



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹六年五月份



社區參與廣播試驗計劃



社區參與廣播服務
COMMUNITY INVOLVEMENT
BROADCASTING SERVICE

節目名稱：大耆職日

節目內容：以歌曲緬懷七、八十年代不同行業的職場文化，帶出長者的正能量，增強自我認同及自信心；並透過職涯分享，鼓勵社會大眾，從長者身上領悟自強不息，借鏡工作及生活上的挑戰，建立正面的態度，能有更好的生涯規劃。

重播日期及時間：2016年5月10日至8月23日(逢星期二)下午2時

重播地點：社區中心一樓

集數	播放日期	主題	負責單位
第一集	5月10日	香港製造	劉陳小寶耆暉中心
第二集	5月17日	真的漢子	劉漢宣紀念長幼天地
第三集	5月24日	紅茶館	劉陳小寶長者地區中心
第四集	5月31日	一點燭光	盧邱玉霜長者地區中心
第五集	6月14日	告別校園時	張麥珍耆樂中心
第六集	6月21日	似水流年	莊啟程耆暉中心
第七集	6月28日	漁光閃閃	溫林美賢耆暉中心
第八集	7月12日	終身美麗	田家炳長幼天地
第九集	7月19日	幾分鐘的約會	黃祐祥紀念耆暉中心
第十集	7月26日	十個救火的少年	曹金霖夫人耆暉中心
第十一集	8月9日	摘星的晚上	方譚遠良健樂中心
第十二集	8月16日	Shall We talk	華永會生命教育及長者支援中心
第十三集	8月23日	打開信箱	長者援手網絡中心

※屬於我們安老服務自家製作的播音節目

※誠邀各位老友記到中心重溫節目

※遇到中心例會，重播將會暫停一次



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

標準二
服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準三
服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

下次例會日期

日期：2016年6月7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 盧育慧 伍英鳳 李正浩 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

健康教育及生活推廣

護士外展探訪

- 日期：5月3日、10日、17日、24日
及31日(星期二)
時間：下午2:00-5:00
日期：5月5日、12日、26日及6月2日
(星期四)
時間：上午9:00-12:00
日期：5月20日及6月3日(星期五)
時間：下午2:00-5:00
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

衛生署健康講座

- 日期：5月10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：認識肝炎
報名日期：例會後



健康檢查

- 日期：5月19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：驗膽固醇及血糖：40元
驗血糖：10元
內容：量血壓、磅重、驗膽固醇、
驗血糖
報名日期：例會後
報名地點：長發社區中心一樓
敬發樓地下
※本中心護士使用水銀血壓計
替參加者量血壓



護士諮詢-健康諮詢

- 日期：5月6日(星期五)
時間：下午2:30-4:30
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：5月4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



耆才社區剪髮服務(1)

- 日期：5月11日(星期三)
時間：下午2:00-4:00
地點：社區中心一樓
名額：20位 費用：5元
內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮
報名日期：5月4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
※請參加者根據籌號紙上的時間出席



大耆職日(1)

- 日期：5月10日至 6月28日(逢星期二)
時間：下午2:00-3:00
地點：社區中心一樓
名額：不限 費用：免費
內容：播放第1集至第7集的
「大耆職日」節目
報名日期：例會後
※節目由保良局13間社區支援服務單位
之會員參與錄製
※如遇例會，暫停一次，敬請留意



長幼同聚樂繽紛

日期：5月11日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：與保良局蔡繼有學生一同遊戲
及做手工藝

報名日期：5月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與保良局蔡繼有學校合辦



護老者支援計劃

認知玩具日2016(1)

日期：5月19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：5月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



認知iPad日2016(1)

日期：5月26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iPad，
訓練腦部思考

報名日期：5月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



護老資訊知多D~認知障礙症

日期：5月31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：認識認知障礙症的徵狀及
照顧技巧，及早預防

報名日期：例會後



綠綠無窮計劃

社區回收站

日期：5月9日(星期一)

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洗乾淨



「慳得有法」工作坊

日期：5月12日(星期四)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：5位 費用：免費

內容：利用不同的環保材料，
例如：用報紙製作器皿

報名日期：5月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



長者快樂故事

在4月15日(星期五)我參與由中心和生命號一同合辦的活動，當日由中心職員帶領我們九位義工一同前往天水圍道慈佛社楊日霖紀念學校(特殊復康學校)。到達現場後由生命號的社工向我們講解今次的目的及需要注意事項，並安排我參與「給自己的承諾」的崗位，協助學生寫出自己需要改正的問題及對愛護自己的人作出讚許等等。

