



# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹五年十二月份



## 中心活動花絮



每天，中心都舉辦不同類型的班組及活動。當中，我們發現各位參加者都充滿藝術才華，不如我們一起看看他們上課的精彩花絮！

### 「畫出我心」小組

透過曼陀羅繪畫、手掌印畫、面具及立體卡製作，讓長者在創作的過程中，分享生活的苦與樂，參加者互相支持及關心，舒緩生活壓力。小組以簡單創作為主，不會評論參加者作品的美醜，反而專注於作品背後參加者實際的生活體驗。



### 秘密花園-填色減壓工作坊

以往填顏色好像只屬於小朋友的玩意，但長者同樣可以拾起五顏六色的畫筆，創作出一個獨一無二的「秘密花園」，活動中會播放森林的治癒系音樂，營造舒適的環境，長者在這個「秘密花園」裡，塗上自己喜歡的色彩；賦予它們生命。



### 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：2016年1月5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 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

# 健康教育及生活推廣

## 護士健康講座-練力帶運動

日期：12月3日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：護士指導練力帶運動

報名日期：12月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

## 護士諮詢-健康諮詢

日期：12月10日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

日期：12月29日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：每節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

※若長者欲預約其他時間，可事先向職員登記。

## 耆才社區剪髮服務(3)

日期：12月16日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：20位 費用：5元

內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮

報名日期：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

## 護士外展探訪

日期：12月1日、15日、22日(星期二)及  
12月11日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

日期：12月17日、31日(星期四)及  
12月19日(星期六)

時間：上午9:00-12:00

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

## 健康檢查

日期：12月24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

## 衛生署健康講座

日期：12月29日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：長發社區中心一樓

名額：40位 費用：免費

內容：低溫症

報名日期：例會後

## 麵粉花DIY~蟹爪菊篇

日期：12月1日、12月29日及  
2016年1月12日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：長發社區中心一樓

名額：8位 費用：50元

內容：以黏土製作蟹爪菊擺設

※曾參與麵粉花DIY~水果車篇之會員

可於12月1日前優先報名

※已報名學員請準時上課



## 聖誕同歡賀佳節

日期：12月16日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

地點：長發社區中心禮堂

名額：250位 費用：20元

內容：慶祝聖誕及欣賞表演

※聯歡會禮物會於活動完結後派發

(請大家憑票領取) 請自備環保袋

※禮物領取地點：長發社區中心一樓



## 耆康資訊站(3)

日期：2016年1月4日至3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



## 粵曲K歌之星(4)

日期：2016年1月7日至3月30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



## 社交及康樂活動

### 生日會<十、十一、十二月>

日期：12月18日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：長發社區中心一樓

名額：60位 費用：5元

內容：慶祝生辰、遊戲

報名日期：例會後



### 金曲卡拉ok(1)

日期：2016年1月4日至3月21日  
(逢星期一)

時間：下午2:00-5:00

地點：長發社區中心一樓

內容：以卡拉ok形式唱流行曲

※請自備私家咪



### 粵曲班<第四期>

日期：2016年1月4日至3月21日  
(逢星期一)

(2月1日至2月29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：91元 節數：7節

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



### 生日會<一、二、三月份>

日期：2016年2月26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：12月11日(星期五)

※一、二、三月份生日之會員，

可在12月31日或之前優先報名



# U3A太極氣功十八式

日期：12月10日(星期四)

時間：上午9:40 -10:30

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

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

# 柔力球展身心同樂日

日期：12月19日(星期六)

時間：上午10:00-11:15

地點：青衣體育館

名額：6位 費用：免費

※曾參與柔力球之會員可優先報名

※參加者需自行到達會場

※參加者需於12月2日(星期三)出席  
柔力球重溫篇

※參加者均需要參與2016年1月30日  
(星期六)的跨代共融競技運動日營

※活動由社會福利署荃灣及葵青區  
安老服務協調委員會舉辦

# UNO大比拼

日期：2016年1月6日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：免費

內容：人氣遊戲「UNO」進行  
大比拼

報名日期：12月2日(星期三)  
上午9時敬發樓地下

※成功完成遊戲可獲小禮物乙份

# 教育及發展

## 中國舞班(9)

日期：12月2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

## 平板電腦TSUMTSUM大比拼

日期：12月8日(星期二)

時間：下午2:30- 3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：教授平板電腦人氣遊戲

「TSUMTSUM」玩法及遊戲比拼

※成功完成遊戲可獲小禮物乙份

## 柔力球重溫篇

日期：12月2日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：免費

對象：為柔力球展身心同樂日  
之組員

## 長者柔力球班

中心稍後會舉行柔力球班，會由  
義工帶領參加者學習柔力球運動，  
詳細活動內容將於12月中公佈，  
各位有興趣的會員請密切留意  
中心海報。

# U3A 認知玩具及 iPad 義工培訓 2015

日期：12月9日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

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委員認知玩具及iPad的  
玩法，日後以引導者身份教授  
參加者玩認知玩具及iPad



