



# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹三年六月份

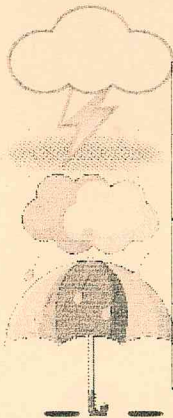


## 暴雨及颱風下的活動安排

夏季又來了，老友記參加中心活動的時候，記得留意天氣預告，如遇颱風及暴雨，請留意本中心有關措施安排。

本中心有以下颱風及暴雨安排措施，敬請各老友記留意如下：

暴雨及颱風訊號	戶外活動	中心班組	中心開放
黃色暴雨及 1 號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨及 3 號風球	×	✓	✓
黑色暴雨及 8 號風球	×	×	×



## 職員動向

各位親愛的老友記，要向各位說聲再見啦！還記得上年在天氣炎熱之時開始來到中心工作，轉眼間差不多一年了，我在中心工作直至五月尾結束。離別之際對大家都有依依不捨的感覺啊！

中心活像一個大家庭，每日大家熱熱鬧鬧在中心飯堂一起吃飯，一起聊天和玩數字牌。而且大家都互相照應，很多會員都積極參與義工服務。這一年裡與義工們一起在中心為長者進行防跌評估，在街道上向社區人士推廣健康飲食訊息，走遍長發村不同角落探訪長者，義工們隨時忙過全職工作的人！你們服務的熱誠讓我很感動。

感謝與各位同事和義工的合作，你們對我的祝福會銘記在心。我也祝福各位每天笑口常開，身體健康！

社工吳偉豪

## 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】

## 服務質素標準知多D

標準四

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚界定。

中心於2013年7月份(逢星期一)因場地問題，例會將會暫停舉行，敬請各位老友記留意。

7月份月訊將於2013年7月8日(星期一)上午11時派發，歡迎各會員屆時到中心索取。

中心職員：陳詠兒 吳穎芝 鄭綺雯 鄧兆芬 李德偉 賴佩怡 劉妙儀 陳儀 伍英鳳 唐蘭燕 鄒瑞雲

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

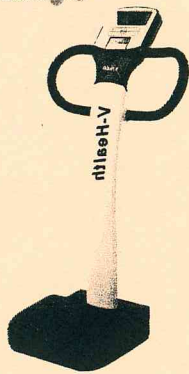


# 足負重任

## 足負重任大使(2)

日期：6月1日至29日  
 時間：下午2:00-4:30(星期一)、  
 上午9:00-11:30及  
 下午2:00-4:30  
 (星期二至五)  
 上午9:30-12:00(星期六)

地點：敬發樓地下 名額：10位  
 內容：協助使用IWE震動儀，為有骨質疏鬆的  
 長者使用IWE震動儀及登記。  
 報名須知：曾學習IWE震動儀的義工，  
 稍後由職員通知作實。



# 足負重任-震動治療(3)

日期：6月1日至29日  
 時間：下午2:00-4:30(星期一)、  
 上午9:00-11:30及下午2:00-4:30  
 (星期二至五)  
 上午9:30-12:00(星期六)

地點：敬發樓地下  
 名額：50位 費用：免費  
 內容：使用IWE震動儀，令站立有跌倒危機的  
 長者有較好的效果，亦可以起保護作用  
 報名日期：參加步步為營證實骨質疏鬆之高危  
 長者，已由職員通知作實；較早前已作  
 登記的會員，如未評為骨質疏鬆之高危  
 長者，則會列作後備處理，如有查詢，  
 請與負責職員(李先生)聯絡。



# 「無痛耆蹟」

## 「無痛耆蹟」

### 痛症講座及評估技巧講座

日期：6月19日及20日(星期三及四)  
 時間：下午2:00-4:00  
 地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費  
 內容：由註冊護士及物理治療師  
 講解痛症及評估技巧。

備註：只接受中心登記之義工報名  
 及必須出席兩節講座  
 已報名之義工需要於日後  
 協助「無痛耆蹟」痛症評估。

報名日期：6月4日(星期二)上午九時



# 「無痛耆蹟」 長者痛症管理計劃

服務對象：

1. 本局院友/會員
2. 持續或反覆出現疼痛6個月以上
3. 有基本溝通能力

計劃內容：

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1. 社區教育推廣   | 2. 痛楚評估   |
| 3. 痛症舒緩管理小組 | 4. 活絡操推廣  |
| 5. 設立健樂閣    | 6. 總結及嘉許禮 |

