



保良局曹金霖夫人耆暉中心 2020年8月份

特別通告

社會福利署宣布由七月十五日起，長者鄰舍中心等社署資助的中心為本服務，為避免服務使用者因人流聚集而增加相互感染的風險，中心只維持有限度服務(例如長者中心的膳食服務、為有需要的長者進行安老服務統一評估等)。中心現階段不提供小組(以視像或網上形式進行除外)、大型活動及偶到服務。

為避免聚集人流，中心8月份例會取消。如有任何查詢，請致電與中心職員聯絡及留意中心通告。

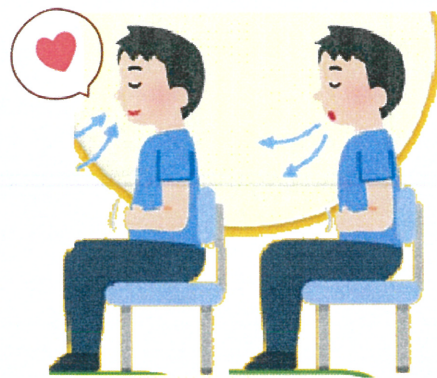
腹式呼吸法

把雙腳放在地上，背靠椅背，手放在大腿或椅的扶手上，閉上眼睛，然後

1. 深而緩慢地用鼻吸入一口氣，吸氣時腹部自然膨脹
2. 把這口氣忍住三至五秒
3. 然後用口緩慢地把氣呼出
4. 呼盡這口氣後，又忍著三至五秒，才吸入第二口氣，然後重複練習五至十次

資料來源：衛生署

放鬆練習



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。

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

地址：青衣長發村敬發樓地下102室 電話：2433 7300 傳真：2433 6078

地址：青衣長發村長發社區中心一樓 電話：2433 5822 傳真：2435 5078 電郵:chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk

「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1. 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
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局曹金霖夫人耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



本中心「長者電話支援服務系統」來電號碼：**3701 7878**

WhatsApp 中心訊息服務

為便利中心會員接收中心消息、月訊及活動宣傳資訊，中心會透過 WhatsApp 向不同會員定期發放中心訊息，內容包括：

- 每月月訊
- 個別活動宣傳
- 特別通告/消息



申請方法

如會員有興趣接收中心 WhatsApp 訊息，請致電與中心職員聯絡，以便安排會員加入中心 WhatsApp 聯絡人名單。

中心 WhatsApp 手提電話為 **9180 5746**，請勿自行加入。

● 社交及康樂活動

家家歡欣迎中秋

日期：9月23日 (星期三)

時間：上午9:00 - 下午4:30

地點：敬發樓地下

名額：150位 費用：\$30

內容：圖畫填色及贈送中秋節福袋

報名日期：8月17日(星期一)起可致電中心報名，名額先到先得。

活動編號：095

負責職員：鄧兆芬姑娘



● 教育及發展

資訊科技站 (8月)

日期：8月15日、29日 (星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：會員家中(透過電話或視像形式遙距進行)

名額：每節4位 費用：免費

內容：為長者排解各種使用智能手機上的疑難

活動編號：099

負責職員：潘飛龍先生



● 健康教育及生活推廣

健康諮詢及慰問 (8月份)

時間：不限 (致電慰問長者健康狀況)

內容：透過電話形式慰問有特別需要病症長者，
關注長者身體狀況，指導健康資訊及慰問

對象：有長期病症的體弱/獨居/雙老長者

活動編號：100

負責職員：潘飛龍先生



問答篇-預防中暑 (1)

日期：8月6日 (星期四)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：會員家中 (以WhatsApp訊息進行)

名額：30位 費用：免費

內容：會員參與有獎問答遊戲

報名日期：8月5日(星期三)起可致電中心報名，名額先到先得。

◇ 活動以WhatsApp訊息進行，參加者需預備智能手機

◇ 參加者回答所有問題的答案後可得小禮物壹份

活動編號：046

負責職員：鄧兆芬姑娘



問答篇-預防中暑 (2)

日期：8月13日(星期四)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：會員家中 (以WhatsApp訊息進行)

名額：30位 費用：免費

內容：會員參與有獎問答遊戲

報名日期：8月5日(星期三)起可致電中心報名，名額先到先得。

◇ 活動以WhatsApp訊息進行，參加者需預備智能手機

◇ 參加者回答所有問題的答案後可得小禮物壹份

活動編號：073

負責職員：鄧兆芬姑娘



在家視訊郁動下(三)

