



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹五年七月份



緊急召援系統

緊急召援系統屬商業項目，並由商業或非政府機構提供，並非由社會福利署(社署)資助的福利服務，社署亦無認可任何公司或機構銷售相關服務，亦不會安排職員推銷有關服務。有需要人士當選購緊急召援系統時，可自行選擇合適的服務供應商，直接向有關服務供應商查詢及選購。

若市民懷疑服務供應商「貨不對辦」或受詐騙，可向相關部門或機構如警務處、消委會等舉報及或求助。

使用緊急召援系統須知：

- ※ 隨身佩戴遙控按鈕
- ※ 定期測試系統
- ※ 不要拔去插頭



使用服務或簽立合約 - 醒目提示：

- ※ 社會福利署沒有與任何服務供應機構合作，亦不會安排職員推銷緊急召援系統服務。
- ※ 在同意使用緊急召援系統前，應先瞭解清楚提供服務的機構性質、服務包括的內容、是否需簽訂固定期限的合約及收費等。
- ※ 避免透過電話承諾使用服務，宜先取得書面合約及服務資料細閱。
- ※ 在取得服務的書面資料及使用條款後，可與家人或負責的社工商量，及向正使用有關的系統的親友查詢系統的服務質素，切勿倉卒下決定。

資料來源：社會福利署

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

標準六
服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

下次例會日期

日期：2015年8月4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

長者快樂故事

七月一日是香港回歸的大日子，是打工仔珍貴的假期，對我來說是簡單幸福的一天。

當天家人特意抽空與我在灝景灣飲早茶，然後在樹蔭下散步，懶洋洋地感受住柔和的海風及家人的溫暖細語，平淡而深刻，才發現共聚天倫可以是一件如此簡單之事。

會員何潔冰



健康教育及生活推廣

健康檢查

日期：7月23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
備註：本中心護士使用水銀血壓計替參加者量度血壓

衛生署健康講座

日期：7月9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：癌症小百科
報名日期：例會後

護士諮詢~血壓計檢查

日期：7月16日(星期四)
時間：上午9:30-11:00
地點：敬發樓地下
名額：15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：參加者須攜帶式血壓計

護士諮詢~健康諮詢

日期：7月30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：護士為參加者提供健康諮詢或藥物查詢
報名日期：例會後

護士外展探訪

日期：7月7日、14日、21日、及28日(星期二)
時間：下午2:00-4:00
日期：7月2日及9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。

「中央肥胖測試」及體格檢查

日期：7月17日(星期五)
時間：上午9:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：30位 費用：免費
報名日期：7月8日(星期三)
上午九時敬發樓地下

※是次健康檢查由那打素提供。
※耆暉義軍服務對象優先報名。

社交及康樂活動

金曲卡拉OK(2)

日期：7月6日至9月21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型式唱流行曲
※請自備私家咪



耆康資訊站(2)

日期：7月6日至9月29日
時間：上午10:00-10:30
地點：社區中心一樓
內容：逢星期二、四、五讀報紙
※如遇講座及大型活動將暫停一次

生日會(7至9月份)

日期：9月18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：7月8日(星期三)上午九時
※七、八、九月份生日之會員，
可在7月31日或之前優先報名



耆暉義軍-電話慰問(4)

日期：7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

粵曲K歌之星(2)

日期：7月9日至9月24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型式唱粵曲
※請自備私家咪

粵曲班<第二期>

日期：7月13日至9月14日(逢星期一)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
名額：32位 節數：10節
費用：130元(會員)
內容：由粵曲師傅教授粵曲。
※曾報讀1516年度粵曲班<第一期>
的學員優先報名

吾腦唔老(1)

日期：7月29日(星期三)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：20名 費用：免費
內容：透過不同的記憶遊戲，
增強記憶，延緩腦退化
報名日期：例會後

耆暉義軍

耆暉義軍-家訪行動(4)

日期：7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

中國舞班(4)

日期：7月6日至29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(2)

日期：7月10日至8月28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

認知玩具日2015

日期：7月3日、10日及24日(星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 名額：免費
內容：教授長者認識認知玩具，
訓練腦部思考
報名日期：7月8日(星期三)
上午九時敬發樓地下

護老資訊知多D~關愛基金 「長者牙科服務資助」講座

日期：7月22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：介紹關愛基金「長者牙科服務
資助」受惠資格、申請程序等
報名日期：例會後

教育發展

太極氣功十八式(U3A)



日期：7月16日、23日及30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

護老者支援服務

認知玩具義工培訓2015 (U3A)

日期：7月14日及28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懷舊粵語流行金曲2015 (3)

日期：7月31日(星期五)
時間：上午10:00-11:30
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：7月8日(星期三)
上午九時敬發樓地下



防跌六式齊體驗

日期：7月17日及31日(逢星期五)

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：由保良局銀齡展亮學苑導師
教授防跌六式

報名日期：7月14日(星期二)

上午九時敬發樓地下

※參加者需參與全部課堂。

※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。

※參加者需穿著運動服裝參與課堂。



八段錦齊體驗

日期：7月24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

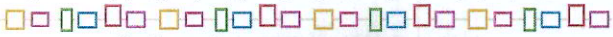
內容：由保良局銀齡展亮學苑
導師簡介及教授八段錦

報名日期：7月14日(星期二)