備註：會員請先登記後待職員通知作實，  
 如有查詢，請與負責職員  
 (李先生)聯絡。



# 左鄰右里計劃

※此計劃由勞工及福利局及安老事務委員會贊助※

## 左鄰右里~父親節活動

一年一度父親節即將來臨，慶祝這個日子，中心將舉行以下活動，為了可讓更多男會員  
 一同參與，請每位男會員選擇<相聚一刻(1)或相聚一刻(2)>其中一節參加。

### 相聚一刻(1)

日期：6月15日(星期六)  
 時間：上午10:30-11:15  
 地點：社區中心一樓  
 名額：25位 費用：免費  
 對象：男會員  
 內容：享用小食、遊戲等



### 相聚一刻(2)

日期：6月15日(星期六)  
 時間：下午1:30-2:15  
 地點：社區中心一樓  
 名額：25位 費用：免費  
 對象：男會員  
 內容：享用小食、遊戲等



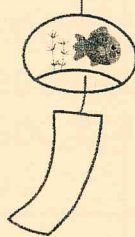


## 左鄰右里~情緒記憶工作坊

日期：6月21日(星期五)  
時間：下午2:00-4:30  
地點：敬發樓地下  
名額：50位 費用：免費  
對象：中心會員  
內容：講座及由護士為長者測試  
情緒及記憶狀況

\*本活動與葵涌醫院老齡心理健康  
社區護士診所舉辦\*

報名日期：6月4日(星期二)  
上午九時敬發樓地下



## 左鄰右里計劃

※此計劃由勞工及福利局及安老事務委員會贊助※

### 左鄰右里~家訪行動(3)

日期：6月25日(星期二)  
時間：下午2:30-5:00  
內容：與義工探訪體弱或  
較少外出之長者

對象：義工隊會員



### 左鄰右里~心聲大使(3)

日期：6月3日至28日  
時間：不限(致電關心一個小時)  
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

### 共聚心橋行動-愛心直送到您家

日期：6月8日(星期六)  
時間：下午2:00-5:00  
地點：遊樂場協會(長發社區中心3樓)  
名額：7位 對象：義工隊會員  
內容：與遊協義工探訪獨居/倆老  
之長者

\*本活動由全球國際貨運有限公司及  
香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年  
綜合服務中心合辦\*

### 義工隊會議(1)

日期：6月13日(星期四)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：20位 對象：義工隊會員  
內容：定期小組聚會，檢討各類義工  
服務之成效及預見困難

## 左鄰右里~理髮深造班

日期：6月24日至8月26日(逢星期一)  
(7月29日暫停)

時間：上午10:00-11:30

舉行地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：免費

對象：有理髮經驗者優先

內容：學習進階理髮技巧

\*參加者完成學習後需參與中心  
舉行之理髮活動\*



## 義工發展

### 長幼樂共行

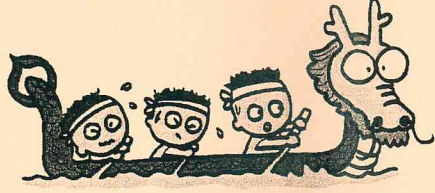

日期：6月22日(星期六)  
時間：上午11:30-下午1:00  
地點：遊樂場協會(長發社區中心3樓)  
名額：10位 對象：義工隊會員  
內容：中心義工與遊樂場協會青少年  
兒童和及家長義工合作，關懷  
區內體弱或較少外出之長者  
合辦單位：香港遊樂場協會賽馬會  
青衣青少年綜合服務中心  
\*已報名義工敬請準時出席\*