## 美麗人生DIY

日期：12月11日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

日期：12月17日、24日及31日(逢星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心會議室

名額：8位 費用：免費 對象：護老者

內容：與參加者一同製作人生回憶錄  
分享生活的苦與樂

報名日期：12月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者須攜帶個人或家庭照片

## 銀齡展亮學苑~八段錦班

日期：12月23日及30日(逢星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：長發社區中心會議室

日期：1月6日、20日及27日

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：保良局銀齡展亮學苑導師教授  
八段錦的動作

報名日期：12月9日(星期三)

上午9時敬發樓下

※參加者需出席全部課堂

※由於小組需要運動，參加者請自行  
評估自身能力，如有需要請先

諮詢醫生之專業意見

※參加者需穿著運動服裝參與課堂



# 護老者支援服務

## 認知玩具日 2015

日期：12月9日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

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：12月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

## 認知 iPad 日 2015

日期：12月11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：12月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 保良局銀齡展亮學苑

計劃由長者學苑發展基金贊助



「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

## 活動預告：

第三期銀齡展亮學苑將會在2016年1月  
期間進行實習，屆時他們會推行一些  
班組(如手語歌、律動新疆舞等)，活動  
詳情可留意下期月訊。

## 「老友記」自募小組會議

日期：12月18日(星期五)

時間：上午9:30

地點：長發社區中心地下活動室

對象：「老友記」自募小組委員



## 耆暉義軍

※活動由攜手扶弱基金贊助

### 耆暉義軍-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



### 耆暉義軍-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



## 義工服務

### 長幼同行(3)

日期：12月23日(星期三)

時間：上午10:00-11:15

地點：社區中心一樓

名額：15名 費用：免費

內容：小學生為長者帶來唱歌環節，以及進行皮革工作坊

報名日期：12月4日(星期五)

上午9時敬發樓地下



### 耆暉義軍暨義工隊會議及聚會

日期：12月15日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：長發社區中心地下活動室

內容：定期檢討服務成效及困難及透過聚會增加義工之間的凝聚力

對象：義工隊隊員或者耆暉義軍義工

報名日期：例會後



## 長者快樂故事

轉眼又兩個月了，今天早上是U3A(第三齡學院)委員開會的日子。

U3A屬於社聯下之一個組織，保良局已經在2006年加入及每中心派出兩位長者作為代表；我和太太屬於這中心自募組的代表，開完會後都會回來與中心各委員交代。社聯每年都會有很多活動值得我們參與，所以每次開會我們都懷著愉快的心情去參與。我們在這個會內皆有工作被選，太太是負責財務之一，所以每次開會前都很忙碌地計算及分派各委員到會議場地的車費津貼。我則為文書之一，當需要我做會議紀錄的時候就要打醒十二分精神留心各委員的發言喇。

開完會後與各委員一同去附近酒樓飲茶，每次都有成圍檯，開開心心，天南地北說一番，茶足飯飽後，時間過去了。誰來埋單？當然唔係「財務」啦……

……AA制！

會員伍福祥

# 環保義工 大招募

為鼓勵會員多參與環保活動，與年青一代分享傳統環保生活智慧，本局現正招募「綠色大使」及「環保先鋒」參與一系列的環保工作坊、社區推廣工作及回收再造活動，將環保知識及傳統智慧結合，向社會宣揚綠色生活。

 環境及自然保育基金 贊助

## 「綠綠無窮」 計劃



綠色角落

推廣循環再造



布偶  
劇場



社區綠色日

社區教育推廣



耆藝舍

每月環保主題聚會



環保  
回收活動

計劃日期：2015年11月-2017年3月

AEON 2016年慈善月曆資助活動

## 環保永旺 新社區

環保先鋒  
工作坊

環保體驗  
活動

社區教育  
推廣活動

計劃日期：2016年1月-2016年12月



歡迎加入環保義工行列，請與 曾思敏姑娘 聯絡

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
<b>活動舉行地點：</b> <b>(社)：長發社區中心</b> <b>(敬)：敬發樓地下</b> <b>(學校)：保良局陳百強抗儀青衣學校</b> <b>(體育館)：青衣體育館</b>		8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會(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/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 畢業啤酒熊DIY(社) 2:30 柔力球重溫篇(敬) 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) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-電腦應用(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)
6	7	8	9	10	11	12
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) 2:30 TsumTsum大比拼(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 認知玩具及iPad義工培訓 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知玩具日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 護士諮詢(敬) 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 認知iPad日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 美麗人生DIY(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:30 長者學苑-電腦應用(學校)	
13	14	15	16	17	18	19
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 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 耆暉義軍智義工隊 會議及聚餐(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 聖誕同歡賀佳節(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 美麗人生DIY(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) 9:30 自勇組會議(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 生日會(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 10:00 柔力球展身心 同樂日(體育館) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
20	21	22	23	24	25	26
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 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 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 長幼同行(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 銀齡~九段錦班(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 健康檢查(社) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 美麗人生DIY(社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	 <p>聖誕假期</p>		
27	28	29	30	31	1月1日	1月2日
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) 10:00 衛生署健康講座(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 護士諮詢(敬) 2:30 麵粉花班DIY(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 銀齡~九段錦班(社) 2:00 畢業啤酒熊DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 美麗人生DIY(社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	 <p>元旦假期</p>		8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)