



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹八年一月份



緊急召援系統



緊急召援系統屬商業項目，並由商業或非政府機構提供，並非由社會福利署(社署)資助的福利服務，社署亦無認可任何公司或機構銷售相關服務，亦不會安排職員推銷有關服務。有需要人士當選購緊急召援系統時，可自行選擇合適的服務供應商，直接向有關服務供應商查詢及選購。若市民懷疑服務供應商「貨不對辦」或受詐騙，可向相關部門或機構如警務處、消委會等舉報及或求助。



使用服務或簽立合約 ~ 醒目提示

- 社會福利署沒有與任何服務供應機構合作，亦不會安排職員推銷緊急召援系統服務。
- 在同意使用緊急召援系統前，應先瞭解清楚提供服務的機構性質、服務包括的內容、是否需簽訂固定期限的合約及收費等。
- 避免透過電話承諾使用服務，宜先取得書面合約及服務資料細閱。
- 在取得服務的書面資料及使用條款後，可與家人或負責的社工商量，及向正使用有關的系統的親友查詢系統的服務質素，切勿倉卒下決定。

(資料來源：社會福利署https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_EAS/)

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的保護私隱和保密的權利。

下次例會日期

日期：2018年2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 盧嘉英 鄧兆芬 朱倩瑩 張俊杰 潘展揚 馬薛穎 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

社交及康樂活動

機場富豪活動

日期：1月24日(星期三)

時間：待定

地點：富豪機場酒店

名額：待定 費用：待定

內容：開幕典禮、歌唱比賽及享用午膳

登記日期：1月9日(星期二)上午9時
至1月13日(星期三)下午4時

抽籤日期：1月17日(星期三)

上午10時敬發樓地下

※中籤者必須於1月19日(星期五)下午4時前
交費，否則當棄權，由後備補上

※活動當日在社區中心一樓集合，逾時不候

※參加者請戴中心帽



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

登記日期：1月3日(星期三)上午9時至
1月20日(星期六)下午4時

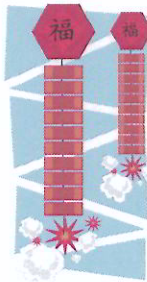
抽籤日期：1月23日(星期二)

下午3時敬發樓地下

※中籤者必須於1月27日(星期六)
下午4時前交費，否則當棄權，
由後備補上。

※活動當日上午8:45長發社區中心一樓
集合，逾時不候

※參加者必須戴中心帽



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

費用：20元

名額：150名(敬發樓)

50名(社區中心)

內容：慶祝農曆新年及欣賞表演

報名日期：1月9日(星期二)上午9時

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

※如有興趣於聯歡會表演，請於

1月9日至1月12日向中心職員報名

※如每項表演多於一組參加者，
需要抽籤決定



義工發展

家訪行動

日期：1月2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：1月2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



義工發展

新春行大運~慈善步行

本局為拓展各項服務，並撥充各服務單位作持續發展經費，今年慈善步行活動以開心「型」狗年為主題，增添活動氣氛

日期：1月27日（星期六）

時間：下午1:30-下午4:30

地點：沙田馬場

名額：不限 費用：免費

內容：典禮儀式及開步禮

集合地點：長發社區中心一樓

集合時間：中午12時

報名日期：例會後

※各參加者需戴中心帽

※各位參加者除可參與當天的慈善步行外亦歡迎會員領取籌款表格，踴躍捐款



安老服務30周年慶典暨 第3屆義工嘉許禮

日期：1月22日（星期一）

時間：上午11:00-下午3:30

地點：九龍灣百樂門國際宴會廳

收費：60元 名額：36位

對象：義工將由中心按義工服務及

時數紀錄再個別通知

內容：頒獎禮、午膳和抽獎。

報名日期：待定

※活動當日上午11:00到社區

中心一樓集合，逾時不候。



長幼佈置迎狗年

日期：1月27日（星期六）

時間：下午3:00-4:00

地點：社區中心一樓

費用：免費 名額：6位

內容：與遊樂場協會的青少年一同佈置中心，共同感受新年氣氛。

報名日期：例會後



「耆青小丑」義工培訓

日期：1月4日至 3月1日

（逢星期四）

時間：下午3:00 - 下午5:00

地點：社區中心一樓

名數：10位 費用：免費 節數：8堂

內容：由小丑導師教授小丑化妝

技巧、形體訓練、扭波、

雜耍、魔術、快閃等。

※請「耆青小丑」義工準時出席小丑培訓



外展街站

日期：1月30日（星期二）

時間：下午2:30-4:00

地點：長發村一帶

對象：義工隊會員

名額：25位 費用：免費

報名日期：例會後



健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：1月9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：肥胖的疑惑
報名日期：例會後



「禦寒有法」防寒講座

日期：1月10日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：60位 費用：免費
內容：長者安居協會講者講解冬日保健知識，學習防寒方法。
報名日期：例會後



健康檢查(1月)

