



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局曹金霖夫人耆暉中心

## 2022年4月份



2022-23年度《財政預算案》提出推行新一輪消費券計劃，向合資格市民發放總額10,000元的消費券。第一階段是先在四月份向已成功登記2021年消費券計劃的合資格市民發放**5,000元消費券**，餘額會在新一輪消費券計劃第二階段推出時分期發放。

### 程序及時間表

已成功登記2021年消費券計劃的市民，於2022年4月7日起透過其已登記的儲值支付工具帳戶直接獲發消費券，市民毋須再次登記。

  	<p>2021年消費券計劃使用左列儲值支付工具，是次會透過同一帳戶收到<b>5,000元消費券</b>，消費券的有效期至2022年10月31日。</p>
--	--

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一期<b>4,000元</b>消費券於4月7日起拍卡發放</li> <li>2. 「合資格消費」累積總額不少於<b>4,000元</b></li> <li>3. 達標後下一個月16日拍卡領取<b>第二期1,000元</b></li> <li>4. 市民最早可於6月16日，最遲可於11月16日，開始領取第二期1,000元消費券</li> <li>5. 八達通卡有儲值限額，市民可在領取期限2022年12月31日 前分開多次拍卡領取已發放的消費券</li> </ol>
---	--

詳情可瀏覽政府消費券計劃網站：<https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/index.html>

資料來源：消費券計劃網站

### 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。

### 下次例會日期

日期：5月3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

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](mailto:chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk)

會員可於4月13日(星期三)上午9:00起致電中心報名活動。  
(電話：2433 7300)

- ☆ 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
- ☆ 如活動滿額，中心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



## 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)

取餐  
星期四：下午4:15

凍餸及  
根莖類蔬菜

售票日期：

日期：4月19日(星期二)

→ 售賣4月25日至5月7日

日期：5月3日(星期二)

→ 售賣5月10日至5月21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

## 職員動向

各位老友記：

大家好！我係李姑娘，我於2022年4月離職，這兩年多來多謝各位幫助和關愛。在此祝各位老友記身心康健、笑口常開！祝各位同事工作順利、身體健康！



半職庶務員  
李秋娥



實習社工  
李姑娘

報到！各位老友記大家好，我係新來的實習社工李姑娘，已經好期待黎緊同大家見面傾吓計！而家開始到6月期間我會在中心，又會搞吓小組同活動，希望大家踴躍報名參加啊。疫情期間各位好叻做得好好，相信好快就可以見到大家：)

Hi ~ ~ ~ 大家好！！

各位老友記，我係實習社工學生何姑娘，黎緊4至6月都會係呢間中心度，到時都會同大家開吓小組呀、歡迎大家到時參加。有時候又可以傾吓計，我都好鍾意聽吓歌同睇電視架，好期待同咁多位老友記見面呀，可到時可以大家互相分享吓。



實習社工  
何姑娘

各位會員，大家好！由2022年4月1日開始，中心WhatsApp電話會改為：**6142 1454**，而9180 5746已停用。

各位會員如果想繼續用WhatsApp與我們聯絡，就請記得保存中心新的WhatsApp電話號碼啦！感謝您的支持！

## ● 健康教育及生活推廣

### 健康慰問(1)

日期：4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：015



### 護心操齊齊做

日期：4月13日至27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：25位 費用：免費

內容：與會員一同做護心操

☆ 參加者需預備智能手機

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：013



### 老幼勁舞團

日期：4月21日至5月3日

(逢星期二、四)

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp傳送短片

名額：10位 費用：免費

內容：透過影片，與年輕人學習街舞

☆ 參加者必須備有智能手機

☆ 活動與保良局方樹福堂兒童及青少年發展中心協辦

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：018



## ● 教育及發展

### 生活寶庫

日期：4月14日(星期四)

