



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹五年九月份



保良局
PO LEUNG KUK

政府資訊科技總監辦公室
Office of the Government Chief Information Officer

樂在耆「連」 長者數碼網絡計劃

義工培訓內容

本計劃將培訓義工，學習平板電腦及智能手機功能，上門探訪有需要長者，提升他們對數碼科技的認識。

現正招募義工

義工服務

- ★ 2次培訓
- ★ 協助於數碼街站，向長者介紹計劃及資訊科技
- ★ 4次上門探訪長者
- ★ 參加社區數碼健康遊戲日

計劃推行日期：2015年8月至2016年7月

歡迎會員及有興趣人士報名
詳情請向職員查詢

樂在耆「連」長者數碼網絡計劃_義工培訓

日期：10月9日(星期五)
 第一節時間：上午10:00-11:00
 第二節時間：下午2:00-4:00
 地點：敬發樓地下 名額：10位
 第一節內容：教授探訪長者時的溝通技巧、態度及安全。
 第二節內容：教授使用平板電腦的技巧、科技及最新iPad和智能電話介面的使用。

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
 標準九
 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

下次例會日期
 日期：2015年10月6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 曾思敏 張俊杰 盧育慧 伍英鳳 李正浩 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

各位老友記，一年一度中秋佳節又到啦！誠意邀請大家參加中秋聯歡會，一同歡度愉快中秋！在此，中心預祝大家中秋節快樂、身體健康！

由於社區中心禮堂需要進行維修，因此是次聯歡會將有以下特別安排。敬請大家留意！

※中秋聯歡會分兩場進行。為了方便各位老友記識別，第一場參加者會持綠色禮物換領券，第二場參加者會持紅色禮物券換領。

※不設揀選場次，在第一場報名額滿後，馬上進入第二場報名。

※聯歡會禮物於該場活動完畢後，才會派發。

(只限該場參加者領取，請大家憑票領取。)

※禮物領取地點：敬發樓地下

※報名日期：9月4日(星期五)下午2時

中秋歡樂賀團圓(1)

日期：9月22日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：敬發樓75位、

社區中心25位(額滿即止)

費用：20元

內容：慶祝中秋及欣賞表演

中秋歡樂賀團圓(2)

日期：9月23日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：敬發樓75位、

社區中心25位(額滿即止)

費用：20元

內容：慶祝中秋及欣賞表演

※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9月7日至9月14日向中心職員報名。

※每單項表演如多於一組參加，須於9月15日(星期二)下午3:00

敬發樓地下抽籤。

耆康資訊站(3)

日期：10月2日至12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

麵粉花DIY-水果車篇

日期：10月13日及27日(星期二)及
11月10日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：50元

內容：以黏土製作水果車擺設

※曾參與麵粉花DIY-波斯菊、牽牛花篇之會員10月7日前優先報名。

※已報名學員請準時上課

社交及康樂活動

絲帶玫瑰花髮飾DIY

日期：9月4日(星期五)

時間：上午10:00-11:15

地點：敬發樓地下

內容：用絲帶製作玫瑰花髮飾

※請已報名之會員準時出席

額滿

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

內容：慶祝生辰、遊戲等

報名日期：例會後



旅行~香港樂逍遙

日期：9月21日(星期一)

時間：上午9:15-下午4:00

名額：58位 費用：90元

內容：參觀"葛量洪號"滅火輪展覽館、
美味棧頭抽專門店及
孫中山紀念館、

午膳於富臨皇宮品嚐點心餐

登記日期：例會後



餐單

豉油皇炒麵	牛肉湯米粉	錦繡靚炒飯	清炒田園時蔬	叉燒包	咖哩角	潮州粉果	甜糕	蒸腸粉	炸春卷	燒賣	蝦餃
-------	-------	-------	--------	-----	-----	------	----	-----	-----	----	----

紀利華木球會運動同樂日

日期：9月24日(星期四)

時間：上午9:15-下午3:30

地點：銅鑼灣紀利華木球會

名額：30位 費用：35元

內容：於球會體驗場內運動、欣賞精彩
唱歌表演、健康講座及享用午膳

登記日期：9月1日(星期二)下午3時

至9月7日(星期一)下午5時

抽籤日期：9月8日(星期二)上午10時

長發社區中心一樓

備註：

(1)中籤者必須於9月11日(星期五)