在遊戲過程中，我深深體會學生們的付出，耐性和努力做好自己的本份；今次活動中本人獲益良多，在此衷心感謝中心給我寶貴及充實的機會。

會員錢金祥

教育及發展

U3A太極氣功十八式



日期：5月5日、12日、19日
及6月2日(星期四)

時間：上午9:40-10:30

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

華僑之聲(1)

日期：5月6日至6月24日
(逢星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：長發社區中心一樓

名額：20位 費用：20元

內容：學習印尼民歌

※參加者必須懂印尼語



安卓電話工作坊-程式安裝及進階程式使用編

日期：5月17日至5月31日(逢星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：由職員教授長者安卓電話的程式
安裝功能及進階程式功能
(如：地圖、QR條碼等。)

報名日期：5月6日(星期五)

上午9時敬發樓地下

※參加者需帶備附有安卓功能的電話



中國舞班(2)



日期：5月4日至5月30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



「耆」幻人生

日期：5月5日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

日期：5月10日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:30

日期：5月18日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：製作綵繪磨砂玻璃杯，
學習利用毛巾摺出動物形狀及
探訪香港基督教服務處之老友記

報名日期：5月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者需通過面試甄選

※活動由實習社工蔡姑娘帶領



你我·有話兒

日期：5月6日、13日及20日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：一連串有關長發街市主題
的分享、製作3D相模型及
泡泡黏土、以及茶點分享會

報名日期：5月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者需通過面試甄選

※活動由實習社工李姑娘帶領



粵曲交流會

日期：5月4日(星期三)

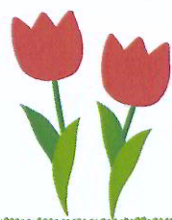
時間：上午9:45-中午12:30

地點：牛池灣文娛中心

名額：20位 費用：免費

對象：粵曲班學員

※請已報名的組員於當日上午9時45分
於牛池灣文娛中心門口(地下)集合



社交及康樂活動

粵曲敬老演唱會

日期：5月7日(星期六)

時間：中午12:00-下午5:30

地點：香港禮頓道66號

保良局梁王培芳堂

名額：47名 費用：10元

內容：經典粵曲獻唱

報名日期：例會後

※活動當日上午12時在社區中心一樓
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

※活動當日請戴中心帽及自備飲用水

※參加者有小禮物乙份



Thank you

母親節心思全為您

日期：5月4日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：社區中心一樓

名額：25位(中心女性會員)

費用：免費

內容：享用點心及玩遊戲

※請已報名之會員準時出席



麵粉花DIY~向日葵篇

日期：5月18日、6月1日、6月15日

及6月29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：以黏土製作向日葵

※曾參與麵粉花DIY~蟹爪菊篇之會員

可於5月11日前優先報名

※已報名學員請準時上課



玉蝶樂韻·與眾同樂頌親恩午餐會

日期：5月25日(星期三)

時間：上午10:30-下午4:00

地點：九龍城富豪酒店

名額：22位 費用：50元

內容：表演、抽獎、遊戲、午膳

登記日期：5月6日(星期五)上午9時至
5月16日(星期一)下午5時截止

登記地點：敬發樓地下、社區中心一樓

抽籤日期：5月17日(星期二)下午3時

抽籤地點：社區中心一樓

※中籤者必須於5月20日(星期五)

下午5時前繳交費用，逾期未能交費
作棄權，由後備補上

※活動當日上午10:30在社區中心一樓
集合，逾時不候，活動當日有旅遊車
接送

※請參加者必須戴中心帽



★好消息★

本中心即將舉辦麵粉花-初階班，
適合初學者或從未接觸麵粉花之人士，
現正招募學員，需達指定人數才可開班。
如有興趣者請向盧姑娘查詢。

義工服務

樂在耆「連」之家訪行動(1)

日期：5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，展示及介紹平板電腦iPad及智能手機的功能，並進行視像會診



電話慰問(1)

日期：5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

長者學苑

攝影基礎班及相片傳輸處理及應用班

日期：5月21日至6月25日

(逢星期六)

時間：上午9:30-下午12:05/
上午9:30-下午12:35

地點：保良局陳百強伉儷青衣學校
青衣青芊街2號

名額：8位 費用：20元 節數：6節

內容：認識數碼相機基本功能、設定和調校；
認識測光、曝光、白平衡；
鏡頭種類與特性；
認識攝影用光、取景及構圖；
認識操作相機的姿勢及要訣；
認識相片處理軟件-PhotoScape；
課程完畢後，每位學員均有個人相片書乙本

