



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹三年十一月份

長者日

一年一度的長者日又來了，各位老友記知道即是哪一天嗎?(答案在本頁底)

長者日的由來：

香港社會服務聯會(社聯)自1979年開始，為推動敬愛長者文化，及促進公眾關懷長者需要，發動各安老服務機構於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」活動。

至1993年，政府確認其重要性，重新定名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。

「長者日」以金百合作象徵，喻意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

今年，中心亦為各位老友記舉行慶祝活動，以表達對長者的關懷及敬愛。

另外，當日不同公司/機構/政府部門/學校/團體/人士都可能會舉辦響應行動，大家多多留意參加喇~！！

資料來源：<http://www.hkcss.org.hk/el/scd2012/info.asp>

答案：11月17日(星期日)



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。

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。

下次例會日期

日期：2013年12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 鄭綺雯 高麗玲 鄧兆芬 賴佩怡 陳卓軒 伍英鳳 唐蘭燕 鄒瑞雲

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

衛生署健康講座

日期：11月5日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：80位 費用：免費

內容：認識中風



左鄰右里計劃

※此計劃由勞工及福利局及安老事務委員會贊助※

左鄰右里~關愛大使街展(2)

日期：2013年11月22日(星期五)

時間：下午2:30-4:30

地點：長發村內

名額：5-6名 對象：義工隊會員

內容：外出推廣社區飯堂及

隱蔽長者服務



左鄰右里~心聲大使(8)

日期：11月1日至30日

時間：不限(致電關心一個小時)

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

左鄰右里~家訪行動(8)

日期：11月26日(星期二)

時間：下午2:00-5:00

內容：與義工探訪體弱或較少外出之長者

對象：義工隊會員



關懷隱蔽長者

如果大家發現身邊居住長發村、青泰苑、青雅苑、灝景灣，年滿60歲或以上的長者，可能是：

- (1)獨居或兩老共住 或
- (2)缺乏照顧 或
- (3)健康/居住環境欠佳 或
- (4)不懂得或欠缺動機尋求協助

請大家告知中心，讓他們得到支援。



香港房屋委員會
長亨村屋村管理諮詢委員會



保良局曹金霖夫人耆暉中心 合辦

「同心共創·屋村六十載」嘉年華

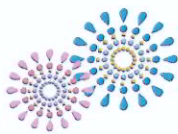
日期：11月9日(星期六)

時間：下午1:00-4:00

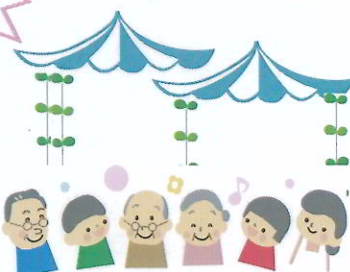
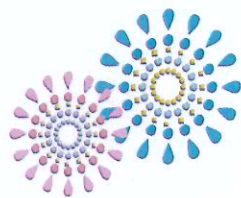
地點：新界青衣長亨村第2期長亨社區會堂對出空地

內容：典禮、表演、懷舊攤位遊戲

派發遊戲券日期：11月6日(星期三)上午九時



費用全免



中國舞班(8)

日期：11月4日至27日
(逢星期一及三)

時間：上午9:00-10:00

地點：長發社區中心

名額：25位 費用：60元

內容：教授中國舞蹈及扇舞

華僑之聲(4)

日期：11月15日至12月27日
(逢星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：30位 費用：20元

內容：學習印尼民歌

備註：參加者必須懂印尼話



第三齡自務學苑-U3A簡介日

為鼓勵第三齡人士參與「自管、自學、自教、自發」的工作，保良局「第三齡自務學苑」(U3A)，透過推動長者參與教育及培訓，推廣長者發揮潛能，善用時間，與時並進，保持身心健康，令生活充實，繼續參與社會事務及作出貢獻。我們將於11月14日作簡介會，歡迎各會員參與，讓大家更加認識U3A

日期：11月14日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：會員30位及U3A委員20位

費用：免費

內容：由U3A委員簡介U3A精神、愛笑瑜珈等

報名及出席會員將有禮物乙份

教育及發展

太極氣功十八式(U3A)

日期：11月7日、14日、21日、28日
(逢星期四)