下午4時30分前交費，否則當棄權
由後備補上

(2)活動當日上午9:15於敬發樓地下集合

由職員陪同步行到呂明才小學
對出空地上車，逾時不候。

(3)由於活動需要運動，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。

(4)參加者必須戴中心帽及需穿著合適的

運動衣服及鞋。

※活動由紀利華木球會主辦



粵曲班<第三期>

日期：10月5日至12月28日(逢星期一)

(11月23日、12月14日及

12月21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：130元

內容：由粵曲師傅教授粵曲。

※曾報讀粵曲班<第二期>的學員

優先報名



DIY 系列-皮革三角形雙開零錢包

日期：10月7日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：10元

內容：教授用動物牛皮製作零錢包

備註：需自備界刀、間尺、筆

報名日期：9月4日(星期五)

上午9時社區中心一樓



教育發展

中國舞班(6)

日期：9月2日至30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

專題講座

日期：9月15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：機電安全
報名日期：例會後



「老友記」自募小組會議

日期：9月4日(星期五)
時間：下午2:00-4:00
對象：「老友記」自募小組委員
地點：敬發樓地下



U3A認知iPad義工培訓2015

日期：9月8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iPad的
玩法，日後以引導者身份
教授參加者玩iPad



U3A太極氣功十八式

日期：9月17日及24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。



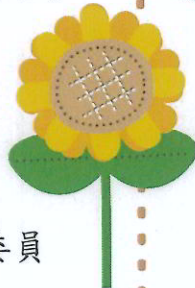
U3A認知玩具義工培訓2015

日期：9月15日(星期二)
時間：下午2:00-3:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 名額：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摺紙燈籠2015

日期：9月25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：5元
內容：由「老友記」自募小組委員
教授摺紙燈籠製法
報名日期：9月2日(星期三)
上午9時敬發樓地下
※逾時15分鐘當作缺席，將不予補堂



U3A懷舊粵語流行金曲2015

日期：9月29日(星期二)
時間：上午10:00-11:00
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：9月2日(星期三)
上午9時敬發樓地下



護士外展探訪

日期：9月1日及15日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

日期：9月24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：護士上門探訪及進行健康諮詢

※中心職員會個別通知參加者

衛生署健康講座

日期：9月8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：駕馭憤怒

報名日期：例會後



護士健康講座-糖尿病運動操

日期：9月10日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：中心護士指導參加者運動
技巧及注意事項

報名日期：9月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



保良局銀齡展亮學苑

三角摺紙-花瓶篇

日期：9月11日及25日(星期五)

9月29日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

名額：12位 費用：10元(材料費)

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師教授基本
三角摺紙方法及製作三角摺紙花瓶

報名日期：9月4日(星期五)

上午9時敬發樓地下

※參加者需參與全部課堂

健康教育及生活推廣

護士諮詢~健康諮詢

日期：9月8日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

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

備註：若長者欲預約其他時間，
可事先向職員登記。



健康檢查

日期：9月17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

備註：本中心護士使用水銀血壓計
替參加者量度血壓。



耆才社區剪髮服務(2)

日期：9月15日(星期二)

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。

※請參加者依據籌號紙上的時間準時出席。



護老者支援服務

畫出我心小組(A)

日期：9月2日、9日、16日(星期三)

10月2日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：20元

內容：透過藝術創作例如手掌印畫、
面具繪畫等，抒發情感及壓力

報名日期：例會後



認知iPad日2015

日期：9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：9月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

護老資訊知多D-2015

日期：9月16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：介紹葵青區院舍照顧服務

報名日期：9月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

畫出我心小組(B)

日期：9月10日、17日(星期四)

10月3日(星期六)

10月8日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：20元

內容：透過藝術創作例如手掌印畫、
面具繪畫等，抒發情感及壓力

報名日期：例會後



認知玩具日2015

日期：9月18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：教授長者認識認知玩具，
訓練腦部思考

報名日期：9月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



參觀「體弱長者服務設施」之旅

日期：10月23日(星期五)

時間：待定

名額：3位護老者

費用：20元(包院舍內午膳)

