



# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹八年二月份



在路上，我遇上一隻狗，  
我問牠：「在新一季，  
大家的運程如何？」  
牠考慮一下就回答說：  
「旺！」

真是一個好消息啊！  
在此，祝願各位老友記  
身體健康！家庭幸福！  
狗年大旺！

吳姑娘

旺旺來福報新年，  
吠吠揚揚迎狗年，  
祝大家身體健康，  
笑口常開！

林姑娘

恭祝各位老友記：  
家肥屋潤、年年有餘  
出入平安、身體健康

鄧姑娘

狗年到，好運到。  
健康對您把手招，  
平安對你露微笑，  
吉星把您照，  
財神牽著你跑

所有好事都來到，  
祝各位在新的年裡  
幸福樂逍遙！

潘先生

各位老友記：  
恭喜各位跨過一年啦！  
祝各位長命百歲！  
健步如飛！笑口常開！

盧姑娘

狗年暢旺慶新春  
福照家門萬事興  
合家平安添萬福  
萬事如意喜臨門

張姑娘

雞年利事家家樂  
旺來大地報喜慶  
祝各位老友記  
身體健康萬事如意

唐姑娘

祝各位老友記  
在新一季萬事如意、  
心想事成、身體健康  
高姑娘

祝各位老友記：  
辭舊靈雞歌日麗  
迎新瑞犬報年豐

黃姑娘

旺旺來福報新年！  
恭喜恭喜！  
祝各位會員  
狗年行大運，  
位位身體健康，  
心想事成！

朱姑娘

團團圓圓新年到  
歡歡喜喜迎旺年  
平平安安身體健  
開開心心好運來

伍姑娘

祝各位老友記：  
身體健康，笑口常開！！  
心想事成，萬事順意！！

張先生

祝各位老友記：  
龍年精神  
心想事成  
身體健康  
旺年行大運

林姑娘

## 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】

中心職員：陳詠兒 吳穎芝 高麗玲 黃雅麗 林婉汶 盧嘉英 鄧兆芬 朱倩瑩 張俊杰 潘展揚 伍英鳳  
唐蘭燕 張瑞英 林燕美

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

服務質素標準知多D  
標準十五  
每一位服務使用者及職員均有  
自由申訴其對機構或服務單位  
的不滿，而毋須憂慮遭受責罰  
所提出的申訴亦應得到處理。  
標準十六  
服務單位採取一切合理步驟，  
確保服務使用者免受侵犯。

## 下次例會日期

日期：2018年3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



## 護士外展探訪

日期：2月1日(星期四)  
時間：上午9:00-12:00  
日期：2月6日、13日(星期二)  
時間：下午2:00-5:00  
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：2月8日(星期四)  
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：護士為參加者解答健康或藥物問題



報名日期：2月7日(星期三)  
上午9時敬發樓地下

※長者欲預約其他時間，請先向職員登記

## 醫健通登記

日期：2月12日(星期一)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：80位 費用：免費  
內容：中心護士為參加者登記醫健通  
報名日期：2月7日(星期三)



上午9時敬發樓地下

※長者須攜帶身份證正本  
※長者欲預約其他時間，請先向職員登記

## 衛生署健康講座

日期：2月13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：健康有「營」外出飲食  
報名日期：例會後



## 健康教育及生活推廣

### 耆才社區剪髮服務(4)

日期：2月7日(星期三)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：社區中心一樓  
名額：25名 費用：8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

※剪髮服務非先到先剪，請參加者依照籌號紙上的時間出席

※參加者將會收到「印花卡」一張，如在2017年10月至2018年3月前期間，累積4個印花或以上，便可獲禮物乙份，請參加者帶備「印花卡」進行剪髮活動

### 護士健康講座~健康生活知多D

日期：2月10日(星期六)  
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：帶狀疱疹(生蛇)的知識  
報名日期：2月7日(星期三)



上午9時敬發樓地下

### 健康檢查(2月)

日期：2月28日(星期三)  
時間：上午9:15-11:00  
地點：長發社區中心一樓  
名額：40位  
費用：(1) 驗膽固醇：30元  
(2) 驗血糖：10元  
(3) 驗膽固醇及血糖：40元  
內容：量血壓、磅重、驗膽固醇、驗血糖  
報名日期：例會後



# 義工發展

## 家訪行動

日期：2月1日至28日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或較少外出之長者



# 電話慰問

日期：2月1日至28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

## USA孔雀開屏利是封手工班



日期：2月9日(星期五)

時間：上午9:45-11:15

地點：敬發樓地下

費用：5元 名額：8位

內容：利用利是封製作孔雀開屏吊飾為家居作新年佈置



報名日期：例會後

## 「靈靈狗」賀歲喜迎春

日期：2月23日(星期五)

時間：下午1:30-2:15

名額：30位(額滿即止)

時間：下午2:15-3:00

名額：30位(額滿即止)

地點：敬發樓地下 費用：每節5元

內容：由USA自募組組員與大家

一同玩攤位遊戲，互相祝賀

報名日期：例會後

※為了讓更多會員可參與「靈靈狗賀歲

喜迎春」活動，每位會員只可參加一節

※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



## 「老友記」自募小組會議

日期：2月23日(星期五)

