



保良局曹金霖夫人耆暉中心

2023年 10月通訊

心理健康是整體健康不可或缺的一部分。健康的心靈能幫助我們面對挑戰、解決難題、達成目標和更享受生活。心理健康的人患病風險亦較低，壽命更長。

每個人都應該照顧自己的精神健康

一項於2019年進行的本地調查顯示，超過一半12至75歲的受訪者認為在過去六個月，自己的精神健康狀況是一般或非常差/差，而約有8%的受訪者在過去一個月有嚴重精神困擾。人生走到某個階段，遇上精神健康的挑戰是平常不過的事，你我都不能對此忽視。

要保持心理健康並不困難。只要將「正面思維」、「與人分享」或「享受生活」的元素融入日常生活，你的人生將會變得更健康、開心和充實。

今期就讓我們先介紹「正面思維」。

「正面思維」

保持幽默感和歡笑

- 經常保持歡笑，利用幽默感來對抗負面情緒，令自己感到愉快。

回憶美好的往事

- 定期回憶生命中的美好往事。舉例說，尋找童年相片、舊歌曲或有特別意義的紀念品。

以理性和正面的心態重新詮釋事情

- 以正面思維和價值觀去理解不同情況，即使面對逆境，亦應保持正面思維。例如將年齡遞增視為累積智慧、知識和經驗的過程。

懷著感恩的心

- 經常思索生活中的美好事情，對擁有的事物心存感恩。每天晚上寫下三件好事。

相信自己

- 要對自己充滿信心，不要低估自己。想一想自己的成就、經歷過的困境、所做的善事和擁有的知識經驗，把它們寫下來，並且相信自己的能力。

個別活動除特別註明報名日期外，所有活動按以下報名日期為準：

中心活動報名日期：

2023年10月4日(星期三) 上午9:00 敬發樓地下

請帶備會員證親身前來報名

職員動向

各位會員，大家好！
我係新加入曹老呢個大家庭既庶務員阿芳，
大家好多時下午會係中心見到我嫁，多多指教=]

陳美芳

半職庶務員



社交及康樂

探知遊踪



日期：10月18日(星期三)

時間：上午9:00 - 下午4:00

地點：敬發樓地下

名額：23位 費用：120元

內容：參觀M+博物館及中電鐘樓文化館，享用素食自助餐

☆當日集合時間：上午9:00

☆當日集合地點：社區中心一樓

報名日期：10月4日及5日上午9:00-下午5:00 敬發樓地下

抽籤日期：10月9日上午9:30 敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘

活動編號：207

腦動魔力橋

日期：10月1日開始(星期一至五)

時間：上午9:00 - 11:45及下午2:00 - 4:45

地點：敬發樓地下

名額：每節4位 費用：免費

內容：讓會員在中心度過歡樂時光

☆ 每節45分鐘，最多4位借用

☆ 每節以一組會員計算借用時間，同一組的會員不可重覆借用上午或下午時段

負責職員：盧凱怡姑娘

開心星期五(7)

日期：10月27日(星期五)

時間：下午2:15 - 3:15

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：玩歡樂咭遊戲

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用

負責職員：鄧兆芬姑娘 編號：203



定耆Game一Game

日期：10月9日、16日及30日(逢星期一)

時間：下午2:00 - 3:00及下午3:15 - 4:15 (每日2節，只可選其中一節時間報名)

地點：敬發樓地下

名額：每節4位 費用：免費

內容：由職員介紹不同類型的桌上遊戲，讓會員在遊戲中鍛鍊腦筋，享受遊戲的愉快氣氛

負責職員：盧凱怡姑娘

編號：213



健康教育及生活推廣

保良局「擁抱健康」計劃

為會員安排全身檢查，以了解並及早辨識自身健康問題，使長者盡早診斷和治理，改善健康狀況，費用全免。

檢查內容：基本體格、空腹驗血糖、肺部X光片、肝腎功能及大小便化驗

對象：1. 領取綜援或長者生活津貼之60歲或以上的中心會員

2. 無須使用輔助器材，可自行站立之會員

3. 未曾受惠過往兩年「擁抱健康」計劃之會員

4. 參加會員必須出席身體檢查及聽取醫生報告



[體檢日]

12月12日(星期二)

集合地點/時間：

敬發樓地下 上午7:30

[聽取醫生報告]

12月20日(星期三)

集合地點/時間：

敬發樓地下 下午1:45

[體檢日]

12月19日(星期二)

集合地點/時間：

敬發樓地下 上午7:30

[聽取醫生報告]

12月27日(星期三)

