



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局曹金霖夫人耆暉中心 壹九年八月份 主任的話

各位親愛的老友記：

大家好，講別離其實真是一點都不好，但我見到每位老友記都是……親切的、風趣的、醒目的、健康的、獨特的、自主的、幽默的、重情的、重義的、負責的、關懷的、照顧的……真是數之不盡的性情，數之不盡的優點，所以我感到很放心。

不知不覺我已經在曹金霖工作了差不多8個年頭，話長不長，話短不短。當中與各位老友記、同事、工作與環境等，已經產生了一份厚厚的情、實實的根，滿滿的恩，這是筆墨難以紀錄、說話難以言喻，埋藏於心底裡的一份忘懷。

這麼多年來，我與各位同事一同拼搏，一同努力，雖未稱得上完美優質無瑕疵，但每位同事內心都是真心誠意，為區內長者提供盡善盡美的服務，希望各位老友記繼續支持中心，繼續支持保良局。

我會於2019年8月1日調職至藍田德田邨 劉陳小寶長者地區中心工作，故此我仍然會在局方所舉辦的聯合活動中見到大家。

在此祝各位老友記：  
身體健康！幸福滿溢！  
雨露「金」霖！甜在心頭！

陳詠兒  
中心主任  
保良局曹金霖夫人耆暉中心



## 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

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。

## 下次例會日期

日期：2019年9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 陳姿尹 潘飛龍 鄧兆芬 朱倩瑩 陳國威 伍英鳳 張瑞英 梁結英  
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

# 保良局賣旗日

## 8月28日(星期三)

為本局賣旗日，所籌得之善款將用作本局指定教育及社會服務經費，希望各位多多支持，共襄善舉。

### 家訪行動

日期：8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



### 電話慰問

日期：8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

### 活齡閃動顯才華~齊齊Like-1ike

日期：8月1日至31日

時間：中心開放時間

地點：本中心 名額：不限

對象：使用智能手機及Facebook之會員

內容：在Facebook「耆青小丑」專頁上給予「讚好」，隨即換領精美禮物乙份

※如有任何疑問，可向林姑娘查詢



### 眾樂樂義工小組(一)

日期：8月29日至9月26日(星期四)

時間：下午2:00至3:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：10元

內容：(一)與組員共同籌備一個活動  
(二)遊戲體驗、義工技巧訓練

登記日期：例會後

※報名者需要經過甄選，成功取錄者會收到電話通知以作確實

※詳情可向實習社工梁秋燕姑娘查詢

## 義工發展

### 活齡閃動顯才華~布偶班

日期：8月1日及8日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：社區中心一樓

對象：活齡閃動顯才華-小丑成員

內容：學習布偶技巧

※請小丑成員準時出席

※如有任何疑問，可向林姑娘查詢

### 博愛醫院及圓玄學院與你同行

日期：8月16日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：5元

內容：遊戲、表演

報名日期：8月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與博愛醫院圓玄學院兒童及家庭發展中心合辦

※為了讓更多會員可參與長幼共融活動，會員只可任擇中心其中一項與你同行的活動報名



## 社區飯堂服務計劃

時間	膳食類別	費用
早餐 上午8:45	湯粉/粥/麵包	4元
午餐 中午12:00	主菜、時菜 水果及白飯	12元
晚餐 下午5:00	主菜、時菜 水果及白飯	12元

本月份售票日期：

日期：8月12日(星期一)

售賣8月19日至8月31日飯票

日期：8月26日(星期一)

售賣9月2日至9月13日飯票

時間：上午9:15

地點：敬發樓地下

※請攜帶有效的會員証



# 伴你同行~護送及陪伴服務

日期：8月1日至9月30日

內容：

1. 接送伴隨長者往返公私營醫療機構就診
2. 護送長者外出辦理私人事務，如購物、前往銀行

申請條件：

1. 60歲或以上；及
2. 獨居或雙老居住；及
3. 綜援或高額長者生活津貼受助者；及
4. 欠缺其他支援網絡；或
5. 不符合以上條件，但有特殊需要（需提供證明）

