



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹六年一月份



2016

銀齡展亮學苑花絮

Happy New Year

保良局銀齡展亮學苑主要讓50歲以上有才能的長者透過導師培訓班及實習等方式，讓他們成為銀齡導師，開班教授他人。

計劃開始至今，我們中心已積極培育了10名長者成為銀齡導師。並且他們在成為銀齡導師之後，都積極地在中心舉行不同類型的班組，就如今次介紹的導師伍福祥及游麗冰一樣，在九月至十月期間舉行了「三角摺紙-花瓶」班組，讓他們發揮創意。



參加者感想

導師好細心地了解參加者的進度及困難。

我好滿意伍生和伍太的細心及有耐性的指導，以及好滿意自己能做到花瓶。



會員簡錦霞

好感激伍生伍太有心機的教導下完成作品。



會員黃慧屏



會員李慧明

在伍生伍太的指導下，令我在過程中很開心及有交流，亦加強了手腦靈活度。

雖然在製作過程中有少少難度，但在伍生伍太的細心及有耐性的指導下能順利完成。



會員黃瓊歡

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應有自由申訴其對機構或服務單位不滿，而毋須受任何處罰，所提出的申訴亦應得到處理。

下次例會日期

日期：2016年2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 黃雅麗 林婉汶 吳國洋 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 潘少媚
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

健康教育及生活推廣

護士外展探訪

2016

日期：1月5日、26日(星期二)、
1月29日(星期五)
時間：下午2:00-5:00
日期：1月7日、14日、28日(星期四)、
1月23日(星期六)
時間：上午9:00-12:00
內容：護士上門探訪及進行健康諮詢
對象：隱長、中心個案、獨居或
行動不便的會員
※中心職員會個別通知參加者

健康檢查

日期：1月21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
敬發樓地下
※本中心護士使用水銀血壓計
替參加者量血壓



耆才社區剪髮服務(4)

日期：1月27日(星期三)
2月4日(星期四)(年廿六)
時間：下午2:00-4:00
地點：社區中心一樓
名額：每節20位 費用：每節5元
內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮
報名日期：1月6日(星期三)上午9時
※「耆才」是曾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
※請參加者根據籌號紙上的時間出席



慢性膝蓋疼痛支援小組

日期：1月7日、21日、28日(逢星期四)
2月19日(星期五)及
3月17日(星期四)
時間：上午10:00-11:15
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
內容：認識有關退化性關節炎的特性及
處理原則等資訊
對象：在日常生活上受到膝部問題
所影響之長者
※參加者需要進行課前問卷



衛生署健康講座

日期：1月13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：如何處理緊張和憂慮
報名日期：例會後



護士諮詢-健康諮詢

日期：1月15日(星期五)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
名額：每節6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
※若長者欲預約其他時間，可事先
向職員登記。

護士健康講座-預防跌倒

日期：1月19日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：40位 費用：免費
內容：護士講解預防跌倒知識
報名日期：例會後



社交及康樂活動

粵曲班〈第四期〉

日期：1月11日至3月21日(逢星期一)
(2月1日至2月22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：91元 節數：7節

內容：由粵曲師傅教授粵曲

※曾報讀粵曲班〈第三期〉的學員
優先報名

跨代共融樂柔悠-柔力球篇

日期：1月8日(星期五)

時間：下午2:15-4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：青年義工帶領和推動長者
學習柔力球運動

報名日期：1月6日(星期三)
上午9時敬發樓地下



跨代共融樂柔悠之競技運動日營

日期：1月30日(星期六)

時間：上午9:00-下午5:00

地點：香港中華基督教青年會
烏溪沙青年新村

名額：18位 費用：40元

內容：柔力球活動、健腦活力操、
競技遊戲及午膳等

報名日期：1月12日(星期二)
上午9時敬發樓地下

※曾參與柔力球之會員可優先報名
※活動當日有旅遊車接送及參加者
必須戴中心帽

※活動由社會福利署荃灣及葵青區
安老服務協調委員會舉辦



機場富豪



日期：1月13日(星期三)

時間：上午10:30-下午3:30

地點：富豪機場酒店一樓宴會大殿

名額：36位 費用：55元

內容：典禮、表演、午膳

登記日期：1月5日(星期二)例會後至
1月6日(星期三)下午5時截止

抽籤日期：1月7日(星期四)

下午2時30分社區中心一樓

※中籤者必須於1月8日(星期五)

