



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹五年十月份



廉潔區議會選舉小錦囊之 「賄選買票 有違法紀」



廉潔選舉查詢熱線：2920 7878
24小時舉報貪污熱線：25 266 366
廉潔選舉網站：www.icac.org.hk/elections

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：2015年11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 林婉汶 盧嘉英 鄧兆芬 曾思敏 張俊杰 盧育慧 伍英鳳 李正浩 唐蘭燕 張瑞英 潘少媚
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(3)

日期:10月5日至12月28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形式唱流行曲

※請自備私家咪

粵曲K歌之星(3)

日期:10月8日至12月18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形式唱粵曲

※請自備私家咪

BB與您齊玩樂

日期:10月10日(星期六)

時間:下午2:30-3:30

地點:敬發樓地下

名額:35位 費用:免費

內容:可愛又精靈的BB與長者一同
歡度愉快的下午。

報名日期:10月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※凡已報名的參加者於當天出席
可獲禮品乙份。

※逾時10分鐘者則當缺席

DIY 系列-畢業嗶嗶熊

日期:10月28日至11月18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:20元

內容:一同親手裁剪及縫製製作
別緻可愛的嗶嗶熊(Teddy Bear)

備註:需自備剪刀、間尺、筆

報名日期:10月13日(星期二)

上午9時社區中心一樓

秘密花園-填色減壓工作坊

日期:10月14日(星期三)

時間:下午2:30-3:30

地點:社區中心一樓

名額:8位 費用:免費

內容:發揮創意,創作出一個獨一無二的"秘密花園"。透過專注填顏色的過程,可讓心靈達到減壓的效果;一起來體驗吧!

報名日期:10月9日(星期五)上午9時

DIY 系列-皮革三角形雙開零錢包

日期:10月7日(星期三)

時間:下午2:00-4:00

地點:社區中心一樓

內容:教授用動物牛皮製作零錢包

※需自備界刀、間尺、筆

※請已報名之會員準時出席

額滿

麵粉花DIY-水果車篇

日期:10月13日、27日及11月10日
(星期二)

時間:下午2:30-3:30

地點:社區中心一樓

名額:8位: 費用:50元

內容:以黏土製作水果車擺設

※曾參與麵粉花DIY~波斯菊、牽牛花篇
之會員優先報名。

※已報名學員請準時上課。

粵曲班<第三期>

日期:10月5日至12月28日(逢星期一)

(11月23日、12月14日及21日暫停上課)

時間:下午2:00-4:00

地點:敬發樓地下

名額:32位 費用:130元

內容:由粵曲師傅教授粵曲。

※曾報讀粵曲班<第二期>的學員優先報名

耆康資訊站(3)

日期：10月2日至12月29日

時間：上午10:00-10:30

地點：社區中心一樓

內容：逢星期一、二、五讀報紙

※如遇講座及大型活動將暫停一次

衛生署健康講座

日期：10月12日(星期一)

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：退化性膝關節炎

報名日期：例會後



護士諮詢-血壓水平檢查

日期：10月13日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：護士使用水銀血壓計量度血壓

報名日期：例會後

護士外展探訪

日期：10月20日、27日(星期二)及
10月30日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

對象：隱長、中心個案、獨居或
行動不便的會員

內容：護士上門探訪及進行健康諮詢

※中心職員會個別通知參加者



認知障礙症講座

日期：10月20日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：40名 費用：免費

內容：介紹有關認知障礙症的徵狀，
以及教授溝通技巧，強化溝通與關懷

報名日期：例會後

※由葵涌醫院老齡心理健康社區護士診所
護士主講

健康教育及生活推廣

護士諮詢-健康諮詢

日期：10月16日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

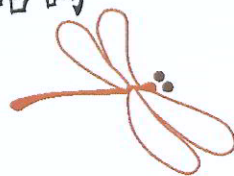
地點：敬發樓地下

名額：6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：例會後

※如長者欲預約其他時間，可向職員查詢



專題講座

日期：10月14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



健康檢查

日期：10月22日(星期四)

時間：上午9:15-11:00

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：例會後

報名地點：長發社區中心一樓
敬發樓地下

※本中心護士使用水銀血壓計
替參加者量血壓



護士健康講座(4)-糖尿病運動操

日期：10月29日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：中心護士指導參加者運動
技巧及注意事項

報名日期：例會後

中國舞班(7)

日期：10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：70元
內容：教授中國舞蹈



華僑之聲(3)

日期：10月9日至11月27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：20位 費用：20元
內容：學習印尼民歌
※參加者必須懂印尼語



「老友記」自募小組會議

日期：10月16日(星期五)
時間：下午2:00-3:30
地點：敬發樓地下
對象：「老友記」自募小組委員

三角摺紙工作坊-花瓶篇

日期：10月24日(星期六)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：8位 費用：免費
內容：由保良局銀齡展亮學苑導師
教授三角摺紙的方法及
制作三角摺紙花瓶。
備註：曾參與「三角摺紙-花瓶篇」
小組的參加者優先

