



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹四年十一月份

保良局銀齡展亮學苑



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。



如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層

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

標準十
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。

下次例會日期

日期：2014年12月2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：陳詠兒 吳穎芝 高麗玲 鄧兆芬 張俊杰 盧育慧 伍英鳳 唐蘭燕 張瑞英 黃煥好

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

社交及康樂活動

保良局慈善盆菜宴

日期：11月8日(星期六)
時間：下午5:30-10:00
地點：慈雲山蒲崗村道學校村中央運動場
集合地點：社區中心地下
名額：47位 費用：35元(包旅行巴來回接送)
內容：盆菜、攤位、遊戲、表演及義賣
登記日期：11月4日(星期二)下午3時至
11月5日(星期三)下午5時
敬發樓地下
抽籤日期：11月6日(星期四)上午10時
敬發樓地下

- ※中籤者中心不會作個別通知
- ※中籤者必須於11月6日(星期四)下午5時前繳交費用，逾期未能交費作棄權，由後備補上。
- ※當日活動是露天戶外場地，參加者必須帶備中心帽、水及風褸。
- ※當日活動需要步入會場及廁所為蹲廁，參加者必須留意。

粵曲敬老演唱會

日期：11月10日(星期一)
時間：上午11:45-5:30
地點：香港禮頓道66號
保良局梁王培芳堂
名額：47名 費用：免費
內容：經典粵曲獻唱
報名日期：11月5日(星期三)
上午9時社區中心一樓

- ※活動當日請戴中心帽及自備飲用水
- ※活動當日有旅遊車接送

生日會(10至12月)

日期：11月28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。
報名日期：11月7日(星期五)
上午9時

麵粉花班DIY-藍蝴蝶篇

日期：11月4日及18日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心一樓
內容：以黏土製作藍蝴蝶
※請已報名學員準時上課

「關懷長者·健康人生」嘉年華

日期：11月15日(星期六)
時間：下午1:00-4:00
地點：長亨村長亨社區會堂
對出空地
內容：典禮、表演及攤位遊戲
對象：長者、社區人士 費用：免費
派票日期：例會後
備註：本活動與香港房屋委員會
長亨村屋村管理諮詢
委員會合辦

普天同慶迎聖誕

日期：12月17日(星期三)
時間：上午9:30至10:30
地點：社區中心禮堂
名額：250位(額滿即止)
費用：20元(會員)
內容：慶祝聖誕節及欣賞表演
報名日期：12月3日(星期三)
禮物領取地點：社區中心一樓
※參加者可獲禮物包乙份，請自備
環保袋領取禮物
※如有興趣於聯歡會表演之會員請於
12月5日(星期五)前向中心職員報名
※每單項表演如多於一組參加，須於
12月9日(星期二)下午3:00抽籤

健康教育及生活推廣

流感針注射

日期：11月6日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：長發社區中心一樓

對象(1)：65歲或以上 名額：100位 費用：免費

對象(2)：60歲至64歲 名額：30位 費用：免費

對象(3)：60歲以下 名額：10位 費用：60元

報名日期：例會後

流感疫苗組合：

2014-2015年度世界衛生組織建議使用「三價」

流感疫苗：

●甲型/加利福尼亞/7/2009 (H1N1)

●甲型/德州/50/2012(H3N2)

●乙型/麻薩諸塞州/2/2012

※流感疫苗注射服務由：毅力醫護健康集團提供
備註：

(1) 報名及注射當日必須出示香港身份証正本

(2) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射

(3) 所有名額先到先得，額滿即止



家+好煮意

活動由Alice Wu Memorial Fund贊助

長幼交流C班

日期：11月1日(星期六)

時間：上午9:00-11:00

地點：長發社區中心一樓

名額：10位 費用：免費

內容：泰式蛋絲金盞、Cupcake

※已報名者請準時上課



長幼交流E班

日期：11月8日(星期六)

