



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹六年十一月份



大腸癌篩查先導計劃

計劃目的

衛生署於二零一六年下半年度開展為期三年政府資助的大腸癌篩查先導計劃，以減少大腸癌發病及致死的機會。

參加者

參加先導計劃人士必須符合下列資格：

- 在 1946 至 1955 年期間出生；
- 持香港身份證¹或豁免登記證明書；以及
- 已加入電子健康紀錄互通系統。如欲了解如何登記加入電子健康紀錄互通系統，可瀏覽 www.ehealth.gov.hk。

參加者按出生年份分階段接受篩查，敬請留意公布。

第一階段

於 1946 年至 1948 年出生的人士

第二階段

於 1946 年至 1951 年出生的人士

第三階段

於 1946 年至 1955 年出生的人士

參加辦法



參與計劃的醫生會在診所貼上計劃標誌。市民亦可登入計劃網頁 www.ColonScreen.gov.hk 取得參與計劃的醫生名單。

參加者到訪上述診所獲取服務時，需出示香港身份證或豁免登記證明書並簽署同意書。

費用

政府會為參加者提供資助。個別醫生或會在扣除政府資助後，收取額外費用。此費用需在計劃網站 www.ColonScreen.gov.hk 及診所內的專用海報清楚展示。

更多資料

欲知大腸癌篩查先導計劃的詳情，請瀏覽網站 www.ColonScreen.gov.hk 或致電衛生署 24 小時健康教育熱線 2833 0111。

¹假如該人士是獲入境或逗留准許而獲簽發香港身份證，而該准許已經逾期或不再有效則除外

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

下次例會日期

日期：2016年12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

中心職員：陳詠兒 吳穎芝 高麗玲 黃雅麗 林婉汶 吳國洋 盧嘉英 鄧兆芬 朱欣儀 張俊杰 伍英鳳 唐蘭燕 張瑞英
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

社交及康樂活動

麵粉花DIY~春蘭篇

日期：11月2日、16日、30日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：50元

內容：以黏土製作春蘭

※已報名學員請準時上課



水資源旅行

日期：11月4日(星期五)

時間：下午1:00-4:45

地點：水務署旺角「水資源教育中心」

名額：50位 費用：20元

報名日期：例會後

※當日下午1時社區中心一樓集合，
逾時不候，活動當日有旅遊車接送

※參加者請於活動前進膳

※參加者當日可穿著輕便服裝，
並戴中心帽及自備飲用水

歡欣鼓舞頌聖誕

日期：12月14日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

地點：長發社區中心禮堂

費用：20元

名額：150位(敬發樓) 額滿即止
50位(社區中心) 額滿即止

內容：慶祝聖誕節及欣賞豐富表演，
同場更增設抽獎環節

報名日期：11月4日(星期五)上午9時

禮物領取地點：社區中心一樓

※即場抽獎環節，缺席者將不獲補發，
作棄權處理

※參加者可獲禮物包乙份，請大家憑票
領取；自備環保袋領取禮物

※如有興趣於聯歡會表演之會員，請於
11月14日至11月16日期間到社區中心
一樓報名

※每單項表演如多於一組參加，須於
11月21日下午3時於社區中心一樓抽籤



耆樂齊「漫」遊



日期：11月11日(星期五)

時間：上午9:00-下午3:00

名額：25位 費用：80元

內容：參觀廉政公署資源中心、遊覽
金紫荊廣場及香港海濱動漫樂園；
中午往北角無肉食餐廳，享用
素食自助餐

報名日期：11月3日(星期四)上午9時

※活動當日上午9時於社區中心一樓集合
逾時不候，活動當日會有旅遊車接送

※參加者必須戴中心帽並請自備飲用水

※由於活動會到戶外參觀，參加者如有
需要請自備雨傘、蚊怕水及手帕

※活動需要較長時間步行，參加者請穿著
輕便服飾及波鞋尤佳

「躍動耆年·關懷社區」嘉年華

日期：11月19日(星期六)

時間：下午1:00-4:00

地點：長亨邨社區中心對出空地

名額：不限 費用：免費

內容：典禮、表演及攤位遊戲及
慶祝長者日

報名日期：例會後

※參加者須自行前往長亨邨參加活動



齊來樂置聖誕

日期：11月9日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：免費

內容：為中心佈置，歡樂迎聖誕，
增添喜慶氣氛

報名日期：例會後



生日會(10至12月)

日期：11月25日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：5元

內容：慶祝生辰、遊戲等

報名日期：例會後



健康教育及生活推廣

護士外展探訪

日期：11月1日、8日、22日及29日
(星期二)及12月2日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

日期：12月1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



護士諮詢~健康諮詢

日期：11月3日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：敬發樓地下

名額：每節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：11月2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



