



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹五年二月份



各位老友記：

祝大家「羊」「羊」得意！
要「咩」有「咩」！

吳姑娘



祝各位老友記

身體健康、龍馬精神、
青春常駐、喜氣「羊」「羊」

潘先生

恭祝各位會員：

身心健康，豐衣足食，
心想事成，出入平安。

鄧姑娘

祝各位老友記：

身體健康，身心康泰！！
笑口常開，心想事成！！

張先生

銀鈴聲聲賀羊年
咩咩笑聲樂滿城

各位老友記祝羊年
身體健康，事事如意，咩咩

唐姑娘

新一年祝各位老友記

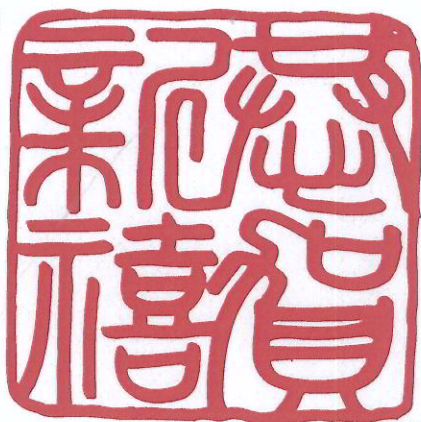
身體健康！萬事如意！
開開心心！事事順利！

陳主任

祝各位老友記

平安喜年來，羊年行大運
笑口常常開

林姑娘



新一年祝全人

身體健康，
事事順景！

蘇姑娘

恭喜！恭喜！

祝各位身心健康！

盧嘉英姑娘

各位老友記：

「羊」「羊」得意喜迎春
新一年祝大家心想事成，
萬事勝意，身體健康。

高姑娘

祝各位老友記

喜氣洋洋賀新春
年年有餘身康健
新年快樂

黃姑娘

祝各位老友記：

笑口常開，身體健康！
快樂過每一天！

祝大家羊年要咩有"咩"

盧姑娘

恭祝各位老友記：

全年笑口常開、身體健康
家肥屋潤，心想事成！

伍姑娘

金玉滿堂賀羊年
萬家燈火齊慶賀

張姑娘

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

標準十四
服務單位尊重服務使用者保護
私隱和保密的權利。

標準十五
每一位服務使用者及職員均有
自由申訴其對機構或服務單位的
不滿，而毋須憂慮遭受責罰，
所提出的申訴亦應得到處理。

下次例會日期

日期：2015年3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 張俊杰 盧育慧 蘇鳳連 伍英鳳 唐蘭燕 張瑞英
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

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)已報名但當日無出席活動的參加者不能補領禮物。



長幼繽紛慶新歲

日期：2月17日(星期二)

時間：上午8:45-下午1:00

活動地點：保良局蔡繼有學校

名額：50位(24位會員製作掛飾、26位會員進行競技遊戲)

費用：免費

內容：到學校與青少年製作傳統節慶掛飾，大玩競技遊戲，共慶新春。

報名日期：2月5日(星期四)上午九時
長發社區中心一樓

備註：

- (1)參加者必須於2月13日(星期五)下午2時-3時到社區中心出席簡介會
- (2)參加者需要作導師與學生製掛飾；或需要參與運動競技，需考慮是否有足夠體力。
- (3)當日上午8:45長發社區中心一樓集合，逾時不候。
- (4)參加者必須戴中心帽。

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：例會後



乙未年敬老賀新春

日期：3月10日(星期二)

<農曆正月廿日>

時間：上午8:45-下午3:00

地點：九龍灣國際展貿中心

三樓展貿廳

名額：72位 費用：90元

內容：欣賞表演、享用午餐

登記日期：2月25日至2月27日

抽籤日期及地點：3月2日(星期一)

下午2時30分長發社區中心一樓



南 瓜 西 米 露	金 菇 銀 芽 伊 麵	鮮 蝦 菜 粒 炒 十 穀 米	玫 瑰 茶 皇 脆 皮 雞	清 蒸 大 青 斑	淮 山 杞 子 花 膠 燉 豬 展	酥 炸 黃 金 荔 寶 盒	碧 綠 錦 繡 鳳 片 花 姿	燒 味 拼 盆	菜 單 ：
-----------------------	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	-----------------------	---	---------------------------------	--------------------------------------	------------------	-------------

備註：

- (1)中籤者必須於3月4日(星期三)下午5時前交費，否則當棄權由後備補上。
- (2)當日上午8:45長發社區中心一樓集合，逾時不候。
- (3)參加者必須戴中心帽

喜洋洋-送舊迎新敬老聯歡會

日期：2月15日(星期日)

