



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹九年二月份



祝各位老友記：
豬事大順，喜從豬來，
健康滿足，豬年發發發！

吳姑娘

祝各位老友記：
身體健康！豬事順利！
豬年開心！豬泰安康！

陳主任

祝各位老友記
在新一季心想事成、
身體健康、豬籠入水！

高姑娘

祝各位老友記：
豬事順利
豬事大吉
豬年行大運

黃姑娘



祝大家豬年好運、
豬豬平安，豬事順利

林姑娘

恭祝各位老友記：
喜迎新春鴻福到
吉慶祥和好運來

鄧姑娘

豬年入門、諸事順利！
五星連珠、豬年好運！

朱姑娘

祝大家
身壯力健！
笑口常開！
豬年行大運！

盧姑娘



祝各位老友記
諸事順利、
珠圓玉潤、
豬年旺旺來！！！！

尹姑娘

金豬獻瑞、竹報平安
恭祝各位老支記
豬事大吉、事事順心

伍姑娘



2019年豬年來到了，

祝各位老友記，

豬年吉祥，
妙語連豬，
珠豬引福來

潘先生



豬年暢旺慶新春
家家戶戶過新年
保良與你同一心
耆暉中心齊慶賀

張姑娘

祝老友記：
恭喜發財、身壯力健
龍馬精神、豬籠入水

梁姑娘

祝各位老友記

豬年大順

豬年大吉

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】

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：2019年3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 陳姿尹 盧嘉英 鄧兆芬 朱倩瑩 潘展揚 伍英鳳

張瑞英 林燕美 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

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



外展街站

日期：2月20日(星期三)
 時間：下午2:00-4:00
 地點：長發村附近
 名額：6位 對象：義工隊會會員
 內容：於長發村附近街道宣傳中心



「老友記」自募小組會議

日期：2月22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



耆義力量~復活節篇

日期	時間	地點	內容	名額
3月29日(星期五)	下午2:30-3:30	敬發樓地下	義工培訓	8位
4月4日(星期四)	下午2:30-3:30	敬發樓地下	練習表演	
4月12日(星期五)	下午2:30-3:30	敬發樓地下	製作小手工	
4月18日(星期四)	下午2:30-3:30	長發安老院	到長發安老院進行探訪活動，送上已製作的手工及一同遊戲	

報名日期：例會後
 ※參加者須通過甄選，成功取錄者會收到電話通知以作確實
 ※活動由明愛專上學院實習社工林姑娘帶領

社交及康樂活動

滿堂歡笑迎新春

日期：2月28日(星期四)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：長發社區中心禮堂
 名額：150位 費用：20元
 內容：慶祝農曆新年及欣賞表演
 報名日期：例會後
 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



享受耆樂時光

日期：2月25日、3月11日、18日、25日(星期一)及3月8日(星期五)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：敬發樓地下
 名額：6位 費用：5元
 內容：透過製作手工藝品及遊戲回味昔日情懷
 報名日期：例會後
 ※參加者須通過甄選，成功取錄者會收到電話通知以作確實
 ※活動由明愛專上學院實習社工林姑娘帶領



己亥年敬老賀新春

日期：2月26日(星期二)
 【農曆正月廿二】
 時間：上午9:00至下午3:30
 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：表演、抽獎、新春聚餐
 ※請已報名之會員於活動當日上午9時於長發社區中心集合，逾時不候
 ※參加者須戴中心帽



菜 單	
生磨杏汁蛋白露	燒味拼盆
什菌干燒伊麵	翠玉錦繡花姿蝦仁
黃金海鮮炒飯	瑤柱扒津白
桶子豉油雞	鴨絲燴四寶羹
清蒸大海斑	

衛生署健康講座



日期：2月19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：認識流行性感冒
報名日期：例會後

護士諮詢~健康諮詢

日期：2月26日(星期二)
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及藥物問題，或協助登記醫健通
報名日期：2月13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

健康檢查(2月)

日期：2月25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

教育及發展

U3A太極氣功十八式

日期：2月14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
※活動可即場參與，不需預先報名



華僑之聲(4)

日期：2月22日至3月29日(逢星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：20元 節數：5節
內容：學習印尼民歌
※參加者必須懂印尼語

