

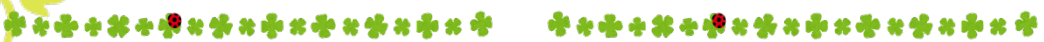


保良局
PO LEUNG KUK

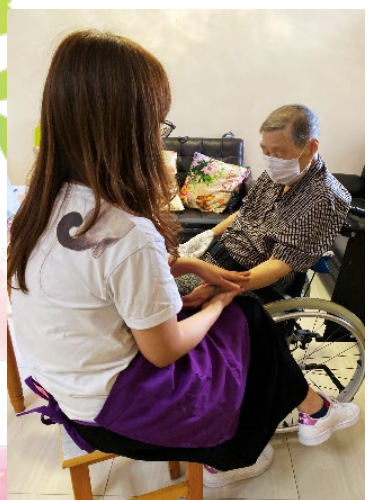


保良局曹金霖夫人耆暉中心 2023年5月份

「芳療紓緩計劃」招募



香薰療法 (Aromatherapy) 是適當從植物提取的精油來促進身、心健康的另類療法。因應不同植物中所提取蘊含的獨特化學成份，精油亦會有不同的功效。故此，使用香薰療法宜找合資格的人士提供服務。



保良局芳療照護計劃是使用香薰複方油配合照護按摩手法及或聞嗅方式，緩解對象長期痛症及紓緩情緒低落、憂鬱，促進愉悅感及長者之社交能力。

- ◆ 香薰治療有助刺激嗅覺神經細胞，改善認知障礙症的情況。此外，透過不同香薰精油亦可以改善認知障礙症長者情緒、焦慮、睡眠方面的問題。
- ◆ 對護老者而言，透過香薰療法能夠協助護老者鬆弛身心緊張及轉換情緒，舒緩壓力，維持護老者自身的身心健康。



[現招募有興趣護老者、患有認知障礙症會員及患有痛症會員]

如對計劃有任何查詢，歡迎聯絡職員怡姑娘

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。

下次例會日期
日期：6月6日(星期二)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：敬發樓地下及
ZOOM 視像進行

端午狂歡迎初夏



日期：6月14日(星期三)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：100位 費用：30元

內容：應節攤位遊戲，一同歡聚端午節

☆ 活動會分不同時段場次進行，請按時出席參加

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘

活動編號：066

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、餅

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、
餅及湯水

日期：5月8日(星期一)

→ 售賣5月15日至5月27日飯票

日期：5月22日(星期一)

→ 售賣5月29日至6月10日飯票

日期：6月5日(星期一)

→ 售賣6月12日至6月24日飯票

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

認知障礙症服務

認知障礙症小組 地點：敬發樓地下

智醒腦朋友

日期：5月3日至31日
(逢星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

對象：患有認知障礙症會員

內容：透過不同的感官刺激
加強認知障礙症長者的
認知能力

認知玩具日(1)

日期：5月29日(星期一)

時間：下午3:00 - 4:00

內容：透過遊戲訓練大腦



地點：社區中心一樓

腦友同樂

日期：5月11日及18日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：者透過不同類型的活動，
包括玩芬蘭木棋與飛鏢、
製作手工等訓練認知能力



如有興趣報名認知障礙症活動，請與盧芷微姑娘查詢。

衛生署健康講座(2)

日期：5月9日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

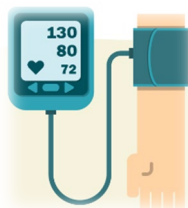
地點：敬發樓地下

名額：24位 費用：免費

內容：高血壓知多少

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：053



園藝色彩

日期：5月16日及30日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：20元

內容：製作壓花及壓花匙扣

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：057



長者學苑~MCI你要知

日期：5月23日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：全免

內容：與會員認識早期認知障礙症

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：067



護心操齊齊做

日期：6月14日至28日(逢星期三)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：與會員一同做護心操

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：005



健康教育及生活推廣

長壽拍打功

日期：5月15日至29日(逢星期一)