上午九時敬發樓地下

※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。

※參加者需穿著運動服裝參與課堂。



教育及發展

安卓(Android)電話使用小組-通訊軟件篇

日期：7月18日(星期六)

時間：上午9:30-11:00

地點：敬發樓

名額：12位 費用：10元

內容：教授安卓電話(Android)的
通訊軟件~WhatsApp功能

※參加者需帶備附有安卓功能及上網
功能的電話。

※曾參加「安卓電話使用小組-基本
操作篇」及「安卓電話使用小組-
程式安裝篇」的參加者優先

報名日期：7月10日(星期五)

上午九時敬發樓地下



保良局銀齡展亮學苑

串珠天鵝初體驗

日期：7月10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：由保良局銀齡展亮學苑導師教授
基本串珠方法及製作串珠天鵝

報名日期：例會後



男婚女嫁-婚嫁懷緬工作坊

日期：7月22日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

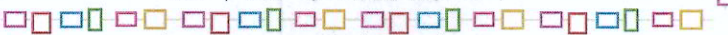
地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師
分享古今婚嫁禮儀。

報名日期：7月14日(星期二)

上午九時敬發樓地下



花花世界插花班

日期：7月29日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

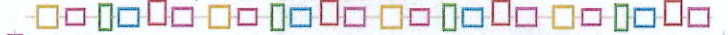
地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師分享
插花小知識及製作插花小盆栽

報名日期：7月14日(星期二)

上午九時敬發樓地下



安卓(Android)電話使用小組-攝影功能篇

日期：7月21日(星期二)

時間：上午9:30-11:00

地點：敬發樓

名額：12位 費用：10元

內容：教授安卓電話(Android)的
攝影的功能

※參加者需帶備附有安卓功能及上網
功能的電話。

※曾參加安卓電話使用小組系列的
參加者優先

報名日期：7月10日(星期五)

上午九時敬發樓地下





「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。
- ~ 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。
- ~ 中心職員將個別聯絡已登記的會員，以安排上課時間。
- ~ 計劃推行日期：2015年1月至2015年12月
- ~ 如有興趣，歡迎致電2433 7300 與黃雅麗姑娘查詢



「耆樂賦強」-課程(5)病理課

日期：7月4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
※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(5)專業生活課

日期：7月11日(星期六)
時間：下午2:00-4:00
地點：社區中心一樓
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：藥劑師
※參加者須攜帶個人藥物上課
※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(5)簡易生活課

日期：7月18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：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」-課程(4)聚會

日期：7月18日(星期六)
時間：下午1:00-2:00
地點：敬發樓地下
對象：耆樂賦強課程(4)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。

耆才社區剪髮服務(2)

日期：7月22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。

美味濃情展關懷

日期：7月3日(星期五)
時間：下午2:00-4:00
地點：保良局福慧護老院
內容：在福慧護老院包餃子及探訪院友(自備車費)
※請已報名的義工準時出席



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
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局 陳百強抗儀 青衣學校			 回歸假期	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 護士外展探訪 10:00 耆幼樂融融(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 無痛耆蹟小組(9)(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 10:00 認知玩具日(敬) 10:00 腦伴認知訓練小組(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 Android電話使用小組(敬) 2:00 美味濃情展關懷 5:00 社區飯堂(敬)	10:00 耆學苑-座上太極班(A)(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強-病理課(敬)
5	6	7	8	9	10	11
8:45 社區飯堂(敬) 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) 10:00 護老加油站(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 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) 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 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 無痛耆蹟小組(9)(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬) 9:00 認知玩具日(敬) 10:00 腦伴認知訓練小組(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 串珠天鵝初體驗(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	10:00 耆學苑-座上太極班(A)(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強-專業生活課(社)	
12	13	14	15	16	17	18
8:45 社區飯堂(敬) 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) 10:00 耆樂悠遊-節目重溫(敬) 10:00 護老加油站(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知玩具義工培訓(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:00 保良局真旗日 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)	8:45 社區飯堂(敬) 9:30 護士諮詢(敬) 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) 9:30 中央肥胖測試及體格檢查(敬) 10:00 腦伴認知訓練小組(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 防跌六式齊體驗(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:30 Android電話使用小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 音樂賦強-聚會(敬) 2:00 音樂賦強-國易生活課(敬)	
19	20	21	22	23	24	25
8:45 社區飯堂(敬/社) 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/社) 9:30 Android電話使用小組(敬) 10:00 護老加油站(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 耆牙科服務資助講座(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 2:00 男婚女嫁-婚禮籌備工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 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/社) 10:00 認知玩具日(敬) 10:00 腦伴認知訓練小組(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 八段錦齊體驗(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)	
26	27	28	29	30	31	8月1日
8:45 社區飯堂(敬/社) 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/社) 10:00 耆樂悠遊-節目重溫(敬) 10:00 護老加油站(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 認知玩具義工培訓(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 耆耆唔老(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 花花世界插花班(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) 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 粵語流行金曲(敬) 10:00 腦伴認知訓練小組(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 防跌六式齊體驗(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)	