



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹六年二月份



恭喜大家過猴年，
快樂逍遙樂每天！
恭喜大家福連連，
身體健康壽綿綿！

吳姑娘



祝各位老友記，
身體健康！新年進步！
日日開開心心！
新年行大運！

陳主任



祝各位
優優悠悠樂優悠
嘻嘻哈哈笑嘻哈

高姑娘

祝各位老友記：
日日活潑如猴，
年年長壽如鶴。

吳先生



祝各位老友記猴年行大運！
「和氣吉祥皆快樂，
四季平安過新年」

林姑娘



各位老友記：
恭祝大家新年快樂，
身體健康，
猴年行大運。

黃姑娘

恭祝各位會員：
豐衣足食、身壯力健、
出入平安、萬事勝意。

鄧姑娘



祝各位身壯力健，
心想事成！

盧嘉英姑娘



有請小鳳姐出場：
熱烈地彈琴，熱烈地唱，
歌聲多奔放，個個喜氣洋洋！

祝各位老友記：
心想事成，身體健康！
好似馬騮仔咁精靈、活潑！

盧姑娘



祝各位老友記：
身體健康，笑口常開！！
心想事成，事事順利！！

張先生



祝各位猴年行好運，
心想事成，一本萬利，
事事如意，身體健康。

李先生



迎春接福喜洋洋
家家戶戶慶新春
喜氣迎門家溫馨
萬家歡騰迎猴年

張姑娘

恭祝各位老友記：
萬事如意身體好！
心想事成好運來！

伍姑娘



祝各位老友記：
日日快樂日日笑，
年年健康如今朝。

唐姑娘



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：2016年3月1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

護老者支援計劃

長幼同行(5)

日期：2月25日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：55位 費用：免費

內容：伊斯蘭博愛幼稚園的學生為長者帶來表演以及送上他們準備的禮物

報名日期：2月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下



長幼同行(6)

日期：3月5日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：由寶安商會溫浩根小學學生為長者帶來表演和進行小手工，共度愉快的下午

報名日期：2月19日(星期五)

上午9時敬發樓地下



元宵同歡愛相傳

日期：2月18日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

內容：一起製作湯圓，讓護老者及長者加深了解，共度愉快的下午

報名日期：2月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下



耆樂有您

日期：2月17日、24日、3月2日、9日、3月16日、23日、30日(星期三)及3月29日(星期二)

時間：下午2:00-3:15

地點：社區中心地下活動室

名額：8位 費用：免費

內容：以懷緬作為主題，透過玩集體遊戲及分享往事回憶，擴闊參加者的社交圈子

報名日期：2月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動由實習社工謝姑娘帶領，參加者可親身向謝姑娘查詢及報名

禪繞畫~放鬆耆心

日期：2月17日、24日、3月2日、9日、3月16日、23日、30日(星期三)及3月29日(星期二)

時間：上午10:00-11:15

地點：敬發樓地下

日期：2月24日(星期三)

時間：上午10:00-11:15

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：免費

內容：透過禪繞畫學習放鬆心情的方法，以及認識何謂心靈健康

報名日期：2月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動由實習社工羅姑娘帶領，參加者可親身向羅姑娘查詢及報名



長者快樂故事

我曾經覺得快樂離我很遠，但原來快樂就在我心中，只要換個心境，就會發現天空很藍，心境很寬。

每逢有義工上來探訪我時，我都覺得很歡喜，義工開朗樂觀的性格感染了我，而我們也漸漸建立了朋友的关系；讓我明白原來快樂是可以由我傳遞出去，如果你也想其他人快樂；其實很簡單，一個真心的問候，一個窩心的微笑，一個溫暖的握手，都能把快樂傳到每個人心中。

會員伍振達

護士外展探訪

日期：2月2日、3月1日(星期二)
2月5日、3月4日(星期五)、
2月18日(星期四)

時間：下午2:00-5:00

日期：2月4日(星期四)及20日(星期六)

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



健康教育及生活推廣

耆才社區剪髮服務(4)

日期：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：20位 費用：5元

內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮

報名日期：2月3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



護士諮詢-健康諮詢

日期：2月23日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

日期：3月3日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

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：2月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※若長者欲預約其他時間，
可事先向職員登記



衛生署健康講座

日期：2月24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：做個開心快樂人

報名日期：例會後



健康檢查

日期：2月25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：2月15日(星期一)、16日(星期二)、
24日(星期三)及27日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下/社區中心地下

名額：10位 費用：免費

報名日期：2月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下



教育及發展

中國舞班(11)

日期：2月1日至2月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(4)

日期：2月19日至3月18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(11)

日期：2月24日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
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：2月3日(星期三)
上午9時敬發樓地下



認知iPad日(7)

日期：2月4日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
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：2月3日(星期三)
上午9時敬發樓地下



U3A太極氣功十八式



日期：2月4日及18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



丙申齊聚迎金猴(U3A)



日期：2月19日(星期五)
時間：下午2:00-3:00
名額：50位(額滿即止)
時間：下午3:00-4:00
名額：50位(額滿即止)
費用：每節5元
地點：敬發樓地下
內容：由U3A義工為長者帶來不同的攤位
遊戲，與大家一起慶祝新春
報名日期：2月3日(星期三)
上午9時敬發樓地下
※為了讓更多會員可參與「丙申齊聚迎
金猴」活動，每位會員只參加一節
※參與節數會按活動報名先後決定，
一經報名後，參加者需按時出席活動



認知iPad日(8)

日期：2月25日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
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：2月3日(星期三)
上午9時敬發樓地下



電話慰問(11)