# 曹金霖夫人耆暉中心

# 每月班/組/活動時間表

## 二零壹三年六月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2	3	4	5	6	7	8
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (遊)：遊樂場協會	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 10:30 串珠B班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 9:30 金霖歡聚賀端陽(社) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 3:00 電玩精英(社)/5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 串珠A班(社) 12:00 社區飯堂(敬)/2:00 粵曲K歌之星(社) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:30 吾腦吾老(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 10:00 步步為營防跌十式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 華僑之聲(社) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:30 生日會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:30 足負重任-震動治療(敬) 1:00 金曲卡拉OK(社) 2:00 共聚心橋行動(遊)
9	10	11	12	13	14	15
	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:30 腰痛舒緩小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 10:30 串珠B班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:30 麵粉花DIY-紫滕花篇(社) 5:00 社區飯堂(敬)	 <p><b>端午節假期</b></p>	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:30 義工隊會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 10:00 步步為營防跌十式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:30 足負重任-震動治療(敬) 10:30 相聚一刻(社) 1:30 相聚一刻(社)
16	17	18	19	20	21	22
	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:30 腰痛舒緩小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:00 無痛膏藥-痛症講座(敬) 3:00 電玩精英(社)/5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬)/10:30 串珠A班(社) 12:00 社區飯堂(敬)/2:00 粵曲K歌之星(社) 12:00 戒煙運動日(社) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:00 無痛膏藥-評估技巧講座(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 10:00 步步為營防跌十式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:00 情緒記憶工作坊(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:30 足負重任-震動治療(敬) 11:30 長幼樂共行(遊) 1:00 金曲卡拉OK(社)
23	24	25	26	27	28	29
	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:30 腰痛舒緩小組(敬) 10:00 理髮深造班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:30 麵粉花DIY-紫滕花篇(社) 2:30 家訪行動(敬) 2:30 中文班(敬)/5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:30 步步為營防跌評估覆檢(敬) 3:00 電玩精英(社)/5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:30 中文班(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:30 華僑之聲(社) 2:30 中文班(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:30 足負重任-震動治療(敬) 10:00 護老資訊知多D(敬) 1:00 金曲卡拉OK(社)
30	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
	 <p><b>回歸假期</b></p>	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:30 生命動力工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 3:00 電玩精英(社)/5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬)/2:00 粵曲K歌之星(社) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 3:00 自募小組會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 足負重任-震動治療(敬) 10:00 步步為營防跌十式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 足負重任-震動治療(敬) 2:30 中文班(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:30 足負重任-震動治療(敬) 1:00 金曲卡拉OK(社)

#好戲連場(逢星期一至六上午10:30)



## 戒煙運動日

日期：6月20日(星期四)

時間：下午12:00-5:30

地點：蒲崗村道體育館

名額：20位會員及5位反吸煙大使

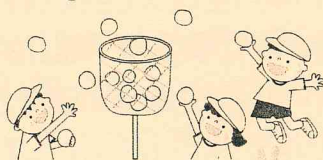
內容：參加各項競技比賽，以及  
組成啦啦隊為出場代表打氣

集合地點：社區中心集合

(旅遊巴接送)

報名日期：6月4日(星期二)

上午九時



## 健康教育及生活推廣

### 衛生署健康講座

日期：6月25日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：80位 費用：免費

內容：糖尿病患者的健康飲食

報名日期：6月6日(星期四)

上午九時

### 腰痛舒緩小組

日期：6月10、17、24日(星期一)

時間：上午9:30-11:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

對象：患有腰痛長者

內容：由衛生署陳姑娘教授長者  
腰痛原因及舒緩知識

備註：請已報名的組員準時出席

\*本活動與衛生署合辦\*



## 護老者支援服務

### 吾腦唔老2013-(3)

日期：6月6日(星期四)

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：記憶力遊戲

報名日期：6月4日(星期二)

上午9時敬發樓地下



### 護老資訊知多D-2013(2)

日期：6月29日(星期六)

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：情緒舒緩有妙法

報名日期：6月5日(星期三)

上午9時敬發樓地下

### 生命動力工作坊2013

日期：7月2日至23日(逢星期二)

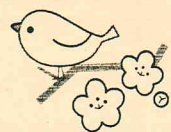
時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：與老友記一同學習生死教育  
為後事作好準備之餘，一同  
活出精彩人生

報名日期：6月5日(星期三)上午九時





## 金霖歡聚賀端陽

日期：6月5日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

地點：社區中心禮堂

名額：230位 費用：20元

內容：慶祝端午節及欣賞表演

禮物領取地點：社區中心一樓

\*參加者可獲禮物包乙份並請自備環保袋\*



## 社交及康樂活動

### 生日會(四、五、六月份)

日期：6月7日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：5元

內容：慶祝生辰、遊戲等



### 麵粉花DIY~紫滕花篇

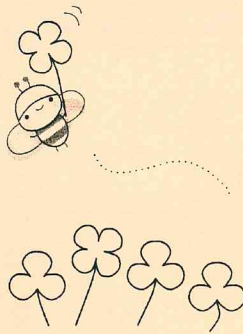
日期：6月11日、6月25日  
及7月9日(逢星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

內容：以黏土製作紫滕花

\*請已報名的組員準時出席\*



### 粵曲K歌之星(2)

日期：7月4日至9月26日  
(逢星期四)

時間：下午2:00-5:00

地點：社區中心一樓

名額：不限 費用：免費(會員)

內容：以卡拉OK形式唱粵曲

\*請自備有線咪\*

### 金曲卡拉OK(2)

日期：7月6日至9月28日(逢星期六)