下午5時前繳交費用，逾期未能交費
作棄權，由後備補上。

※活動當日有旅遊車接送及參加者必須
戴中心帽

查篤撐-粵劇遊戲工作坊

日期：2月1日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：青衣長發村商場二樓

名額：30位 費用：免費

內容：以遊戲推廣粵劇/粵曲，加深
大家對中國傳統文化的認識。

報名日期：1月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動由查篤撐兒童粵劇協會舉辦

※當日參加者必須戴中心帽

※參加者請於活動當日下午1時45分
於敬發樓地下集合



生日會〈一、二、三月份〉

日期：2月26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：1月6日(星期三)上午九時



金曲卡拉ok(4)

日期：1月4日至3月21日(逢星期一)

時間：下午2:00-5:00

地點：長發社區中心一樓

內容：以卡拉ok形式唱流行曲

※請自備私家咪



耆康資訊站(4)

日期：1月4日至3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

護老者支援計劃

認知玩具日

日期：1月19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

內容：教授長者認識認知玩具，
訓練腦部思考

報名日期：1月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下



美麗人生DIY

日期：1月26日(星期二)、
1月27日、2月3日(星期三)及
2月5日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

對象：護老者優先參加

內容：一同製作人生回憶錄，
分享生活的苦與樂

報名日期：1月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下



社交及康樂活動

粵曲K歌之星(4)

日期：1月7日至3月30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形式唱粵曲

※請自備私家咪

U3A認知玩具及iPad義工培訓

日期：1月15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

對象：U3A自募組委員(大U及小U)

內容：教授U3A委員認知玩具及iPad

的玩法，日後以引導者身份教授
參加者使用認知玩具及iPad



認知iPad日

日期：1月22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：1月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

「耆樂賦強-長者社區健康支援計劃」

由於會員反應熱烈，現加開護士、
體適能教練及中醫師課

日期：1月16日、23日及30日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

※有興趣之會員請直接與黃姑娘聯絡

教育及發展

中國舞班(10)

日期：1月4日至1月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



UNO大比拼

日期：1月6日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：免費
內容：人氣遊戲「UNO」進行
大比拼



報名日期：例會後
※成功完成遊戲可獲小禮物乙份

桌上遊戲初體驗

UNO、層層疊及大富翁篇

日期：1月8日及29日(星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：5元
內容：教授長者UNO、層層疊及
大富翁的玩法。

報名日期：1月6日(星期三)
下午2:30敬發樓地下



長者學苑~電腦進階及座上太極

日期：1月23日至3月19日(逢星期六)
(2月6日、13日、20日暫停上課)
時間：上午9:30-下午12:30
地點：保良局陳百強伉儷青衣學校
(青衣青芊街2號)
名額：8位 費用：20元 節數：6節
內容：認識基本電腦操作及座上太極

(電腦課程包括：新增及移除檔案、
轉換背景圖案、Microsoft Media
Player及Real Playe、WORD PAD、
小算盤、放大鏡、電子郵箱功能及
檔案儲存裝置

報名日期：1月6日(星期三)上午9時
※曾報讀長者學苑電腦基礎班優先報名

U3A太極氣功十八式

日期：1月14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



U3A利是封金魚工作坊

日期：1月28日(星期四)
時間：下午1:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：5元
內容：由「老友記」自募小組委員
教授如何利用利是封製作
金魚掛飾

報名日期：1月6日(星期三)上午9時



銀齡展亮學苑-齊唱國語金曲

日期：1月8日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：社區中心地下活動室

日期：1月26日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

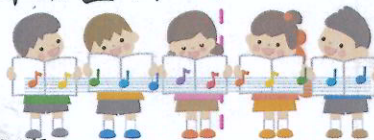
名額：20位 費用：免費

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師
教授國語金曲。

報名日期：1月6日(星期三)

下午2時30分敬發樓地下

※參加者必需出席全部課堂



銀齡展亮學苑

計劃由長者學苑發展基金贊助

銀齡展亮學苑-馬鈴輕鬆健康舞

日期：1月15日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

地點：社區中心地下活動室

名額：20位 費用：免費

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師
配以新疆舞做出簡易動作，
訓練大家的手部協調感。

報名日期：1月6日(星期三)

下午2時30分敬發樓地下

※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



銀齡展亮學苑-玫瑰串珠樂

日期：1月20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：15元

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師
教授串珠(玫瑰花)

報名日期：1月6日(星期三)

