



# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹五年五月份



## 社區參與廣播試驗計劃



社區參與廣播服務  
COMMUNITY INVOLVEMENT  
BROADCASTING SERVICE

節目名稱：長者樂悠遊

節目內容：以長者應該擁有「獨立、參與、照顧、自我實現和尊嚴」為大前提，從社區不同人士的角度，探視香港社會如何面對人口老齡化，並邀請長者現身說法，喚醒社會關注長者的生活狀況及遇到的困難。

播放日期及時間：2015年4月13日至2015年7月12日(逢星期三)晚上8時-9時

收聽方法：1. 在播出時段收聽香港電台數碼31台

2. 下載應用程式 RTHK Mine



集數	播放日期	主題	負責單位
第一集	15/4/2015	我可如何面對老齡?	莊啟程耆暉中心
第二集	22/4/2015	遠親不如近鄰?	溫林美賢耆暉中心
第三集	29/4/2015	香港：長幼共融的理想社區	田家炳長幼天地
第四集	6/5/2015	終身學習	張麥珍耆樂中心
第五集	13/5/2015	現代女性不易為	劉陳小寶耆暉中心
第六集	20/5/2015	現代男性亦不易為	劉陳小寶長者地區中心
第七集	27/5/2015	“老·腦·惱”	黃祐祥紀念耆暉中心
第八集	3/6/2015	與世界接軌	盧邱玉霜耆暉中心
第九集	10/6/2015	夕陽無限好	華永會生命教育及長者支援中心
第十集	17/6/2015	死何足惜?	曹金霖夫人耆暉中心
第十一集	24/6/2015	戒口是福?	方譚遠良健樂中心
第十二集	1/7/2015	醫療真相	蔡涌長幼天地
第十三集	8/7/2015	老有所養	長者援手網絡中心

※屬於我們安老服務自家製作的播音節目

※誠邀各位老友記準時收聽及網上重溫節目；

※亦可在5月12日、19日及26日(星期二)到敬發樓地下暢聚坊收聽重溫節目

### 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

標準二  
服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。  
標準三  
服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

### 下次例會日期

日期：2015年6月2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 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

母親節快樂！一年一度母親節即將來臨，為慶祝這個溫馨的日子，中心將舉行以下活動；為了可讓更多女性會員一同參與，請每位參加者可選擇「母親節有禮」、「母親節點點心意」其中一節參加，額滿即止！

## 母親節有禮

日期：5月6日(星期三)  
時間：上午9:00  
地點：社區中心一樓  
名額：90位(中心女性會員)  
費用：免費  
內容：送贈母親節禮物  
報名日期：5月6日(星期三)

上午九時長發社區中心一樓

## 母親節點點心意

日期：5月7日(星期四)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：社區中心一樓  
名額：25位(中心女性會員)  
費用：免費  
內容：享用點心及玩遊戲  
報名日期：5月6日(星期三)

上午九時長發社區中心一樓

## 耆樂歡聚慶端陽

日期：6月17日(星期三)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：社區中心禮堂  
名額：250位(額滿即止) 費用：20元  
內容：慶祝端午節及欣賞表演  
禮物領取地點：社區中心一樓  
報名日期：5月12日(星期二)下午2時  
※參加者可獲禮物包乙份，請自備

環保袋領取禮物。

※如有興趣於聯歡會表演之會員  
請於6月1日至6月3日向中心職員報名。

※每單項表演如多於一組參加，須於  
6月5日下午2:00抽籤。

## 生日會(4至6月份)

日期：6月30日(星期二)  
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：4至6月份生日的參加者  
可於5月30日前報名。

## 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)獨居或倆老共住 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

## 衛生署健康講座

日期：5月19日(星期二)  
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：頸腰背護理  
報名日期：例會後



## 護士諮詢~血壓計

日期：5月7日(星期四)  
時間：上午9:30 - 11:00  
地點：敬發樓地下  
名額：6位 費用：免費  
內容：測試參加者家用血壓計的準確度



報名日期：例會後  
備註：參加者須攜帶手臂式血壓計

## 護士諮詢~健康諮詢

日期：5月30日(星期六)  
時間：下午2:00-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：每次6位 費用：免費  
內容：護士為參加者提供健康諮詢或藥物查詢  
報名日期：例會後



## 耆暉義軍

### 耆暉義軍之家訪行動(2)

日期：5月2日至30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



## 護士外展探訪

日期：5月2日(星期六)、  
5月5日、5月12日(星期二)  
時間：下午2:00-4:00  
日期：5月14日、28日(星期四)  
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：護士進行上門探訪及健康諮詢  
備註：中心職員會個別通知參加者或如有需要可與中心職員聯絡。