衛生署健康講座

日期：11月15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：長者保健運動

報名日期：例會後



一人一故事

日期：11月26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：由長者分享故事，然後青年義工會
以戲劇的形式以表演其故事的内容

報名日期：例會後

※活動將與香港小童群益會賽馬會青衣
青少年綜合服務中心合作

護士健康講座~保健養生之道

日期：11月4日(星期五)

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：教授日常生活保健之道

※請已報名的會員準時出席

額滿

健康檢查(11月)

日期：11月10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

※本中心護士使用水銀血壓計

替參加者量血壓

流感疫苗注射

日期：12月中

時間：待定

地點：長發社區中心一樓

對象(1)：65歲或以上

名額：120位(先到先得) 費用：免費

對象(2)：只接受10歲至59歲人仕

名額：40位 費用：120元

對象(3)：60至64歲

名額：40位

費用：免費(由長青基金贊助)

接受報名日期：例會後

2016-17年度冬季季節性流感疫苗組合

包括：

◎an A/California/7/2009(H1N1)

pdm09-like virus

◎an A/Hong Kong/4801/2014(H3N2)-

like virus

◎a B/Brisbane/60/2008-

like virus

◎a B/Phuket/3073/2013-like virus

藥廠：SANOFI PASIFUR

※報名必須攜帶身份證明文件登記

※疫苗短缺、額滿即止

※對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏

反應的人;在注射當日身體不適或

有發熱症狀的人都不宜接受注射

※服務由"保良局第一綜合健康中心"提供



綠綠無窮計劃

環保及自然教育基金贊助

社區回收站



日期：11月22日(星期二)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
回收主題：膠樽、布料、窗簾布、碎布、
橙皮、檸檬皮、橡根、拉鍊等
※交來之回收物品必須先清潔乾淨
※凡捐贈物品者可獲贈環保肥皂或
清潔酵素

電話慰問



日期：11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

齊笑同歡遊戲日

日期：11月12日(星期六)
時間：上午10:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：30位 費用：免費
內容：與義工一同遊戲及閒談
報名日期：11月2日(星期三)
上午9時敬發樓地下



※活動由佐丹奴公司與本中心合辦

耆才社區剪髮服務(3)

日期：11月15日(星期二)
時間：下午2:00-4:00
地點：社區中心一樓
名額：20名 費用：5元
內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮
報名日期：11月2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

廚餘工作坊



日期：11月11日(星期五)
時間：下午2:00-4:00
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
內容：利用廚餘製作出不同的美食
報名日期：11月2日(星期三)
上午9時敬發樓地下

義工服務



U3A團體精神日

日期：11月11日(星期五)
時間：上午9:00-下午5:00
地點：西貢樟木頭老人度假中心
對象：「老友記」自募小組委員
內容：自募組小組委員到樟木頭老人
度假中心進行團體活動，促進
委員間的交流及培訓團體精神
※請已報名的組員準時出席及穿著輕便
衣服及波鞋尤佳

額滿



U3A長洲一日遊

日期：11月25日(星期五)
時間：上午9:00-下午4:00
地點：敬發樓地下
對象：「老友記」自募小組委員
內容：自募組小組委員共同到長洲
參觀不同的名勝景點及品嚐
長洲的地道小吃
※請已報名的組員準時出席及穿著輕便
衣服及波鞋尤佳

額滿

老有所為計劃

美食盡顯青衣情~關愛社區「嚐」在心

日期：11月12日(星期六)
時間：下午1:30-3:00
地點：敬發樓地下
對象：「耆樂好煮意」義工
內容：由「耆樂好煮意」義工及青少年
分享各自準備好的食物及活動中
的感想
※活動將與香港遊樂場協會賽馬會青衣
青少年綜合服務中心合作

額滿

認知玩具日2016(3)

日期：11月3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
 內容：教授長者認識認知玩具，
 訓練腦部思考
 報名日期：11月2日(星期三)
 上午9時敬發樓地下



護老者支援服務

認知iPad日2016(3)

日期：11月24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
 內容：教授長者認識認知iPad遊戲，
 訓練腦部思考
 報名日期：11月2日(星期三)
 上午9時敬發樓地下

長幼同行(5)

日期：12月2日(星期五)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：敬發樓地下
 名額：55位 費用：免費
 內容：伊斯蘭博愛幼稚園的小朋友到
 中心探訪，藉著與參加者玩遊戲
 及送禮物
 報名日期：11月2日(星期三)
 上午9時敬發樓地下



護耆網論壇2016暨護老同遊

日期：12月10日(星期六)
 時間：上午8:00-下午4:30
 地點：保良局北潭涌度假營
 名額：14位 費用：70元
 對象：護老者及其照顧之長者
 內容：論壇及分享，主題為「長者社區
 照顧服務券試驗計劃」、以及
 遊覽西貢碼頭
 報名日期：11月2日(星期三)上午9時至
 11月24日(星期四)下午5時
 社區中心一樓