健康教育及生活推廣

護士外展探訪

日期：2月18日(星期一)
時間：下午2:00-3:30
日期：2月19日(星期二)
時間：上午9:00-中午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



耆才社區剪髮服務1819(4)

日期：2月27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：2月13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
※剪髮服務非先到先剪，請參加者依照籌號紙上的時間出席

中國舞班(11)

日期：2月11日至2月27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：25位 費用：75元
內容：教授中國舞蹈



至醒「腦」友記

日期：2月21日至3月28日(逢星期四)
時間：下午2:30-3:30
地點：社區中心一樓
名額：10位 費用：5元 節數：6節
內容：小組以不同活動形式進行，包括健腦運動、智力遊戲、藝術及創作元素，著重訓練長者不同感官能力，強化認知能力，培養興趣及正向思考習慣
報名日期：例會後
※參加者須通過甄選，成功取錄者會收到電話通知以作確實
※有興趣的會員可向實習社工植先生查詢

護老者支援服務

認知iPad日(4)

日期：2月13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：免費
內容：教授長者認識認知iPad遊戲，
訓練腦部思考
報名日期：例會後

吳祥川與你同行

日期：3月6日(星期三)
時間：下午3:00-下午4:00
地點：敬發樓地下
名額：35位 費用：5元
內容：遊戲、學生表演
報名日期：2月13日(星期三)
上午9時敬發樓地下



有需要護老者

護老者樂園

日期：2月9日(星期六)
時間：下午2:30-4:00
地點：敬發樓地下
日期：3月2日(星期六)
時間：下午2:30-3:30
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



認知玩具日(4)

日期：2月14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：免費
內容：一同玩認知玩具，訓練腦力
報名日期：例會後



護老天地~識飲識食健康有「營」

日期：2月21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
對象：護老者及其照顧之長者
內容：介紹長者健康飲食的原則，
以達致均衡飲食，遠離營養不良
※曾參與「護老天地」之會員可於
2月16日(星期六)或之前優先報名
※活動與「長者安居協會」合辦



快樂四季添溫暖-快樂新年探訪活動

日期：2月16日(星期六)
時間：下午3:00-4:00
地點：香港基督教服務處長發安老院
對象：老有所為18-19成員
內容：表演「快樂椅子舞」，與院友
一同慶祝新年
※老有所為18-19成員請於下午1時到
敬發樓練習

長者快樂故事

加入中心成為會員已有數十年，每天到中心都好開心能見到熟識老友記和一眾中心職員，我亦喜歡參加不同中心活動，例如認知小組、護心操、打太極和玩魔力橋牌。知道中心裝修差不多完成，十分期待中心的新面貌，亦希望有更多好玩的活動參加！

會員 黃瓊歡

社區飯堂服務計劃

「耆幻藝行」表達藝術活動小組 參加者招攬

日期：4月11日至5月30日(逢星期四)共8節

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

對象：60歲或以上及關注情緒健康的長者

內容：體驗不同的藝術活動，抒發情緒，
提升正能量，達至全人健康

※參加者必須進行組前/組後評估及同意
參與是次研究計劃

※活動由凱瑟克基金贊助

※香港大學行為健康教研中心合辦

※有興趣的長者，請向黃姑娘查詢!



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：2月18日(星期一)

時間：上午9:15

地點：敬發樓地下

售賣2月25日至3月16日飯票

※請自備餐盒到敬發樓地下領取飯鏟

※請攜帶有效的會員証

職員動向

登記護士
盧嘉英

不知不覺已在中心與大家共度了一年半的時光，創造了很多快樂的回憶，十分感謝大家參與我所舉辦的活動，亦給予我不少很好的意見。中心很快便能以全新的面貌與大家見面，希望大家日後能夠繼續支持中心，祝大家身體健康，生活愉快。



福利工作人員
潘展揚

各位老友記：

不經不覺與大家相處了4年多之時間，很開心大家遇到有醫護上的問題會想起「嘉英哥」，更有些像家人一樣與我分享快樂與憂愁。感謝這些年大家的支持，我於2月26日為最後當值日，在這預祝大家身壯力健!笑口常開! 豬年行大運!