服務費用：免費

（長者需自行繳付陪診員的交通費）

申請方法：有需要的長者或護老者請向中心社工查詢



# 有需要護老者

## 護老者樂園

日期：8月10日（星期六）

時間：下午3:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：不限 費用：免費

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：護老技巧培訓及茶聚

※有興趣的護老者請向黃姑娘查詢



## 玩轉「腦」朋友

日期：8月20日及27日（星期二）

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

對象：已登記的有需要護老者(NC)

內容：提供不同活動如畫畫、手工、「玩具天地」等，讓護老者及長者共享歡樂時光，加強兩者之間的感情和關係

※有興趣的護老者請向尹姑娘查詢



# 健康教育及生活推廣

## 護心操齊齊做

日期：8月7日至8月28日（逢星期三）

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：教授簡單熱身運動及齊做「護心操」

※活動無須預先報名，歡迎即場參加

## 衛生署健康講座

日期：8月13日（星期二）

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：認識精神壓力

報名日期：例會後



## 健康檢查(8月)

日期：8月19日（星期一）

時間：上午9:00-10:00

地點：敬發樓地下

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



## 耆友舒痛樂(1)

日期：8月30日至9月27日（星期五）

時間：下午2:00至3:00

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：10元

內容：認識舒緩疼痛的健康知識

報名日期：例會後

※報名者需要經過甄選，成功取錄者會收到電話通知以作確實

※詳情可向實習社工李冠鈺姑娘查詢



## 普及健體運動『長者健體計劃』外展活動

日期：8月20日（星期二）

時間：上午9:30-11:30

地點：社區中心一樓

名額：30位 費用：免費

內容：提高長者對運動的興趣，讓他們了解恆常做運動對身體健康的好處

報名日期：例會後

## 教育及發展

### U3A太極氣功十八式

日期：8月1日、8日、15日、22日及29日  
(星期四)

時間：上午9:45-10:35

地點：社區中心一樓

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

※活動可即場參與，不需預先報名



### 中國舞班(5)

日期：8月5日至8月28日  
(逢星期一及星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：社區中心地下活動室(2)

名額：20位 費用：35元

內容：教授中國舞蹈



### 銀導師系列~牛仔舞體驗班

日期：8月14日及21日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心地下活動室(2)

名額：20位 費用：30元

內容：教授牛仔舞

報名日期：8月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



### 廉潔區議會選舉講座

日期：8月29日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

名額：40位 費用：免費

內容：以入深淺出的方法提醒選民切勿觸犯『種票』和『賄選』罪行，攜手維護香港的廉潔選舉文化

報名日期：例會後



### U3A齊來做手工~絲襪花(馬蹄蘭)

日期：8月9日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：10元

內容：由「老友記」自募小組委員教授小手工

報名日期：8月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



### 耆才社區剪髮服務1920(2)

日期：8月21日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：8元

內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮

報名日期：8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

### 香港存款保障委員會講座

日期：8月23日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

名額：40位 費用：免費

內容：講解存保計劃如何提供保障，使大家認識作為存戶的權利

報名日期：例會後



### 「老友記」自募小組會議

日期：8月23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

# 護老者支援服務

## BB醫生與你同行

日期：8月17日(星期六)

時間：下午3:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：5元

內容：與小朋友共度愉快的下午

報名日期：8月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※為了讓更多會員可參與長幼共融活動，會員只可任擇中心其中一項與你同行的活動報名



## 魔力橋初體驗

日期：8月13日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：免費

內容：教授魔力橋玩法

對象：魔力橋初學者或護老者

報名日期：8月7日(星期三)上午9時

敬發樓地下



## 認知友善工作坊

日期：8月9日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：認識認知障礙症

報名日期：例會後



## 19-20年度老有所為計劃

### 「養生」·「養心」長幼共融工作坊

日期：8月3日、8月17日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

地點：社區中心一樓

內容：(一)與參加者及青少年共同籌備及製作活動內容及養生湯水  
(二)藉著聚會及傳統節慶，與青少年一同製作養生湯水及進行養生運動

※已報名的參加者請按時出席

## 護老資訊知多D~壓力處理

日期：8月16日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：了解壓力來源及處理方法

報名日期：例會後

## 護老資源閣~復康用品借用

日期及時間：中心開放時間

地點：敬發樓地下

費用：會員(免費)