畫出我心

日期：12月1日、8日、22日及29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：一起製作面具、立體卡片及繪畫
 曼陀羅，放鬆心情
 報名日期：11月2日(星期三)
 上午9時敬發樓地下



- ※每個家庭最多3人參加
- ※護老者及長者需為親屬關係及已登記
為中心護老者會員
- ※當日上午8時在社區中心一樓集合，
逾時不候，活動當日有旅遊巴接送
- ※此活動舉行在戶外地區，請參加者
穿著輕便衣服及波鞋尤佳
- ※參加者請必須戴中心帽
- ※如有任何查詢請聯絡林婉汶姑娘
- ※活動由荃灣及葵青區護耆網主辦

社區飯堂服務計劃

SWIRE TRUST「太古集團慈善信託基金」贊助

時間	膳食類別	費用
早餐 上午8:45	湯粉/粥/麵包	2元
午餐 中午12:00	主菜、時菜 湯水及白飯	10元
晚餐 下午5:00	主菜、時菜 水果及白飯	10元

※逢星期一上午8:45-9:15攜帶有效的會員証
親臨本中心敬發樓地下預賣下一星期的飯票

長幼同行~小奧士「平等、共融」顯關懷

日期：12月3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：與小學生及傷殘人士一同進行遊戲
 報名日期：11月2日(星期三)
 上午9時敬發樓地下



※活動與扶康會良景成人訓練中心及
光明學校合辦

教育及發展

U3A太極氣功十八式



日期：11月10日、17日及12月1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



桌上遊戲初體驗~UNO篇

日期：11月17日(星期四)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：教授長者UNO的玩法

報名日期：11月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



中國舞班(8)

日期：11月2日至11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：70元

內容：教授中國舞蹈

安卓電話使用工作坊~相機篇

日期：11月9日至30日(逢星期三)

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：教授長者安卓電話的相機功能及
使用相片修輯軟件(如：Google
Photo)

報名日期：11月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者需帶備附有安卓功能及上網
功能的電話

※曾參加安卓電話使用工作坊系列的
參加者優先

保良局銀齡展亮學苑

《計劃由長者學苑發展基金贊助》

三角摺紙工作坊~龍

日期：11月15日至29日(逢星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元(材料費)

銀齡導師：伍福祥、游麗冰

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師教授
三角摺紙的方法及製作三角摺
紙龍

報名日期：11月2日(星期三)

上午9時敬發樓地下



「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，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。



如果你有各類技能，不要猶疑，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

長者快樂故事

我參加了由銀齡導師何倩萍的「齊來鬆鬆運動熱身十式」活動，在這個活動中，培養了我鍛鍊身體的興趣。導師在過程中以專業及很有耐性的態度教導我們，在循序漸進的情況下讓我們明白熱身對運動的重要性；同時對於較少做運動的我增加了做運動的樂趣；因此多謝導師及中心舉辦這類型活動，使老友記在過程中能得到身體的鍛鍊。

銀齡導師何廷雅

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2	3	4	5
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (長亨邨)：長亨邨社區中心對出空地		8:45 社區飯堂(敬/社) 9:45 高血壓互助小組(敬) 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 麵粉花DIY(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 護士諮詢(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:30 認知玩具日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 自勇組小組會議(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:00 水資源旅行 2:30 護士健康講座(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)
6	7	8	9	10	11	12
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 高血壓互助小組(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 齊來樂唱聖誕(社) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 安卓電話工作坊(敬) 2:30 羊毛氈工作坊(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) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 音樂齊「漫」遊 9:00 U3A 團體精神日 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 廚餘工作坊(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 齊笑同歡遊戲日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:30 老有所為-美食盞頭耆情 關愛社區「唱」在心(敬)	
13	14	15	16	17	18	19
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 耆才社區剪髮服務(社) 2:00 三角摺紙工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 安卓電話工作坊(敬) 2:30 麵粉花DIY(社) 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) 2:00 桌上遊戲初體驗(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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	1:00 「躍動耆年·關懷社區」 嘉年華(長亨邨)	
20	21	22	23	24	25	26
長者日  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 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 社區回收站(敬) 2:00 三角摺紙工作坊(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) 2:00 安卓電話工作坊(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 粵曲K歌之星(社) 2:30 認知iPad日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 U3A長洲一日遊 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 生日會(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 一人一故事(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
27	28	29	30	12月1日	12月2日	12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 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 三角摺紙工作坊(敬) 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 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 安卓電話工作坊(敬) 2:30 麵粉花DIY(社) 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 粵曲K歌之星(社) 2:30 畫出我心(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 長幼同行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/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 小長幼同行-小奧士 「平等、共融」 顯關懷(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社)	