



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心

2022年3月份

疫苗通行證



由2月24日開始政府分階段實施「疫苗通行證」，適用於所有進入受限處所，包括：宗教場所、商場、百貨公司、超級市場、街市/市集，以及理髮店/髮型屋。所有進入受限處所人士都必須要使用「安心出行」，須出示「疫苗通行證」：

1. 首階段2月24日實施，12歲或以上人士，須接種最少一劑新冠疫苗。
2. 第二階段4月底展開，18歲以上人士，須接種最少兩劑新冠疫苗。
3. 最後階段6月底展開，屆時18歲以上人士須接種第三劑疫苗，才可進入有關處所。他們如仍在接種第二劑疫苗九個月內，也算符合要求，但須在該期限完結前接種第三劑疫苗。

以下兩種例外情況下容許相關人士無須符合疫苗接種要求：

- (一) 因年齡關係而未符合接種疫苗資格；或
- (二) 獲醫生證明因健康原因而不適合接種疫苗。

市民進入「疫苗通行證」相關處所，如屬購買外賣、領取物品、維修、接種疫苗、診治或接受檢測、政府服務、參與法律程序等情況，可獲豁免。一切以政府公布為準。

針對沒有遵守強制檢測防疫措施安排的人士，**定額罰款將由原本\$5,000，增加至\$10,000元**。詳細資訊，可瀏覽政府網站。

資料來源：政府新聞稿

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：4月12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

服務質素標準知多D

標準一

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準二

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準三

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

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。

標準五

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

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的人士就服務單位的表現提出意見。

標準七

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準八

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準九

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準十

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

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）。

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。

標準十三

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準十四

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準十五

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

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。

會員以電話方式報名3月活動，各會員可於3月2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，不會個別通知後備會員
- ☆ 中心職員會致電通知會員收費活動的繳費安排



抗疫實用電話資訊

- 1. 抗疫專用的士專屬車隊**
對象：已預約指定診所服務的求診人士
電話：3693 4770 (上午8:00 – 晚上10:00)
網站：<https://designatedtaxihk.com/>
- 2. 民政局「居安抗疫」24小時電話熱綫**
對象：接受家居檢疫的人士
電話：1833 019 (共100條綫)
- 3. 香港執業藥劑師協會藥物、接種諮詢及送藥服務**
對象：不方便離家或正在家居隔離人士
WhatsApp：6903 1813 (星期一至五：上午10:00 - 晚上7:00，
星期六、日：上午10:00 - 下午1:00)



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：3月7日(星期一)
→ 售賣3月14日至26日

日期：3月21日(星期一)
→ 售賣3月28日至4月9日

日期：4月4日(星期一)
→ 售賣4月11日至4月23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証

健康慰問(4)

日期：3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



健康教育及生活推廣

護心操齊齊做

日期：3月2日至30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



有「營」快訊

日期：3月9日至30日(逢星期三)

時間：上午10:00 - 下午4:00

形式：透過WhatsApp傳送營養資訊

名額：不限 費用：免費

內容：提升長者對健康飲食的關注

☆ 會員需預備智能手機

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：374



教育及發展

在家「智」娛樂 2

日期：3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：364



健康在你手

日期：3月30日(星期三)

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過「長者電話支援服務系統」來電收聽健康資訊

名額：25位 費用：免費

內容：介紹生活健康資訊，並完成附在月訊的工作紙

☆ 全部答中問題可獲得小禮物乙份

☆ 小禮物待疫情緩和後才派發

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：368



生活寶庫(4)

日期：3月17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：367



義工發展

義工挑戰站(3)

日期：3月14至19日

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp傳送短片及資訊

名額：不限 費用：免費

內容：以問答形式與義工進行互動，增進義務工作技巧

☆ 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：高麗玲姑娘 活動編號：370



中心所使用的手機通訊軟件



WhatsApp

ZOOM

齊Switch齊玩Fun高下 2

日期：3月10日至24日(逢星期四)

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：線上直播 / ZOOM

名額：不限 費用：免費

內容：由中心職員進行Switch電子遊戲對決

☆ 會員必須備有智能手機

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：372



社交及康樂

開心PetPet

日期：3月8日至31日(逢星期二、四)

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp形式傳送短片

名額：不限 費用：免費

內容：由中心職員搜羅及製作可愛動物短片

☆ 會員必須備有智能手機

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：372



護老者支援

護老加油站(3)

日期：3月21日至26日

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp傳送短片及資訊

名額：不限 費用：免費

內容：以問答形式與護老者進行互動，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：高麗玲姑娘 活動編號：371



