



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹五年三月份



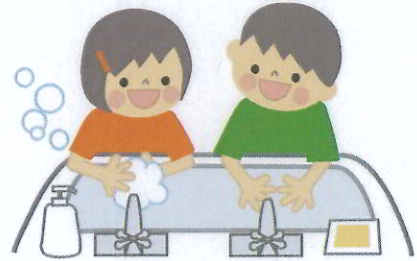
流行性感冒的預防方法

1. 季節性流感疫苗接種

- 疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。
- 由於健康人士亦可患上嚴重流感，為保障個人健康，所有人士可向家庭醫生查詢有關接種季節性流感疫苗的詳情。一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。
- 由於流感病毒會不時變種而衍生新病毒株，導致流感廣泛傳播，因此，世衛會建議每年度流感季節應採用的流感疫苗組合。

2. 個人衛生

- 使用洗手液和清水以正確方法洗手
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含70% 至 80% 酒精搓手液潔淨雙手
- 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內
- 打噴嚏或咳嗽後應徹底洗手
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩



3. 環境衛生

- 保持室內空氣流通
- 在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；
高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

此外，市民也應保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。

資料來源：衛生署衛生防護中心<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/29.html>

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

標準十六
服務單位採取一切
合理的步驟，確保
服務使用者免受侵犯

下次例會日期

日期：2015年4月14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

社交及康樂活動

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



花之招展遊

日期：3月26日(星期四)

時間：上午10:00-下午4:30

名額：58位

費用：會員90元 非會員115元

內容：參觀維園花展及香港展城館，
中午往香港仔東方酒家午膳

報名日期：3月6日(星期五)

上午9時30分敬發樓地下

備註：

1. 當日上午10:00長發社區中心集合，逾時不候。
2. 參加者須帶備中心帽。
3. 根據旅行社通知，戶外活動保險不包括85歲以上人士，敬請留意。
4. 未滿60歲之參加者需另行支付14元之入場費。

花花世界

日期：3月20日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位(會員) 費用：5元

報名日期：3月6日(星期五)

上午九時敬發樓地下

內容：由實習同學指導長者摺紙花

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

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

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

繩結娃娃

日期：3月27日(星期五)

時間：下午 2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位(會員) 費用：5元

報名日期：3月6日(星期五)

上午九時敬發樓地下

內容：由實習同學指導長者製作繩結娃娃

麵粉花班DIY-玫瑰、百合子篇

日期：4月14日、28日

5月12日及26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：以黏土製作玫瑰、百合子

※已報名之會員敬請準時上課

滿額



滿額

健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：3月5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：情緒健康面面觀
報名日期：例會後



護士外展探訪

日期：3月5日(星期四)
3月24日(星期二)
時間：上午9:00-12:00
日期：3月3日、10日、17日及31日
(星期二)
時間：下午2:00-4:00
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

健康檢查

日期：3月19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：例會後
報名地點：長發社區中心一樓



護士諮詢

日期：3月14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：例會後

護士健康講座

日期：3月12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：運動小貼士
報名日期：例會後
備註：參加者請自備毛巾一條



家+好煮意

活動由Alice Wu Memorial Fund贊助

家+聚餐

日期：3月14日(星期六)
時間：下午1:30-5:30
地點：藍田彩明海鮮酒家
名額：24位(長者)
12位(家屬/青少年)
費用：免費
內容：回顧計劃、分享心聲、聚餐
備註：



1. 此活動只限於「家+好煮意」烹飪比賽中獲勝的組員及其家屬/青少年參加。
2. 中心職員會個別通知參加者。
3. 當日有旅遊巴來回接送參加者。



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。
3. 對象為已完成MCI檢測及合適參與小組長者。

先知先覺小組-運動小組

日期：3月6日、13日(逢星期五)
時間：下午3:00-4:00
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-認知小組

日期：3月3日(星期二)
時間：下午12:45-1:45
日期：3月10日(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-義工分享會2015(4)

日期：3月12日(星期四)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下 名額：21位
內容：分享及交流協助認知小組及運動小組經驗及重溫後檢測的評估。

