



保良局
PO LEUNG KUK



保良局曹金霖夫人耆暉中心

2022年9月份

世界認知障礙症日2022

每年9月21日為世界認知障礙症日，旨在提高大眾對認知障礙症的認識及關注，建設認知友善社區。認知障礙症是一種腦部退化疾病，影響患者的記憶、判斷和執行力，更會影響其情緒和行為。大部分認知障礙症是無法預防的，但保持心血管健康，如定期運動及均衡飲食，可以減少由中風引起的血管性認知障礙症。若能在生活上關注護腦，保持大腦健康，將有助減低患病的風險。



護腦小貼士

資料來源：活好的

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

日期：10月11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

中心職員：吳穎芝 黃雅麗 高麗玲 陳姿尹 盧芷微 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

樂悠咭接受申請



年滿65歲或以上人士，即可遞交申請。

資料來源：八達通卡有限公司

申請日期 (2022年)

出生年份

9月1日至30日

1953

迎新同樂日(9月)

活動地點：敬發樓地下

名額：每場20位

對象：7月 - 8月新入會之會員

內容：與新會員玩遊戲及介紹中心服務和設備

負責職員：盧芷微姑娘、鄧兆芬姑娘

活動編號：169



第一場：9月15日(星期四)

下午3:00 - 4:00

第二場：9月16日(星期五)

上午10:00 - 11:00

第三場：9月16日(星期五)

下午3:00 - 4:00

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)

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

售票日期：9月5日(星期一)

→ 售賣9月13日至9月24日

售票日期：9月19日(星期一)

→ 售賣9月26日至10月8日

售票日期：10月3日(星期一)

→ 售賣10月10日至10月22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



職員動向

各位會員，大家好！

不經不覺已在保良局曹金霖夫人耆暉中心與各位會員及同事經歷了4個年頭，這是我入行的第一份工作，在各位會員及同事的身上學習了很多，亦與一同經歷了很多美好快樂的回憶。由於我有新的發展，會於在9月份離職，再次衷心多謝各位對我的包容及照顧！

社工
陳姿尹

在此送上祝福，祝各位身體健康、事事如意！

不知不覺已經在保良局工作了三年，呢段時間裡面認識咗好多老友記，多謝大家嘅支持同愛戴。三年來喺中心呢個大家庭留下好多開心、快樂回憶。雖然潘生要離開呢個大家庭去為自己小家庭拼搏，大家嘅祝福我全部都收到晒！希望未來日子大家每一日都過得開心，記得飲多啲水。

潘飛龍
保健員

我嘅潘生，各位老友記珍重，再會。



開心團圓迎中秋

日期：9月8日(星期四)

時間：第一場：上午9:30 - 10:30

第二場：上午10:30 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：每場50位 費用：30元

內容：參與攤位遊戲，共賀中秋，

參加者可獲得禮物乙份

☆ 會員請按報名提供時間參與活動

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：129



滿

懷舊映畫戲(3)

日期：9月17日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

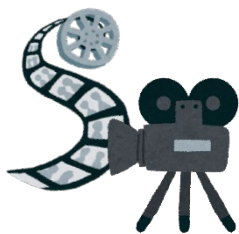
地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：欣賞懷舊電影 - 紅鸞星動

報名日期：9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：143



開心星期五(4)

日期：9月23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：玩食品配對遊戲

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用

報名日期：9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：145



社交及康樂

中秋壓花燈籠

日期：9月10日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：製作中秋燈籠，共同感受中秋氣氛

報名日期：9月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：162



百發百中(4)

日期：9月20日至30日(逢星期二、五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：20元

內容：玩樂飛鏢，認識志同道合的朋友

報名日期：9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：149



週六鬆一鬆(4)

日期：9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 - 哪一天我們會飛

報名日期：9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：139



健康教育及生活推廣

我要健康(2)

