



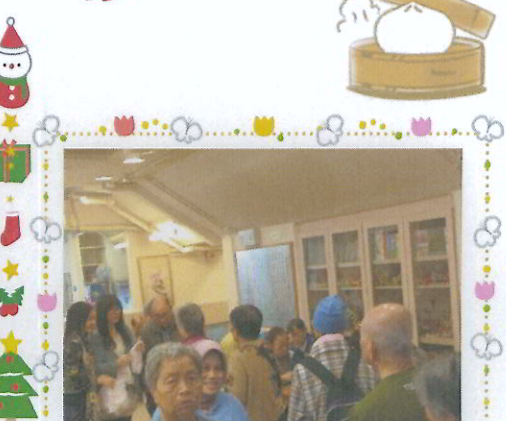
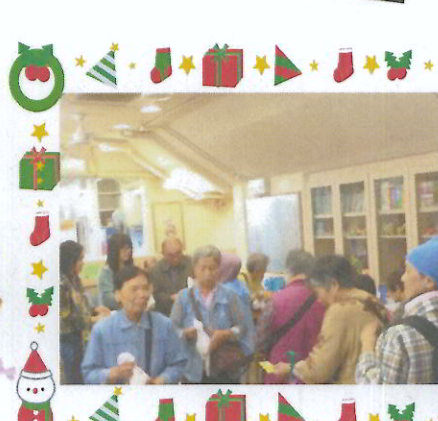
# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹四年十二月份



## 樂聚送暖「包」窩心

本中心命名人曹金霖主席(SBStJ, JP)，一直以來對局及中心都十分支持，本年已是第四次送贈素菜包給長者，讓長者過一個溫暖的冬日。

今年十一月十三日，曹主席更親臨中心探望老友記。百多位長者從曹主席手上接過素菜包都感到萬分榮幸，且向曹主席握手言謝。更有會員表示這是第一次見到曹主席，感到曹主席很有善心，而且身體壯健。



### 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

標準十一  
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

日期：2015年1月6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 潘樂熙 鄧兆芬 張俊杰 盧育慧 蘇鳳連 伍英鳳 唐蘭燕 張瑞英 黃煥好 盧嘉英

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

## 健康教育及生活推廣

### 護士外展探訪

日期：12月4日、11日及18日  
(逢星期四)

時間：下午2:00-5:00

地點：個案家中

對象：隱長、獨居會員、  
行動不便會員

內容：護士上門探訪個案及諮詢  
健康情況

備註：中心職員會個別通知參加者



### 護士諮詢

日期：12月20日(星期六)

時間：上午9:30-11:00  
下午2:30-3:30

地點：長發社區中心一樓

名額：16位 費用：免費

內容：護士為參加者解答健康或  
藥物問題

報名日期：12月4日(星期四)  
上午九時



### 健康檢查

日期：12月27日(星期六)

時間：上午9:30-11:00

地點：長發社區中心一樓

名額：40位

費用：驗膽固醇及血糖：40元

驗血糖：10元

內容：量血壓、磅重、

驗膽固醇、驗血糖

報名日期：12月5日(星期五)

上午九時長發社區中心一樓

## 護士健康講座

日期：12月6日(星期六)

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：認識高血壓

報名日期：12月3日(星期三)上午9時



### 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：例會後



### 長者學苑

#### 長者學苑-進階電腦班

日期：2015年1月10日至3月21日  
(逢星期六)

(2月14日、21日及28日暫停上課)

時間：上午10:00-11:00

地點：保良局陳百強伉儷青衣學校  
(青衣青芊街2號)

名額：8位 費用：10元 節數：8節

內容：由導師教授電腦進階知識

報名日期：12月24日(星期三)

上午九時敬發樓地下

備註：

1. 曾報讀長者學苑-基礎電腦班的學員優先報名。
2. 該課程已獲長者學苑發展基金贊助。



# 教育及發展

## 柔力球工作坊2014(U3A)



日期：12月2日、9日、16日、23日及  
30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：12月4日、11日及18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。



## 家+好煮意

活動由Alice Wu Memorial Fund贊助

### 「家+好煮意」家+同樂tea-tea

日期：12月8日(星期一)

時間：(第一場)上午10:00-10:30

(第二場)上午11:00-11:30

地點：敬發樓地下

名額：(第一場)33位 費用：免費

(第二場)34位 費用：免費

內容：協助烹飪比賽評分

備註：所有出席者獲小禮物一份



## 中國舞班(9)

日期：12月1日至24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：12月4日、11日及18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。



## 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



## 「家+好煮意」烹飪比賽

日期：12月8日(星期一)

時間：(第一場)上午9:00-10:00

(第二場)上午10:00-11:00

地點：長發社區中心一樓

名額：兩場共20位 費用：免費

內容：長者與家屬/青少年參與烹飪比賽

備註：參賽者必須為「家+好煮意」學員

## 社交及康樂活動

### 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：長發社區中心禮堂

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)上午九時

禮物領取地點：長發社區中心一樓

※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



### 粵曲班<第四期>

日期：2014年12月29日至

2015年3月30日(逢星期一)

(2015年2月2日、9日、16日及23日  
暫停上課)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：32位 節數：10節