時間：上午9:00-11:00

地點：長發社區中心一樓

名額：10位 費用：免費

內容：越式芒果炒粒粒、Cupcake

※已報名者請準時上課



衛生署健康講座

日期：11月5日(星期三)

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：手部退化性關節炎

報名日期：例會後



專題講座

日期：11月12日(星期三)

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：道路安全

報名日期：例會後

衛生署健康講座

日期：12月10日(星期三)

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：長者氣喘問題

報名日期：12月2日(星期二)例會後

長幼交流D班

日期：11月1日(星期六)

時間：下午1:00-3:00

地點：長發社區中心一樓

名額：10位 費用：免費

內容：海皇韓式粉絲、Cupcake

※已報名者請準時上課

長幼交流F班

日期：11月8日(星期六)

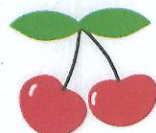
時間：下午1:00-3:00

地點：長發社區中心一樓

名額：10位 費用：免費

內容：意大利雲吞、Cupcake

※已報名者請準時上課



耆暉義軍

耆暉義軍之家訪行動(8)

日期：11月1日至30日

時間：不限

內容：探訪村內體弱或較少外出之長者

備註：活動由攜手扶弱基金贊助

長者日探訪顯關懷

日期：11月1日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

日期：11月4日(星期二)

時間：上午9:30-11:00

日期：11月5日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

內容：藉著長者日探訪及關懷

村內體弱或較少外出之長者

護老者支援服務

長者日多多FUN-創新科技嘉年華

日期：11月7日(星期五)

時間：上午9:00-下午1:00

地點：香港科技園

集合地點：社區中心一樓集合

名額：10位

費用：免費(包旅遊車及小食包)

報名日期：例會後

※請已報名會員準時出席

耆暉義軍之電話慰問(8)

日期：11月1日至30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

備註：活動由攜手扶弱基金贊助

義工服務

外展街站(2)

日期：11月18日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：長發村內

內容：外出推廣社區飯堂及隱蔽長者服務

對象：義工隊會員

備註：已報名出席的義工敬請準時出席

護老旅行2014(身心精神樂頤年日營)

日期：12月18日(星期四)

時間：上午9:05-5:00

活動地點：樟木頭老人度假中心

名額：兩對夫婦

費用：55元(包括午膳及車費)

對象：本中心的夫婦護老者會員(必須二人一起參加)

內容：學習愛笑運動，穴位按摩、夫婦的相處及溝通活動、參與營地集體活動

報名日期：11月5日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※請已報名會員於活動當日

上午9:05到福安堂集合

教育及發展

中國舞班(8)

日期：11月3日至26日

(逢星期一及三)

時間：上午9:00-10:00

地點：長發社區中心

名額：25位

費用：65元 節數：8節

內容：教授中國舞蹈



太極氣功十八式(U3A)



日期：11月6日、13日、20日及27日

(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

※如遇講座及活動，太極氣功十八式將暫停一次，敬請留意。

柔力球工作坊2014(U3A)



日期：11月4日、11日、18日及25日

(逢星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

對象：「老友記」自募組委員

內容：由「老友記」自募小組委員教授柔力球

※逾時15分鐘當作缺席，將不予補堂

※已報名委員敬請準時出席



愛笑瑜珈(U3A)



日期：11月6日、13日、20日及27日

(星期四)

時間：上午10:30-11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：由「老友記」自募小組委員教授愛笑瑜珈，透過笑聲放鬆情緒，增強身體抵抗力。

※如遇講座及活動，愛笑瑜珈將暫停一次，敬請留意。



摺紙天鵝工作坊(U3A)-2014



日期：11月5日、12日、19日

(逢星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

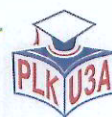
名額：15位 費用：5元(材料費)

內容：由「老友記」自募小組委員教授摺紙天鵝製法

※逾時15分鐘當作缺席，將不予補堂



剪紙雪花工作坊(U3A)-2014



日期：12月3日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：5元(材料費)