日期：1月18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



烘焙及煎烤食物安全風險講座

日期：1月31日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：60位 費用：免費
內容：了解烘焙及煎烤食物安全要點
報名日期：例會後



護士外展探訪

日期：1月2日(星期二)
時間：下午2:30-5:00
日期：1月4日(星期四)、13日(星期六)
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：1月11日(星期四)
時間：下午2:30-3:00
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：1月3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

耆才社區剪髮服務(4)

日期：1月17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：1月3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
※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。

教育及發展

華僑之聲(4)

日期：1月2日至2月6日(逢星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：長發社區中心一樓

名額：12位 費用：20元 節數：6節

內容：學習印尼民歌

※參加者必須懂印尼語



U3A太極氣功十八式



日期：1月4日、11日及18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：1月2日至31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



中國舞班(10)

日期：1月8日至1月31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



粵曲班<第四期>

日期：1月8日至3月26日(逢星期一)

(2月5日至2月19日暫停)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：32位 費用：155元 節數：9節

內容：由粵曲師傅教授粵曲

※曾報讀粵曲班<第三期>的學員

優先報名

銀導師系列~齊唱國語歌

日期：1月13日及27日(星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

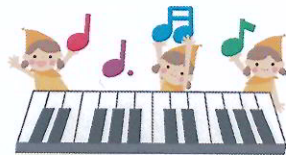
名額：10位 費用：10元

內容：由保良局銀導師教授國語歌

銀導師：李黃運珍女士

報名日期：1月3日上午(星期三)

上午9時敬發樓地下



色彩故事人生

日期：1月5日至2月2日(逢星期五)

時間：下午2:30-3:45

日期：2月10日(星期六)

時間：下午1:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：5元

內容：以多元化的素材創作你的手作藝術品，寫出你獨一無二的人生故事

報名日期：例會後

※參加者須通過甄選，成功錄取者會收到電話通知以作確實

※參加者必須參與2月10日(星期六)的銀齡藝術作品展

※活動由實習社工張姑娘帶領



護老者支援服務

認知玩具日2017(4)

日期：1月11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：1月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下



認知iPad日2017(4)

日期：1月25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：1月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下

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 湯水及白飯	12元
晚餐 下午5:00	主菜、時菜 水果及白飯	12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買下一星期的飯票。

花花世界園藝小組

日期：1月12日、26日及2月2日
(逢星期五)

時間：上午10:00-11:00

日期：1月17日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 收費：20元

內容：乾花卡片、葉片拓印畫及組合盆栽制作。

報名日期：1月3日(星期三)

上午9時敬發樓地下



長者快樂故事

我今年7月才加入中心做會員。今年初才搬到青衣居住，由於對附近環境並不熟悉，只能留在家中，覺得十分沉悶，後來經朋友介紹，便前來中心入會。剛巧當時中心正在招募老友記幫忙織頸巾，而我又懂得編織，便答應幫忙織頸巾。而且知道中心每逢星期一、四下午都有卡拉OK活動，所以每逢一、四都會準時到中心報名等候。

現在來到中心都覺得十分開心，除了可以唱歌，還可以和不少會員聊天。

會員林文娟

會員通訊欄



認知能力大檢測

日期：1月9日(星期二)
時間：下午2:00-3:00
地點：敬發樓地下
名額：80位費用：免費
內容：講解認知障礙症的資訊；
進行認知檢測問卷
報名日期：例會後

社區資訊站

日期：1月2日至1月30日(逢星期二)
時間：下午2:30-3:00
地點：敬發樓地下
內容：護士或社工解答有關認知障礙症的疑惑；當值義工為長者進行簡易認知問卷

****歡迎各會員及社區人士參與****

招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。
對象：必須同時符合以下條件：
1. 六十歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有輕微認知退化但未患認知障礙症的長者
3. 從未曾參與「先知先覺®」計劃

義工通訊欄

「智」我醒覺檢測訓練班

日期：1月6日(星期六)
時間：下午2:00-3:00
地點：敬發樓地下
內容：認知檢測工具訓練
報名日期：例會後

特「義」工能-溝通技巧培訓班

日期：1月6日(星期六)
時間：下午3:00-4:00
地點：敬發樓地下
內容：溝通技巧訓練
報名日期：例會後

「知」情識趣-認知遊戲培訓班

日期：1月20日(星期六)
時間：下午2:00-3:00
地點：敬發樓地下
內容：認知遊戲訓練
報名日期：例會後

求存「義」同義工聚會

日期：1月20日(星期六)
時間：下午3:00-4:00
地點：敬發樓地下
內容：義工茶聚及分享
報名日期：例會後

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

輕鬆伸展每一天 (二)

