



# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹六年六月份



## 老有所為~耆樂好「煮」意

好消息!!!本中心獲社會福利署資助舉辦為期兩年的老有所為活動計劃。  
第一階段的活動將於2016年6月至2017年1月舉行，而第二階段的活動則於2017年2月至2018年2月舉行。

日期：2016年7月至2017年1月(第一階段)

地點：青衣區

名額：20位 費用：20元

內容：計劃透過長者與青少年一起學習烹調不同的小食，實踐長幼共融的概念及推廣終身學習的精神，並藉著將準備好的小食及其他探訪禮物，將心意送給區內長者，在社區中推動關愛長者的訊息，促進長者友善社區。  
活動中將分開六個部份：

(一)宣傳及招募

招募區內的長者、青少年及幼兒參與

(二)簡介會

由工作人員向參加者簡介是次活動內容

(三)義工訓練工作坊

與參加者進行義工訓練並且共同籌備及策劃第一階段其他活動的內容

(四)長幼共融工作坊

與青少年共同製作各種傳統小食(例如：砵仔糕及木糠布甸)，讓參加者交流兩代小食的特色。

(五)探訪活動

與青少年共同製作已學習的小食，並將製成品送給區內安老院舍的長者。

(六)長幼聚餐

參加者與青少年進行聚餐，分享並檢討第一階段活動的經驗。

報名日期：6月8日(星期三)上午9時敬發樓地下

※第一階段活動將於本年度6月份開始，第二階段將於2017年2月開始

※首次會議日期及地點：7月2日(星期六)下午2時敬發樓地下



### 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

標準四  
所有職員、管理人員、  
管理委員會和/或理事會  
或其他決策組織的職務  
及責任均清楚界定。

### 下次例會日期

日期：2016年7月5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

## 認知玩具日2016(1)

日期：6月22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：6月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 護老者支援計劃

### 認知iPad日2016(1)

日期：6月23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：6月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下



## 義工服務

### 電話慰問(1)

日期：6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

### 樂在耆「連」之家訪行動(1)

日期：6月1日至30日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或較少外出之  
長者，並進行視像會診

### 保良局賣旗日

#### 慈善籌款隊-賣旗義工

日期：9月3日(星期六)

時間：上午8:00-9:30及9:30-11:30

地點：長發村一帶賣旗

名額：20位

集合地點：敬發樓地下

報名日期：6月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者可自由選擇參與其中一節或  
參與全部節數

※參加者請穿著淺色及輕便的服式

※如有任何查詢，請聯絡吳先生



### 「老友記」自募小組會議

日期：6月17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

## 綠綠無窮計劃

### 社區回收站

日期：6月21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、橡根、拉鍊等

※交來之回收物品必須先清洗乾淨



### 手偶布藝公仔工作坊

日期：6月28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：利用布碎、拼布製作手布偶

報名日期：6月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下



### ★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。  
如有興趣者請先向盧姑娘查詢聯絡。

# 健康教育及生活推廣

## 護士外展探訪

日期：6月7日、14日、28日(星期二)

時間：下午2:00-5:00

日期：6月16及30日(星期四)

時間：上午9:00-12:00

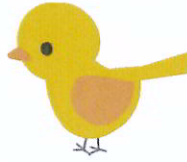
日期：6月17日(星期五)

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



## 護士諮詢-健康諮詢

日期：6月21日(星期二)

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：6月8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

日期：6月23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

※本中心護士使用水銀血壓計  
替參加者量血壓



## 長幼同歡樂悠悠

日期：6月29日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：長發社區中心一樓

名額：20位 費用：免費

內容：欣賞中學生表演及一同遊戲

報名日期：6月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與保良局董玉娣中學合辦



## 衛生署健康講座

日期：6月21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：認識糖尿病

報名日期：例會後



## 蚊蠓肆虐！莫叮我大作戰(1)

日期：6月17日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：50位 費用：免費

內容：夏天除了為大地帶來雨水之外，  
亦帶來了可惡的蚊子、蠓；近年  
寨卡病毒、登革熱病毒肆虐！  
搞到人人都怕怕。教導老友記提高  
防蚊蠓，及個人衛生意識！