集合地點/時間：

敬發樓地下 下午1:45

報名日期：10月4日(星期三) 上午9:00 敬發樓地下

名額：每輪10位(先到先得)

- 合資格會員需簽署活動問卷及同意書
- 活動流程或細節會於在簡介會上講解，簡介會日期、時間待定通知
- 中心職員帶領乘坐公共交通工具前往診所檢查
- 此計劃檢查日期由2023年8月至2024年1月

負責職員：王純潔姑娘

編號：166

香薰治療痛症小組

日期：10月10日至31日(逢星期二)，共4節

時間：下午3:30 - 4:30

地點：敬發樓地下

對象：患有痛症之中心會員

名額：8人 費用：\$50

內容：透過聞嗅及配合不同配方香薰油以非醫藥方法，加上照護按摩手法，緩解長期痛症及舒緩因痛症而生的情緒低落及憂鬱狀況，鬆弛身心緊張及轉換情緒，舒緩痛症帶來各方面的問題。

- 會員先留名，確定參加後，才付款
- 參加者需按身體狀況評估，評估合適才確定參加
- 參加者對香薰油沒有任何不適
- 參加者務必出席4日活動

負責職員：盧凱怡姑娘

活動編號：189



健康教育及生活推廣

2023年流感疫苗注射

日期：10月19日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：敬發樓地下

名額：100位

費用：(1)50歲或以上人士免費

(2)12歲至49歲: \$230

內容：注射流感疫苗

報名：9月25日上午9:00 敬發樓地下

備註：

1. 疫苗注射人士必須攜帶身份證明
2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，不適合注射
3. 如因當日身體不適，發燒及新冠檢測呈陽性，均不能注射，費用恕不退回

負責職員：鄧兆芬姑娘

編號：208



護心操齊齊做

日期：10月11日及25日

(逢星期三)(除4日、18日外)

時間：上午9:15 - 10:15

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：一同齊做護心操，保持健康

負責職員：王純潔姑娘

編號：199



長壽拍打功(4)

日期：10月16日、30日

(逢星期一)(除2日、9日、23日外)

時間：上午9:15 - 10:15

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：透過舒展拍打運動，拍走身體廢物，抗衰老退化

負責職員：王純潔姑娘

編號：196

「e體健」定期量血壓

日期：10月6日、13日、20日

(逢星期五)(除27日外)

時間：下午3:00 - 5:00

名額：10人(先到先得) 費用：免費

地點：敬發樓地下

內容：會員可定期到中心進行量度血壓，並透過e體健系統紀錄血壓情況，了解自己健康水平。

負責職員：王純潔姑娘

編號：202

衛生署健康講座(7)

日期：10月10日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：規劃圓滿人生(一)

由衛生署職員講解有關生死教育：

- ☆ 放下對死亡的忌諱
- ☆ 認識「遺囑」及殯葬安排
- ☆ 認識與家人談生說死的技巧
- ☆ 珍惜生命、活在當下

報名日期：10月4日上午9:00 敬發樓地下

負責職員：王純潔姑娘

編號：195



健康檢查(3)

日期：10月24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

- ☆ 檢查前除飲清水外，2小時禁食
- ☆ 帶備水及餅乾等，以備不時之需
- ☆ 請帶備中心的健康檢查咭

負責職員：王純潔姑娘

編號：194

「長者健體計劃」外展活動

日期：10月31日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：長發體育館

名額：20位 費用：免費

內容：由康文署體適能教練教授健康操

- ☆ 參加者需填寫身體狀況評估
- ☆ 需自備飲用水及毛巾

負責職員：王純潔姑娘

編號：181

健康教育及生活推廣

我要健康(2)

日期：11月1日至30日
時間：上午9:00-下午4:00
地點：社區中心一樓
名額：20位 費用：20元/月
內容：使用中心運動器材每次20分鐘
☆ 請到社區中心一樓預約，不設電話預約及預留時間
☆ 請會員準時出席，逾時不設補時
負責職員：王純潔姑娘 編號：177
☆ 報名日期：10月30日 上午9:00 社區中心一樓

教育及發展

定耆圍爐



日期：10月6日至27日(逢星期五)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：社區中心一樓
名額：15位 費用：免費
內容：整理一周新聞重點，與會員分享
及討論重點，加深對社會的了解
負責職員：盧凱怡姑娘 編號：212

生活寶庫(3)



日期：10月28日(星期六)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：社區中心一樓
名額：20位 費用：免費
內容：以問答題形式教授長者學習
生活冷知識
負責職員：鄧兆芬姑娘 編號：204

華僑之聲(3)

