



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹六年四月份



保良局乙未年籌款節目頒獎禮

保良局已於本年3月22日(星期二)在本局銅鑼灣總部歷屆主席會堂舉行『乙未年籌款節目頒獎禮』，頒發本年度特「飾」便服日、慈善獎券、賣旗日及慈善步行之獎項，以嘉許成績優異之參加者及單位。

曹金霖夫人耆暉中心於「新春行大運」慈善步行中，籌得款項達HK\$12,800.00，獲得以下兩個獎項，並由中心主任陳姑娘代表出席領取獎項

- (1) 慈善步行 ~ 社會服務單位總籌款額獎冠軍及
- (2) 慈善步行 ~ 社會服務單位最高籌款額(安老服務組)



在此，我們感謝各位老友記出心出力，慷慨解囊，鼎賜支持保良局服務拓展，造福社群！

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
標準一
服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨目標和提供服務的形式隨時讓公眾索閱。

下次例會日期
日期：2016年5月3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

嘆咖啡~3D咖啡拉花

日期：4月13日(星期三)

時間：上午10:00-11:15

地點：敬發樓地下

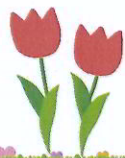
名額：12位 費用：免費

內容：一起沖調咖啡，學習最新潮的立體咖啡拉花，品嚐自己親手製作的咖啡

報名日期：4月6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



社交及康樂活動

「袋袋平安」~ 布袋設計

日期：4月8日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：5元

內容：參加者可以利用塑膠彩和印模製造屬於自己獨一無二的布袋

報名日期：4月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動由實習學生鍾姑娘及葉姑娘帶領



Happy Mother's Day

粵曲敬老演唱會

日期：5月7日(星期六)

時間：上午12:00-5:30

地點：香港禮頓道66號

保良局梁王培芳堂

名額：47名 費用：10元

內容：經典粵曲獻唱

報名日期：4月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者請於活動前進膳

※活動當日請戴中心帽及自備飲用水

※活動當日有旅遊車接送

※參加者有小禮物乙份



粵曲班<第一期>1617年度

日期：4月11日至6月20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：150元(會員) 190元(非會員)

內容：由粵曲師傅教授粵曲。

※曾報讀粵曲班<第四期>的學員

優先報名



母親節快樂！一年一度母親節即將來臨，為慶祝這個溫馨的日子，中心將舉行以下活動，為了可讓更多女性會員一同參與，請每位參加者可選擇「媽媽有禮」、「母親節心思全為您」其中一節參加，額滿即止！

媽媽有禮

日期：4月27日(星期三)

時間：上午9:00

地點：社區中心一樓

名額：90位(中心女性會員)

費用：免費

內容：送贈母親節禮物(送完即止)

報名日期：4月27(星期三)

上午9時長發社區中心一樓



母親節心思全為您

日期：5月4日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：25位(中心女性會員)

費用：免費

內容：享用點心及玩遊戲

報名日期：4月27(星期三)

上午9時長發社區中心一樓



長幼同行(1)

日期：4月6日(星期三)
時間：下午2:30-4:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：幼稚園學生與長者一起唱歌及表演
報名日期：4月6日(星期三)
上午9時敬發樓地下



護老者支援計劃

長幼同行(2)

日期：4月22日(星期五)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
名額：40位 費用：免費
內容：中華傳道會呂明才小學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：4月6日(星期三)
上午9時敬發樓地下



認知玩具日2016(1)

日期：4月19日(星期二)
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：4月6日(星期三)
上午9時敬發樓地下



認知iPad日2016(1)

日期：4月20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iPad，訓練腦部思考
報名日期：4月6日(星期三)
上午9時敬發樓地下



護老天地~溫馨「情」獻

日期：4月28日(星期四)
時間：下午2:30-4:00
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：5元 對象：護老者
內容：一起製作小食、手工康乃馨、以及分享護老者及被照顧者心中「情」
報名日期：4月8日(星期五)
上午9時敬發樓地下

社區回收站

日期：4月22日(星期五)
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

綠綠無窮計劃

家居布藝DIY工作坊

日期：4月21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：免費
內容：利用布碎、拼布製作不同的物品及教授車衣技巧
對象：綠色大使
※請已報名的綠色大使準時出席

