



保良局
曹金霖夫人耆暉中心
壹六年十二月份



丁酉年敬老賀新春

日期：2017年2月15日(星期三)

<農曆正月十九日>

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：12月8日(星期四)上午9時至

12月29日(星期四)下午5時截止

抽籤日期：2017年1月4日(星期三)下午3時

社區中心一樓

※中籤者必須於2017年1月6日(星期五)

下午5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



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
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：2017年1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 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

護老者支援服務

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

※請已報名的會員準時出席



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

※活動與扶康會良景成人訓練中心及
光明學校合辦

※請已報名的會員準時出席



護老天地~冬日暖心

日期：12月15日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：社區中心一樓

名額：10名 費用：5元

內容：製作滋潤糖水，以及教授簡單
易學的「按摩」技巧，提昇
護老者及長者的健康和生活質素

報名日期：12月9日(星期五)上午九時
社區中心一樓

※曾參與「護老天地」之會員可於

12月8日前優先報名

※參加者需自備長毛巾一條



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，與長者共渡快樂的一天

※請已報名的會員準時出席



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：20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

※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

※請已報名的會員準時出席



社區回收站

日期：12月14日(星期三)

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



「老友記」自募小組會議

日期：12月16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



外展街站

日期：12月22日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：6-8位 費用：免費

內容：推廣社區飯堂及隱蔽長者服務

對象：義工隊會員

報名日期：12月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



綠綠無窮計劃

環保及自然教育基金贊助

綠色植物工作坊

日期：12月20日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：5位 費用：免費

內容：學習栽種家居植物，美化環境，
共同綠色生活

報名日期：12月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



義工服務

長幼同行-愛心大行動

日期：12月15日(星期四)

時間：下午3:00- 4:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：欣賞中學生表演及一起玩遊戲

報名日期：12月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與東華三院吳祥川紀念中學合辦



義工會議暨聖誕聯歡會

日期：12月23日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

對象：義工隊會員

報名日期：12月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



護士外展探訪

日期：12月6日、20日(星期二)

12月2日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

日期：12月1日、8日、22日及29日

(星期四)

時間：上午9:00-12:00

內容：護士上門探訪及進行健康諮詢

對象：隱長、中心個案、獨居或

行動不便的會員

※中心職員會個別通知參加者



健康教育及生活推廣

衛生署健康講座

日期：12月13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：睡眠健康

報名日期：例會後



流感疫苗注射

日期：12月13日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

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



護士諮詢~健康諮詢

日期：12月13日(星期四)

時間：下午3:30-5:00

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：12月7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(12月)

日期：12月15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



社交及康樂活動

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

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



齊來做手工~POP-UP聖誕卡

日期：12月23日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：社區中心一樓

費用：15元 名額：10位

內容：聖誕節又來了~齊來自製一張
美麗的立體聖誕卡送人吧!

報名日期：12月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



耆才社區剪髮服務(3)

日期：12月13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：12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

※剪髮服務非先到先剪，請參加者依照
籌號紙上的時間出席



冬日影院·《半斤八兩》

日期：12月28日(星期三)

時間：下午2:15-3:45

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

內容：播放由許氏兄弟(許冠文、許冠傑、
許冠英)主演的搞笑喜劇—

《半斤百兩》。電影講述許氏兄弟

成為偵探，四出查案，笑料連篇。

最後還遇上大賊石堅劫影院，究竟

許氏三兄弟如何以智取勝呢?除了

看電影，更會一起享用滋潤糖水

享用，過一個快樂又暖粒粒的冬天

報名日期：12月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



健康教育及生活推廣

長者運動會

日期：12月13日(星期二)

時間：上午9:00-下午2:00

地點：將軍澳體育館

名額：28位 費用：免費

內容：參與競技運動遊戲

報名日期：12月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動需參與競技遊戲，參加者必須
穿著輕便服飾及波鞋

※參加者請於活動當日上午9時在
社區中心一樓集合

※活動有旅遊巴接送



護士健康講座~保健養生之道

日期：12月16日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：20位 費用：免費

內容：教授日常生活保健之道

報名日期：12月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※請已報名的會員準時出席



教育及發展

U3A太極氣功十八式



日期：12月1日、8日、22日及
29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



認知玩具日2016(3)

日期：12月14日(星期三)

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：12月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下



保良局銀齡展亮學苑同學會聚會(3)

日期：12月30日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：15位 對象：銀齡導師

內容：與保良局銀齡展亮學苑的
畢業導師商討及構思未來
導師開班組的方向及形式

中國舞班(9)

日期：12月5日至12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

認知iPad日2016(3)

日期：12月21日(星期三)

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：12月7日(星期三)

上午9時敬發樓地下

保良局銀齡展亮學苑

《計劃由長者學苑發展基金贊助》



「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

我來中心已經差不多12多年了，所以這裡大部分的老友記都認識我。記得自己當初成為會員時，身邊每一個人都不認識，但我在飯堂聽到職員幫忙點名，慢慢就認識了不少好友。除了認識到朋友之外，我也很喜歡中心的職員，亦記得他們每一。因為他們對我都很好，例如陳主任、副主任、吳生等。因此，能認識他們真的令人十分高興。

這些年來，我參加了不少的活動，例如認知遊戲、唱歌等，而我最喜歡的就是唱歌。中心帶給我很多不同的回憶，因此我很熱愛這個地方！

會員黃延綿

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1	2	3
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) 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 長幼同行~小奧士 「平等、共融」 顯關懷(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社)
4	5	6	7	8	9	10
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 / 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) 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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:00 護耆網論壇2016 暨護老同遊 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
11	12	13	14	15	16	17
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) 9:00 長者運動會 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) 2:30 流感疫苗注射(敬) 3:30 護士諮詢(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 歡欣鼓舞頌聖誕(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 認知玩具日(敬) 2:00 社區回收站(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 健康檢查(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 護老天地(社) 3:00 長幼同行(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 「老友記」自勇小組 會議(敬) 2:30 護士健康講座(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
18	19	20	21	22	23	24
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) 9:45 高血壓互助小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 綠色植物工作坊(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) 2:30 認知iPad日(敬) 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) 2:00 外展街站 2:30 畫出我心(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 齊來做手工(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 義工會議暨聖誕 聯歡會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)	
25	26	27	28	29	30	31
 <p>聖誕假期</p>		 <p>聖誕假期</p>	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) 2:15 冬日影院(敬) 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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 保良局銀齡展亮學苑 同學會聚會(3)(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)