下午2時30分敬發樓地下



銀齡展亮學苑-齊來鬆鬆運動熱身十式

日期：1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

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師
教授基本熱身動作。

報名日期：1月6日(星期三)

下午2時30分敬發樓地下

※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



銀齡展亮學苑-手語齊奏樂

日期：1月29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
導師透過手語配以粵曲的
方式做出歌詞的意思，
訓練他們手眼協調感以及
對手語的認識。

報名日期：1月6日(星期三)

下午2時30分敬發樓地下



樂在耆「連」之家訪行動(10)

日期：1月4日至30日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或較少外出之長者，並展示及介紹平板電腦iPad及智能手機的功能



HAPPY NEW YEAR 2016

義工服務

耆樂警訊(12)

日期：1月12日(星期二)

時間：上午10:00-下午4:30

地點：西貢樟木頭老人渡假中心

名額：2位(只限耆樂警訊會員)

費用：免費

※耆樂警訊會員要穿制服

電話慰問(10)



日期：1月4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

耆樂警訊(13)



日期：1月10日(星期日)

時間：上午8:15-下午2:00

地點：香港警察學院

名額：20位(只限耆樂警訊會員)

費用：免費

內容：參加該學校開放日、欣賞表演節目及參與攤位遊戲

集合時間：上午8:15

集合地點：翠怡花園商場間口

※耆樂警訊會員要穿制服，逾時不候

外展街站(3)



日期：1月14日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：長發村村內

名額：6位 對象：義工隊會員

內容：推廣社區飯堂及隱蔽長者服務

報名日期：例會後

長者快樂故事

從新中心啟用開始，我就登記成為中心的會員，更加入了中心的U3A義工團隊。轉眼十數年，我和太太與一眾U3A成員亦參與了中心許多大大小小不同的活動，猶記得去年11月於長亨村舉辦的嘉年華活動，看見會場內眾多參加者高興的笑容，不但令我覺得我們所做的事十分有意義，亦令我感到十分快樂。所以在中心多年，最令我快樂的就是我能夠在這裡認識了一眾有心的U3A義工們。除此之外，另一件值得我回顧的便是保良局去年12月的慈善盆菜宴。活動當天，雖然天公不作美，但我們不但有熱燙燙的盆菜可以吃，而且盆菜宴亦提供了一個機會予我和太太與一眾U3A會員共聚一檯，所以整體而言也是一個難忘的快樂回憶。

會員汪忠健

職員動向

大家好，我係新黎既社工吳國洋，如果大家以後係中心見到我可以叫我吳生。

初黎報到，吳生係到祝大家日日笑口常開，龍馬精神！希望之後係中心活動入面多d見到大家，同大家一齊玩！



吳先生



曾姑娘

各位老友記：

大家好，很高興在這裡與大家相遇。日後有緣再會。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
					1	2	
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					 元旦假期		8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)
3	4	5	6	7	8	9	
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) 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 銀齡~八段錦班(敬) 2:30 UNO大比拼(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 10:00 慢性膝蓋疼痛支援小組(敬) 10:30 舞出健康(社) 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) 9:00 護士外展探訪 10:00 桌上遊戲初體驗(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 銀齡~齊唱國語金曲(社) 2:15 跨代共融樂悠悠~柔力球篇(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)		
10	11	12	13	14	15	16	
8:15 音樂警訊(13)	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 音樂警訊(12) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 麵粉花班DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 10:30 機場富豪活動 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 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 粵曲K歌之星(社) 2:30 外展街站 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 認知玩具及iPad義工培訓(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士諮詢(敬) 2:00 銀齡~馬路輕鬆健康舞(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強(敬)	
17	18	19	20	21	22	23	
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 認知玩具日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 護士健康講座(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 銀齡~玫瑰串珠樂(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 銀齡~八段錦班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 健康檢查(社) 10:00 慢性膝蓋疼痛支援小組(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iPad日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 銀齡~齊來鬆鬆運動熱身十式(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:30 長者學苑-電腦進階及座上太極(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強(敬)		
24 31	25	26	27	28	29	30	
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 美麗人生DIY(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 銀齡~齊唱國語金曲(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 美麗人生DIY(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 銀齡~八段錦班(敬) 2:00 書才社區剪髮服務(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 10:00 慢性膝蓋疼痛支援小組(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:30 U3A利是封金魚工作坊(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 桌上遊戲初體驗(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 銀齡~手語齊奏樂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 跨代共融樂悠悠之競技運動日營 9:30 長者學苑-電腦進階及座上太極(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強(敬)		