



# 保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹六年九月份



## 中心健康器材好介紹

為響應全民運動，保持健康的體魄，中心除了有恆常的運動班組外，還有以下健康用品好介紹：

每天使用20分鐘IWE運動儀能促進多項身體機能

- 功效：
- (1) 增強平衡力、下肢伸展力量及減輕背痛
  - (2) 增加脊柱及下肢的骨質密度
  - (3) 血液循環
  - (4) 骨折康復更快

適合人士：長者、骨折、關節炎、傷患而缺乏運動及注重健

服務時間：逢星期一至五 上午9:30至11:30 及 下午2:00至

地點：長發社區中心一樓

使用守則：(1) 震動儀只供本中心會員使用。

(2) 如有以下情況者，不建議使用震動儀：

- ※ 使用心臟起搏器或其他正使用電子醫療設備人士
- ※ 惡性腫瘤或癌症患者
- ※ 急性骨骼系統的感染者

(3) 使用者無須脫掉鞋（但建議穿較薄底的鞋）

(4) 使用者請面向顯示屏，雙腳站立在震動儀器上，雙手握住兩旁的扶手，腰身挺直，以達至最佳效果。

(5) 此儀器只供作健身用途，請勿在儀器上閱讀或休息。

※ 請使用者先向當值義工登記，按先後次序使用震動儀。

※ 震動儀需由當值義工、職員操作，使用者切勿自行操作，請依照職員安排下使用服務

### 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

標準七  
服務單位實行政策及  
程序以確保有效的  
財政管理。

### 下次例會日期

日期：2016年10月4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 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

## 社交及康樂活動

### 開心三代查篤撐~粵曲培訓課程(補課)

日期：9月7日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

對象：曾參與「開心三代查篤撐~粵曲培訓課程」的參加者



### 齊來團圓賀中秋-中秋聯歡會

日期：9月7日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

地點：長發社區中心禮堂

內容：慶祝中秋節及欣賞表演

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

額滿

### 開心三代查篤撐~成果展演

日期：9月10日(星期六)

時間：上午10:30-下午5:00

表演地點：領展鯉魚門廣場地下

名額：12位 費用：免費

對象：曾參與「開心三代查篤撐-粵曲培訓課程」的參加者

※請參加者於活動當日上午10:30到社區中心一樓集合

※請參加者在集合前先自行用膳

※活動當日請戴中心帽及自備飲用水

※參加者有小禮物乙份



### 回味影院·《工廠皇后》放映會

日期：9月30日(星期五)

時間：下午2:00-3:45

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：5元

內容：將播放愛情喜劇《工廠皇后》，回到1963工廠生活時，看一段好笑又好戲的愛情故事，看電影之餘亦會有小食提供，一同渡過輕鬆的下午！最後會有個小小的分享會

報名日期：9月8日(星期四)

上午9時敬發樓地下



### 護士諮詢~健康諮詢

日期：9月8日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：敬發樓地下

名額：每節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：例會後

※若長者欲預約其他時間，可事先向職員登記。



### 健康教育及生活推廣

#### 護士外展探訪

日期：9月6日、20日及27日(星期二)

時間：下午2:00-5:00

日期：9月1日、15日及22日(星期四)

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

## 專題講座

日期：9月9日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：70位 費用：免費

內容：道路安全

報名日期：例會後



## 護士健康講座~保健養生之道

日期：9月13日(星期二)

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：日常生活中保持身心健康的小提示

報名日期：9月8日(星期四)

上午9時敬發樓地下



## 健康檢查

日期：9月29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



## 健康教育及生活推廣

### 衛生署健康講座

日期：9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：肥胖的疑惑

報名日期：例會後

### 流感疫苗注射

日期：10-12月

時間：待定

地點：長發社區中心一樓

對象(1)：65歲或以上

名額：90位(先到先得) 費用：免費

對象(2)：只接受10歲至59歲人仕

名額：20位 費用：120元

對象(3)：60至64歲

名額：30位 費用：待定

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



# 護老者支援服務

## 情緒面面觀

日期：9月21日及28日(星期三)