保良局銀齡展亮學苑同學會聚會

日期：10月28日(星期三)
時間：下午2:00-3:00
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
內容：與保良局銀齡展亮學苑的
畢業導師商討及構思來年導師動向
開班組的方向及形式。



保良局銀齡展亮學苑現正誠邀有才能的您加入長者導師行列
有興趣的老友記可與張俊杰先生聯絡

教育及發展

U3A太極氣功十八式



日期：10月8日、22日(星期四)
時間：上午9:40-10:30
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
※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

U3A懷舊粵語流行金曲2015



日期：10月30日(星期五)
時間：下午2:00-3:30
地點：敬發樓地下
名額：20位
費用：免費(提供歌詞講義乙份)
內容：由「老友記」自募小組委員教授
香港70-80年代的粵語流行曲，
讓學員回味昔日香港情懷
報名日期：10月7日(星期三)
上午9時敬發樓地下

桌上遊戲初體驗-魔力橋篇

日期：10月16、23日(星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：5元
內容：教授長者魔力橋的玩法
報名日期：10月7日(星期三)
上午9時敬發樓地下



保良局銀齡展亮學苑(第三期)-計劃簡介會

日期：10月7日(星期三)
時間：下午2:00-2:30
地點：敬發樓地下
名額：5位 費用：免費
內容：簡介保良局銀齡展亮學苑
(第三期)的活動內容及時間安排



健康教育及生活推廣

耆才社區剪髮服務(3)

日期：10月23日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：20名 費用：5元

內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮

登記日期：例會後

※「耆才」是曾受過為期兩年之剪髮培訓、實習及實踐剪髮服務的中心會員

※參加者必須於前一天洗頭，以確保衛生

※如患有較嚴重的皮膚病，不建議參加以減低傳染風險

※請參加者根據籌號紙上的時間出席



荃灣獅子會·長者護眼大行動

日期：10月25日(星期日)

時間：下午3:15-5:30

地點：荃灣愉景新城一樓天幕大堂

名額：45位 費用：免費

內容：進行免費護眼檢查

報名日期：10月7日(星期三)

上午9時社區中心一樓

※當日下午3:15社區中心一樓集合，由旅遊巴接送，逾時不候

※報名及活動日當日必須帶身份證及長者咭

※參加者必須戴中心帽

※活動由荃灣獅子會主辦、荃灣警署協辦及由康健國際醫療集團、茂昌眼鏡贊助

※護眼檢查後，如有需配眼鏡需要，

長者可獲茂昌眼鏡店免費配眼鏡乙副(茂昌眼鏡店保留最終決定權)



長者學苑

親親大自然-濕地同樂行

日期：11月12日(星期四)

時間：上午9:15-下午4:30

地點：參觀濕地公園、午膳品嚐風味

小炒及遊覽屏山文物徑

名額：30位 費用：30元

報名日期：10月13日(星期二)

上午9時社區中心一樓

※當日上午9:15社區中心一樓集合，逾時不候

※當日參加者必須戴中心帽

※此旅行曾參加長者學苑課程之會員優先報名



電腦應用班

日期：10月31日至12月12日(逢星期六)
(11月14日暫停一次)

時間：上午9:30-下午12:30 /
上午9:30-下午12:00

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：\$20 節數：6節

內容：認識電腦的硬件和Windows軟件
認識小畫家的基本功能
如何使用網上瀏覽器

Internet Explorer

認識如何搜尋收看網上新聞、
電視節目、YOUTUBE

製作2016年月曆

課程完畢後，每位學員均有一本
A3彩色釘裝月曆乙本

報名日期：10月9日(星期五)

上午9時社區中心一樓

※參加者出席率達8成可優先
報讀下期課程



「耆樂賦強-長者社區健康支援計劃」

- ~ 完成小組(包括出席3節課程及1次聚會)的參加者可獲得禮物乙份。
- ~ 如有興趣, 歡迎致電2433 7300與黃雅麗姑娘查詢。
- ~ 參加者須參與全部三節課程及於課程完結後出席一次聚會。

「耆樂賦強」-課程(7)聚會



日期: 10月29日(星期四)
時間: 下午1:00-2:00
地點: 敬發樓地下
對象: 耆樂賦強課程(7)參加者
名額: 8位 費用: 免費
內容: 分享課程學習及填寫問卷
完成小組的參加者可獲得禮物乙份

「耆樂賦強」-課程(8)病理課

日期: 10月17日(星期六)
時間: 下午2:00-4:00
地點: 敬發樓地下
名額: 8位 費用: 免費
對象: 60歲或以上長者、患有高血壓/
糖尿病或高危長者(例如
肥胖、缺乏運動之長者)
講者: 護士

「耆樂賦強」-課程(8)專業生活課

日期: 10月24日(星期六)
時間: 下午2:00-4:00
地點: 敬發樓地下
名額: 8位 費用: 免費
對象: 60歲或以上長者、患有高血壓/
糖尿病或高危長者(例如
肥胖、缺乏運動之長者)
講者: 物理治療師