日期：10月3日至31日

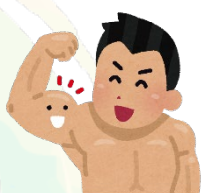
時間：上午9:00 - 下午4:30

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：154



☆ 報名日期：9月26日(星期一) 上午9:00

報名地點：社區中心一樓

☆ 報名當日即可預約下一個月運動時間，
但需留意：

☆ 每人每次只可預約一款運動器材

☆ 每人每次只可預約一節的運動時間，
完成運動後，才可預約下一節時間

☆ 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

健康檢查(2)

日期：9月10日及13日(星期六、二)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：敬發樓地下

名額：每節10位 收費：每節10元

內容：進行血糖檢測，檢查前2小時禁食

報名日期：9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：099

☆ 帶備水及餅乾等，以備不時之需



衛生署健康講座(4)

日期：9月20日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：免費

內容：記憶與你

報名日期：9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：144



教育及發展

生活寶庫(6)

日期：9月15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：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：9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：146



護老資訊知多D~殯葬習俗小知識

日期：9月27日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：免費

內容：了解死亡的意義及生前身後預備

報名日期：9月6日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：社工組 活動編號：166

☆ 活動與「明愛寧安服務計劃」合辦



健康教育及生活推廣

護心操齊齊做

日期：10月5日至26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10位 費用：免費

內容：與會員一同做護心操

報名日期：9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：140



登記2223年流感疫苗注射

日期：10月25日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

費用：(1) 50歲或以上人士免費

(2) 12歲至49歲：\$210

內容：注射流感疫苗

報名日期：9月14日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：147



至Fit健身環

日期：9月26日、29日及30日

時間：上午10:00 - 11:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：20元

內容：學習使用Ring-Fit，達至運動效果。

報名日期：9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：150



護老者支援

圓月燈籠

日期：9月10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：製作中秋燈籠，放鬆身心

報名日期：9月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：165



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：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：108

眼睛去旅行



日期：9月15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

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：9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：155

認知玩具小課堂



日期：9月22日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：免費

內容：教授不同認知玩具玩法，成為認知玩具大使協助活動

報名日期：9月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：163

義工發展

太極十八式

日期：9月9日至30日(逢星期五)

時間：上午9:00 - 10:00

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：9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：153



Me Time手工DIY

日期：9月26日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

日期：9月27日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：會員：10位 費用：10元

內容：由守飾隊義工與大家一同繪畫日本和諧粉彩

☆ 會員只可選其中一節報名參加

☆ 守飾隊義工可向高姑娘報名：

義工名額：8位 費用：免費

報名日期：9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：168



老有所為計劃 - 咖啡無限「耆」



咖啡課程

日期：9月3日、17日、24日及10月8日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年綜合服務中心

對象：已參與咖啡無限「耆」計劃的之會員

名額：12位 費用：免費

內容：與青少年一同學習沖調咖啡及咖啡拉花技巧



如對計劃有任何疑問，可向盧芷微姑娘查詢。

認知障礙症服務

腦友同樂小組 地點：社區中心一樓

運動班(2)

日期：9月8日至29日(逢星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：透過運動，訓練大腦



認知玩具日(2)

日期：9月26日(星期一)
時間：下午3:00 - 4:00
內容：透過認知玩具訓練大腦



動動腦轉轉彎(1)

日期：9月14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(1)

日期：9月28日(星期三)
時間：下午3:00 - 4:00
內容：透過DIY手工訓練大腦

如有興趣報名認知障礙症活動，
請與盧芷微姑娘查詢。

地點：敬發樓地下

智醒「腦」朋友(2)

日期：9月7日至28日(逢星期三)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：敬發樓地下
內容：加強長者認知及社交能力
負責職員：高麗玲姑娘

認知障礙知多啲：照顧小貼士 - 溝通技巧 (上)

