300)報名活動。

- ☆ 中心不接受電話留言或WhatsApp留言方式報名
- ☆ 中心職員會致電成功報名之會員
- ☆ 中心職員會致電通知會員收費活動的繳費安排
- ☆ 如活動滿額，中心職員將不會個別通知後備會員

長者快樂故事

多謝保良局社工姑娘定期上門探望我，有一次發現我腳痛，更協助我送院接受治療。

在疫情底下，中心的社區飯堂服務令我可以省去煮午餐和晚餐的功夫。中心亦送贈防疫物資和禮物給我，在這寒冬中為我送暖，覺得十分窩心，多謝保良局對我的照顧！



中心會員
陳繼成

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)

星期一：下午4:15
取星期一至三的午餐、晚餐

凍饊及根莖類蔬菜

星期四：下午4:15
取星期四至五及星期一的
午餐、晚餐

凍饊及根莖類蔬菜

星期六 (由保良局樂安居提供)

午餐：
上午11:30至下午1:00

主菜、時菜、
飯及湯水



售票日期：

日期：2月21日(星期一)

→ 售賣2月28日至3月12日

日期：3月7日(星期一)

→ 售賣3月14日至3月26日

地點：敬發樓地下

時間：上午11:30下午4:00

- ☆ 有意購買飯餐的會員可與職員聯絡
- ☆ 購買飯餐請攜帶有效的會員証

曹老「32周年」特備節目

瑞虎豐年送福米 (派完即止)

日期：待定

時間：上午9:00 – 4:30

地點：敬發樓地下

名額：450位

內容：憑會員證可換領1公斤福米 乙包，一同慶祝中心生日

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：359



齊Switch齊玩Fun高下

日期：2月10至24日(逢星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

形式：線上直播 / ZOOM

名額：不限 費用：免費

內容：中心32年來與時並進，活動介紹中心可體驗的Switch新電子遊戲，並邀請不同中心職員示範及旁述

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：268



● 社交及康樂

迎新春行好運

日期：待定

時間：待定

地點：敬發樓地下

名額：100位 費用：30元

內容：參與圖畫填色及獲贈新春福袋

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：324



由於疫情關係，2月22日活動暫停派發新春福袋及收回填色圖畫。請參加會員保留禮物換領券，直至中心另行通知。

健康慰問(4)



日期：2月4日至28日

時間：不限 (致電慰問長者健康狀況)

內容：透過電話慰問會員身體狀況

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：235

教育及發展

在家「智」娛樂

日期：2月16日(星期三)

時間：上午10:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp傳送短片

名額：不限 費用：免費

內容：介紹好玩又益智的手機、平板遊戲

☆ 會員必須備有智能手機

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：249



義工發展

義工挑戰站(2)

日期：2月14至19日

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp形式遙距進行

名額：不限 費用：免費

內容：以問答題形式學習情緒失調處理方法

☆ 頭10位回答正確會員可獲得禮物乙份

☆ 會員必須備有智能手機

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：357



健康教育及生活推廣

護心操齊齊做

日期：2月9日至3月2日(逢星期三)

時間：上午9:30 - 10:30

形式：透過WhatsApp / ZOOM視像進行

名額：24位 費用：免費

內容：與會員一同做護心操

☆ 會員需預備智能手機

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：282



生活寶庫(4)

日期：2月24日(星期四)

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp形式遙距進行

名額：25位 費用：免費

內容：以問答題形式學習生活冷知識

☆ 會員必須備有智能手機

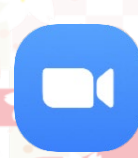
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：352



中心所使用的手機通訊軟件



WhatsApp



ZOOM

中心訊息服務



WhatsApp : 9180 5746

如會員更改了個人資料，記過致電通知中心更新！



電話



居住住址



經濟狀況



緊急聯絡人



居住狀況

護老加油站(2)

日期：2月21至26日

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp形式遙距進行

名額：不限 費用：免費

內容：以問答題形式學習社區資源

☆ 頭10位回答正確會員可獲得禮物乙份

☆ 會員必須備有智能手機

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：355



護老者支援

幸福御守

日期：2月21日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

形式：透過ZOOM形式遙距進行

名額：8位 費用：10元

內容：與護老者製作御守，在家放鬆身心

☆ 會員必須備有智能手機

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：354



有需要的護老者

Fun Fun鐘需要你(2)