社區人士 1元/日

內容：借用復康用品，包括輪椅、學行架、四腳叉、腳踏器等



## 康復一站通~二手用品寄賣服務

日期及時間：中心開放時間

地點：敬發樓地下

費用：輪椅 500元、

助行架 100元、

四腳叉 50元

內容：寄賣二手復康器材，包括：輪椅、助行架、四腳叉等

## 認知障礙症

### 玩具圖書館~玩具借用

時間：中心開放時間

地點：敬發樓地下

內容：老友記可於玩具圖書館借用不同玩具

對象：中心會員

### 認知玩具日

日期：8月30日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

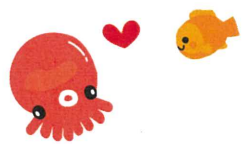
地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：讓長者透過認知玩具訓練大腦，共度歡樂下午

報名日期：8月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 玉蝶樂韻慈善曲藝苑 22周年感恩午餐會

日期：8月8日(星期四)  
時間：上午10:15-下午4:00  
地點：九龍東方富豪酒店  
名額：23位 費用：30元  
對象：獨居並要領取綜援者  
內容：粵曲獻唱、遊戲、抽獎、  
享用午餐

※請已報名之會員準時出席



## 曹老三十周年呈獻~回味開心星期五

日期：8月23日(星期五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：社區中心一樓  
名額：25位 費用：8元  
內容：玩遊戲及享用美食  
報名日期：例會後



## 長者學苑

### 長者學苑~花花世界園藝小組

日期：8月1日、8日、15日及22日  
(星期四)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：10位 費用：20元  
內容：體驗壓花畫製作，學習慢活



## 社交及康樂活動

### 樂滿團圓賀中秋

日期：9月11日(星期三)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：長發社區禮堂  
費用：20元  
名額：100位(敬發樓) 額滿即止  
50位(社區中心) 額滿即止  
內容：慶祝中秋節及欣賞表演  
報名日期：8月7日(星期三)上午9時  
禮物領取地點：長發社區中心一樓  
※參加者可獲禮物壹份，請憑票領取及  
自備環保袋領取禮物  
※如有興趣於聯歡會表演者，請於  
8月7日至8月14日向中心職員報名  
※每單項表演如多於一組參加，須於  
8月21日下午3時於社區中心抽籤



### 長者學苑~烏克麗麗DoReMi

日期：8月10日至9月28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：20元  
內容：學習閱讀樂譜、練習小結他指法  
內容及彈奏樂曲  
報名日期：8月9日(星期五)  
上午9時敬發樓地下  
※曾報讀烏克麗麗DoReMi之組員可優先  
於8月8日(星期四)或之報名



## 長者快樂故事

在2018年，在朋友和中心的邀請下，再次回到中心，更有幸成為義工，為各位老友記服務。當初陌生的臉孔，變成如今熟悉的朋友，而每一次來到中心，親切的互相問候和關懷、歡樂的笑聲，就好像回到家一樣，讓我感到溫馨愉快，感恩一直有您們的陪伴與支持。

會員黃雪霏

## 職員動向

各位老友記，大家好！我是新入職的保健員潘飛龍，大家可以叫我飛龍Sir。接下來將會在中心工作。將來會負責幫忙大家記錄身體的健康情況，量度血壓血糖等指數，如果有身體健康的問題也可以為你解答一二，希望接下來的日子多多指教，亦希望可以更快認識各位，更希望你们每位都身體健康，可以參與更多中心的活動和認識更多的朋友，謝謝大家。



保健員I  
潘飛龍

# 體適能資訊欄

## 骨質疏鬆症面面觀



### 甚麼是骨質疏鬆症?

骨質疏鬆症是一種骨骼代謝異常的病症，由於骨骼的分解超過生長度，患者的骨質密度減少，令骨骼變得脆弱，增加骨折的風險。

### 如何預防骨質疏鬆症?

預防骨質疏鬆症，除了注意飲食均衡，吸收適量的鈣質和維他命D、維持適中體重和遠離煙酒外，還要做適量的運動，尤其是負重運動，這對預防骨質疏鬆症很有幫助，因為可以增加骨質密度，從而強化骨骼。