時間：下午1:00-5:00

活動地點：香港培正小學禮堂

名額：100位(額滿即止) 費用：免費

內容：唱歌表演、有獎問答環節、健康手指操、健康醫療知識講座、太極表演、粵劇表演、贈送新春福袋等

報名日期：2月4日(星期三)上午九時

備註：

- (1)當日中午1時在長發社區中心正門集合逾時不候。
- (2)參加者必須戴中心帽及活動當日有旅遊車接送。
- (3)請自備環保袋。



健康教育及生活推廣

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



健康檢查

日期：2月5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：2月3日(星期二)例會後
報名地點：長發社區中心一樓



家+好煮意

活動由Alice Wu Memorial Fund贊助

「家+好煮意」烹飪比賽

日期：2月7日(星期六)
時間：下午1:30-2:30
地點：長發社區中心一樓
名額：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



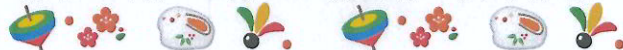
護士諮詢

日期：2月7日及28日(星期六)
時間：下午2:00-3:30
地點：敬發樓地下
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：2月3日(星期二)例會後



護士健康講座

日期：2月14日(星期六)
時間：下午2:00-3:00
地點：敬發樓地下
名額：80位 費用：免費
內容：糖尿病
報名日期：2月3日(星期二)例會後



護士外展探訪

日期：2月12日及26日(星期四)
時間：上午9:00-12:00
日期：2月3日、10日、17日及24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



「家+好煮意」家+同樂tea-tea

日期：2月7日(星期六)
時間：下午2:30-3:00
地點：敬發樓地下
名額：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



耆暉義軍

耆暉義軍之電話慰問(11)

日期：2月2日至28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(11)

日期：2月2日至28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

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。



護老者服務

參觀康復一站通

日期：2月11日(星期三)
時間：下午1:30-4:30
地點：保良局康復用品一站通
名額：30位 費用：免費
對象：長者、護老者、殘疾人士
內容：由資深職業治療師導賞復康設備



陳列室及示範各項特別復康用品等訓練器材，並介紹康復一站通所提供的服務，展示各類可租或代購之復康用品。其間亦有展銷環節，讓參加者可選購合適的復康用品。

報名日期：2月4日(星期三)
上午九時敬發樓地下

備註：當日下午1:30長發社區中心一樓集合

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。



「老友記」自募小組會議

日期：2月27日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

對象：「老友記」自募小組委員





保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

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：2月3日及3月3日(星期二)

時間：下午12:45-1:45

日期：2月10日、17日、24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：2月6日、13日、27日
及3月6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



教育及發展

中國舞班(11)

日期：2月2日至25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



職員動向

各位老友記：

大家好，很高興認識大家，我是新到職的社工林姑娘，盼望各位老友記多參與中心活動，能與你們多見面，一起聊天，一起分擔，一起分享喜與樂。

祝 身體健康，新年快樂！

太極氣功十八式(U3A)

日期：2月5日、12日及26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。



林婉汶姑娘

「耆樂賦強-長者社區健康支援計劃」

計劃為患有糖尿病、高血壓或高危的長者而設，由跨專業團隊設計合適的課程，推動長者學習管理長期病患的知識，養成健康生活的習慣。



服務對象

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)

課程內容

每節共 8 名參加者，全年共開辦 8 個課程，每課程共 3 節，每星期舉行 1 節，每節 2 小時

每個課程均由不同專業人士設計和推行：

病理課	專業生活課	簡易生活課
護士	物理治療師	體適能教練
	營養師	中醫師
	藥劑師	社工



計劃推行日期：2015 年 1 月至 2015 年 12 月

如有興趣，歡迎致電 2433 5822 與黃雅麗姑娘查詢

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	7
活動舉行地點 (敬):長發社區中心 (敬):敬聖樓地下 (學校):保良局 陳百強抗嘔 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 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 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) 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) 1:30 家+好煮意-烹飪比賽(社) 2:00 護士諮詢(敬) 2:30 家+好煮意-家+同樂tea—tea(敬)
8	9	10	11	12	13	14
11:00 保良局慈善 步行	8:45 社區飯堂(敬) 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) 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) 1:30 參觀康復一訪通 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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 金羊獻瑞迎新春(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)	12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士健康講座(敬)
15	16	17	18	19	20	21
1:00 喜洋洋-送舊 迎新敬老 聯歡會	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) 8:45 長幼繽紛慶新歲 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 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	 大年初一	 大年初二	 大年初三
22	23	24	25	26	27	28
	8:45 社區飯堂(敬) 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) 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) 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) 2:00 自募小組會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士諮詢(敬)
3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
	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) 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 衛生署健康講座(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) 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)