



# 保良局曹金霖夫人耆暉中心 壹九年十二月份

## 樂齡科技博覽

樂齡科技博覽暨高峰會(GIES)已於11月21-24日在香港會議展覽中心舉行，由香港特別行政區政府和香港社會服務聯會聯合主辦。透過展會、專題研討會和工作坊，樂齡科技博覽展示了創新的科技產品和技術應用的理念，讓相關行業及有需要長者對嶄新科技產品的了解。展覽設有三大主題展區，包括「樂齡美食街」、「樂齡科技 - 認知障礙」及「樂齡科技教育及租賃服務」。



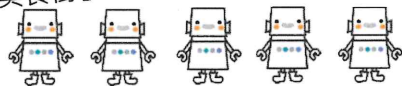
「樂齡美食街」展出多款新型軟餐



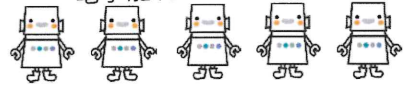
體驗認知障礙症患者的所見所想



電子寵物於會場中十分受歡迎



## 智能手杖-優杖



「優杖」功能多多，其功能包括可接駁到流動應用程式的警報系統，當拐杖跌下而15秒內未被撿起，拐杖及已接駁的手提電話便會發出求救訊號，通知附近人士及照顧者。拐杖手柄亦具備暖手及照明功能，可根據環境的溫度和明暗自動開關。

對象：使用拐杖及智能手機的長者

長者手機須符合以下要求：

- 1) Android手機(7.0或以上)
- 2) 流動數據上網
- 3) 可使用Google Play下載程式

如符合以上要求，並有意參與使用智能手杖-優杖，可向林婉汶姑娘查詢。



名額有限，先到先得



## 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。

## 下次例會日期

日期：2020年1月7日  
(星期二)

時間：(第1組)下午2:00-3:00  
(第2組)下午3:00-4:00

地點：敬發樓地下

中心職員：吳穎芝 高麗玲 黃雅麗 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

## 護老者支援

### 活到老·齊護「腦」~長者中心展銷日

日期：12月6日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：介紹一系列復康用品，包括  
認知障礙症的協助工具

報名日期：例會後

※活動與保良局康復一站通合辦

負責職員：林婉汶姑娘 編號：272



### 活到老·齊護「腦」~快樂椅子舞

日期：12月16日及30日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

內容：透過「快樂椅子舞」進行腦部及  
肌肉訓練技巧

報名日期：12月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：林婉汶姑娘 編號：271



### 活到老·齊護「腦」~愛笑俱樂部

日期：12月28日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

對象：護老者及被照顧之長者

內容：進行「愛笑瑜伽」帶氧運動，  
促進血液循環，達致身心健康。  
此外，各種肢體動作更有助減慢  
認知障礙的影響

報名日期：12月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：林婉汶姑娘 編號：268



## 護老資訊知多D~冬日暖洋洋

日期：12月9日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：分享冬日保健方法，提早  
預防寒冬，保障身體健康

報名日期：例會後

※活動與長者安居服務協會合辦

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：276



### 日本和諧粉彩體驗工作坊(3)

日期：12月9日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：透過乾粉彩的技巧、簡單的工具，  
運用手指繪畫的方法達致放鬆  
心情的藝術治療的效果

報名日期：12月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：275



### 長者學苑~有「煮」「義」(3)

日期：12月21日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：向參加者教授小食椰汁西米糕的  
製作方法

報名日期：12月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：278



### Switch齊齊玩

日期：12月23日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：一同玩Super Mario Party

報名日期：例會後

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：251



## Hi-Tect 遊戲日(2)

日期：12月27日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

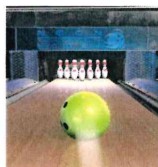
地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：教授互動遊戲，讓參加者接觸  
互動遊戲