時間：上午9:40-10:15

地點：敬發樓地下 名額：40位

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

備註：請各有興參加的會員於活動前預先報名。

如遇講座及活動，太極氣功十八式將暫停一次，敬請留意



保良局長者學苑2013(第十三期)

保良局曹金霖夫人耆暉中心及保良局陳百強伉儷青衣學校聯合向安老事務委員會申請於青衣區推行『保良局長者學苑』計劃

計劃內容包括有健康生活課及電腦課

- 1) 健康生活課：健體運動、健康資訊
- 2) 電腦上網課：學習平板電腦，與時並進

電腦上網課：

日期：12月份

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下



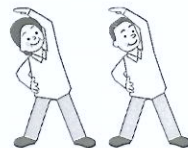
健康生活課：

日期：12月份

時間：上午10:00-11:30

地點：陳百強伉儷青衣學校
青衣青芊街二號

名額：10位 費用：30元



敬老金曲唱不停-2013長者日

日期：11月17日(星期日)

時間：下午1:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：100位 費用：免費

內容：欣賞由「甘詠潮歌班同學會」
演唱

※此活動與甘詠潮歌班同學會合辦※

備註：活動開始後15分鐘仍未出席者
作放棄論，名額將由後備補上



生日會<十、十一、十二月份>

日期：11月29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(會員)

內容：慶祝生辰、遊戲等

報名日期：11月6日(星期三)上午九時



火樹銀花賀聖誕

日期：12月18日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

地點：社區中心禮堂

名額：230位(額滿即止)

費用：20元(會員)

內容：慶祝聖誕節及欣賞表演

禮物領取地點：社區中心一樓

報名日期：11月25日(星期一)下午2時



參加者可獲禮物包乙份及請自備環保袋

如有興趣於聯歡會表演之會員請於

11月15日(星期五)前向中心職員報名

每單項表演如多於一組參加，須於

11月18日(星期一)下午3:00抽籤。

社交及康樂活動

長幼齊聚樂融融

日期：11月19日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

日期：11月26日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：40位(每節) 費用：免費

內容：與保良局蔡繼有學校學生一同
遊戲、做手工，歡渡愉快上午

報名日期：11月6日(星期三)

上午九時敬發樓地下

※為了讓更多會員可參與，每位會員
請選一節報名※

迪士尼之旅

日期：11月27日(星期三)

時間：上午9:00至下午6:30

集合地點：長發社區中心一樓

名額：58位 費用：80元

對象：65歲或以上會員

內容：暢遊東涌古炮台、午膳品嚐

風味餐、下午暢遊迪士尼樂園

報名日期：11月6日(星期三)上午九時

*必須帶中心帽

*根據樂園規定，每位入場人士只可帶
水一樽，不可攜帶食物。

*備註：根據旅行社通知，戶外活動

保險不包括86歲或以上人士，

敬請留意。

絲苗白飯	雲耳蒸滑雞	蒜茸炒田園蔬	咕嚕石斑塊	豉椒炒爽肉	翡翠炒魚崙	紅燒滑豆腐	粟米雞茸羹	鴻運燒味雙拼	風味餐菜譜
------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	-------

串珠交流A班<第四期>

日期：12月12日、19日(星期四)
2014年1月2日、9日、16日及
23日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：免費

對象：中心會員 節數：6節

*只限串珠交流A班<第三期>學員

報名*

社交及康樂活動

串珠交流B班<第四期>

日期：12月10日、17日、31日(星期二)
2014年1月7日、14日及21日
(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

費用：\$35(會員)

\$45(非會員)

名額：7位 節數：6節

串珠交流B班<第三期>學員優先報名

「無痛耆蹟」長者痛症管理計劃

「無痛耆蹟」長者痛症管理計劃 痛症評估

日期：11月15日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：全免

對象：持續或反覆出現疼痛6個月
或以上的中心會員

內容：由護士及義工為中心長者進行
痛症評估，以評定長者的痛楚
程度，讓有需要的長者參與
舒緩痛症小組

報名日期：11月6日(星期三)

上午9時敬發樓地下

備註：(1)活動由「攜手扶弱基金」贊助

(2)出席評估者可獲禮物乙份

歡迎受痛症困擾的會員參與，如有查詢，
請與負責職員高姑娘聯絡。



「無痛耆蹟」長者痛症管理計劃 痛症講座

日期：11月16日(星期六)