時間：上午9:30 - 10:15 或
上午10:30 - 11:15

(只可選其中一節時間報名)

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：拍走身體廢物抗衰老退化

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：029



健康檢查(1)

日期：5月23日(星期二)

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：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：033



我要健康(1)

日期：6月1日至30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：免費

☆ 曾報名5月份我要健康之會員可於5月29日

上午9:00 社區中心一樓 優先報名

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：006

☆ 報名日期：5月30日 上午9:00

社區中心一樓

☆ 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



中心WhatsApp：

6142 1454

● 社交及康樂

愛錫媽媽

日期：5月13日(星期六)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：敬發樓地下
對象：中心女會員
名額：20位 費用：20元
內容：製作以花為主小手工，同慶祝母親節
報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：056



迎新同樂日(5月)

日期：5月19日(星期五)
時間：上午10:15 - 11:15
地點：敬發樓地下
對象：新入會之會員
名額：20位 費用：免費
內容：與新會員玩遊戲及介紹中心各類型服務和設備
負責職員：盧凱怡姑娘、鄧兆芬姑娘
活動編號：059



開心星期五(2)

日期：5月19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：5月3日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：060



週六鬆一鬆(2)

日期：5月20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 - 金玉滿堂
報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：041



● 教育及發展

小手工樂園(1)

日期：5月11日(星期四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：敬發樓地下
名額：8位 費用：20元
內容：製作浮游花瓶
報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：055



至Fit健身環(1)

日期：5月16日及23日(星期六)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：10元
內容：配合Ring-Fit 健身環進行運動
報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：020



燕京書院陪你學科技

日期：5月24日(星期三)
時間：下午3:15 - 4:15
地點：燕京書院
名額：15位 費用：免費
☆ 請於活動當日下午3:15燕京書院門前集合
內容：體驗VR / AR 或學習美圖技巧
報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：019



樂韻處處彩虹鐘(1)

日期：5月18日至6月15日(逢星期四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：敬發樓地下
名額：8位 費用：50元
內容：學習演奏彩虹鐘
報名日期：5月5日 上午9:00 敬發樓地下
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：058



● 護老者支援

寧·巧插花班

日期：5月15日及22日(逢星期一)

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：嘗試親手拼砌花卉和欣賞花朵，在插花過程中放鬆心情和感受愉悅

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：043



和諧粉彩體驗工作坊

日期：5月18日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：10元

對象：護老者

內容：使用簡單的手指繪畫技巧，來表達自己的情感而得到治癒效果。

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：049



奇趣指印畫

日期：5月30日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：10元

對象：護老者

內容：使用簡單的手指繪畫技巧，來表達自己的情感而得到治癒效果

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：049



護老資訊知多D-

生前死後工作坊 (1)

日期：5月12日(星期五)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：全免

對象：護老者

內容：與會員一起談生講死，讓眾人放下對「死亡」的忌諱透過具體的資訊包括了解預設醫療指示、香港殯葬安排、各種宗教儀式細節為人生畢業禮做好準備

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：050



● 有需要護老者

新手護老資訊站

日期：5月16日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

對象：有需要護老者及被照顧長者

名額：15位 費用：免費

內容：享及介紹上門服務、日間中心服務及院舍服務，協助有需要護老者認識現時的社區資源

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：045



護老者樂園

日期：5月13日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

對象：有需要護老者及被照顧長者

名額：10位 費用：免費

內容：培訓有需要護老者護老技巧及聚會

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：018





電話慰問



日期：5月1日至31日

時間：上午9:00 - 11:30或下午2:00 - 4:30

對象：義工

內容：致電關懷獨居或體弱長者

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：039

長者學苑~飛鏢訓練班

日期：5月9日至6月27日(逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：50元

內容：由飛鏢教練教授擲鏢技巧

☆ 完成訓練班後，日後需協助中心舉行的飛鏢班

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：019



太極十八式

日期：5月12日至6月2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：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：030



Me time 手工DIY (1)

日期：5月12日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：10元

內容：由守飾隊義工教授製作手工藝

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：062



「守飾」隊之 愛不「飾」手 (1)

