



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹五年一月份



2015

邁向廿五周年

眨一眨眼睛，曹金霖夫人耆暉中心將近陪伴各位老友記二十五年了，大家一起參加不同的活動、一起學習、一起做義工.....

當中有很多快樂的時光，彼此認識了很多新朋友。

今年，中心的命名人曹金霖主席亦會親臨與大家一起慶祝中心廿五周年及迎接新年，
與眾同樂，共享佳節!

金羊獻瑞迎新春

日期：2月12日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：長發社區中心禮堂

名額：250位(額滿即止) 費用：免費

內容：慶祝農曆新年及欣賞班組表演

報名日期：1月20日(星期二)上午九時

備註：

- (1)參加者必須出席當日活動，活動後即日派發禮物，不設翌日補領禮物，請自備環保袋。
- (2)如有興趣於聯歡會表演之會員請於1月12日至15日向中心職員報名。
- (3)每單項表演如多於一組參加，須於1月16日下午2:30抽籤。
- (4)已報名但當日無出席活動的參加者不能補領禮物。

耆情心底語

日期：1月8日至1月29日

時間：中心開放時間

地點：社區中心一樓及敬發樓地下

名額：100名

內容：填寫卡片表達對中心的感受

※ 填寫完卡片後，可獲贈小禮物

乙份；小禮物送完即止。



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：2015年2月3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 黃雅麗 鄧兆芬 張俊杰 盧育慧 蘇鳳連 伍英鳳 唐蘭燕 張瑞英 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

社交及康樂活動

金曲卡拉ok(4)

日期：1月5日至3月30日

(逢星期一)

時間：下午2:00-5:00

地點：社區中心一樓

內容：以卡拉ok型式唱流行曲

※請自備私家咪



麵粉花班DIY-桃花篇

日期：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

內容：以黏土製作桃花

※已報名學員請準時上課

機場富豪活動

日期：1月12日(星期一)

時間：上午10:30至下午3:30

地點：機場富豪酒店

名額：35位 費用：55元

內容：典禮、表演、午膳

登記日期：1月6日(星期二)例會後
至1月7日(星期三)下午5時截止

登記地點：敬發樓地下、
長發社區中心一樓

抽籤日期：1月8日(星期四)下午2時30分

抽籤地點：敬發樓地下

※中籤者必須於1月9日(星期五)

下午5時前繳交費用，逾期未能交費
作棄權，由後備補上。

※活動當日有旅遊車接送及參加者請必須
戴中心帽



粵曲K歌之星(4)

日期：1月8日至3月26日

(逢星期四)

時間：下午2:00-5:00

地點：社區中心一樓

內容：以卡拉ok型式唱粵曲

※請自備私家咪

耆康資訊站(4)

日期：1月2日至3月30日

(逢星期二、四、五)

時間：上午10:00-10:30

地點：社區中心一樓

內容：逢星期二、四、五讀報紙

※如遇講座及大型活動將暫停一次



生日會<一、二、三月份>

日期：3月20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(會員)

內容：慶祝生辰、遊戲等

報名日期：1月9日(星期五)

※一、二、三月份生日之會員

可在1月31日或之前優先報名

教育及發展

太極氣功十八式(U3A)



日期：1月8日、15日及22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。



愛笑瑜珈(U3A)



日期：1月8日、15日及22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。



中國舞班(10)

日期：1月5日至28日

(逢星期一及星期三)

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

華僑之聲(5)

日期：1月9日至2月13日(逢星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：長發社區中心一樓

名額：30位

費用：20元 節數：6節

內容：參加者必須懂印尼語



長者學苑

長者學苑-進階電腦班

日期：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

額滿

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

※課程由「長者學苑發展基金」贊助。



耆暉義軍

耆暉義軍之電話慰問(10)

日期：1月2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(10)

日期：1月2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

外展街站(4)

日期：1月8日(星期四)

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

※已報名出席的義工敬請準時出席



保良局慈善步行

為本局各項服務籌措拓展經費，今年慈善步行活動以綠色健康生活為主題，宣揚保護環境訊息。

日期：2月8日(星期日)