日期：2月21至26日

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp形式遙距進行

名額：不限 費用：免費

內容：以問答題形式學習護老資源

☆ 頭10位回答正確會員可獲得禮物乙份

☆ 會員必須備有智能手機

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：356



「長者電話支援服務系統」

來電號碼：3701 7878

◆ 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務

◆ 協助推廣活動、資訊發放



體適能資訊欄 - 冬日保暖護心防病發

冬季除了老友記要注意保暖，原來清晨起床也有學問！心臟科專科醫生劉育港表示，秋冬期間天氣轉冷，令血管末梢收縮，血壓容易驟升，觸發急性心血管病。

清晨起床最易病發

清晨六至九時最易心臟病發，長者、長期病患等高危人士因起床時人體血壓較低，若由平臥急促站起，身體肌肉和腦部不夠血，或暈眩及跌倒。

早上醒來下床三部曲：

1. 清醒後，身體平躺五至十秒才坐起身
2. 坐起後，定一定才下床
3. 站起身，再定一定才開始走動，讓身體慢慢適應

運動前宜充分熱身

寒冷天氣運動要先熱身，以免血壓轉變太急，易觸發心臟病。劉育港建議長者先做柔軟體操舒展手腳，才緩步行，再慢慢加快步速。

劉醫生亦提醒，不少長者忽略冠心病先兆，行路時心口作悶、無故出汗、氣促應盡快求醫，及早治療和提防。





點接中心ZOOM視像通話？

首先，智能手機必須具有ZOOM應用程式，如沒有，請到應用程式商店下載：

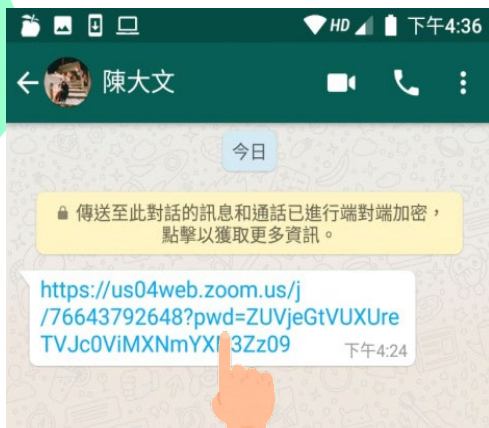


Play 商店



App Store

中心職員會透過WhatsApp傳送ZOOM連結參加活動

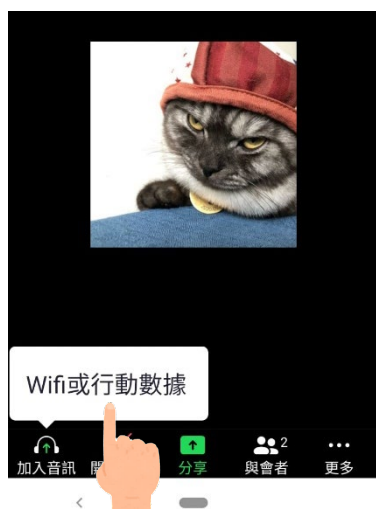


按下中心職員所
傳送的ZOOM連結

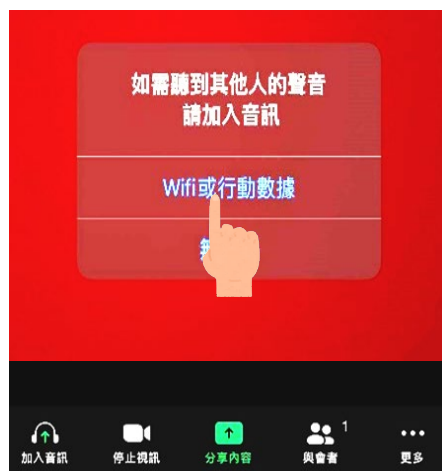


輸入自己的名稱，
進入ZOOM視像

記得一定要按下「Wifi或行動數據」，接收畫面及聲音



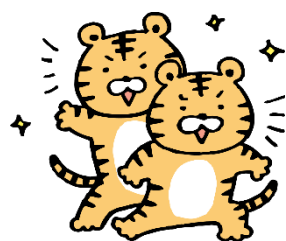
Android版



iPhone版



虎中作樂慶新春



• 虎虎齊Bingo

步	虎	虎	新	春	吉
吉	步	年	年	有	餘
大	快	高	長	大	步
樂	大	利	升	星	吉

答案：步步高升、虎年大吉、快高長大、年年有餘

• 數獨篇

1.