報名日期：例會後

※當天出席者可獲贈禮物乙份，不可補領



## 蚊蠓肆虐！莫叮我大作戰(2)

日期：6月28日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：50位 費用：免費

內容：夏天除了為大地帶來雨水之外，  
亦帶來了可惡的蚊子、蠓；近年  
寨卡病毒、登革熱病毒肆虐！  
搞到人人都怕怕。教導老友記提高  
防蚊蠓，及個人衛生意識！

報名日期：例會後

※當天出席者可獲贈禮物乙份，不可補領



## 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

## 中國舞班(3)

日期：6月6日至6月29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



## USA太極氣功十八式



日期：6月2日、16日、23日及30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

## 耆才社區剪髮服務(1)

日期：6月15日(星期三)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：長發社區中心一樓  
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：6月8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

## 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。通過培訓，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

## 教育及發展

### 安卓電話使用工作坊-通訊軟件篇

日期：6月15、22及29日(星期三)  
時間：上午10:00-11:00  
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通訊軟件的功能  
(例如：微信、WhatsApp等)



- 報名日期：6月8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報名

### 痛症及護理講座

日期：6月10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：免費  
內容：引起痛症的原因，  
減少痛症及治療方法  
報名日期：例會後  
※活動由保良局第一綜合健康中心  
醫生主講



### 開心三代查篤撐-粵曲培訓課程

- 日期：6月30日(星期四)、  
7月29日(星期五)及  
9月3日(星期六)  
時間：下午2:00-3:30  
地點：敬發樓地下  
名額：15位 費用：免費 節數：3節  
內容：教授粵曲表演技巧  
※曾參與粵曲班及對表演有興趣的參加者優先報名  
※參加者需參與於9月10日於鯉魚門廣場舉行的演出  
※有興趣的參加者可與張先生聯絡



# 「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

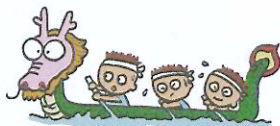
地點：長發社區中心禮堂

內容：慶祝端午節及欣賞表演

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



# 社交及康樂活動

## 生日會<4至6月>

日期：6月24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



## 父親節活動

父親節快樂！

一年一度的父親節即將來臨，為慶祝這個溫馨的日子，中心將舉行以下活動；為了可讓更多男性會員一同參與，請每位參加者可選擇「父親節有禮」及「父親節齊慶祝」其中一節參加，額滿即止。

### 父親節有禮

日期：6月14日(星期二)

時間：上午9:00

地點：敬發樓地下

名額：50位(中心男性會員)

內容：送贈父親節禮物



### 父親節齊慶祝

日期：6月16日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：20位(中心男性會員)

內容：享用點心及玩遊戲

報名日期：6月14日(星期二)

上午9時敬發樓地下

## 行出健康~「健步行」

日期：6月8日、15日、22日、29日及7月6日(逢星期三)

時間：上午9:00-10:30

集合地點：長發社區中心一樓

名額：8位 費用：免費

對象：行動自如，無須助行工具的會員

內容：於中心集合出發並一同前往青衣海濱公園進行熱身運動及「健步行」  
「健步行」是男女老少都能做的體能運動，持之以恆可改善健康指標，  
有助培養規律性及個人意志

報名日期：例會後

※活動與香港專業教育學院(沙田)合辦，由教育學院實習同學帶領

※活動需要較長時間步行，參加者需自行評估自身能力，如有需要可先自行  
諮詢醫生專業意見

※參加者當日需穿著運動服裝、運動鞋及自備飲用水和防蚊用品

※患有慢性呼吸疾病者不宜參加



# 長者快樂故事

回想起我學習太極已有十二年之多，還記得我初次接觸太極，是誤打誤撞之下被母親邀請一起上太極班，當時的我只有二十歲。雖然練習過程辛苦，但得到師父的讚賞，令我從中得到滿足感而一直堅持練習。其後因為結婚，忙於照顧子女而停止練習太極。現在孩子長大了，在偶然機會下讓我再次接觸太極，重捨當年的感覺！現在我每天都會練習太極，偶然亦會到不同的地方表演，雖然表演讓我感到緊張，但我仍然十分享受練習過程中與他人之互動，使我人生變得充實及有意義！