內容：由「老友記」自募小組委員教授剪紙雪花掛飾

※逾時15分鐘當作缺席，將不予補堂

先知先覺 - 認知障礙預防計劃

- ※ 由「李國賢長者基金」資助，為輕微認知退化長者提供一年免費恆常、有規劃性的運動、認知訓練及社交活動，推廣「及早發現、及早介入」的訊息，以延緩退化。
- ※ 為護老者提供訓練及支援。

先知先覺小組

1. 參與恆常及有規劃性的運動、認知訓練及社交活動，延緩退化。
2. 每週參與最少三節運動及認知小組，為期一年。



先知先覺小組-認知小組

日期：11月4日(星期二)

時間：下午12:45-1:45

日期：11月11日、18日及25日
(逢星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下 名額：21位

對象：先知先覺學員

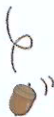
先知先覺小組-運動小組

日期：11月7日、14日、21日、
及28日(逢星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下 名額：21位

對象：先知先覺學員



先知先覺-護老懇親日

日期：11月22日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

(稍後公佈集合時間)

地點：藍田德田商場彩明海鮮火鍋酒家

名額：MCI/VMCI長者及其護老者10對，
另最高參與義工1名

費用：全免(包來回車接送)

內容：透過互動遊戲、交流、拍攝家庭照
加強長者、護老者及家人的關係，
促進家庭和諧。

※請長者準時出席

職員動向

各位老友記：

不經不覺與大家一起共渡了八年多的時間，從各位老友記身上我學到了「活到老、學到老」積極樂觀的精神；曾和大家一起帶領的旅行、一起推行的攤位、一起學習的小組及講座，與你們共渡了許多難忘的歡樂時光。

本人已於10月31日離職，感謝大家多年來的愛護，希望日後再與大家相會。

祝各位老友記 身體健康！日日開心！

鄭姑娘

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
30						1
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局陳百強抗嘔耆衣學校						8:45 參觀香港動植物公園(社) 9:00 家+好煮意-交流C班(社) 9:30 長者日探訪顯關懷(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 家+好煮意-交流D班(社)
2	3	4	5	6	7	8
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:30 長者日探訪顯關懷(社) 10:00 柔力球工作坊(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 12:45 先知先覺-認知小組(敬) 2:00 / 3:00 例會(敬) 2:30 麵粉花班DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 長者日探訪顯關懷(社) 2:00 摺紙天鵝工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 愛笑瑜珈(U3A)(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 無痛耆蹟小組(8)(敬) 2:00 流感針注射(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 長者日多多FUN(社) 10:00 先知先覺-運動小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 家+好煮意-交流E班(社) 10:00 長者學苑-基礎電腦班(學校) 11:00 長者學苑-基礎攝影班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 家+好煮意-交流F班(社) 5:30 保良局慈善盆菜宴(社)	
9	10	11	12	13	14	15
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:30 舞出健康(社) 11:45 粵曲敬老演會(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 柔力球工作坊(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 先知先覺-認知小組(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 專題講座(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 摺紙天鵝工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 愛笑瑜珈(U3A)(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 無痛耆蹟小組(8)(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 先知先覺-運動小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	1:00 「關懷長者·健康人生」 嘉年華(長亨村)	
16	17	18	19	20	21	22
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 柔力球工作坊(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 先知先覺-認知小組(敬) 2:30 外展街站(敬) 2:30 麵粉花班DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 摺紙天鵝工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 愛笑瑜珈(U3A)(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 無痛耆蹟小組(8)(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 先知先覺-運動小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	10:00 長者學苑-基礎電腦班(學校) 11:00 長者學苑-基礎攝影班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 先知先覺-護老懇親日(社)	
23	24	25	26	27	28	29
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 柔力球工作坊(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 先知先覺-認知小組(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 愛笑瑜珈(U3A)(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 先知先覺-運動小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 華僑之聲(社) 2:30 生日會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	10:00 長者學苑-基礎電腦班(學校) 11:00 長者學苑-基礎攝影班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)	