大家好，我係來自明愛專上學院既實習社工植先生(EDWIN)，黎緊呢四個月會係中心展開我既實習工作，希望各位同事與會員多多指教同支持。係二月尾

開始，我特為會員安排一個「至醒腦友記」小組活動，期待到時候可以同大家有更多互動同體驗，歡迎會員勇躍參與。



實習社工
植俊運

各位老友記大家好!我是剛加入中心的實習社工林姑娘，來自明愛專上學院，大家也可以叫我肥妹姑娘!期待與各位認識，聆聽大家的寶貴故事及人生閱歷，亦期望可以在中心與各位老友記建立快樂的共同回憶，請大家



實習社工
林敏芝

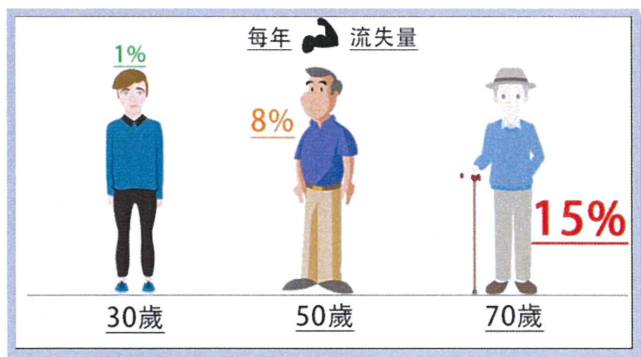
多多指教，歡迎各位閒暇時找我聊天。在此祝大家豬年好運，健康快樂!恭喜恭喜~

體適能資訊欄

肌肉流失關你事 I

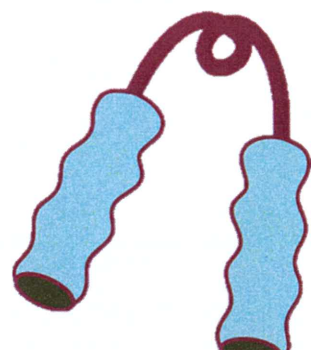
肌肉流失並不只會發生在老友記身上，缺少運動的成人也會有肌肉流失的機會。根據統計，一般成年人肌肉退化的現象大約是從 30 歲開始，肌肉的質量平均每 10 年減少 3-8%。隨著年紀增加，退化的速度也加快。70 歲以後，每 10 年減少 10-15%。另外，營養不足、活動量少、慢性疾病也會加速肌肉流失。數據又指，男性(11%)比女性(7%)患肌肉流失症的機會高，顯示出不論男女都有患肌肉流失症的風險。

如何得知有沒有肌肉流失？



為了走更遠的路，簡單的計時起立行走動作，就能測試到你有沒有肌肉流失。首先，坐在椅子上，腰背挺直，接著不靠扶手站起來，以正常步

速向前走 3 米，然後轉身，走回座位坐下。如果可以 10 秒或以內完成整套動作，表示活動能力正常，暫時沒有肌肉流失；相反，如你需要多於 10 秒去完成動作，則顯示肌肉已慢慢地消失，是時候多做運動及補充蛋白質。除了雙腿，雙手我們也可以透過搬東西來測試。首先，不要靠腰力，利用雙手把一重物由地上提起。然後，舉高放在自己頭頂的架上。如果能完成，就表示雙手肌肉力量正常；相反，手部肌肉力量開始減弱，或使用手握力測試器來測試，簡易方便。(提示：患有腰痛、椎間突出及骨質疏鬆的患者，都不適宜做這個測試。)



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 (禮)：社區中心禮堂					
					1	2
					9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬)
3	4	5	6	7	8	9
9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)					9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂園(敬)
		大年初一	大年初二	大年初三		
10	11	12	13	14	15	16
9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 / 3:00 例會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 認知iPad日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:45 太極氣功十八式(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 認知玩具日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 3:00 快樂四季添溫暖~ 快樂新年探訪活動	
17	18	19	20	21	22	23
9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 護士外展探訪 10:00 衛生署健康講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 外展街站 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老天地-識飲識食 健康有「營」(敬) 2:30 至醒腦友記(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 老友記自募小組會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬)	
24	25	26	27	28	3月1日	3月2日
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) 2:30 享受音樂時光(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 己亥年敬老賀新春 10:00 護士諮詢(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 滿堂歡笑迎新春(禮) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 至醒腦友記(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂園(敬)	