日期：5月8日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：敬發樓地下

對象：「守飾」隊義工

名額：8位 費用：免費

內容：學習製作手工藝，再教授予中心會員

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：061



愛心耆易剪髮

日期：5月9日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

內容：由中心剪髮義工為長者提供簡單剪髮服務，齊齊換個新造型

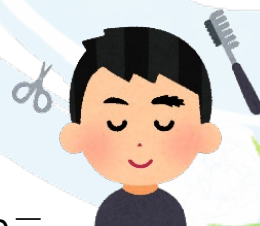
☆ 參加者必須剪髮前一天洗頭，以確保衛生

☆ 如患有較嚴重皮膚病，不建議參加，以減低傳染風險

☆ 剪髮服務非先到先得，參加者依照籌號紙上的時間出席

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：052



扭扭扭氣球-義工培訓

日期：5月17日及24日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：30元

內容：專業導師教扭氣球技巧

☆ 參加者可借用中心氣球工具練習

☆ 訓練後即成為義工，協助中心活動

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：051



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1  勞動節	2 9:00 我要健康(社) 3:00 例會 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	3 9:00 我要健康(社) 2:30 長者學苑~書法班(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	4 9:00 我要健康(社) 3:00 長者學苑~ 工筆國畫班(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	5 9:00 我要健康(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	6 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~ 空靈鼓班(社) 11:30 社區飯堂(敬)
7	8 9:00 我要健康(社) 2:30 「守.飾」隊之 愛不「飾」手(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	9 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~ 飛鏢訓練班(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 2:30 愛心耆易剪髮(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	10 9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 2:30 長者學苑~書法班(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	11 9:00 我要健康(社) 10:00 腦友同樂(社) 2:30 小手工樂園(敬) 3:00 長者學苑~ 工筆國畫班(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	12 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 10:00 Metime手工DIY(敬) 3:00 護老資訊知多D- 生前死後工作坊(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	13 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~ 空靈鼓班(社) 10:00 愛錫媽媽(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂園(敬)
14	15 9:00 我要健康(社) 9:30 長壽拍打功(敬) 3:00 寧·巧插花班(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	16 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~ 飛鏢訓練班(社) 10:00 新手護老資訊站(敬) 2:30 至Fit健身環(社) 2:30 園藝色彩(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	17 9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 10:00 扭扭扭氣球- 義工培訓(社) 2:30 長者學苑~書法班(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	18 9:00 我要健康(社) 10:00 腦友同樂(社) 10:00 和諧粉彩體驗 工作坊(敬) 2:30 樂韻處處彩虹鐘(敬) 3:00 長者學苑~ 工筆國畫班(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	19 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 10:15 迎新同樂日(5月)(敬) 2:30 開心星期五(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	20 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~ 空靈鼓班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 週六鬆一鬆(敬) 
21	22 9:00 我要健康(社) 9:30 長壽拍打功(敬) 3:00 寧·巧插花班(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	23 9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 10:00 長者學苑~ 飛鏢訓練班(社) 10:00 長者學苑~ MCI你要知(敬) 2:30 至Fit健身環(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	24 9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 10:00 扭扭扭氣球- 義工培訓(社) 2:30 長者學苑~書法班(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 3:15 燕京書院陪你學科技 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	25 9:00 我要健康(社) 2:30 樂韻處處彩虹鐘(敬) 3:00 長者學苑~ 工筆國畫班(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	26 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	27 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~ 空靈鼓班(社) 11:30 社區飯堂(敬)
28	29 9:00 我要健康(社) 9:30 長壽拍打功(敬) 3:00 認知玩具日(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	30 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~飛鏢訓練班 飛鏢訓練班(社) 10:00 奇趣指印畫(敬) 2:30 園藝色彩(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	31 9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 2:30 長者學苑~書法班(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	6月1日 9:00 我要健康(社) 2:30 樂韻處處彩虹鐘(敬) 3:00 長者學苑~ 工筆國畫班(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	2 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	3 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~ 空靈鼓班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 