			2
1			
		4	
	3		

4	3	2	1
2	1	4	3
1	2	3	4
3	4	1	2

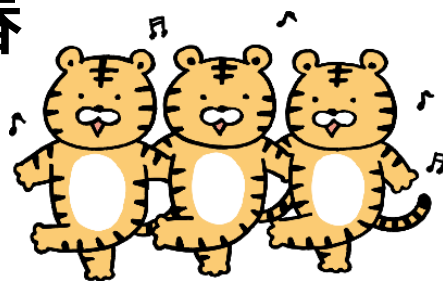
2.

			2
	2		
1			3

1	4	2	3
2	3	1	4
4	2	3	1
3	1	4	2



虎中作樂慶新春



• 麻雀篇

1) 以下麻雀叫甚麼糊？

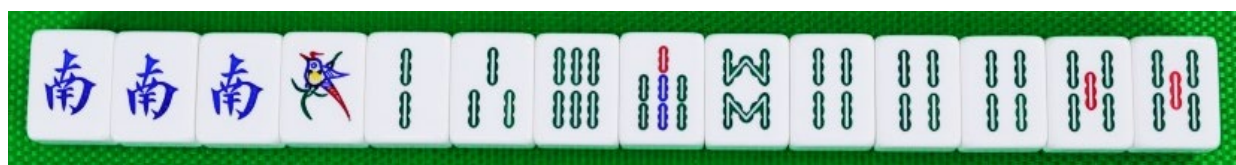


A. 大三元

B. 對對糊

C. 小三元

2) 以下麻雀叫甚麼糊？

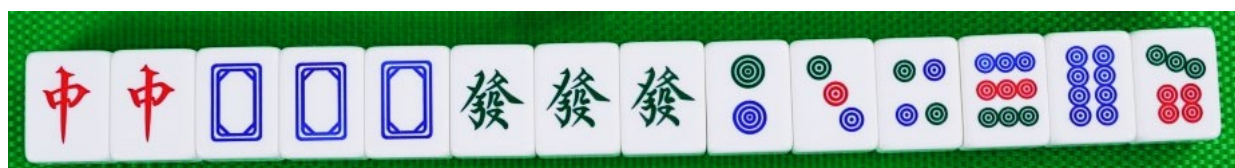


A. 清一色

B. 自摸

C. 混一色

3) 以下麻雀叫甚麼糊？



A. 小三元

B. 刻刻糊

C. 天糊

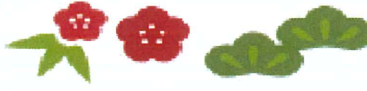
4) 以下麻雀叫甚麼糊？



A. 十三么

B. 大四喜

C. 十八羅漢

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 (活):社區中心 活動室		1  年初一	2  年初二	3  年初三	4 9:00 健康慰問 	5 
6	7 4:15 社區飯堂(敬)	8 3:00 例會 	9 9:30 護心操齊齊做	10 11:30 社區飯堂(敬) 3:00 齊Switch齊玩 Fun高下 4:15 社區飯堂(敬)	11 	12 11:30 社區飯堂(敬)
13	14 9:00 健康慰問 9:00 義工挑戰站 9:00 健康慰問 4:15 社區飯堂(敬)	15 9:00 健康慰問 9:00 義工挑戰站 	16 9:00 健康慰問 9:00 義工挑戰站 9:30 護心操齊齊做 10:00 在家「智」娛樂	17 9:00 健康慰問 9:00 義工挑戰站 3:00 齊Switch齊玩 Fun高下 4:15 社區飯堂(敬)	18 9:00 健康慰問 9:00 義工挑戰站 	19 9:00 義工挑戰站 11:30 社區飯堂(敬)
20	21 9:00 護老加油站 9:00 Fun Fun鐘需要你 10:00 幸福御守 4:15 社區飯堂(敬)	22 9:00 健康慰問 9:00 護老加油站 9:00 Fun Fun鐘需要你	23 9:00 健康慰問 9:00 護老加油站 9:00 Fun Fun鐘需要你 9:30 護心操齊齊做 	24 9:00 健康慰問 9:00 生活寶庫 9:00 護老加油站 9:00 Fun Fun鐘需要你 3:00 齊Switch齊玩 Fun高下 4:15 社區飯堂(敬)	25 9:00 健康慰問 9:00 護老加油站 9:00 Fun Fun鐘需要你 	26 9:00 護老加油站 9:00 Fun Fun鐘需要你 11:30 社區飯堂(敬)
27	28 9:00 健康慰問 4:15 社區飯堂(敬) 	3月1日 9:00 健康慰問 3:00 例會 	2 9:00 健康慰問 9:30 護心操齊齊做(敬) 	3 9:00 健康慰問 4:15 社區飯堂(敬) 	4 9:00 健康慰問 	5 11:30 社區飯堂(敬) 