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：以問答題形式學習生活冷知識

☆ 參加者必須備有智能手機

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：019



## 護老者資訊分享 - 交通服務

### 1. 復康巴士 (香港復康會)

為行動不便人士提供無障礙交通服務，接載他們往返工作地點、學校或社交場所。

### 2. 易達巴士(香港復康會)

為有行動困難的 60 歲或以上年長病友及其陪同照顧者，提供往返醫院、覆診、治療及其他活動的接載服務。

### 3. 無障礙的士服務 (鑽的)

為輪椅使用者提供點到點 24 小時接載服務

### 4. 易達轎車

提供轎車出租服務及遊客租車服務



## 護老加油站

日期：4月19日至22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，讓護老者學習護老資源

☆ 頭10位回答正確會員可獲得禮物乙份

☆ 參加者必須備有智能手機

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：007



## 護老者支援

### 快樂 · MM7

日期：4月27日(星期三)

時間：下午2:30 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp傳送短片

名額：不限 費用：免費

內容：分享快樂七式資訊，發放正面能量

☆ 參加者必須備有智能手機

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：010



## 有需要的護老者

### Fun Fun鐘需要你(1)

日期：4月19日至22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

☆ 參加者必須備有智能手機

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：006



### 愛自己多一些

日期：4月20日至5月4日(逢星期三)

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過「長者電話支援服務系統」進行

名額：不限 費用：免費

內容：透過電話系統語音來電，讓護老者能用數分鐘來學習放鬆和關顧自己

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：016



### 自我關懷小錦囊 (1)

日期：4月20日至5月4日(逢星期三)

時間：上午9:00 - 下午5:00

形式：透過「長者電話支援服務系統」進行

名額：不限 費用：免費

內容：發放照顧者自我關懷的資訊

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：017



### 護老者樂園

日期：4月23日(星期六)

時間：下午2:30 - 下午3:30

形式：透過Zoom形式視像進行

名額：10位 費用：免費

內容：與有需要護老者進行護老技巧培訓及聚會

☆ 參加者必須備有智能手機

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：020



## 中心所使用的手機通訊軟件



WhatsApp



Zoom

### 快樂「油」需要(1)

日期：4月27日(星期三)

時間：下午2:30 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp傳送短片

名額：不限 費用：免費

內容：與有需要護老者分享快樂七式資訊，以抒解生活上的壓力，為大家「加油」！

☆ 參加者必須備有智能手機

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：011



## 義工挑戰站



日期：4月11至14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，讓義工增進義務工作技巧

☆ 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：008

## 快樂七式齊推廣(1)



日期：4月25日(星期一)

時間：下午2:30 - 下午5:00

形式：透過WhatsApp傳送短片

名額：不限 費用：免費

內容：讓義工學習、協助傳遞快樂訊息

☆ 會員必須備有智能手機

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：009

## 認知障礙知多啲 - 什麼是認知障礙症呢?

香港患上認知障礙症是十分常見，現時認知障礙症的患者高達100,000人，接近長者人口十分之一，即是每十個長者就會有一位患上認知障礙症。

認知障礙症是一種腦部的疾病，會影響長者的記憶、思想、情緒和行為。一個人年紀大了，認知能力難免有些減退，但當患上認知障礙症時，患者較難處理複雜的事情和記憶力，甚至影響日常生活、行為及思考能力；後期或會影響身體活動能力。