### 怎樣才算是負重運動?

負重運動就是一些對骨骼構成適當負荷的運動，例如步行或掌上壓，就是以身體的重量對肢體構成負荷。另外，舉起重物或部分抗衡阻力的運動亦屬於負重運動，例如：器械健身運動、舉啞鈴（或其他重物如載了水的膠水樽）或沙包等。重量要適中，即運動後肌肉只感到略為疲倦，而不會過分痠痛或引起其他不適。

運動元素/ 運動名稱	步行運動	掌上壓、器械 健身、舉啞鈴 或沙包	太極拳	舞蹈	游泳
負重	✓	✓	✓	✓	
帶氧	✓		✓	✓	✓
平衡			✓	✓	

### 游泳是否負重運動?

游泳雖然是一項普遍且具多種健康益處的帶氧運動，但由於身體的重量大多已被水的浮力承擔，所以並不算是負重運動。因此，若以游泳作恆常運動習慣的人士，建議也應做負重運動。

### 含負重元素的帶氧運動?

帶氧運動是均衡運動習慣中不可缺少的一環。除了上述負重運動，在選擇帶氧運動時，長者也可考慮一些含負重元素的，例如步行運動、太極拳、舞蹈等。

### 平衡運動也有助預防骨折?

平衡運動有助減低跌倒的機會，從而預防受傷甚至骨折。所以在運動習慣中，長者應加入一些平衡運動（例如：單腳站立）。

資料提供：

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
活動舉行地點： (敬)：敬發樓地下 (社)：長發社區中心一樓				9:00 社區飯堂(敬) 1 9:45 太極氣功十八式(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 活韻閃動顯才華~ 布偶班(社) 2:30 長者學苑~花花世界 園藝小組(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	2 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 笑樂耆耆(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	3 2:00 養生養心長幼共融 工作坊(社)
4	5 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 健康樂園·小組(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(社) 5:00 社區飯堂(社)	6 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 奇妙時光機(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會(敬) 5:00 社區飯堂(社)	7 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 耆力無窮-運動課(社) 5:00 社區飯堂(社)	8 9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(社) 10:15 玉蝶樂韻午餐會 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00活韻閃動顯才華~布偶班(社) 2:30長者學苑~花花世界園藝小組(敬) 3:00 做個小「藝」人(敬) 5:00 社區飯堂(社)	9 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 認知友善工作坊(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 U3A齊來做手工(敬) 5:00 社區飯堂(社)	10 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 3:30 護老音樂園(敬)
11	12 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(社) 5:00 社區飯堂(社)	13 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 魔力橋初體驗(敬) 5:00 社區飯堂(社)	14 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 銀導師系列~ 牛仔舞體驗班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(社)	15 9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 長者學苑~花花世界 園藝小組(敬) 5:00 社區飯堂(社)	16 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 護老資訊知多D(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 博愛醫院及國玄學院 與你同行(敬) 5:00 社區飯堂(社)	17 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 養生養心長幼共融 工作坊(社) 3:00 BB醫生與你同行(敬)
18	19 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 健康檢查(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(社) 5:00 社區飯堂(社)	20 9:00 社區飯堂(敬) 9:30 普及健體運動『長者 健體計劃』外展活動(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 玩轉「腦」朋友(敬) 5:00 社區飯堂(社)	21 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 10:00 銀導師系列~ 牛仔舞體驗班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 5:00 社區飯堂(社)	22 9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 長者學苑~花花世界 園藝小組(敬) 5:00 社區飯堂(社)	23 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 10:00香港存款保障委員會講座(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 自募小組會議(敬) 2:30 耆老三十周年呈獻~ 回味開心星期五(社) 5:00 社區飯堂(社)	24 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社)
25	26 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲班(社) 5:00 社區飯堂(社)	27 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 玩轉「腦」朋友(敬) 5:00 社區飯堂(社)	28 7:45 保良局賣旗日 9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心操齊齊做(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(社)	29 9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(社) 10:00 廉潔區議會選舉講座(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 眾樂樂義工小組(社) 5:00 社區飯堂(社)	30 9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知玩具日(敬) 2:00 耆友舒痛樂(社) 5:00 社區飯堂(社)	31 9:00 社區飯堂(敬) 10:00 長者學苑~ 烏克麗麗DoReMi(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社)