虎年小月曆

日期：3月17日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

形式：透過WhatsApp / ZOOM視像進行

名額：6位 費用：10元

內容：與護老者製作手工，協助護老者放鬆身心

☆ 會員必須備有智能手機

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：375



有需要的護老者

Fun Fun鐘需要你(3)

日期：3月21日至26日

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp傳送短片及資訊

名額：不限 費用：免費

內容：以問答形式與有需要護老者進行互動，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：高麗玲姑娘 活動編號：369



「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



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

居住狀況

緊急聯絡人

經濟狀況

中心訊息服務



WhatsApp : 9180 5746

體適能資訊

為何半夜會抽筋？



1. 循環差、代謝慢、乳酸堆積

長者容易周邊循環不好，如果一整天忙碌或是多運動走動，乳酸堆積不會像年輕人快速排走，乳酸堆積也容易造成睡覺中腳抽筋。

2. 靜脈曲張

下肢患有靜脈曲張者，下肢的血液循環容易出問題而引起抽筋情況。

3. 利尿劑降血壓鉀離子過低

服用利尿劑降血壓的人亦要注意可能會造成鉀離子過低，另外，長者也容易流失鈣而造成不足，這些都可能引起電解質不平衡發生抽筋。

4. 更年期婦女荷爾蒙失調、 情緒壓力交感神經不平衡

許多更年期女性或容易情緒波動的人士睡覺都容易腳抽筋，因更年期荷爾蒙失調會造成周邊循環不佳及情緒壓力大，使得交感神經不平衡，引起抽筋的問題。

預防方法：

建議運動前必需做熱身運動！除此之外，一天活動後最好沖熱水涼、熱水浸腳或替自己做個別腿部按摩，幫助乳酸代謝。

猜猜估估智醒目

利用題目上的圖案，猜猜代表甚麼



(猜5個字)



(猜3個字)



(猜4個字)



(猜4個字)



(猜4個字)



(猜4個字)

答案：1. 眼看手勿動 2. 雞尾酒 3. 花好月圓 4. 口不對心
5. 叉油雞飯 6. 走馬看花

數獨天下

1.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 3 | 2 |
| | 3 | | 4 |
| 4 | 1 | 2 | |
| 3 | | | 1 |

2.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | | | 4 |
| 4 | | 1 | |
| | 4 | 2 | |
| 1 | 2 | | |

3.

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | 2 | 3 |
| | 2 | | |
| | 1 | 3 | |
| | | | 1 |

4.

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | | |
| | | 3 | |
| | 4 | | |
| 3 | | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | 2 | 1 | 4 |
| 2 | 4 | 1 | 3 |
| 4 | 2 | 3 | 1 |
| 1 | 3 | 4 | 2 |

4.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 1 |
| 4 | 1 | 3 | 2 |
| 3 | 2 | 1 | 4 |
| 1 | 4 | 2 | 3 |

3.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 4 | 3 |
| 3 | 4 | 2 | 1 |
| 4 | 3 | 1 | 2 |
| 2 | 1 | 3 | 4 |

2.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | 2 | 4 | 1 |
| 4 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 3 | 1 | 4 |
| 1 | 4 | 3 | 2 |

1. 啓

| 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 |  | 1 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 | 3 9:00 健康慰問 | 4 9:00 健康慰問 | 5 11:30 社區飯堂(敬) |
| 6 | 7 9:00 健康慰問 4:15 社區飯堂(敬) | 8 9:00 健康慰問 9:00 開心PetPet | 9 9:00 健康慰問 9:30 護心操齊齊做 10:00 有「營」快訊 | 10 9:00 健康慰問 9:00 開心PetPet 3:00 齊Switch齊玩 Fun高下 4:15 社區飯堂(敬) | 11 9:00 健康慰問  | 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 9:00 開心PetPet  | 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 2 10:00 有「營」快訊 | 17 9:00 健康慰問 9:00 義工挑戰站 9:00 生活寶庫 9:00 開心PetPet 10:00 虎年小月曆 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 健康慰問 9:00 護老加油站 9:00 Fun Fun鐘需要你 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 9:00 開心PetPet | 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 10:00 有「營」快訊 | 24 9:00 健康慰問 9:00 護老加油站 9:00 Fun Fun鐘需要你 9:00 開心PetPet 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) | 29 9:00 健康慰問 9:00 開心PetPet | 30 9:00 健康慰問 9:00 健康在你手 9:30 護心操齊齊做(敬) 10:00 有「營」快訊 | 31 9:00 健康慰問 9:00 開心PetPet 4:15 社區飯堂(敬) | 4月1日 9:00 健康慰問 | 2 11:30 社區飯堂(敬) |