報名日期：例會後

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：279



## 認知障礙症

### 玩具圖書館~玩具借用(19/20年度)

時間：中心開放時間

地點：敬發樓地下

內容：設置認知玩具閣，  
供老友記借玩

對象：中心會員

負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：196



### 護「腦」資訊知多D(2) 腦退化症照顧護理需知

日期：12月28日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：認識腦退化症照顧護理資訊，  
以及進行記憶檢測

報名日期：例會後

※活動與「聖雅各福群會-賽馬會高錕  
腦伴同行流動車服務」合辦

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：269



### 護「腦」資訊知多D(3)~記憶檢測

日期：12月28日(星期六)

時間：上午10:30-12:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：進行記憶檢測

報名日期：例會後

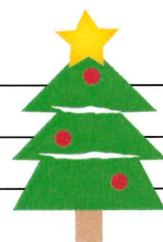
※活動與「聖雅各福群會-賽馬會高錕  
腦伴同行流動車服務」合辦

負責職員：林婉汶姑娘 活動編號：270



### 「耆幻藝行」表達藝術小組

節數	日期	時間	地點
2019 年			
1	12月10日(星期二)	下午 2:00-3:30	敬發樓地下 (護訊軒)
2	12月17日(星期二)		
3	12月27日(星期五)		
4	12月31日(星期二)		
2020 年			
5	1月6日(星期一)	下午 2:00-3:30	敬發樓地下 (護訊軒)
6	1月13日(星期一)		
7	1月20日(星期一)		
8	1月29日(星期三)		



名額：10位 費用：免費

對象：60歲或以上及關注情緒健康的長者及護老者 登記日期：例會後

內容：體驗不同的藝術活動，抒發情緒，提升正能量，達至全人健康

※參加者必須進行組前/組後評估及同意參與是次研究計劃

※活動由凱瑟克基金贊助

※香港大學行為健康教研中心合辦

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：208





## 伴你同行~護送及陪伴服務

日期：12月1日至31日

內容：

1. 接送伴隨長者往返公私營醫療機構就診
2. 護送長者外出辦理私人事務，如購物、前往銀行

申請條件：

1. 60歲或以上；及
2. 獨居或雙老居住；及
3. 綜援或高額長者生活津貼受助者；及
4. 欠缺其他支援網絡；或
5. 不符合以上條件，但有特殊需要（需提供證明）



服務費用：免費

（長者需自行繳付陪診員的交通費）

申請方法：有需要的長者或護老者請向中心社工查詢

※計劃由保良局汪徵祥紀念基金贊助

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：193

## 有需要護老者

### 護老者樂園

日期：12月7日及2020年1月4日（星期六）

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：不限 費用：免費

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：護老技巧培訓及茶聚

負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：192



## 社區飯堂服務計劃

時間	膳食類別	費用
早餐 上午9:00	中心堂食 (逢星期一及六)	2元
早餐 下午4:30	速凍粥 (逢星期二至五)	
午餐 上午11:30	速凍飯盒 速凍湯水	10元
晚餐 下午4:30	速凍飯盒 速凍湯水	10元

本月份售票日期：

日期：12月2日（星期一）

售賣12月9日至12月21日飯票

日期：12月16日（星期一）

售賣12月23日至2020年1月4日飯票

日期：12月30日（星期一）

售賣2020年1月6日至1月18日飯票

時間：上午9:15

地點：敬發樓地下

※請攜帶有效的會員証

※由惜食堂速凍飯餐關愛計劃提供

負責職員：高麗玲姑娘 活動編號：230



## 藥物標籤知多少

日期：12月24日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：認識各種藥物標籤，  
正確使用藥物

報名日期：例會後

負責職員：潘飛龍先生 活動編號：224



## 長者快樂故事

我最喜歡周圍去玩，我最開心的事情就是周圍去旅行，搭不同的交通工具遊遍亞洲，包括去日本、新加坡、台灣，令我更加見廣多聞，認識不同地方的文化，而且亦很開心！

現時我都會在中心和老友記打牌、傾計，亦令我感到很快樂！

會員楊樹寧





## 社交及康樂活動

### 身心健康酒店自助餐活動

日期：12月4日(星期三)  
時間：上午9:00-下午3:30  
地點：富豪九龍酒店雅廊咖啡室  
名額：45位 費用：免費  
內容：參觀戲曲中心及西九文化區；  
中午於富豪九龍酒店享用  
午餐自助餐

