



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹八年三月份



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。
- 標準二：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
- 標準三：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。
- 標準四：所有職員、管理人員管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
- 標準五：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
- 標準六：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
- 標準七：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
- 標準八：服務單位遵守一切有關的法律責任。
- 標準九：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境
- 標準十：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
- 標準十一：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)
- 標準十二：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
- 標準十三：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
- 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。

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：2018年4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

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

健康教育及生活推廣

護士外展探訪

日期：3月1日及29日(星期四)、
3月6日及27日(星期二)

時間：上午9:00-12:00

日期：3月8日(星期四)
3月19日(星期一)、
3月13日及20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



衛生署健康講座

日期：3月20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：認識肝炎

報名日期：例會後



耆才社區剪髮服務(4)

日期：3月21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：3月7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

※剪髮服務非先到先得，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



眼科專題講座及視力篩查

日期：3月15日(星期四)

時間：下午1:00-4:00

地點：敬發樓地下

費用：免費 名額：40位

內容：由眼睛健康基金醫生主講，
主題為長者護眼展新姿，
講座後有免費視力篩查

報名日期：3月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※名額有限，先到先得，額滿即止

※視力篩查於講座後才開始，參加者有機會等候較長的時間，請預留時間及耐心等候



健康檢查(3月)

日期：3月15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：(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



護士諮詢~健康諮詢

日期：3月17日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：護士為參加者解答健康或藥物
問題及登記醫健通

報名日期：3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

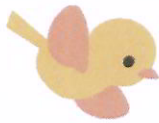


銀導師甜在心體驗工作坊

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
銀導師：余麗明女士
內容：由保良局銀導師教授製作芋圓
※請已報名之會員準時出席

保良局銀齡展亮學苑同學會聚會(4)

日期：3月23日(星期五)
時間：下午2:00-3:00
地點：敬發樓地下
名額：15位 費用：免費
內容：與保良局銀齡展亮學苑的
畢業導師商討及構思未來
開班組的方向及形式



護老天地~回顧展望(3月)

日期：3月23日(星期五)
時間：下午2:30-4:00
地點：社區中心一樓
名額：12位 費用：10元
內容：回顧本年度「護老天地」活動的
點滴，並展望來年的護老活動
報名日期：3月15日(星期四)
上午9時敬發樓地下
※曾參與「護老天地」之會員可於
3月14日(星期三)或之前優先報名



社交及康樂活動

生日會(1至3月)

日期：3月27日(星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
費用：5元 名額：60位
內容：慶祝生辰、遊戲等
報名日期：例會後
※歡迎非生日月份的老友記參加，
與一至三月生日的老友記一同慶祝



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：例會後

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
※請已報名之會員準時出席

額滿

認知障礙症講座

日期：3月9日(星期五)
時間：上午10:00-11:30
地點：敬發樓地下
名額：60位 費用：免費
內容：由香港認知症協會講解認
知障礙症特徵、治療及講座後
提供檢測
報名日期：例會後

香港花卉展覽2018

日期：3月23日(星期五)
時間：上午9:00-下午1:30
地點：香港銅鑼灣維多利亞公園
費用：免費 名額：30位
內容：欣賞以<心花放>為主題的花卉展覽
報名日期：3月7日(星期三)
上午9時敬發樓地下
※活動當日有免費旅遊巴接送，請於當早
上9時於社區中心一樓集合，逾時不候
※名額有限，先到先得，額滿即止
※請參加者帶備足夠飲用水



義工發展

家訪行動

日期：3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



電話慰問

日期：3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

中國舞班(12)

日期：3月5日至3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

義工嘉許禮

日期：3月29日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

費用：免費

對象：中心義工

內容：回顧及檢討服務成及困難
嘉許義工過去一年的貢獻

報名日期：3月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



教育及發展

U3A太極氣功十八式



日期：3月1日、15日及29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

「健步如飛」計劃~健步行手帶指導

日期：3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



空氣質素與健康同樂日

日期：3月24日(星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：免費

內容：展板介紹空氣質素健康指數等級與
指數對健康的影響及攤位遊戲

報名日期：3月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



長者快樂故事

我於2017年1月才加入做會員，剛開始的時候，我是不認識中心的；只是每次去坐巴士經過敬發樓的時候，都會看到有好多老友記在中心活動，有時候會看到老友記在中心吃飯，所以我就很好奇想去了解。經過中心職員林姑娘的講解後便加入做會員，後來知道中心非常關心長者，會向他們提供很多活動，包括：晨早快訊、健康檢查、卡拉OK等等，而且老友記更可以在中心看電視，我非常喜歡看電視劇的，順便練習一下廣東話，還有可以玩魔力橋和震震機，而且他們更可以中心吃飯，讓老友記有一個地方聚在一起聊天，不會覺得寂寞。後來我也叫太太一起加入中心做會員，每天都覺得很開心。