會員鄺美圓

## 保良局特「飾」便服日-籌款活動

一年一度保良局特「飾」便服日籌款活動到了！鼓勵參加者呼籲家人、朋友或街坊募捐贊助，所得籌款將用於中心活動。

善款用途：購買髮型及美容化妝產品

交還籌款表格日期：6月30日或之前

※有興趣的中心會員可到中心索取籌款表格

### 保良局特「飾」便服日-耆英誇啦啦(啦啦隊篇)

日期：6月27日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

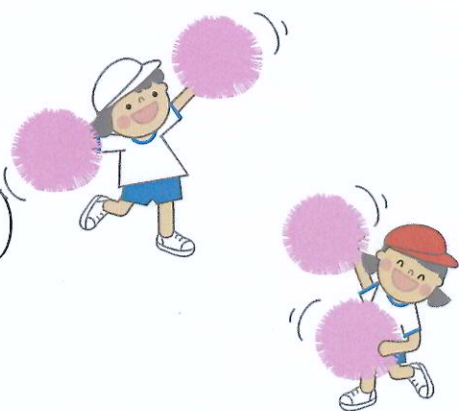
地點：敬發樓地下 名額：不限

內容：-挑戰者：只要捐助\$10，便可進行不同遊戲，如衝力射球等

-觀眾可作出募捐支持挑戰者，觀戰過程能成為啦啦隊為挑戰者打氣助陣

報名日期：例會後

※為響應特「飾」便服日，鼓勵參加者穿著紅色的服飾或配飾出席是次活動，如有打氣物品亦可攜帶參與



## 先知先覺延續

內容：為預防認知障礙症及鼓勵長者有規律地持續進行各種認知訓練，參加者將獲派訓練手冊一本。參加者每週需進行不同的認知訓練(分別為認知類、運動類及自行訓練)並獲得印仔作記錄；訓練手冊將於評估後的半年結算一次，若參加者能夠持續進行認知訓練(不少於13週或20週)，將獲不同的禮物乙份以示獎勵。

登記日期：6月10日(星期五)，上午9時敬發樓地下

※參加者登記活動後，將由社工吳先生為參加者陸續進行組前認知評估並於評估後派發訓練手冊，評估先後將按參加者登記次序

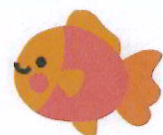
認知訓練活動包括：

(一)認知類：認知玩具日、認知iPad日或於中心使用一小時或以上的認知項目

(二)運動類：護心健康操、太極氣功十八式或其他運動項目

(三)自行訓練：參加者可進行任何與認知相關的運動或認知訓練

※如有任何查詢，請與社工吳先生聯絡



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
<b>活動舉行地點：</b> (社)：長發社區中心 (敬)：敬發樓地下 (學校)：保良局陳百強抗儂青衣學校			8:45 社區飯堂(敬/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) 9:40 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) 2:00 環保永旺新社區聯合工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 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)
5	6	7	8	9	10	11
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 / 3:00 例會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 9:00 行出健康-健步行(社) 10:00 護心健康操(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	 <b>端午節假期</b>	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 痛症及護理講座(敬) 2:30 華僑之聲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 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)	
12	13	14	15	16	17	18
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 父親節有禮(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 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) 9:00 行出健康-健步行(社) 10:00 Android電話使用工作坊(敬) 10:30 舞出健康(社)/12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 2:30 麵粉花DIY-向日葵篇(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:40 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 父親節齊慶祝(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 蚊蠟肆虐,莫叮我 大作戰講座(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 自募小組會議(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)	
19	20	21	22	23	24	25
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 社區回收站(敬) 2:00 大耋職日(社) 2:30 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) 9:00 行出健康-健步行(社) 10:00 Android電話使用工作坊(敬) 10:30 舞出健康(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 認知玩具日(敬) 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) 2:30 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) 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) 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)	
26	27	28	29	30	7月1日	7月2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 金曲卡拉OK(社) 2:00 保良局特飾便服日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	10:00 蚊蠟肆虐,莫叮我 大作戰講座(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 手偶布藝公仔工作坊(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 9:00 行出健康-健步行(社) 10:00 Android電話使用工作坊(敬) 10:00 長幼同歡樂悠悠(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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 開心三代查篤撐-粵曲培訓課程(敬) 2:00 粵曲K歌之星(社) 5:00 社區飯堂(敬)	 <b>回歸假期</b>	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 老有所為-音樂好煮意(敬)	