日期：11月2日至30日(逢星期四)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：20元
內容：介紹印尼風土人情及唱印尼民歌
☆ 參加者必須懂印尼語
負責職員：鄧兆芬姑娘 編號：205

樂韻處處彩虹鐘(3)

日期：11月2日至30日(逢星期四)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：50元
內容：學習演奏彩虹鐘
☆ 曾參加第二期課程的組員優先報名
負責職員：鄧兆芬姑娘 編號：206

「粉·色」人生和諧粉彩工作坊

日期：10月19日(星期四)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：10元
內容：使用簡單手指繪畫技巧，表達情感，帶來心靈上的
和諧、寧靜和喜悅。
負責職員：盧凱怡姑娘 編號：190

10月主題：
香氣



義工發展

電話慰問



日期：10月1日至31日
時間：上午9:00 - 11:30或下午2:00 - 4:30
內容：致電關懷獨居或體弱長者
對象：中心義工
☆ 歡迎各位會員成為義工
負責職員：彭曦桐姑娘 編號：185

百發百中(1)

日期：10月10日及17日(星期二)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：10元
內容：飛鏢規則及動作
負責職員：盧凱怡姑娘 編號：214



太極十八式



日期：10月6日(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
備註：10月只開一堂
負責職員：王純潔姑娘 編號：200

「守.飾」隊之愛不「飾」手

日期：10月30日(星期一)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：10元
內容：學習不同的手工藝，讓義工彼此間互相交流及於日後教予會員
負責職員：彭曦桐姑娘 編號：174

咖啡拉花入門班

日期：10月12日、11月2日及9日(星期四)
10月18日(星期三)

時間：中午12:45 - 下午2:45

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：250元

內容：由導師教授手沖咖啡技巧、制作特濃咖啡、蒸煮牛奶技巧及拉花技巧，一起學習咖啡拉花基本功及品嚐咖啡。

☆ 參加者必需完成4節，並承諾完成活動後，參與兩次中心的義工服務。

負責職員：彭曦桐姑娘 編號：218



認知障礙症小組

如有興趣報名認知障礙症活動，
請與中心職員查詢報名詳情！

腦友同樂

日期：10月19日及26日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
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

地點：社區中心一樓

智醒腦朋友

日期：10月11日至25日(逢星期三)
時間：下午3:00 - 4:00
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

智叻耆「園」

日期：9月8日至10月27日(逢星期五)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：用園藝治療提升記憶力及認知
能力，改善生理及心理的健康

認知玩具日

日期：10月30日(星期一)
時間：下午3:00 - 4:00
內容：透過不同遊戲訓練大腦

地點：敬發樓地下

護老者支援

頌鉢基礎入門班

日期：10月12、19、26日(逢星期四)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：\$180 (共三堂)

對象：護老者優先

內容：導師教授基礎敲鉢手法、磨鉢手法、頌鉢靜心及簡單自我療愈法。透過頌鉢廣闊而和諧的聲音，以療癒身、心、靈。

☆ 如裝有心臟起駁器 或 正在接受治療中的嚴重病患者，例如:癌症，均不適合參加。

☆ 參加者需穿著輕便衣服，避免穿裙、緊身衣物或牛仔褲。

負責職員：彭曦桐姑娘 編號：221



暖敷體驗日

日期：10月21日(星期六)

時間：下午3:15 - 3:55

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

對象：護老者優先

內容：義工透過暖敷草球，並參加者傾談日常，讓護老者和長者們可血氣暢順，減少疼痛不適及感受到關愛。

負責職員：彭曦桐姑娘 編號：220



祝福手繪初體驗

日期：10月13日(星期五)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：40元

對象：護老者

內容：透過手繪畫作帶出正向及鼓勵的訊息。

☆ 每位參加者可帶走3幅畫作。

負責職員：盧凱怡姑娘 編號：191



有需要護老者支援

護老耆樂園

靜養身心樂瑜伽

日期：10月28日、11月25日、12月9日及23日(逢星期六)

(共三堂瑜伽課，一堂護老者聚會)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：\$90

對象：有需要護老者優先

內容：透過學椅椅子瑜伽及護老者聚會，增強身體上的感知及意識上的覺察，從而釋放壓力及負面情緒

負責職員：彭曦桐姑娘 編號：187



長者學苑活動2023-25

認識紓緩壓力及情緒管理講座

日期：10月16日(星期一)

時間：下午2:15 - 3:15

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

講者：社工謝姑娘

內容：認識長者的精神壓力，學習釋放壓力，學會減壓放鬆，身心更健康

編號：216



國畫班

日期：2023年10月12日至11月30日 (逢星期四)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：120元