日期：2月1日至29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



義工服務

保良局[新春行大運]慈善步行

日期：2月20日(星期六)

時間：上午11:00-下午3:30

地點：沙田馬場

名額：25位 費用：免費

內容：儀式及金龍醒獅表演

報名日期：例會後

※活動當天每位參加者可獲小食包

※請各參加者戴中心帽

※各位會員除可參與當天的步行外，亦可以捐款贊助親身步行者

※當日集合時間：上午11:00

※當日集合地點：長發社區中心一樓



樂在耆「連」之家訪行動(11)

日期：2月1日至29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



綠綠無窮計劃

極端天氣、氣溫上升、海洋暖化、冰川融化等，正反映著全球氣候正急速變化，對全世界影響深遠，當然香港亦不能置身事外，今年的冬天出現乍暖還寒就是一個例子。

為著我們的地球、我們及下一代，請立即行動，為環保出一分力，推廣綠色生活，希望大家踴躍參加中心舉辦的「綠綠無窮計劃」。

社區回收站

日期：2月22日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

回收主題：膠樽、屋仔奶盒、布料、窗簾布、利是封

※交來之回收物品必須先清洗乾淨



環保肥皂工作坊

日期：2月3日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：5位 費用：免費

對象：中心會員

內容：利用環保材料製作肥皂

報名日期：2月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者需自備已清洗乾淨的屋仔牛奶盒一個



社交及康樂活動

家家歡樂迎猴年

日期：2月26日(星期五)
時間：上午9:30-10:30
地點：長發社區中心禮堂
名額：敬發樓200位、
社區中心50位(額滿即止)

費用：20元

內容：齊賀新春及欣賞表演

報名日期：2月4日(星期四)上午9時

※如有興趣於聯歡會表演之會員請於
2月5日(星期五)前向中心職員報名
※每單項表演如多於一組參加，須於
2月17日(星期三)下午2:30在
社區中心一樓抽籤

※聯歡會禮物會於活動完結後派發
(請大家憑票領取)及請自備環保袋
※禮物領取地點：長發社區中心一樓



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，
加深社區人士對中國
傳統文化的認識

※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1:45
於敬發樓地下集合



丙申年敬老賀新春

日期：2月23日(星期二)
<農曆正月十六日>

時間：上午9:00-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

登記日期：2月2日(星期二)例會後至
2月13日(星期六)下午4時截止

抽籤日期：2月16日(星期二)
下午2時30分敬發樓地下



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：2月3日(星期三)上午9時



蝶古巴特-拼貼藝術(布袋篇)

日期：2月17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：\$10

內容：利用餐巾紙拼貼出
實用又美觀的小布袋

報名日期：2月5日(星期五)

上午9時社區中心一樓



菜單							
蛋白杏仁茶	雪菜蒜絲炆伊麵	瑤柱蛋白炒飯	古法鹽焗雞	清蒸大青斑	椰子雪耳燉豬展	酥炸黃金花姿球	碧綠錦繡鳳片蝦仁

備註：

- (1)中籤者必須於2月17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9:00長發社區中心一樓
集合，逾時不候
- (3)活動當日有旅遊車接送及參加者
必須戴中心帽



銀齡展亮學苑花絮

今次銀齡展亮學苑花絮介紹由阮炳松導師在 2015 年 12 月 2016 年 1 月期間舉行的「八段錦」班組，讓參加者學會八段錦招式外，亦讓他們舒展筋骨。



參加者好認真地學習八段錦招式

參加者感想



會員馮好

在導師阮先生的悉心教導下，不但讓我學會八段錦的招式，亦都令我願意在平時運動時多練習所學的動作。

在導師阮先生的指導下，引起我對八段錦的興趣，亦令自己的身體狀況有所加強。



會員郭斯琪

導師感想



導師阮炳松

經歷是次教授八段錦的經驗後，讓我覺得這班參加者的體能及魄力比同齡長者好，大家亦很主動學習；亦同時多謝中心給予機會，讓我嘗試將自己所擅長的技能教給大家。

本計劃由長者學苑發展基金贊助



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	1	2	3	4	5	6
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局 陳百強抗癮青年 學校	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 查籌擲籌劇遊戲工作坊 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 美麗人生DIY(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 環保肥皂工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:40 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 耆才社區剪髮服務(社) 2:30 認知iPad日(敬) 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 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
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 音樂賦強(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 音樂賦強(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 禪繞畫(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂有您(社) 2:30 拼貼藝術(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/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 粵曲K歌之星(社) 2:00 護士外展探訪 2:00 元宵同歡愛相傳(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/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 粵曲K歌之星(社) 2:00 護士外展探訪 2:00 元宵同歡愛相傳(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 慢性膝蓋疼痛支援小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 丙申齊聚迎金猴(敬) 2:30 華僑之聲(社) 3:00 丙申齊聚迎金猴(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) 11:00 保良局新春行大連蕙善步行 12:00 社區飯堂(敬/社)
21	22	23	24	25	26	27
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 社區回收站(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 丙申年敬老賀新春 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士諮詢 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) 10:00 禪繞畫(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強(社) 2:00 音樂有您(社)/2:30 認知玩具日(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 衛生署健康講座(敬) 10:00 禪繞畫(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強(社) 2:00 音樂有您(社)/2:30 認知玩具日(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 長幼同行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:30 認知iPad日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 家家歡樂迎猴年(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 生日會(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 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(社)
28	29	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
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 禪繞畫(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂有您(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 禪繞畫(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂有您(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 護士諮詢 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) 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 護士外展探訪 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 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) 2:30 長幼同行(敬)