集合時間：上午11時

集合地點：長發社區中心地下

活動地點：沙田馬場

名額：20位

內容：儀式及醒獅表演、步操管樂團

報名日期：例會後

備註：

- (1)活動當天每位參加者可獲小食包
- (2)請各參加者戴中心帽
- (3)各位會員除可參與當天的步行外，也歡迎領取籌款表格踴躍捐輸。



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)獨居或兩老共住 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。



健康教育及生活推廣

護士外展探訪

2015

護士健康講座

日期：1月29日(星期四)

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：豐盛晚年

報名日期：例會後



日期：1月8日及15日
(星期四)

時間：上午9:00-12:00

日期：1月6日、13日、20日及27日
(星期二)

時間：下午2:00-4:00

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：1月3日、10日、17日、24日
及31日(星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：長發社區中心一樓

名額：每次9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：1月7日(星期三)

上午九時



健康檢查

日期：1月22日(星期四)

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：1月8日(星期四)

上午九時長發社區中心一樓



健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：1月21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：牙齒及假牙護理

報名日期：例會後



衛生署健康講座

日期：2月4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：健康有營、外出飲食

報名日期：例會後

「家+好煮意」家+同樂tea-tea

日期：1月10日(星期六)

時間：(第一場)上午10:30-11:00

(第二場)下午2:30-3:00

地點：敬發樓地下

名額：(第一場)40位 費用：免費

(第二場)40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



長幼同行2014(7)

日期：1月3日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：50位

費用：免費

內容：欣賞小學生的音樂表演，
共賀新禧。



※參加者可獲得表演學生親手製
禮物乙份

※本活動與街坊工友服務處
教育中心合辦

家+好煮意

活動由Alice Wu Memorial Fund贊助

「家+好煮意」烹飪比賽

日期：1月10日(星期六)

時間：(第一場)上午9:30-10:30

(第二場)下午1:30-2:30

地點：敬發樓地下

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

2015

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

先知先覺小組-運動小組

日期：1月6日(星期二)

日期：1月2日、9日、16日、23日

時間：下午12:45-1:45



及30日(逢星期五)

日期：1月13日、20日及27日



(逢星期二)

時間：上午10:00-11:00

時間：下午2:00-3:00



地點：敬發樓地下



地點：敬發樓地下

名額：21位

名額：21位

對象：先知先覺學員

對象：先知先覺學員

職員動向

各位老友記：

大家好，我是新到職的社工黃姑娘。很高興加入中心這個大家庭，希望在未來的日子裡能深入認識各位老友記，歡迎大家隨時找我聊天。



黃雅麗姑娘

祝生活愉快，身體健康！



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1	2	3
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局陳百強抗儂青衣學校				 元旦假期	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) 5:00 社區飯堂(敬)	10:00 長幼同行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士諮詢(社)
4	5	6	7	8	9	10
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) 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) 2:00 護士外展探訪 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) 9:00 護士外展探訪 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) 2:30 外展街站 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)	9:30 家+好煮意-烹飪比賽(敬) 10:00 長者學苑-進階電腦班(學校) 10:30 家+好煮意-烹+同樂tea-tea(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:30 家+好煮意-烹飪比賽(敬) 2:00 護士諮詢(社) 2:30 家+好煮意-烹+同樂tea-tea(敬)	
11	12	13	14	15	16	17
8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:30 舞出健康(社) 10:30 機揚富豪活動 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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 先知先覺-認知小組(敬) 2:00 護士外展探訪 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) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 護士外展探訪 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) 5:00 社區飯堂(敬)	10:00 長者學苑-進階電腦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士諮詢(社)	
18	19	20	21	22	23	24
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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 先知先覺-認知小組(敬) 2:00 護士外展探訪 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) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:30 健康檢查(社) 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) 5:00 社區飯堂(敬)	10:00 長者學苑-進階電腦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士諮詢(社)	
25	26	27	28	29	30	31
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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 先知先覺-認知小組(敬) 2:00 護士外展探訪 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) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 護士健康講座(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) 5:00 社區飯堂(敬)	10:00 長者學苑-進階電腦班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士諮詢(社)	