## 健康檢查

日期：5月21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



## 耆暉義軍之電話慰問(2)

日期：5月2日至30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

# 教育發展

## 中國舞班(2)

日期：5月4日至27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



## 太極氣功十八式(U3A)

日期：5月7日、14日、21日及28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

※請各有興趣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

## 長者學苑-座上太極班(A)

日期：5月16日至2015年7月11日(逢星期六)  
(6月20日暫停上課)

時間：上午10:00-11:00

地點：保良局陳百強伉儷青衣學校  
(青衣青芊街2號)

名額：12位 費用：10元(會員) 節數：8節

內容：透過由太極導師教授座上太極，讓參加者可以強身健體

報名日期：5月6日(星期三)  
上午九時敬發樓地下

- ※1. 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。
- 2. 參加者需穿著輕便運動服。
- 3. 參加者可任選「長者學苑-座上太極班(A)或(B)」其中一個參加。

## 粵語流行懷舊金曲2015(U3A)



日期：5月29日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

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1970-1980年代的粵語流行曲，讓學員回味昔日香港情懷

報名日期：5月6日(星期三)上午九時  
敬發樓地下

## 「老友記」自募小組會議



日期：5月8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



## 長者學苑

課程由長者學苑發展基金贊助

## 長者學苑-座上太極班(B)

日期：5月16日至2015年7月11日(逢星期六)  
(6月20日暫停上課)

時間：上午11:00-12:00

地點：保良局陳百強伉儷青衣學校  
(青衣青芊街2號)

名額：12位 費用：10元(會員) 節數：8節

內容：透過由太極導師教授座上太極，讓參加者可以強身健體

報名日期：5月6日(星期三)  
上午九時敬發樓地下

- ※1. 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。
- 2. 參加者需穿著輕便運動服。
- 3. 參加者可任選「長者學苑-座上太極班(A)或(B)」其中一個參加。

# 護老者服務

## 兒時玩意DIY『抓子』

日期：5月20日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

內容：製作懷舊玩意，並進行『抓子』  
友誼賽

報名日期：例會後



## 長幼同行2015(1)

日期：5月20日(星期三)

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：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：5月6日(星期三)上午九時  
敬發樓地下



## 認知玩具日2015

日期：5月22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

對象：中心會員

內容：教授長者認識認知玩具，  
訓練腦部思考

報名日期：5月6日(星期三)上午九時  
敬發樓地下



## 耆才社區剪髮服務

日期：5月13日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

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」是曾接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。



## 安卓(Android)電話使用小組-基本操作篇

日期：5月13日及27日(星期三)

時間：上午10:00-11:15

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：教授安卓(Android)電話的  
基本使用功能

※請已登記之會員於5月8日前交費

※參加者需自備附有安卓功能的智能電話



## 保良局

銀齡

銀齡展亮學苑

「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



## 「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。
- ~ 凡登記參加耆樂賦強小組，可獲得小禮物乙份，先到先得，送完即止。
- ~ 完成小組(包括出席3節課程及1次聚會)的參加者可另獲得禮物乙份。
- ~ 中心職員將個別聯絡已登記的會員，以安排上課時間。

### 「耆樂賦強」-課程(3)病理課

日期：5月9日(星期六)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：敬發樓下  
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  
※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(3)專業生活課

日期：5月16日(星期六)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：敬發樓下  
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  
※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(3)簡易生活課

日期：5月23日(星期六)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：敬發樓下  
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：體適能教練  
※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」啟動禮

日期：5月27日(星期三)  
時間：下午12:15-4:30  
地點：保良局梁王培芳堂  
名額：25名 費用：免費  
對象：「耆樂賦強」參加者優先及其他會員  
內容：儀式、話劇表演及遊戲，以宣揚健康教育  
報名日期：5月7日(星期四)上午九時敬發樓地下  
※參加者須戴中心帽  
※當天下午12:00長發社區中心集合，逾時不候



## 暴雨及颱風下的活動安排

夏季又來了，老友記參加中心活動的時候，記得留意天氣預告，如遇颱風及暴雨，請留意本中心有關措施安排。

本中心有以下颱風及暴雨安排措施，敬請各老友記留意如下：

暴雨及颱風訊號	戶外活動	中心班組	中心開放
黃色暴雨及1號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨及3號風球	×	✓	✓
黑色暴雨及8號風球	×	×	×