時間：下午1:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：不限 費用：免費(會員)

內容：以卡拉OK形式唱時代曲

\*請自備有線咪\*

### 步步為營防跌評估覆檢

日期：6月26日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

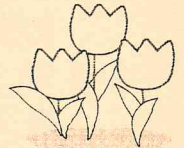
地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：由步步為營防跌大使為長者做防跌評估，覆檢長者的健康狀況

對象：曾接受防跌評估，並被評為跌倒風險高的中心會員

報名日期：6月5日(星期三)



### 步步為營-長者防跌計劃

#### 步步為營機能訓練-腳踏車

日期：6月3日至28日

時間：上午9:00-下午5:00

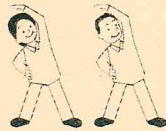
地點：敬發樓地下 費用：免費

內容：使用腳踏車訓練下肢耐力，每次最少十分鐘

對象：被評為跌倒風險高的中心會員

報名：請各位排隊輪候使用腳踏車

備註：於2013年8月31日或之前，跌倒風險高的會員參加機能訓練及使用腳踏車共8次，將獲贈禮物乙份。請帶備「防跌錦囊」小冊子予職員填寫記錄，紀錄滿8次後，將小冊子交予職員，核實後將獲贈禮物。



#### 步步為營防跌十式運動

日期：6月7日至28日(逢星期五)

時間：上午10:00-10:45

地點：敬發樓地下

名額：20人 費用：免費

對象：被評為跌倒風險低的中心會員

內容：練習防跌十式運動，以減低跌倒危機

備註：於2013年8月31日或之前，跌倒風險低的會員參加防跌十式共6次，將獲贈禮物乙份。請帶備「防跌錦囊」小冊子予職員填寫記錄，紀錄滿6次後，將小冊子交予職員，核實後將獲贈禮物。



# 教育及發展

## 平板電腦基礎班C



日期：6月份  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：8位 費用：20元 節數：4節  
內容：教授平板電腦IPad基礎課程，  
適合完全沒學習過平板電腦  
使用者  
報名日期：已登記之會員將由職員  
通知後交費作實

## 太極氣功十八式(U3A)

日期：6月6日、13日、20日、27日  
(逢星期四)  
時間：上午9:40-10:15  
地點：敬發樓地下 名額：40位  
內容：由「老友記」自募小組委員教授  
太極氣功十八式，齊齊強健體魄  
備註：請各有興參加的會員於活動  
前預先報名。  
如遇講座及活動，太極氣功  
十八式將暫停一次，敬請留意



## 中文班(1)

日期：6月27日及28日(星期四、五)  
7月5日至26日(逢星期五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：5位 費用：20元  
內容：教授日常生活的中文字  
\*凡出席滿6堂者，均可獲得禮物一份。

## 平板電腦攝影圖像編輯班B

日期：6月份  
時間：下午2:30-4:00  
地點：敬發樓地下  
名額：6位 費用：30元 節數：2節  
內容：教授平板電腦IPad圖像編輯軟件  
備註：只接受曾學過平板電腦精讀班或  
已懂得操作平板電腦之學員報名  
報名日期：已登記之會員將由職員通知  
後交費作實

## 耆康資訊站(2)

日期：2013年7月2日至9月30日  
(逢星期一至五)  
時間：上午10:00-10:30  
名額：不限 費用：免費  
地點：社區中心一樓  
內容：(一) 逢星期一、三、五早上  
由職員講述新聞及社區  
訊息，讓長者獲得時事  
訊息，與社會保持接觸  
(二) 逢星期二、四早上由職員  
帶領長者一起做健康操  
備註：如有講座及大型活動會暫停

## 國語懷舊金曲2013 (U3A)

日期：7月11日至8月15日(逢星期四)  
時間：下午2:00-3:00  
名額：20位 費用：15元  
內容：由「老友記」自募小組委員  
霍永祥、王玉平教授國語  
懷舊金曲  
報名日期：6月4日(星期二)上午九時

## 耆樂數碼大本營-教材套領取

感謝各位曾參加平板電腦學習班的會員!  
由現在開始，各曾參加平板電腦  
學習班或精讀班的學員，可於中心  
開放時間內到敬發樓單位取  
「耆樂數碼大本營」教材套乙份，  
每位學員不論報讀次數均限領取一份。

## 「老友記」自募小組會議

日期：7月4日(星期四)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
對象：「老友記」自募小組委員  
\*敬請各委員留意，由於中心活動  
調動關係，會議日期由6月20日  
更改為7月4日舉行。