時間：下午3:00-4:00

地點：敬發樓地下

對象：「老友記」自募小組委員



## 長幼同行(7)~老幼慶新春

日期：2月12日(星期一)

時間：中午12:00-下午3:45

地點：東華三院吳祥川紀念中學(青衣清心街7號)

名額：35位 費用：免費

內容：學生表演、有獎遊戲、攤位遊戲贈送新春福袋等

報名日期：2月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※由於此活動需要步行樓梯，因此

參加者報名時需評估自身能力

※請已報名之會員於活動當日中午12時

於社區中心一樓集合

※活動有旅遊巴接送



## 中國舞班(11)

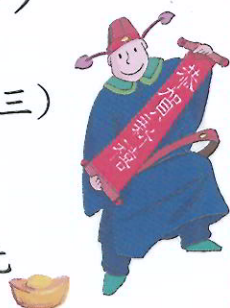
日期：2月5日至2月28日  
(逢星期一及星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：長發社區中心

名額：25位 費用：75元

內容：教授中國舞蹈



## U3A太極氣功十八式



日期：2月8日及22日(星期四)

時間：上午9:45-10:35

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

※如遇講座及活動，太極氣功十八式將會暫停一次，敬請留意



## 銀導師甜在心體驗工作坊

日期：3月3日(星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：由保良局銀導師教授製作芋圓

銀導師：余麗明女士

報名日期：2月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 護老者支援服務

### 談談情·說說食

日期：3月2日、9日、16日(星期五)及  
3月21日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：齊齊試食及試做懷舊小食，懷緬當年情

報名日期：2月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 教育及發展

### 「健步如飛」計劃~健步行手帶指導

日期：2月1日至28日

時間：中心開放時間

地點：社區中心一樓

費用：免費

內容：解答參加者使用手帶的疑難

對象：「健步如飛」會員

※如未參與計劃的中心會員亦可向潘先生查詢

※中心會員如欲查詢計劃詳情，請先向職員登記預約



### 銀導師培訓班~筆記製作工作坊

日期：2月21日及28日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：10元

內容：教授銀導師利用電話(安卓電話)製作筆記

報名日期：2月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者需帶備附有上網功能的智能電話

※銀導師優先



### 銀導師系列~簡易手語齊齊學

日期：3月7日及3月28日(逢星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：15元

銀導師：林王演珍女士

內容：由保良局銀導師教授簡單手語

報名日期：2月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



# 共賀新春迎狗年

日期：2月1日(星期四)

時間：上午10:00-上午11:00

地點：長發社區中心禮堂

名額：150名(敬發樓)

50名(社區中心)

費用：20元

內容：慶祝農曆新年及欣賞表演

禮物換領地點：長發社區中心一樓

※參加者可獲禮物壹份，請憑票及

自備環保袋領取禮物



# 社交及康樂活動

## 戊戌年敬老賀新春

日期：2月27日(農曆正月十二)

時間：上午8:45-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

集合地點：社區中心一樓

※參加者請戴中心帽

額滿

菜單	
紫米紅豆沙	燒味拼盆
金菇炆伊麵	翠玉腰果杞子炒蝦仁
露筍金粟鴨粒炒飯	瑤柱扒津膽
紅運脆皮雞	金湯海皇羹
清蒸大青斑	

# 粵曲敬老演唱會

日期：2月24日(星期六)

時間：中午12:00-下午4:30

地點：保良局梁王培芳堂

費用：10元 名額：46位

內容：經典粵曲獻唱

報名日期：例會後

※活動當日有旅遊巴接送，請已報名的

參加者於中午12時於社區中心一樓

集合，逾時不候

※請參加者先行用膳及帶備足夠飲用水

※名額先到先得，額滿即止



# 長者快樂故事

我去年10月才加入中心做會員。我之前一直與細兒子同住，不久前才搬到青衣與大兒子同住，大兒子擔心我平日一個人在家覺得沉悶，便帶我來中心入會，不要獨自留在家中。剛加入中心時，什麼都不懂，幸得中心職員指導我如何使用震震機，更解釋如何購買飯堂服務。現在每天都會來中心用震震機及吃早午餐，更在中心認識了很多新朋友，每日都覺得很開心。

會員譚銀



保良局  
PO LEUNG KUK

先知先覺  
認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee  
Elderly Fund  
李國賢長者基金

各位老友記：

本局再次獲得李國賢長者基金撥款贊助，推行第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃，因此本中心的「認知玩具日」及「認知IPAD日」於2月開始與「先知先覺®」的活動融合。有興趣參與認知訓練的會員可留意個別活動安排。謝謝。



2018

### 護心健康操

日期：2月7日、14日、21日及28日(星期三)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：敬發樓地下  
名額：20位(「先知先覺®」參加者)  
10位(中心會員)  
費用：免費  
內容：齊齊做健康操，保持身心愉快  
報名日期：2月7日(星期三)  
上午9時敬發樓地下