內容：參觀者康會葵盛西日間護理中心、
信義會恩頤居

※有興趣參者之護老者請聯絡社工潘先生

※活動由荃灣及葵青區護耆網舉辦

及由香港耆康老人福利會統籌



中秋同歡愛相傳

日期：9月21日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：35位 費用：10元

內容：進行互動的遊戲，讓護老者
及長者加深了解，共度愉快
的下午

報名日期：9月4日(星期五)

上午9時社區中心一樓



耆暉義軍

耆暉義軍-家訪行動(6)

日期：9月1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

耆暉義軍-義工聚會

日期：9月30日(星期三)

時間：上午10:30-11:00

地點：敬發樓地下

名額：35位 費用：免費

內容：耆暉義軍之義工聚會

報名日期：9月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



耆暉義軍-電話慰問(6)

日期：9月1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

義工服務

中秋佳節傳關愛·齊心炮製至「營」月餅

日期：9月26日(星期六)

時間：下午2:00-5:00

地點：敬發樓地下

內容：與創意料理專家黃小姐及UA財務的義工一同烹調食品

名額：16位 費用：免費

對象：中心義工

報名日期：9月10日(星期四)

上午9時敬發樓地下

※活動與UA財務公司合辦



「愛家庭·展和諧」講座及攤位活動

日期：9月24日(星期四)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：透過講座及攤位遊戲，推廣預防家庭暴力的資訊及相處技巧小貼士

報名日期：例會後

※活動由保良局樂和社區資源中心舉辦



義工會議

日期：9月30日(星期三)

時間：上午10:00-10:30

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：定期檢討義工服務

報名日期：例會後



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、青宏苑、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。



- ~ 計劃推行日期：2015年1月至2015年12月
- ~ 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。
- ~ 如有興趣，歡迎致電2433 7300 與黃雅麗姑娘查詢。

「耆樂賦強」-課程(7)病理課

日期：9月5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

「耆樂賦強」-課程(7)專業生活課

日期：9月12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：營養師



「耆樂賦強」-課程(7)簡易生活課

日期：9月19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

「耆樂賦強」-課程(6)聚會

日期：9月30日(星期三)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
對象：耆樂賦強課程(6)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。

長者快樂故事

2015年7月20日 星期一 乍雨乍晴

今日，我們三個老友約去飲早茶，一邊飲茶，一邊談天說地，不知幾開心！飲完茶，大約10點鐘，我們準備去中心玩魔力橋，行出門口，才知道落大雨，三個人只有兩把傘。站在好姐(馮好)旁邊有個老友記，問好姐：「可唔可以遮我過去對面馬路搭的士？我剛剛看了醫生，醫生叫我立即去看急診…」

好姐二話不說，陪他去截的士，安心見到他上的士後，好姐才發現自己半邊身都濕透了。我們都陪她回家換衣服，大家的心情都輕鬆了！幫到人，真係開心！

會員陳雲



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
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下		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 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 畫出我心小組(A)(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	 抗戰紀念日假期	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 絲帶玫瑰花髮飾DIY(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 自勇小組會議(敬) 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 音樂賦強-病理課(敬)
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) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知iPad義工培訓(敬) 2:30 護士諮詢(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 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 畫出我心小組(A)(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 畫出我心小組(B)(敬) 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 三角摺紙-花瓶篇(敬) 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 音樂賦強-專業生活課(敬)	
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 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 專題講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(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)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護老資訊知多D(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 畫出我心小組(A)(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 健康檢查(社) 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 畫出我心小組(B)(敬) 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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 生日會<七、八、九月份>(敬) 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 音樂賦強-簡易生活課(敬)	
20	21	22	23	24	25	26
8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 9:15 旅行~香港樂逍遙 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 中秋同歡愛相傳(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 中秋歡樂賀團圓(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 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 中秋歡樂賀團圓(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 9:15 紀利華木球會運動同樂日 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 「愛家庭·展和諧」活動(敬) 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 U3A摺紙燈籠(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 三角摺紙-花瓶篇(敬) 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 中秋佳節傳關愛·齊心炮製至「嘗」月餅(敬)	
27	28	29	30	10月1日	10月2日	10月3日
 中秋節翌日假期	 8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 U3A粵語粵語流行金曲(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 三角摺紙-花瓶篇(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 耆輝義軍-義工聚會(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強-聚會(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 耆輝義軍-義工聚會(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆輝義軍-聚會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	 國慶假期	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 畫出我心小組(A)(敬) 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 畫出我心小組(B)(敬)