時間：上午9:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：45位 費用：全免

內容：由物理治療師講解痛症，
提高長者對痛症的認識。

報名日期：11月6日(星期三)

上午九時敬發樓地下

備註：活動由「攜手扶弱基金」贊助



步步為營-長者防跌計劃

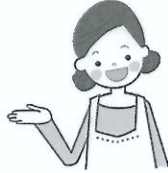
步步為營防跌十式運動

日期：11月1日、15日、22日
及29日(星期五)
時間：上午10:00-10:45
地點：敬發樓地下
名額：20人 費用：免費
對象：被評為跌倒風險低的中心會員
內容：練習防跌十式運動，以減低
跌倒危機

護老者支援服務

長幼同行(2) - 一人一劇場

日期：11月8日(星期五)
時間：上午9:45-11:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
對象：自募組組員
內容：欣賞城市大學學生表演話劇
及一同遊戲，歡渡愉快上午



護老資訊知多D-2013(5)

日期：11月30日(星期六)
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：長者防騙知多D
報名日期：11月6日(星期三)
上午九時敬發樓地下

步步為營機能訓練-腳踏車

日期：11月1日至30日
時間：上午9:00-下午5:00
地點：敬發樓地下 費用：免費
內容：使用腳踏車訓練下肢耐力，
每次最少十分鐘
對象：被評為跌倒風險高的中心會員
報名：請各位排隊輪候使用腳踏車

長者日日好玩樂2013-(2)

日期：11月16日(星期六)
時間：下午2:00-3:00
地點：敬發樓地下
名額：50位 費用：免費
內容：攤位遊戲與各長者一同慶祝
長者日
報名日期：11月6日(星期三)
上午九時敬發樓地下



畫出我心小組

日期：11月19日、26日(星期二)及
12月5日、12日(星期四)
時間：下午2:30-4:00
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
內容：透過畫畫及其他藝術創作，
抒發自我情緒
報名日期：11月6日(星期三)
上午九時敬發樓地下



職員動向

各位親愛的會員：

我係活動工作人員劉姑娘，我於10月31日離職。
祝您們身體健康、生活愉快！



劉姑娘



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 8:45 社區飯堂(敬) 10:00 步步為營防跌十式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	2 12:00 社區飯堂(敬/社)
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下						
3	4 8:45 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(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	5 8:45 社區飯堂(敬) 10:00 衛生署健康講座(敬) 10:30 串珠B班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 例會(敬) 3:00 例會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	6 8:45 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/社) 1:30 無痛耆蹟小組(社) 5:00 社區飯堂(敬)	7 8:45 社區飯堂(敬) 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 串珠A班(社) 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 8:45 社區飯堂(敬) 9:45 長幼同行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	9 12:00 社區飯堂(敬) 1:00 「同心共創-屋邨六十載」嘉年華(長亨村)
10	11 8:45 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(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	12 8:45 社區飯堂(敬) 10:30 串珠B班(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	13 8:45 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/社) 1:30 無痛耆蹟小組(社) 5:00 社區飯堂(敬)	14 8:45 社區飯堂(敬) 9:40 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 U3A簡介日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	15 8:45 社區飯堂(敬) 10:00 步步為營防跌十式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 痛症評估(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	16 9:30 痛症講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆者日日好玩樂(敬)
17 1:00 耆老金曲 唱不停-2013 耆者日(敬)	18 8:45 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(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	19 8:45 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 畫出我心(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	20 8:45 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/社) 1:30 無痛耆蹟小組(社) 5:00 社區飯堂(敬)	21 8:45 社區飯堂(敬) 9:40 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)	22 8:45 社區飯堂(敬) 10:00 步步為營防跌十式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 華僑之聲(社) 2:30 關愛大使銜展(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	23 12:00 社區飯堂(敬/社)
24	25 8:45 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(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)	26 8:45 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 家訪行動(敬) 2:30 畫出我心(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	27 8:45 社區飯堂(敬) 9:00 中國舞班(社) 9:00 迪士尼之旅(社) 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:30 無痛耆蹟小組(社) 5:00 社區飯堂(敬)	28 8:45 社區飯堂(敬) 9:40 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)	29 8:45 社區飯堂(敬) 10:00 步步為營防跌十式(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 華僑之聲(社) 2:30 生日會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	30 10:00 耆者資訊知多D(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社)