費用：130元(會員) 190元(非會員)

內容：由粵曲師傅教授粵曲。

※曾報讀粵曲班<第三期>的學員  
優先報名



### 麵粉花班DIY-桃花篇

日期：2014年12月30日(星期二)

2015年1月13日及27日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：50元

內容：以黏土製作桃花

※曾參與麵粉花DIY~藍蝴蝶篇之會員

可於12月23日前優先報名。

※已報名學員請準時上課



### 護老者支援服務

#### 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

※請已報名會員於活動當日

上午9:05到福安堂集合



## 耆暉義軍

### 耆暉義軍之電話慰問(9)

日期：12月1日至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

備註：活動由攜手扶弱基金贊助



### 耆暉義軍之家訪行動(9)



日期：12月1日至31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



## 義工服務

### 耆暉義軍之義工會議(3)

日期：12月17日(星期三)

時間：下午2:00-2:30

地點：敬發樓地下

對象：耆暉義軍之義工

內容：定期檢討服務成效及困難

報名日期：例會後



### 關懷隱蔽長者

如果大家發現身邊居住長發村、  
青泰苑、青雅苑、灝景灣、油甘頭、  
樟樹頭，年滿60歲或以上的長者，  
可能是：

- (1)獨居或倆老共住 或
- (2)缺乏照顧 或
- (3)健康/居住環境欠佳 或
- (4)不懂得或欠缺動機尋求協助

請大家告知中心，讓他們得到支援。



### 義工隊會議(3)及義工聚會

日期：12月17日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

對象：義工隊隊員

內容：定期檢討服務成效及困難

報名日期：例會後

### 冬至探訪顯關懷

日期：12月15日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

日期：12月16日(星期二)

時間：上午9:30-11:00

內容：藉著冬至探訪及關懷村內  
體弱或較少外出之長者



## 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：12月2日(星期二)

時間：下午12:45-1:45

日期：12月9日、16日、23日、及30日  
(逢星期二)

時間：下午2:00-3:00

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：2014年12月5日、12日、19日及  
2015年1月2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

### 職員動向

大家好，我是潘樂熙，是新到職的社工。在新環境中工作是一個重大的挑戰，同時也是一個很好的學習機會；

我主要負責舉辦護老者活動及輔導服務，希望在日後可以更深入認識中心裏每一位老友記。

祝各位老友記身心健康！生活多姿多彩！



潘樂熙先生

各老友記：

我是新入職的活動助理蘇姑娘，希望大家多多指教。



蘇鳳連姑娘

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	
<b>活動舉行地點</b> (社):長發社區中心 (敬):敬登樓地下 (學校):保良局 陳百強抗嘍 青衣學校	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) <b>12:45 先知先覺-認知小組(敬)</b> <b>2:00 / 3:00 例會(敬)</b> 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 剪紙雪花工作坊(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) <b>2:00 護士外展探訪</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) <b>10:00 先知先覺-運動小組(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	<b>10:00 護士健康講座(敬)</b> <b>10:00 長者學苑-基礎電腦班(學校)</b> <b>11:00 長者學苑-基礎攝影班(學校)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社)	
7	8	9	10	11	12	13	
	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) <b>9:00/10:00 玩+好意思-烹飪比賽(社)</b> <b>10:00/11:00 玩+好意思-烹+同樂tea-tea(敬)</b> 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) <b>2:00 先知先覺-認知小組(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) <b>10:00 衛生署健康講座(敬)</b> 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 無痛耆蹟小組(8)(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 粵曲K歌之星(社) <b>2:00 護士外展探訪</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) <b>10:00 先知先覺-運動小組(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	<b>10:00 長者學苑-基礎電腦班(學校)</b> <b>11:00 長者學苑-基礎攝影班(學校)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社)	
14	15	16	17	18	19	20	
	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) <b>2:00 冬至探訪顯關懷</b> 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) <b>9:30 冬至探訪顯關懷</b> 10:00 柔力球工作坊(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:00 先知先覺-認知小組(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) <b>9:30 普天同慶迎聖誕(社)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:00 耆暉義軍-義工會議(敬)</b> <b>2:30 義工除會講及義工聚會(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) <b>9:05 護老旅行2014</b> 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) <b>2:00 護士外展探訪/5:00 社區飯堂(敬)</b>	8:45 社區飯堂(敬) <b>10:00 先知先覺-運動小組(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	<b>9:30 護士諮詢(社)</b> <b>10:00 長者學苑-基礎電腦班(學校)</b> <b>11:00 長者學苑-基礎攝影班(學校)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:30 護士諮詢(社)</b>	
21	22	23	24	25	26	27	
	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 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) <b>2:00 先知先覺-認知小組(敬)</b> 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)	 <b>聖誕假期</b>		<b>9:30 健康檢查(社)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社)	
28	29	30	31	1月1日	1月2日	1月3日	
	8:45 社區飯堂(敬) 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) <b>2:00 先知先覺-認知小組(敬)</b> 2:30 麵粉花班DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 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)	 <b>元旦假期</b>		8:45 社區飯堂(敬) <b>10:00 先知先覺-運動小組(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	12:00 社區飯堂(敬/社)