「耆樂賦強」-課程(8)簡易生活課

日期: 10月29日(星期四)
時間: 下午2:00-4:00
地點: 敬發樓地下
名額: 8位 費用: 免費
對象: 60歲或以上長者、患有高血壓/
糖尿病或高危長者(例如
肥胖、缺乏運動之長者)
講者: 中醫師

樂在耆「連」長者數碼網絡計劃

義工培訓(1)

日期: 10月9日(星期五)
時間: 上午10:00-11:00
地點: 敬發樓地下
對象: 樂在耆「連」義工
內容: 教授探訪長者時的溝通
技巧、態度及安全



耆暉義軍-家訪行動(7)

日期: 10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
※活動由攜手扶弱基金贊助

義工培訓(2)

日期: 10月9日(星期五)
時間: 下午2:00-4:00
地點: 敬發樓地下
對象: 樂在耆「連」義工
內容: 教授「智能電話」和「平板
電腦」使用之技巧及介面使用
※義工必須出席以上兩節的義工培訓



耆暉義軍-電話慰問(7)

日期: 10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
※活動由攜手扶弱基金贊助



護老者支援服務

認知玩具日2015

日期：10月23日(星期五)
時間：下午2:00-3:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：教授長者認識認知玩具
訓練腦部思考
報名日期：10月7日(星期三)
上午9時敬發樓地下



認知iPad日2015

日期：10月30日(星期五)
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：教授長者認識iPad
訓練腦部思考
報名日期：10月7日(星期三)
上午9時敬發樓地下



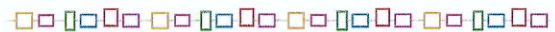
護老資訊知多D(4)

日期：10月13日(星期二)
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：介紹有關平安鐘的多元化
服務，以及各項津助資格
報名日期：例會後
※講座由「長者安居協會」舉辦



U3A認知玩具義工培訓2015

日期：10月13日(星期二)
時間：下午2:00-3:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
對象：U3A自募組委員(大U及小U)
內容：教授U3A委員認知玩具的玩法，
日後以引導者身份教授參加者
玩認知玩具



U3A認知iPad義工培訓2015

日期：10月27日(星期二)
時間：下午2:00-3:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
對象：U3A自募組委員(大U及小U)
內容：教授U3A委員認知iPad的玩法
日後以引導者身份教授參加者
玩iPad



「祖父母日」始由家起

日期：11月5日(星期四)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
名額：20名 費用：免費
內容：進行互動遊戲、點唱站及拍照，
讓長者與家人重拾家庭的價值與溫情
報名日期：例會後
※歡迎參加者邀請家人一同參與活動

長者快樂故事

在風和日麗的天氣下，我渡過了最充實和愉快的一天。

早上，我與保良局一眾義工興致勃勃地出發奧海城二期，參加保良局慈善獎券義賣活動。記得當日義工們分佈在奧海城不同的角落，我們看到縱使忙碌的都市人快步地走，但他們都滿有愛心，願意解囊相助，令我十分鼓舞。

活動後，女兒和孫兒更到奧海城來接送我，及到就近的餐廳吃晚飯。用餐時，我亦與孫兒分享當日慈善獎券義賣活動的情況，教育他助人自助的精神。

今天既充實又愉快，真是十分滿足的一天！

會員李慧明



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)：保良局陳百強伉儷(青衣)學校				 國慶假期	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 畫出我心小組(A)(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 畫出我心小組(B)(敬)
4	5	6	7	8	9	10
	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(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/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 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 保良局銀齡展亮學苑 (第三期)-計劃簡介會(敬) 2:00 皮革零錢包DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 畫出我心小組(B)(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 樂在耆連-義工培訓(1)(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 樂在耆連-義工培訓(2)(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 BB與您齊玩樂(敬)
11	12	13	14	15	16	17
	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 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/社) 10:00 護老資訊知多D(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知玩具義工培訓(敬) 2:30 麵粉花班DIY(社) 2:30 護士諮詢(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 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) 2:30 秘密花園(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:30 舞出健康(社) 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/社) 10:00 桌上遊戲初體驗(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 自勇小組會議(敬) 2:30 護士諮詢(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強-病理課(敬)
18	19	20	21	22	23	24
	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(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/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:30 認知障礙症講座(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	 重陽節假期	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 健康檢查(社) 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 舞出健康(社) 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/社) 10:00 桌上遊戲初體驗(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 2:00 認知玩具日(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 三角摺紙工作坊(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強-專業生活課(敬)
25	26	27	28	29	30	31
11:00保良市集 3:15茶漫 獅子會·耆者 護眼大行動	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(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/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 認知iPad義工培訓(敬) 2:30 麵粉花班DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45社區飯堂(敬/社) 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 保良局銀齡展亮學苑 同學會聚會(敬) 2:00 畢業啤酒熊DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45社區飯堂(敬/社) 10:00 護士健康講座(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 音樂賦強-聚會(敬) 2:00 音樂賦強-簡易生活課(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 認知iPad日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 U3A粵語流行金曲(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 耆者學苑-電腦應用(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)