額滿

※活動當日旅遊巴接送，請已報名之參加者於活動當日上午9時於社區中心一樓集合，逾時不候  
※活動當日有步行參觀，參加者須穿著舒適及足夠的衣物  
※已報名之參加者必須出席是次活動如未能出席並沒有於12月2日或之前通知中心者，則不能報名參與「機場富豪活動」及「敬老賀新春」  
負責職員：黃雅麗姑娘 活動編號：259

### 冬日樂韻迎聖誕

日期：12月18日(星期三)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：45位 費用：20元  
內容：一同慶祝聖誕節及欣賞小結他表演  
報名日期：12月4日(星期三)  
上午9時敬發樓地下



負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：253

### 曹老三十周年呈獻

#### 回味開心星期五

日期：12月13日(星期五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：25位 費用：8元  
內容：玩遊戲及享用美食響螺豬展湯  
報名日期：例會後  
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：258



## 機場富豪活動

日期：12月11日(星期三)  
時間：中午12:00-下午5:00  
地點：機場富豪酒店  
名額：48位 費用：55元  
內容：典禮、嘉賓表演及享用午餐  
登記日期：12月2日(星期一)中午12時至  
12月4日(星期三)下午5時  
抽籤日期：12月5日(星期四)  
上午10時敬發樓地下



※中籤者必須於12月7日(星期六)中午12時前交費，否則當棄權，由後備補上  
※活動當日在社區中心一樓集合，逾時不候  
※參加者請戴中心帽  
※為了讓更多會員可參與機場富豪活動或敬老賀新春，會員只可任擇其中一項的活動報名  
負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：283

### 週六鬆一鬆

日期：12月21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：8元  
內容：欣賞經典電影「富貴逼人」、  
椅上操及小食分享  
報名日期：12月4日(星期三)  
上午9時敬發樓地下  
負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：252



### 長者學苑~咖啡拉花樂工作坊

日期：2020年1月4日(星期六)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：遊樂場協會三樓  
名額：18位 費用：免費  
對象：「老友記」自募小組委員  
內容：透過學習咖啡拉花技巧，培養長者對咖啡方面的興趣  
報名日期：12月4日(星期三)  
上午9時敬發樓地下  
負責職員：陳姿尹姑娘 活動編號：281



# 體適能資訊欄

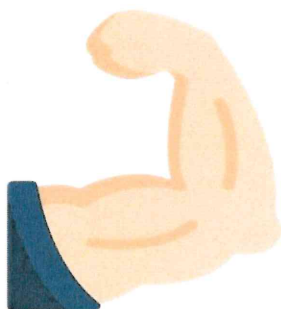
## 健腦攻略

運動對心血管系統有所裨益，世衛組織統計，缺乏運動習慣，佔心臟病成因約 17%，在中老年人羣中，統計學家甚至發現了一條直線關係。在《公眾利益之心理科學》雜誌上，討論各種恢復認知功能 (cognitive function) 的治療法，作者們的結論是：「運動，尤其是有氧運動，可增進長者的認知功能。」運動是健腦的最佳方式，不僅提高記憶力，還能有效預防各種腦疾病。