伸展操別亂做 把握最佳時機

拉筋伸展操目的是暖身，而暖身目的之一是提高體溫，隨著肌肉溫度提高，運動表現亦會提昇，相反在肌肉溫度較低的狀態下進行拉筋，效果則會強差人意，所以讓身體暖起來才做開始緩緩拉筋，效果更好；但暖身過太久才做伸展，反而會導致之後的運動表現下降；另外在運動後過了一段時間才做伸展，肌肉的溫度已經下降，肌肉也變硬了，因此最好在運動後 10 分鐘內完成。

1

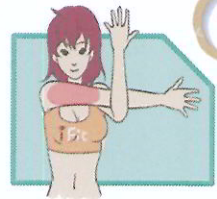


全向上拉式

雙手交疊向上伸展，臀部微微往後挺，可有效伸展到胸、手臂及腹部。

十字拉伸式

先將右手往身體側伸直，高度約位於胸部位置，接著用左手勾住右手並身體方向壓，兩手輪流，可拉伸上半臂及肩部肌群。



2

3



單手加壓式

右手掌心朝上往前伸直，接著用左手將右手手掌向下壓，此動作可將整條手臂前側伸展開來。

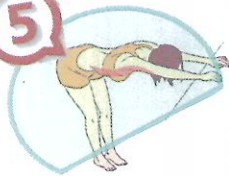
扶牆式

單手輕扶牆，身體往另一側翻轉，此動作有效伸展胸部肌群。



4

5



上身下壓式

手放在欄杆或穩定的家具上，上半身下壓，使身體往臀部的方向伸展，背部的肌肉會被拉伸。

肘壓式

單手舉高後往頭側下壓，讓手肘朝天，另一手輕扶肘部再往內加一點壓力，可伸展到上背部與三頭肌。



6

溫馨提示：如果不確定動作是否正確，建議請教運動教練指導，而體重過重或沒有運動習慣的人士，應量力而為，並以中低強度的有氧運動開始訓練。

資料來源：【iFit 愛瘦身網站】、《痠痛拉筋大事典 肌肉關節運動伸展的 100 個基礎知識》

「健步如飛」冬季旅行日

日期：1月16日(星期二)

時間：上午9:00-下午3:00

費用：135元 名額：24位



內容：上午前往元朗步行大棠自然教育徑及欣賞紅葉(紅葉盛放與否視乎天氣情況而定)，中午到大榮華酒樓品嚐風味盆菜

報名日期：1月5日(星期五)上午9時敬發樓地下

※「健步如飛」會員可於1月3日(星期三)上午9時至

1月4日(星期四)下午5時優先到敬發樓地下登記

※活動當日上午9時於社區中心一樓集合，逾時不候

※參加者請帶備中心帽、自備足夠禦寒衣物及飲用水

※已登記之參加者請於1月11日(星期四)上午9時至下午4時

到敬發樓地下交費作實，逾期則由後備補上





保良局曹金霖夫人耆暉中心

地址：青衣長發邨敬發樓地下102室
青衣長發邨長發社區中心一樓

電話：24337300
24335822



智能手帶健步徑



海濱長廊步行徑

時間：約40分鐘
 距離：約3公里
 步數：約3300步
 消耗能量：100-150kcal

健步行小貼士

1. 參加者需備水、傘、防曬用品、通訊設備
2. 步行徑為石屎路徑，參加者請穿著運動鞋及輕便服裝
3. 參加者注意身體情況量力而為
4. 沿途有長椅、洗手間
5. 出發前請通知親友

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	6
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) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 / 3:00 例會(敬) 2:30 護士外展探訪 2:30 社區資訊站(敬) 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) 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) 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) 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 色彩故事人生(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 「智」我醒覺檢測訓練班(敬) 3:00 特「義」工能-溝通技巧培訓班(敬)
7	8	9	10	11	12	13
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) 10:00 衛生署健康講座(敬) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 認知能力大檢測(敬) 2:30 社區資訊站(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) 2:30 「禦寒有法」防寒講座(敬) 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 護士諮詢(敬) 2:30 認知玩具日(敬) 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) 10:00 花花世界園藝小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 色彩故事人生(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 銀導師系列~齊唱國語歌(敬)	
14	15	16	17	18	19	20
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) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 社區資訊站(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) 2:30 花花世界園藝小組(敬) 2:00 耆才社區剪髮服務(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 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 色彩故事人生(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 「知」情識趣-認知遊戲培訓班(敬) 3:00 求存「義」同義工聚會(敬)	
21	22	23	24	25	26	27
8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 11:00 安老服務30周年慶典暨第3屆義工嘉許禮 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) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 社區資訊站(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) 11:30 機場富豪活動 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) 2:30 認知iPad日(敬) 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) 10:00 花花世界園藝小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 色彩故事人生(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 新春行大運~慈善步行 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 銀導師系列~齊唱國語歌(敬) 3:00 長幼佈置迎狗年(社)	
28	29	30	31	2月1日	2月2日	2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) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 外展街站 2:30 社區資訊站(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) 2:30 烘焙及煎烤食物安全風險講座(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 共賀新春迎狗年(社) 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) 10:00 花花世界園藝小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 色彩故事人生(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)	