額滿



電話慰問(1)



日期：4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

「老友記」自募小組會議

日期：4月15日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

對象：「老友記」自募小組委員



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

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



義工服務

樂在耆「連」之家訪行動(1)

日期：4月1日至30日

時間：不限

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



長者學苑

攝影基礎班及相片傳輸處理及應用班

日期：5月21日至6月25日

(逢星期六)

時間：上午9:30-下午12:05/
上午9:30-下午12:35

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：認識數碼相機基本功能、設定和調校

認識測光、曝光、白平衡；

鏡頭種類與特性

認識攝影用光、取景及構圖

認識操作相機的姿勢及要訣

認識相片處理軟件-PhotoScape

課程完畢後，每位學員均有

個人相片書乙本

報名日期：4月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※上課期間，參加者需自備相機或具拍攝功能的手機



護士外展探訪

日期：4月5日、19日、26日(星期二)
4月8日及22日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

日期：4月7日、14日、21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

敷出自信

日期：4月8日(星期五)

時間：上午10:00-11:15

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：5元

內容：學習美容及護膚知識，
以及即場體驗面膜

報名日期：4月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者需通過面試

※活動由實習社工謝姑娘帶領



衛生署健康講座

日期：4月12日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：免費

內容：足部平安

報名日期：例會後



護士健康講座-運動健舞班

日期：4月23日、5月28日及6月25日
(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：透過參與舞蹈活動，培養勤做
運動的習慣，促進身心健康

※是次活動牽涉高強度舞蹈動作，參加者
須考慮健康狀況是否適宜參與此活動

※參加者應穿著合適的運動服和鞋子

※活動由護士盧姑娘帶領



健康教育及生活推廣

護士諮詢-健康諮詢

日期：4月12日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

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：4月6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



耆才社區剪髮服務(1)

日期：4月20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：4月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※「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：4月28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



保良局銀齡展亮學苑

《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



「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，成為導師導師，開班教授其他人，惠澤社群。



如果你有各類技能，不要遺棄，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

保良局銀齡展亮學苑同學會聚會

日期：4月8日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下 名額：15位

對象：保良局銀齡展亮學苑第一期至第三期的導師

內容：與保良局銀齡展亮學苑的畢業導師商討及構思來年導師開班組的方向及形式

教育及發展

中國舞班(1)

日期：4月6日至4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

U3A太極氣功十八式



日期：4月7日、14日、21日及28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

銀齡導師系列~導引保健功初體驗

日期：4月9日(星期六)

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：由保良局銀齡展亮學苑導師教授導引保健功

報名日期：4月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

銀齡導師：溫坤儀、李鳳蘭

※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

銀齡導師系列~導引保健功班

日期：4月15日、22日及29日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：15元

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師教授導引保健功。

報名日期：4月8日(星期五)

上午9時敬發樓地下

銀齡導師：溫坤儀、李鳳蘭

※參加者需參與全部課堂

※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

安卓電話工作坊-基本操作編

日期：4月12日、13日、26日和27日
(星期二及三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：由職員教授長者安卓電話的使用功能(如：接聽及撥出等)

報名日期：4月8日(星期五)

上午9時敬發樓地下

※參加者需帶備附有安卓功能的電話

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1					1	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) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)
3	4	5	6	7	8	9
 清明節假期		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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 長幼同行(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) 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 數出自信(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 銀齡展亮學苑同學會聚會(敬) 2:00 布袋設計(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 導引保健功初體驗(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社)
		10	11	12	13	14
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 Android電話工作坊(敬) 2:00 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 3D咖啡拉花(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 Android電話工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 9:15 親親大本營- 長幼同樂日 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 導引保健功班(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 老友記自勇小組會議(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 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 護心健康操(敬) 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) 9:00 護士外展探訪 9:40 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 家居布藝DIY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 導引保健功班(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 社區回收站(敬) 2:00 長幼同行(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 護士運動健康舞班(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
24	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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 Android電話工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 媽媽有禮(社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 Android電話工作坊(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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 溫馨情獻(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 導引保健功班(敬) 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)	