先知先覺-嘉許禮暨嘉年華

日期：3月17日(星期二)
時間：中午12:45-下午5:00
集合地點：長發社區中心一樓
地點：總局梁王培芳堂
名額：30位 費用：免費
對象：先知先覺參加者及義工(出席時數最多的義工優先)
內容：計劃回顧、表演及成效分享
※當日有旅遊巴來回接送參加者。
參加者請戴中心帽及自備飲用水。

耆暉義軍

耆暉義軍之電話慰問(12)

日期：3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

義工服務

義工會議及義工嘉許禮

日期：3月19日(星期四)
時間：下午2:30-4:00
地點：敬發樓地下 費用：免費
內容：(1)定期聚會檢討服務成效及困難
(2)嘉許義工過去一年的貢獻
報名日期：例會後

耆暉義軍之家訪行動(12)

日期：3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



「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

三角摺紙-叮噹(多啦A夢)篇

日期：3月4日及18日(逢星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費 節數：2節

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師

伍福祥、游麗冰教授基本三角摺紙方法及制作三角摺紙叮噹(多啦A夢)。

報名日期：例會後敬發樓地下

備註：參加者需參與全部課堂。



齊來跳跳玄極舞

日期：3月11日及25日(逢星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費 節數：2節

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師
謝佩霞、李靜如教授玄極舞

報名日期：例會後敬發樓地下

備註：

1. 參加者需參與全部課堂。
2. 由於該小組需要運動，參加者需自行評估自身能力，如有需要可先自行諮詢醫生之專業意見。
3. 參加者需穿著運動服裝參與課堂。



教育及發展

太極氣功十八式(U3A)

日期：3月19日、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。

中國舞班(12)

日期：3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



「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。

「耆樂賦強」~外展街站

日期：3月26日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

地點：長發村內

內容：外出宣傳「耆樂賦強」計劃及推廣健康生活

「耆樂賦強」~課程(1)

	病理課	簡易生活課	專業生活課
講者：	護士	體適能教練	營養師
日期：	3月7日(星期六)	3月21日(星期六)	3月28日(星期六)
時間：	下午2:00 - 4:00		
地點：	敬發樓地下		長發社區中心一樓
名額：	8位		
對象：	60歲或以上長者 及 (1)患有高血壓/糖尿病 或 (2)高危長者(例如肥胖、缺乏運動之長者)		

※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。

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

護老者服務

長幼同行

日期：3月11日(星期三)

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：與伊斯蘭博愛幼稚園學生
一同遊戲及欣賞表演，
共渡歡樂上午

報名日期：3月3日(星期三)

上午九時敬發樓地下



食環署講座

日期：4月8日(星期四)

時間：下午3:00-3:40

地點：敬發樓地下

名額：80位 費用：免費

內容：介紹傳統以外的殮葬方式，
講解有關將骨灰散撒在紀念
花園或指定海域及使用
環保棺等資料

報名日期：3月24日(星期二)

上午九時敬發樓地下



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 (社): 耆聲社區中心 (敬): 敬發樓地下 (學校): 保良局 陳百強抗擊 宵夜學校	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) 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) 2:00 三角摺紙班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 護士外展探訪 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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 華僑之聲(社) 3:00 先知先覺-運動小組(敬) 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 音樂賦強-病理課(敬)
8	9	10	11	12	13	14
	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) 8:45 乙未年敬老賀新春 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 長幼同行(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊來跳跳玄極舞(敬) 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) 2:00 先知先覺-義工分享會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 華僑之聲(社) 3:00 先知先覺-運動小組(敬) 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+聚餐 2:00 護士諮詢(敬)
15	16	17	18	19	20	21
	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-嘉許禮暨 嘉年華 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) 2:00 三角摺紙班(敬) 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) 2:30 義工會議及嘉許禮(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 花花世界(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 生日會(敬) 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 音樂賦強-簡易生活課(敬)
22	23	24	25	26	27	28
	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) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(敬/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) 2:00 齊來跳跳玄極舞(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:30 音樂賦強-外展街站 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:00 花之招展遊 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 繩結娃娃(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士諮詢(敬) 2:00 音樂賦強-專業生活課(社)
29	30	31	4月1日	4月2日	4月3日	4月4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) 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) 9:00 中國舞班(社) 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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	 復活節假期	 復活節假期
			會員續會 001-1000號	會員續會 1000-1800號		