如果自己或身邊親友出現以上症狀，可以尋求醫生作進一步的專業評估及診斷，達至早預防、早檢測，並透過藥物或非藥物治療，如定期健腦訓練和體能活動，延緩記憶衰退的速度。

認知障礙症可以分為三個階段，包括：

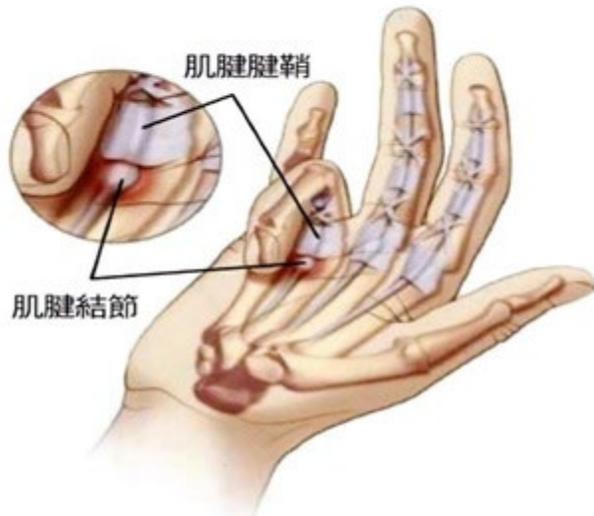
	早期	中期	晚期
記憶	- 短期記憶轉差	- 混淆遠期記憶 - 現實情況	- 失去記憶 - 連熟悉的人和重要的事情也有機會忘記
溝通	- 難以表達和理解較抽象的詞彙	- 出現用詞單調及不當的情況	- 可能失去語言能力或只發出單音
日常	- 仍能自行應付，但需別人提醒	- 需別人協助	- 需要他人長期貼身照顧，包括餵食及如廁
對於日期、時間和地點的概念	- 可以理解，但會因善忘而很難掌握	- 容易混淆日期、時間及地點(有機會在熟悉的地方迷路)	- 對日期、時間及地點失去概念
情緒及行為	- 情緒行為出現異常 - 疑心較重，例如懷疑別人偷竊	- 情緒容易起伏，性格或有明顯轉變，甚至出現行為問題，例如遊走、作息不定時、生活日夜顛倒	- 性情及行為轉變，例如變得被動、退縮、不願與人接觸
身體肌肉能力	- 如常	- 或會變差	- 可能需使用輪椅或長期臥床

# 體適能資訊：彈弓手指好困擾點算好(一)

不知大家有否出現過手指屈曲後不能回復伸直或會覺得被卡住的情況？這個情況稱為彈弓指或(板機指)，醫學稱為「手指屈曲腱鞘炎」，這是常見的手指問題，尤其長者比較容易出現這症狀，但彈弓指究竟是如何導致？你又了解多少？

## 【簡介】

手指屈曲腱鞘炎（俗稱彈弓指或板機指），因手指屈肌肌腱過度勞損，引起腱鞘發炎、腫脹及增厚，壓逼屈曲肌的肌腱，致使肌腱出現水腫和創傷性炎症



病變，慢慢產生硬化結節，導致出現彎曲的手指無法伸直，或伸直的手指無法彎曲的現象。



每一隻手指都有可能發生，拇指的板機指發生率較其他手指高。

## 【症狀】

患者初期的症狀是早晨或勞累後感到手指與手掌間酸痛，手指活動遲緩，彎曲手指後無法伸直，或必須用手將手指掰開。

按症狀程度，彈弓指可分成四級 (The Green Classification)

第一級	發炎的手指肌腱腫脹及疼痛
第二級	可伸直受影響的手指，但會有「卡住」的感覺
第三級	受影響的手指需要用外力協助才能伸直手指
第四級	用力也無法伸直受影響的手指

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
					9:00 健康慰問 	9:00 健康慰問 
3	4	5	6	7	8	9
	9:00 健康慰問 	清明節 	9:00 健康慰問	9:00 健康慰問 4:15 社區飯堂(敬)		9:00 健康慰問 
10	11	12	13	14	15	16
	9:00 健康慰問 9:00 義工挑戰站 	9:00 健康慰問 9:00 義工挑戰站 3:00 例會	9:00 健康慰問 9:00 義工挑戰站 9:30 護心操齊齊做 	9:00 健康慰問 9:00 義工挑戰站 9:00 生活寶庫 4:15 社區飯堂(敬)	 復活節	 復活節
17	18	19	20	21	22	23
	 復活節	9:00 健康慰問 9:00 護老加油站 9:00 Fun Fun鐘需要你	9:00 健康慰問 9:00 護老加油站 9:00 Fun Fun鐘需要你 9:00 愛自己多一些 9:00 自我關懷小錦囊 9:30 護心操齊齊做	9:00 健康慰問 9:00 護老加油站 9:00 Fun Fun鐘需要你 9:00 老幼勁舞團 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 健康慰問 9:00 護老加油站 9:00 Fun Fun鐘需要你 	2:30 護老耆樂園
24	25	26	27	28	29	30
	2:30 快樂七式齊推廣	9:00 健康慰問 9:00 老幼勁舞團	9:00 健康慰問 9:00 自我關懷小錦囊 9:00 愛自己多一些 9:30 護心操齊齊做 2:30 快樂·MM7 2:30 快樂「油」需要	9:00 健康慰問 9:00 老幼勁舞團 4:15 社區飯堂(敬)	9:00 健康慰問 	