日期：8月5日 - 26日 (逢星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：會員家中 (以WhatsApp視像通話遙距進行)

名額：10位 費用：免費

內容：與會員在家一同做運動

報名日期：8月4日(星期二)起致電中心報名，名額先到先得。

◇ 活動以WhatsApp視像進行，參加者需預備智能手機

活動編號：101

負責職員：朱倩瑩姑娘



護老者支援

鬆一鬆 · 椅子操

日期：8月10日 (星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：會員家中 (以WhatsApp視像通話遙距進行)

名額：10位 費用：免費

對象：護老者及被照顧之長者

內容：透過快樂椅子舞，進行腦部及肌肉訓練技巧，增加護老知識，並舒緩照顧壓力

報名日期：8月5日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得。

✧ 活動以WhatsApp視像進行，參加者需預備智能手機

活動編號：056

負責同事：林婉汶姑娘



護老天地(1)-愛自己的30天

日期：8月25日 (星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：會員家中 (以WhatsApp視像通話遙距進行)

名額：7戶 費用：免費

對象：護老者及被照顧之長者

內容：彼此交流護老心得，以及進行「我的快樂日記」練習

報名日期：8月13日(星期四)起致電中心報名，名額先到先得。

✧ 活動以WhatsApp視像進行，參加者需預備智能手機

✧ 曾參與「護老天地」的會員可於8月12日前優先報名

活動編號：093

負責同事：林婉汶姑娘



認知障礙症

健腦資訊知多D(1)-認知障礙你要知

日期：8月26日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：會員家中 (以WhatsApp視像通話遙距進行)

名額：7戶 費用：免費

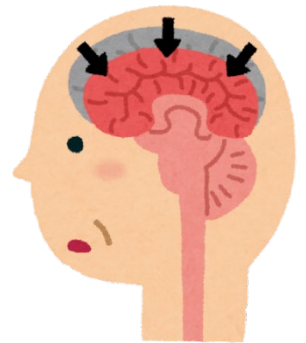
內容：認識認知障礙症，以及進行認知遊戲

報名日期：8月5日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得。

✧ 活動以WhatsApp視像進行，參加者需自備智能手機

活動編號：094

負責同事：林婉汶姑娘



智FIT健腦操

日期：8月19日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：會員家中 (以WhatsApp視像通話遙距進行)

名額：10位 費用：免費

內容：教授簡單健腦操，讓參加者進行健腦活動，增強腦部運作

報名日期：8月5日(星期三)起致電中心報名，名額先到先得。

✧ 活動以WhatsApp視像進行，參加者需自備智能手機

活動編號：098

負責職員：陳姿尹姑娘



有需要的護老者

護老者樂園

日期：8月15日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：參加者家中(以Zoom meeting視像通話遙距進行)

名額：不限 費用：免費

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：護老技巧培訓

◇ 活動以Zoom meeting視像進行，參加者需自備智能手機

活動編號：037

負責職員：黃雅麗姑娘



社區飯堂服務計劃

取飯時間	膳食類別	費用
午餐 上午11:30	速凍飯盒	10元
晚餐 上午11:30	速凍飯盒	10元

本月份售票日期：

日期：8月10日(星期一)

售賣8月17日 - 8月29日飯票

日期：8月24日(星期一)

售賣8月31日 - 9月12日飯票

時間：上午11:30

地點：敬發樓

※請攜帶有效的會員証

※由惜食堂速凍飯餐關愛計劃提供

活動編號：090

負責職員：高麗玲姑娘



義工發展

電話慰問

日期：8月2日 - 31日

時間：不限(致電關心一小時)

內容：中心義工致電問候獨居或體弱長者個案，
關懷他們的生活情況

對象：義工隊會員

活動編號：066

負責職員：高麗玲姑娘



義工發展

芳療照顧計劃

招募護老者及義工

計劃目的：紓緩長者痛症及護老者的照顧壓力，提升生活質素

計劃日期：2020年6月至2021年9月

計劃內容：(1)學習香薰按摩療法後到安老服務單位進行香薰按摩
(2)護老者為長者進行香薰按摩

計劃對象：護老者、義工

負責職員：高麗玲姑娘

備註：中銀香港百年華誕慈善計劃贊助



如何安裝通訊軟件？

當您在手機解鎖後，在智能手機畫面上尋找下載商店：



Play 商店



App Store

在搜尋欄位輸入「zoom」 / 「whatsapp」，會出現軟件下載介面，按下「安裝」或「取得」，便可下載至手機上。



zoom



whatsapp



ZOOM Cloud Meetings

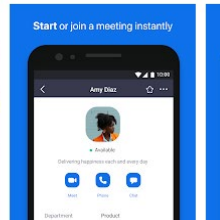
zoom.us 業務

★★★★★ 309,161

您沒有任何裝置。

加入願望清單

安裝



WhatsApp Messenger 12+

簡單、可靠、安全。

WhatsApp Inc.