### 健腦簡單 4 步曲

#### 1. 拍手鍛練

民間的拍手療法對大腦確實有一定的保健功效。把手掌合起來拍擊時發出的聲音會通過聽覺神經傳到大腦，可以增強大腦功能。

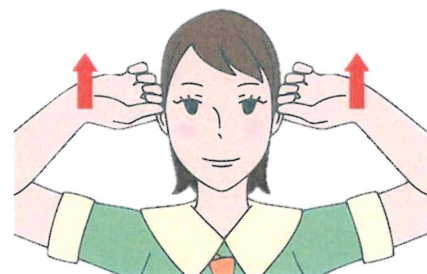


#### 2. 拍臂健腦法

用左手輕拍右臂，直到肩膀處，再換右手用同樣方法輕拍左臂到肩膀處。兩臂各拍十幾下。

#### 3. 拉耳健腦法

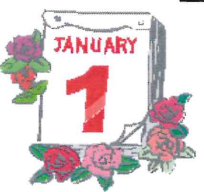
用左手繞過頭頂，抓住右耳殼上提十幾次；再換右手用同樣方法提左耳殼十幾次。



#### 4. 跳舞

跳舞不僅能讓人變得更聰明，它還能起到預防認知障礙症的作用。研究表明，跳舞能同時調動大腦中多個區域的神經功能，有效地鍛練了手眼協調能力。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 活動舉行地點： (敬):敬發樓地下 (社):長發社區 中心一樓 (遊):長遊樂場 協會三樓	2 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 4:30 社區飯堂(敬)	3 9:30 長者學苑~ 耆才剪髮培訓(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 / 3:00 例會(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	4 9:00 身心健康酒店 自助餐活動 9:00 中國舞班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	5 9:45 太極氣功十八式(社) 10:00 快樂泉園(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 耆幻一生(社) 2:30 小丑練習班(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	6 10:00 耆老創新科技巡禮(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 活到老·齊護腦~ 長者中心展銷日(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	7 9:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂園(敬)
8	9 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 冬日暖洋洋(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 2:30 日本和諧粉彩體驗 工作坊(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	10 10:00 衛生署健康講座(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 耆幻藝行(敬) 2:30 長者學苑~ 耆才剪髮培訓(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	11 9:00 中國舞班(社) 12:00 機場富豪活動 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	12 9:45 太極氣功十八式(社) 10:00 快樂泉園(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 2:30 耆幻一生(社) 4:30 社區飯堂(敬)	13 10:00 華僑之聲(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 耆老三十周年呈獻~ 回味開心星期五(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	14 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi2(敬) 2:30 資訊科技站(敬)
15	16 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 2:30 活到老·齊護腦~ 快樂椅子舞(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	17 9:45 義工會議及聚會(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 耆幻藝行(敬) 2:30 長者學苑~ 耆才剪髮培訓(敬) 3:00 烏克麗麗DoReMi2(社) 4:30 社區飯堂(敬)	18 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 冬日樂韻迎聖誕(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	19 9:45 長者學苑~ 高達模型班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 小丑練習班(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	20 9:45 長者學苑~ 高達模型班(社) 10:00 快樂泉園(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 自修小組會議(敬) 2:30 耆幻一生(社) 4:30 社區飯堂(敬)	21 9:00 社區飯堂(敬) 9:45 長者學苑~ 高達模型班(社) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi2(敬) 2:00 長者學苑~有煮義(敬) 2:00 週六鬆一鬆(敬)
22	23 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(社) 2:30 Switch齊齊玩(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	24 9:30 長者健體計劃(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 藥物標籤知多少(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	25  聖誕節假期	26  聖誕節假期	27 10:00 Hi-Tect遊戲日(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 耆幻藝行(敬) 2:00 U3A齊來做手工(社) 4:30 社區飯堂(敬)	28 9:00 社區飯堂(敬) 9:30 護腦資訊知多D~ 腦退化症照顧護理需知(敬) 10:30 護腦資訊知多D~ 記憶檢測(敬) 2:30 活到老·齊護腦~ 愛笑俱樂部(敬) 2:30 資訊科技站(敬)
29	30 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 活到老·齊護腦~ 快樂椅子舞(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	31 9:00 健康檢查(敬) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 耆幻藝行(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	1月1日  元旦假期	1月2日 9:45 太極氣功十八式(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 小丑練習班(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	1月3日 11:30 社區飯堂(敬) 4:30 社區飯堂(敬)	1月4日 9:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂園(敬) 2:30 長者學苑~ 咖啡拉花樂工作坊(敬)