



# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹六年三月份



## 「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務  
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

### ① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局曹金霖夫人耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按 1 字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按 9 字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

### ② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動



如有任何查詢，  
歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

### 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】

### 下次例會日期

日期：2016年4月5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 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

## 健康教育及生活推廣

### 護士外展探訪

日期：3月1日(星期二)

3月4日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

日期：3月10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



### 護士諮詢-健康諮詢

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：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：3月2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



### 第三齡自募學苑

#### 「測隱知心」長者外展大使計劃

日期：3月11日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：進行簡單的心電圖檢查

報名日期：3月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 衛生署健康講座

日期：3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：規劃圓滿人生

報名日期：例會後



### 耆才社區剪髮服務(4)

日期：3月23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：3月2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



### 健康檢查

日期：3月24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



## 中國舞班(12)

日期：3月2日至3月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



## U3A太極氣功十八式

日期：3月3日、10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



## 認知玩具日(12)

日期：3月16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：3月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 認知iPad日(9)

日期：3月17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：3月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 教育及發展

### U3A 認知玩具及iPad義工培訓(3)

日期：3月11日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

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



## 長者學苑

### 親親大本營-長幼同樂日

日期：4月14日(星期四)

時間：上午9:15-下午4:30

地點：曹公潭戶外康樂中心

名額：30位 費用：30元

登記日期：3月14日(星期一)

上午9時敬發樓地下

交費日期：4月1日(星期五)

上午9時敬發樓地下

- ※日營內需要較長時間步行或做不同的運動，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。
- ※參加者當日需穿著運動服裝、戴中心帽及自備飲用水和蚊貼。
- ※當日上午9:15社區中心一樓集合，逾時不候，活動當日有旅遊車接送。
- ※根據戶外活動安全指引，若當天天氣惡劣，是次活動會延期，直至另行通知。
- ※曾參加長者學苑課程之會員優先報名，若有餘額則根據登記時間順序入選。



## 護老者支援計劃

### 生命路·生命號

日期：3月11日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：長發社區中心樓下

名額：25位 費用：免費

內容：參加者可體驗9噸貨車內的

「靜思體驗館」及試玩攤位遊戲

集合地點：社區中心一樓

※15分鐘一節，每節6-7位參加者

※活動與保良局華永會生命教育及

長者支援中心合辦



「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

《本計劃由長者學苑發展基金贊助》

新一期銀齡展亮學苑導師培訓班將於4月至5月期間進行，現正誠邀有才能的您加入長者導師行列，有興趣的老友記請與張俊杰先生聯絡。

## 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

※請已報名之會員準時出席

額滿

## 綠綠無窮計劃

### 社區回收站

日期：3月10日(星期四)

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

※交來之回收物品必須先清洗乾淨



## 天然素材護膚霜工作坊

日期：3月22日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：5位 費用：免費

內容：利用環保材料製作護膚霜

對象：中心會員

報名日期：3月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 電話慰問(12)

日期：3月1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



## 樂在耆「連」之家訪行動(12)

日期：3月1日至31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



## 耆樂賦強-長者社區健康支援計劃

### 「耆樂賦強」-護士健康講座

日期：3月31日(星期四)

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：護士為「耆樂賦強」參加者進行簡單健康檢查，包括血壓測量及血糖檢驗。

報名日期：3月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者曾必須參與「耆樂賦強」其他課程

## 義工服務

### 義工嘉許禮

日期：3月18日(星期五)

時間：下午2:30-3:00

地點：敬發樓地下

內容：(1)定期聚會檢討服務成效及困難  
(2)嘉許義工過去一年的貢獻

費用：免費

報名日期：例會後



### 「老友記」自募小組會議

日期：3月4日(星期五)

時間：下午2:00

地點：敬發樓地下

對象：「老友記」自募小組委員



### 耆樂賦強-長者社區健康支援計劃

日期：3月8日、15日、29日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：體適能教練指導練力帶等運動；藥劑師提供個人藥物諮詢服務

報名日期：3月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



# 社交及康樂活動

## 串珠特攻隊樂聚日

日期：3月8日、15日及29日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：5位 費用：免費

內容：長者義工到中心進行義務

串珠活動

報名日期：例會後



## 社區參與廣播試驗計劃-大耆職日

日期	主題	時間(晚上)
3月7日 (星期一)	摘星的晚上	8:00-9:00
3月14日 (星期一)	十個救火的少年	8:00-9:00

收聽頻道：香港電台數碼31台

※此節目由中心會員錄製

## 耆康資訊站(1)

日期：4月1日至6月28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



## 粵曲K歌之星(1)

日期：4月7日至6月30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

## 金曲卡拉ok(1)

日期：4月11日至6月27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



## 長者快樂故事

從二十五年前，我便開始參加中心的活動，我認為我在參加中心後的每一日都感到十分快樂。我很感謝中心開辦粵曲班，讓喜歡聽歌唱歌的我能夠與其他老友記一同欣賞粵曲；我很感謝中心讓我參加各種班組及義工活動，讓我能夠增廣見聞，見識到許多香港美麗的地方，學習到許多不同的東西。

雖然我現在已經較少參加中心的活動，現在的我仍會堅持每天到中心與職員打招呼並且與相識數十年的老友記寒暄幾句，因為這些簡單問候及寒暄都會令我回憶起在中心以往每一個快樂的時刻，都仍會令我內心感到十分快樂。

會員謝英

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
<b>活動舉行地點：</b> (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局陳百強抗儂青衣學校		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(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) 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 2:00 自剪小組會議(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) 2:30 長幼同行(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 音樂賦強(敬) 2:30 串珠特攻隊樂聚日(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(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 社區回收站(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 生命路·生命線 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 認知玩具及iPad義工培訓(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)	
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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強(敬) 2:30 串珠特攻隊樂聚日(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) 2:30 認知玩具日(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) 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 認知iPad日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 音樂有您(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 義工嘉許禮(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)	
20	21	22	23	24	25	26
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 天然素材護膚霜工作坊(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) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂有您(敬) 2:00 秀才社區剪髮服務(社) 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 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	 復活節假期		
27	28	29	30	31	4月1日	4月2日
 復活節假期		8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 禪繞畫(敬) 10:00 音樂有您(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 音樂賦強(敬) 2:30 串珠特攻隊樂聚日(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(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 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) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)