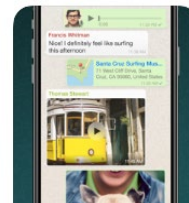
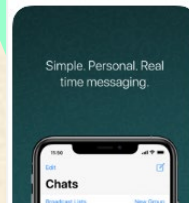
在「社交網絡」類中排名第 1

★★★★★ 4.6 · 24.6万 則評分

免費

取得

iPhone 螢幕截圖



App Store

取消

使用 Apple ID 登入

請輸入 @gmail.com 的密碼以授權此交易。

密碼

登入



※注意

使用iPhone手機的會員在下載前可能需要輸入密碼！



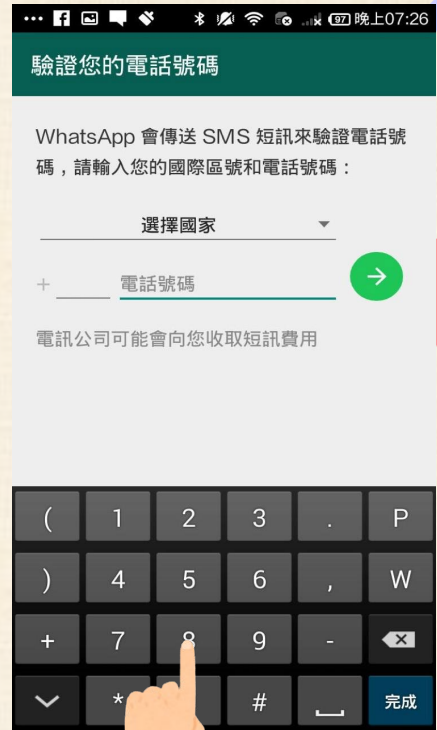
點開嚟用WhatsApp?

1



打開後，按下同意使用條約及建立賬戶

2



選擇「香港」及輸入所使用的手機號碼

3



再輸入收到的短訊驗證碼

4



成功啟用 WhatsApp 啦!