會員王萬祥



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

護心健康操

日期：3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

費用：免費 名額：30位

內容：齊齊做健康操，保持身心愉快

報名日期：

※「先知先覺®」參加者：例會後

※其他會員：3月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下

腦筋急轉彎

日期：3月13日、20日及27日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

費用：免費 名額：30位

內容：玩轉各種認知遊戲

報名日期：

※「先知先覺®」參加者：例會後

※其他會員：3月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下

特「義」工能-溝通技巧培訓班

日期：3月10日(星期六)

時間：上午9:45-10:45

地點：敬發樓地下

費用：免費

對象：「先知先覺®」義工

名額：20位

內容：溝通技巧訓練

報名日期：例會後

求存「義」同義工聚會

日期：3月10日(星期六)

時間：上午10:45-11:15

地點：敬發樓地下

費用：免費

對象：「先知先覺®」義工

名額：20位

內容：義工聚會

報名日期：例會後

好「義」事一欄

Hi，各位老友記！小妹很榮幸能夠加入「先知先覺®」的義工團隊，希望可以藉此機會可以邊做邊學習，從活動中認識及了解輕度認知功能缺損及認知障礙症的知識，更盼望與各參加者共同面對及克服認知退化帶來的挑戰，一起迎接健康快樂的人生！

羅麗嫦



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 II

上個月同大家提及運動對血糖控制的好處，今個月同大家介紹糖尿病的運動方法：糖尿運動方法可以分為頻率、強度、時間、類型。

運動頻率：

美國糖尿病醫學會建議每周至少做 2-3 天的阻力運動，加上至少 150 分鐘中強度有氧運動。一次有氧運動可以增加胰島素敏感性的影響約 48 小時，因此最好每周運動 5 天，每天約 30 分鐘為佳。

運動強度：

運動強度可分為低、中、高三種，一般糖尿病患者，建議可從中強度開始，中等強度的簡單判斷方法就是運動過程中可說話，但唱歌會喘氣。當習慣運動後，便可以慢慢增加至運動時說話會喘氣的高強度運動。

運動時間：

運動時間建議在飯後 1-2 小時為佳，避免空腹運動導致血糖過低。每週建議做 2-3 天阻力運動，讓身體各主要肌肉群有適當的訓練，及每週建議做至少 150 分鐘中強度有氧運動，每次運動時間至少 30 分鐘。

運動類型：

運動項目可簡單分為有氧和阻力運動，有氧運動相對阻力運動乳酸產生較少，對長期血糖控制不佳者較無高乳酸血症的風險發生。有氧運動包括：走路、快步走、騎單車、游泳、行樓梯等。目前亦有研究指間歇運動也有效地控制血糖，間歇運動可以理解成不同強度運動交叉訓練。

所有運動項目對身體都是有益的，但無論要執行哪一種運動，最好先詢問專業人士是否適合自己，避免造成運動傷害以及低血糖等情況發生。



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1	2	3
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) 9:45 太極氣功十八式(敬) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 齊唱粵曲(社) 3:00 耆青小丑義工培訓(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 談談情·說說食(敬) 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 銀導師甜在心 體驗工作坊(敬)
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) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會(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 銀導師系列~ 簡易手語齊齊學(敬) 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 齊唱粵曲(社) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 認知障礙症講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 談談情·說說食(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 9:45 特「義」工能-溝通 技巧培訓班(敬) 10:45 求存「義」同 義工聚會(敬) 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 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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:30 腦筋急轉彎(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) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 健康檢查(社) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 眼科專題講座及視力篩查(敬) 2:00 齊唱粵曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 談談情·說說食(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 10:00 護士諮詢(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
18	19	20	21	22	23	24
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 護士外展探訪 2:00 粵曲班(敬) 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 護士外展探訪 2:30 腦筋急轉彎(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 談談情·說說食(敬) 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 齊唱粵曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 香港花卉展覽2018 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 保良局銀齡展樂學苑 同學會聚會(敬) 2:30 護老天地·回顧展望(社) 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 空氣質素與健康 同樂日(敬)	
25	26	27	28	29	30	31
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) 9:00 護士外展探訪 10:00 生日會(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 腦筋急轉彎(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 銀導師系列~ 簡易手語齊齊學(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(社) 2:30 義工嘉許禮(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	 復活節假期		