患有認知障礙症的長者的語言表達及理解能力或會持續減弱，當與他們溝通時，
可參考以下建議：

資料來源：社會福利署



1. 安排合適的環境：

- 避免患者受到環境的干擾，如噪音滋擾、光線不足

2. 善用身體語言：

- 靠近患者身旁說話，保持眼神接觸以取得患者注意
- 用微笑和點頭給予患者鼓勵和認同
- 避免顯得不耐煩



3. 注意說話的語調及速度：

- 保持語調平穩
- 放慢說話節奏

4. 使用簡單易明的語句：

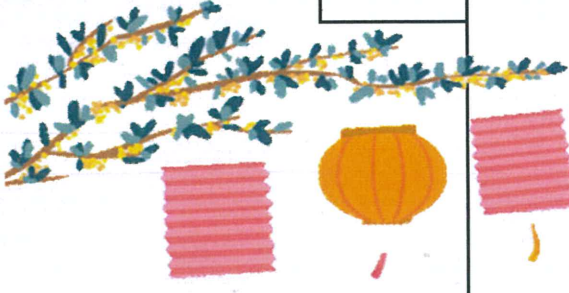
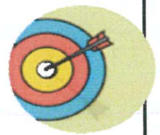
- 用字淺白易明
- 直接指出人物、地點及物件的名稱，避免使用代名詞避免使用概念抽象的用字，如以「吃飯」代替「飢餓」
- 說話要精簡，每句話只帶有一個信息



5. 注意提問技巧：

- 問題要簡單，每次只提出一個問題
- 可先提供多項答案供患者選擇，如仍然不能溝通，可利用「是非題」，引導患者表達其想法



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) 4:30 社區飯堂(敬)	2 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	3 9:00 我要健康(社) 2:30 咖啡無限「耆」(社)
4	5 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	6 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 長者學苑~國畫班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	7 9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 10:00 長者學苑~書法班(社) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬)	8 9:00 我要健康(社) 9:30 開心團圓迎中秋(敬) 10:00 腦友同樂-運動班(社) 12:30 社區飯堂(敬) 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) 4:30 社區飯堂(敬)	10 9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 10:00 圓月燈籠(敬) 2:30 中秋壓花燈籠(敬)
11	12  中秋節翌日假期	13 9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	14 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~書法班(社) 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)	15 9:00 生活寶庫 9:00 我要健康(社) 10:00 腦友同樂-運動班(社) 10:00 眼睛去旅行(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 迎新同樂日(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 迎新同樂日(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 迎新同樂日(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	17 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 懷舊映畫戲(敬) 2:30 咖啡無限「耆」(社) 
18	19 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬) 	20 9:00 我要健康(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 百發百中(社) 4:30 社區飯堂(敬) 	21 9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 10:00 長者學苑~書法班(社) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	22 9:00 我要健康(社) 12:30 社區飯堂(敬) 3:00 認知玩具小課堂(社) 4:30 社區飯堂(敬) 	23 9:00 我要健康(社) 9:00 「長者健體計劃」 外展活動 9:00 太極十八式(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 百發百中(社) 2:30 開心星期五(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	24 9:00 我要健康(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 週六鬆一鬆(敬) 2:30 咖啡無限「耆」(社)
25	26 9:00 我要健康(社) 10:00 至Fit健身環(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 Me Time手工DIY(敬) 3:00 認知玩具日(社) 4:30 社區飯堂(敬)	27 9:00 我要健康(社) 10:00 Me Time手工DIY(敬) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老資訊知多D 殯葬習俗小知識(敬) 2:30 百發百中(社) 4:30 社區飯堂(敬)	28 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 腦友同樂-心靈手巧(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	29 9:00 我要健康(社) 10:00 腦友同樂-運動班(社) 10:00 至Fit健身環(社) 12:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	30 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 10:00 至Fit健身環(社) 12:30 社區飯堂(敬) 2:30 百發百中(社) 4:30 社區飯堂(敬)	10月1日  國慶節