※上課期間，參加者需自備相機或具拍攝功能的手機

額滿

第三齡自募學苑~「測隱知心」計劃

日期：5月27日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：40位 費用：免費

內容：由U3A委員擔任「測隱知心」長者外展大使，發揮「自學、自教、自管、自發」精神，並為會員進行簡單的心電圖檢查

報名日期：5月4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

銀齡導師系列~六醫拳齊體驗

日期：5月17日、20日、24日、27日
(星期三、五)

時間：上午10:00-11:00

日期：5月28日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：由保良局銀齡展亮學苑導師教授導引保健功

報名日期：5月6日(星期五)
上午9時敬發樓地下

銀齡導師：何倩萍

※參加者需參與全部課堂

※於該小組需要運動，參加者需自行評估自身能力，如有需要可先自行諮詢醫生之專業意見

※參加者需穿著運動服裝參與課堂



社交及康樂活動

「粽」種情懷迎端午聯歡會

日期：6月1日(星期三)
時間：上午9:30-10:30
地點：長發社區中心禮堂
名額：150位(敬發樓) 額滿即止
50位(社區中心) 額滿即止
費用：20元

內容：慶祝端午節及欣賞表演
報名日期：5月5日(星期四)上午9時

禮物領取地點：社區中心一樓
※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5月16日至5月18日期間向中心職員報名。

※每單項表演如多於一組參加，須於5月23日下午2:00於敬發樓抽籤

生日會<4至6月>

日期：6月24日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：60位 費用：\$5

內容：慶祝生辰、遊戲等

報名日期：4至6月生日的會員可於5月31日前優先報名



社區飯堂服務計劃

膳食類別	時間	費用
早餐	上午9:00	2元
午餐	中午12:00	10元
晚餐	下午5:00	10元

※計劃由太古集團慈善信託基金贊助

暴雨及颱風下的活動安排

夏季又來了，老友記參加中心活動的時候，記得留意天氣預告，如遇颱風及暴雨，請留意本中心有關措施安排。

本中心有以下颱風及暴雨安排措施，敬請各老友記留意如下：

暴雨及颱風訊號	戶外活動	中心班組	中心開放
黃色暴雨及1號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨及3號風球	×	✓	✓
黑色暴雨及8號風球	×	×	×

職員動向



各位親愛的老友記們

大家好!我是新來的福利工作人員朱欣儀，大家可以叫我朱姑娘在將來的日子會與大家一起參與不同活動啊!

在這裏祝願各位老友記每一天都快快樂樂、健健康康!!



朱姑娘

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	7
活動舉行地點： (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局 陳百強伉儷青衣 學校  勞動節假期		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) 9:45 粵曲交流會 10:00 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 母親節心思全為您(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:00 香幻人生(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 你我有話兒(敬) 2:30 護士諮詢(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) 12:00 粵曲敬老演唱會(總局)
8	9	10	11	12	13	14
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) 2:00 社區回收站(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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:00 大耋職日(社) 2:00 香幻人生(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) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 長幼同樂樂繽紛(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) 9:00 護士外展探訪 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) 2:00 「慳得有法」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 你我有話兒(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	 佛誕假期
15	16	17	18	19	20	21
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 六醫拳齊體驗(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 Android電話工作坊(敬) 2:00 護士外展探訪 2:00 大耋職日(社) 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) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 香幻人生(敬) 2:30 麵粉花DIY-向日葵篇(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 健康檢查(社) 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 認知玩具日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 六醫拳齊體驗(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 你我有話兒(敬) 2:00 護士外展探訪 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-攝影基礎班 及相片傳輸處理 及應用班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)
22	23	24	25	26	27	28
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 六醫拳齊體驗(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 Android電話工作坊(敬) 2:00 護士外展探訪 2:00 大耋職日(社) 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) 10:30 舞出健康(社) 10:30 玉碟樂與眾同樂 頌親恩午餐會 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 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 認知iPad日(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) 10:00 六醫拳齊體驗(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 測隱知心(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-攝影基礎班 及相片傳輸處理 及應用班(學校) 10:00 護士運動健康舞班(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 六醫拳齊體驗(敬)
29	30	31	6月1日	6月2日	6月3日	6月4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) 10:00 護老資訊知D(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 Android電話工作坊(敬) 2:00 護士外展探訪 2:00 大耋職日(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 9:30 粽種情懷迎端午 聯歡會(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 麵粉花DIY-向日葵篇(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:40 太極氣功十八式(敬) 10:30 舞出健康(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)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 護士外展探訪 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-攝影基礎班 及相片傳輸處理 及應用班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)