點接聽視像通話？



當您在手機收到 WhatsApp 視像通話來電，您會看見以下來電顯示畫面：




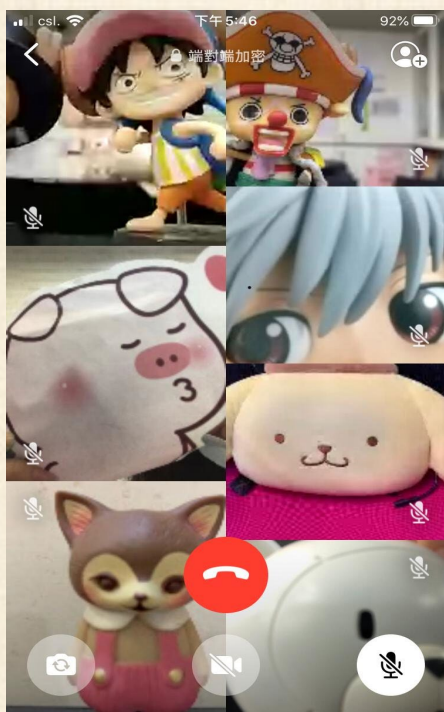
Android版

先按住畫面的 ，並按畫面指示滑動，便可接通視像通話。

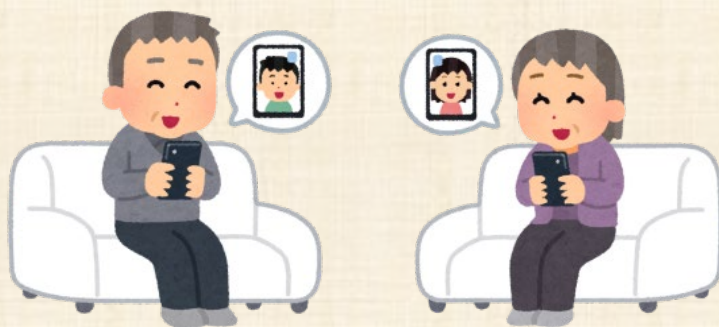


iPhone版

只需要輕觸畫面的 ，便可接通視像通話。

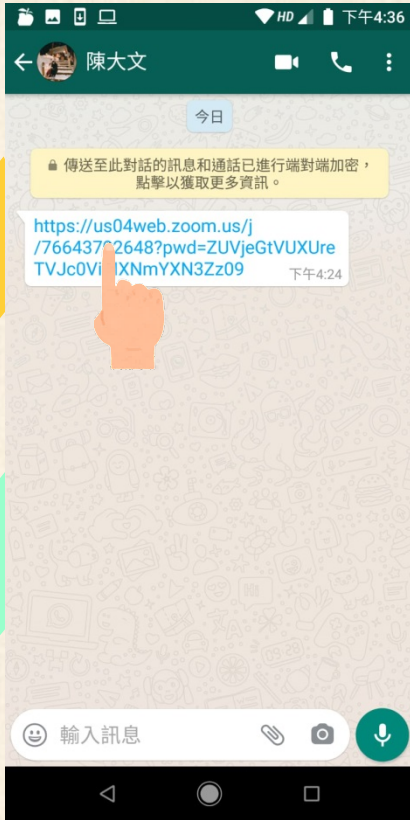


如拒絕WhatsApp視像通話來電，只需滑動或輕觸來電顯示畫面上的 ，便可拒絕接通。





點接ZOOM視像通話？



按下中心職員所發送的
ZOOM連結



輸入自己的名稱，進入
ZOOM視像



成功進入了多人視像通話

關愛基金數碼電視援助計劃

計劃簡介

本計劃由關愛基金撥款，目的是資助有經濟需要的模擬電視住戶添置數碼電視接收器材，使他們在2020年11月30日終止模擬電視服務後可以繼續收看免費電視節目。

申請資格：

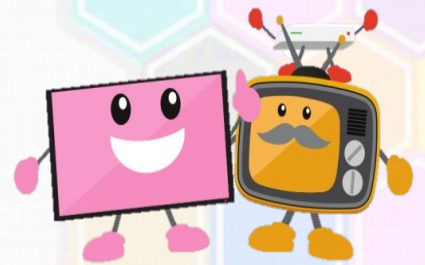
- 申請人必須為香港居民，並於遞交申請表格當日已年滿 18 歲
- 申請住戶須為模擬電視住戶
- 申請住戶須符合以下其中一項指定入息資格：
 - 申領綜援/長者生活津貼/在職家庭津貼/學生資助/醫療費減免
 - 或收入低於入家庭入息中位數75%之人士

申請方法：

已填妥申請表及身份證副本

申請人可選擇：

數碼機頂盒 / 24吋數碼電視 / 32吋數碼電視





保良局
PO LEUNG KUK

招募「芳療大使」 學習香薰按摩療法



紓緩長者痛症

「芳療大使」到安老服務單位為長者
進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

如對計劃有任何查詢，可與本中心高麗玲姑娘聯絡
計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

「智樂天地」 認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加













招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員陳姿尹姑娘聯絡。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 活動舉行地點： (敬)敬發樓地下	3 9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬) 	4 9:00 健康諮詢及慰問	5 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 在家視訊郁動下	6 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 問答篇-預防中暑(1) 11:30 社區飯堂(敬) 	7 9:00 健康諮詢及慰問 	8
9	10 9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 鬆一鬆·椅子操	11 9:00 健康諮詢及慰問 	12 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 在家視訊郁動下	13 9:00 健康諮詢及慰問 9:00 問答篇-預防中暑(2) 11:30 社區飯堂(敬) 	14	15 9:00 健康諮詢及慰問 2:00 資訊科技站 2:30 護老音樂團
16	17 9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬) 	18 9:00 健康諮詢及慰問	19 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 在家視訊郁動下 3:00 智FIT健腦操 	20 9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬)	21 9:00 健康諮詢及慰問	22 
23 11:30 社區飯堂(敬) 	24 11:30 社區飯堂(敬)	25 9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂 3:00 護老天地(1) - 愛自己的30天	26 9:00 健康諮詢及慰問 10:00 在家視訊郁動下 3:00 健腦資訊知多D(1)- 認知障礙你要知 	27 9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬)	28 9:00 健康諮詢及慰問 	29 9:00 健康諮詢及慰問 2:00 資訊科技站
30	31 9:00 健康諮詢及慰問 11:30 社區飯堂(敬) 	9月1日	9月2日	9月3日 11:30 社區飯堂(敬)	9月4日	9月5日