導師：吳朱榮老師

內容：教導國畫工筆花卉、雀鳥

編號：209



空靈鼓班

日期：2023年10月21日至12月16日
(逢星期六)(除12月2日外)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：100元

導師：謝老師

內容：學習空靈鼓演奏方式及簡單樂理。
(會員可向中心借用空靈鼓回家練習)

編號：211

書法班

日期：2023年10月11日至11月29日
(逢星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

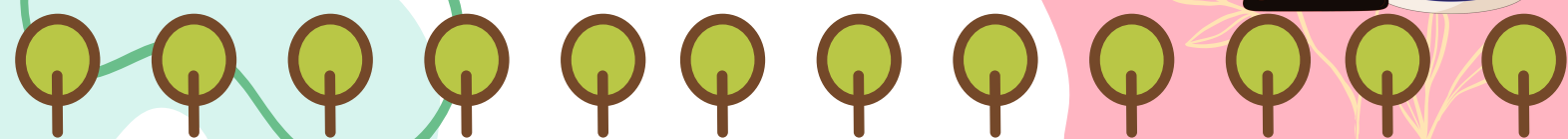
地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：100元

導師：趙葉志老師

內容：教導漢字基本筆劃的書寫方法
(課程已包括九宮格紙及墨水，
學員需自備毛筆)

編號：210





社區飯堂服務計劃

負責職員：盧凱怡姑娘

堂食時間 / 膳食類別

- 所有飯餐均在社區中心一樓堂食
- 飯餐費用：10元 / 餐 (包括午餐、晚餐)

星期一至五 (由惜食堂提供)

熱餐：包括飯、餸

午餐：中午12:15-12:45

晚餐：下午 4:15-4:45

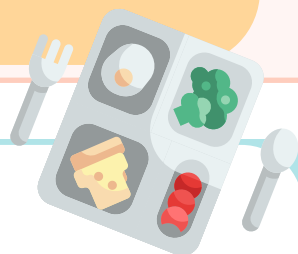
(名額各40位)

星期六 (由保良局樂安居提供)

熱餐：包括飯、餸及湯水

午餐：上午11:30-12:00

(名額40位)



October

10

10月飯票售賣安排

- 10月份起，飯票售賣更改為**整月購買**。
- 如有飯餐空缺，有興趣會員可於擬堂食飯餐當日**最少7個工作天前**向中心職員購買。

November

11

11月飯票售賣安排

- 10月份起，飯票售賣更改為**整月購買**。
- 有興趣會員需填妥**11月訂餐登記表**在10月17日(星期二)交回中心。
- 如有飯餐空缺，有興趣會員可於擬堂食飯餐當日**最少7個工作天前**向中心職員購買。

會員填妥
11月訂餐登記表
在**10月17日(星期二)**前
交回中心

*暫時不用繳交費用

中心
於**10月24日(星期二)**
上午**10:30**
抽籤

會員
於**10月25日(星期三)**或之
前到中心確定飯餐及
繳交費用。

中心資訊

暴雨及颱風下的活動安排

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 T1		
 T3		
 T8 SW 西南 NW 西北 NE 東北 SE 東南		

服務對象

金咭會員 銀咭會員
60歲或以上；年費21元 50-59歲；年費50元
護老者會員
年滿18歲需要照顧長者之人士；年費全免

- 如會籍過期，可親身到中心進行續會手續
- 如更改任何個人資料，包括：電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況等，可聯絡職員更新

入會手續

請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶：

1. 身份證
2. 半身正面近照1張
3. 會員年費

中心開放時間

星期一至五：上午8:45 - 下午5:00
星期六：上午9:00 - 下午4:00
星期日及公眾假期休息

服務質素標準10

申請和退出服務

- 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

服務質素標準11

評估服務者的需要

- 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

下次例會日期：2023年11月7日 下午3:00
敬發樓地下 / ZOOM

本中心服務範圍：

長發邨、青雅苑、青泰苑、青宏苑、灝景灣

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

「長者電話支援服務系統」(錄音電話)：3701 7878

中心WhatsApp電話：6142 1454

中心職員：

陳寶瑤 彭曦桐 盧凱怡 王純潔 鄧兆芬 伍英鳳 張瑞英 梁結英 陳美芳



中心網頁

督印人員：陳寶瑤主任
印刷數目：300份
日期：2023年10月

如對本中心有任何服務上的意見或建議，歡迎向本中心職員提出！
你的意見有助我們改善及提升服務質素，多謝支持！

2023年10月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 	2	3	4	5	6	7 
8 	9	10	11	12	13	7 
15 	16	17	18	19	20	21 
22 	23 	24	25	26	27	28 
29 	30	31				