### 腦筋急轉彎

日期：2月8日(星期四)  
2月13日、20日、27日(星期二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：20位(「先知先覺®」參加者)  
10位(中心會員)  
費用：免費  
內容：玩轉各種認知遊戲  
報名日期：2月7日(星期三)  
上午9時敬發樓地下



## 第五期「先知先覺」認知障礙預防計劃

### 好「義」事一欄



(義工們為中心會員進行簡易認知問卷)

計劃義工的角色意義深長，他們需要付出努力、時間及創作力去接受各種的培訓和挑戰，在未來的一年中陪伴「先知先覺®」參加者接受認知訓練。中心展望義工可提透過服務達成自我成長，結交良朋益友。



如對上述計劃有任何查詢，可與本中心職員黃姑娘聯絡。

# 體適能資訊欄

## 糖尿運動知多少

規律的運動、飲食及藥物是治療糖尿病的三大基石。隨著年紀增長，身體的組成也會隨之改變。即使體重沒有明顯變動，但身體內的脂肪會越來越多，肌肉就越來越少。從 40 歲到 70 歲，肌肉量會每 10 年減少 8%，且隨著年齡的增加，肌肉流失的速度也會越來越快。



胰島素是一種荷爾蒙，由胰臟內的  $\beta$  細胞製造並分泌。胰島素是幫助血糖進入身體細胞，使血糖維持在正常水平。它是一種蛋白質，功效會被腸胃的消化液破壞，一般都以皮下注射的方式吸收。



其中第二型糖尿病的主要致病原因為身體產生「胰島素阻抗」的現象，雖然胰臟製造分泌胰島素，但因為肥胖或是習慣靜態生活，導致全身細胞對於胰島素的敏感性降低，使得血液中的葡萄糖無法進入細胞中被利用。

## 運動對血糖控制的好處

人體中多餘的血糖會轉變成肝糖儲存，等有需要時，再由肝糖轉化為血糖，而肝臟與骨骼肌正是儲存肝糖的兩大器官，因此可以透過一些運動，增加肌肉質量，並有助病人儲存肝糖，同時維持血糖的穩定，也可提升對血糖藥物的反應性。





保良局  
PO LEUNG KUK 主辦

領展  
LINK



領展  
愛·匯聚計劃 贊助  
Link Together Initiatives

# 耆青小丑~快樂速遞



計劃簡介：

本計劃以正向心理學為基礎的「快樂七式」，融合小丑表演藝術元素，鼓勵有志傳遞快樂的長者參與，組成「耆青小丑隊」，長幼合作，於全港各區以快閃形式宣揚快樂。

2018年1月至2018年2月

「耆青小丑」  
義工培訓

2018年2月至2018年4月

耆暉小丑  
下游培訓  
(企業及青少年  
互動工作坊)

2018年2月至2018年9月

快樂速遞  
(快閃快樂  
社區)

2018年3月及5月

「領」悟快樂  
「展」現愛  
大巡禮



如欲查詢及報名，請與保良局安老服務單位職員聯絡。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1	2	3
<b>活動舉行地點：</b> <b>(社)：長發社區中心</b> <b>(敬)：敬發樓地下</b>				8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 <b>護士外展探訪</b> 10:00 <b>共賀新春迎狗年(社)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 齊唱粵曲(社) 3:00 <b>耆青小丑義工培訓(社)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 <b>花花世界園藝小組(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 <b>色彩故事人生(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)
4	5	6	7	8	9	10
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 我愛K歌.流行金曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 <b>例會(敬)</b> 2:00 <b>護士外展探訪</b> 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 <b>耆才社區剪髮服務(社)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 齊唱粵曲(社) 2:30 <b>護士諮詢(敬)</b> 2:30 <b>腦筋急轉彎(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:45 <b>孔雀開屏利是封手工班(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 10:00 <b>護士健康講座(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社)	
11	12	13	14	15	16	17
8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 12:00 <b>長者同行(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 我愛K歌.流行金曲(社) 2:30 <b>醫健通登記(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 <b>衛生署健康講座(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 <b>護士外展探訪</b> 2:30 <b>腦筋急轉彎(敬)</b> 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) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 齊唱粵曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	 <b>大年初一</b> <b>大年初二</b>		
18	19	20	21	22	23	24
 <b>大年初三</b> <b>大年初四</b>		8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 <b>腦筋急轉彎(敬)</b> 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 <b>銀導師系列 ~ 筆記製作工作坊(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 齊唱粵曲(社) 3:00 <b>耆青小丑義工培訓(社)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:30 <b>「靈靈狗」賀歲喜迎春(敬)</b> 3:00 <b>自募小組會議(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 <b>粵曲敬老演唱會</b>
25	26	27	28	3月1日	3月2日	3月3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 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 8:45 <b>戊戌年敬老賀新春</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 <b>腦筋急轉彎(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 9:15 <b>健康檢查(社)</b> 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 <b>銀導師系列 ~ 筆記製作工作坊(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 齊唱粵曲(社) 3:00 <b>耆青小丑義工培訓(社)</b> 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 <b>談談情·說說食(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 <b>銀導師甜在心 體驗工作坊(敬)</b>	