9月23日及30日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

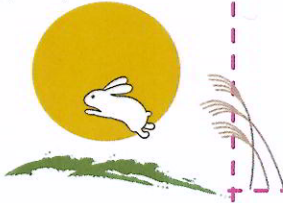
名額：10位 費用：免費

內容：認識不同的情緒及  
鬆弛身心的方法

報名日期：9月8日(星期四)

上午9時敬發樓地下

※參加者必須全部出席4節小組



## 葵青區護耆網~

## 「醒腦·護老·有法寶」服務推廣日

日期：9月24日(星期六)

時間：下午1:00-3:00

地點：葵涌邨(第四期三樓)平台

名額：12位 費用：免費

內容：小型講座、表演及認知遊戲攤位

報名日期：9月8日(星期四)

上午9時社區中心一樓

※當日中午12:45在社區中心一樓集合，  
逾時不候，活動當日有復康巴接送

※請參加者必須戴中心帽

※歡迎中心會員自行前往場地參與活動

## 綠綠無窮計劃

環保及自然教育基金贊助

## 社區回收站

日期：9月27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、  
橙皮、檸檬皮、橡筋、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



## 護老資訊知多D

## 認識安老統一評估流程

日期：9月14日(星期三)

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：介紹有關安老統一評估流程

報名日期：例會後

## 認知玩具日2016(2)

日期：9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：教授長者認識認知玩具，  
訓練腦部思考

報名日期：9月8日(星期四)

上午9時敬發樓地下



## 認知iPad日2016(2)

日期：9月22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：9月8日(星期四)

上午9時敬發樓地下



## 瓶子多用途工作坊

日期：9月23日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：利用瓶子製作不同的物品

報名日期：9月8日(星期四)

上午9時敬發樓地下



## 教育及發展

### 廉潔選舉講座~「賄選」陷阱要注意

日期：9月1日(星期四)  
時間：下午2:30-3:15  
地點：敬發樓地下  
名額：40位 費用：免費  
內容：介紹〈選舉(舞弊及非法行為)條例〉讓參加者了解何謂「種票」和「賄選」，避免因誤解或一時疏忽而墮入法網。香港的廉潔選舉文化需要大家一起攜手維護  
※講座由高級廉政教育主任鍾靄妍女士主講

### 手作仔~精美絲帶刺繡包

日期：9月14日、9月21日、9月28日  
(星期三)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：社區中心一樓  
名額：10位 費用：50元  
內容：以絲帶刺繡制作精美別緻的袋子  
※本活動由專業手工導師教授  
※已報名學員請準時上課



## 老有所為計劃

### 美食盡顯青衣情~關愛社區「嚐」在心

日期：9月10日及9月24日(星期六)  
時間：下午 2:00-3:30  
地點：敬發樓地下  
對象：「耆樂好煮意」義工  
內容：由「耆樂好煮意」義工及青少年共同學習及製作不同的特色小食  
※活動將與香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年綜合服務中心合作



## U3A太極氣功十八式



日期：9月1日、15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

## 中國舞班(6)

日期：9月5日至9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

## 洛神葵栽種及食用講座

日期：9月29日(星期四)  
時間：下午2:30-4:30  
地點：敬發樓地下  
名額：40位 費用：免費  
內容：介紹洛神葵的栽種及食用方法，講師會即席示範栽種過程  
報名日期：9月8日(星期四)  
上午九時敬發樓地下  
※由康樂及文化事務署綠化運動組講師主講



「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  
《計劃由長者學苑發展基金贊助》

## 保良局賣旗日~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 名額：20位

集合地點：敬發樓地下

※參加者請穿著淺色及輕便服飾

※請已報名的義工準時出席

※如有任何查詢，請聯絡吳先生

## 社區飯堂服務計劃

SWIRE TRUST「太古集團慈善信託基金」贊助

時間	膳食類別	費用
早餐 上午8:45	湯粉/粥/麵包	2元
午餐 中午12:00	主菜、時菜 湯水及白飯	10元
晚餐 下午5:00	主菜、時菜 水果及白飯	10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賣下一星期的飯票

## 義工服務

### 耆才社區剪髮服務(2)

日期：9月20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：9月8日(星期四)

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



## 職員動向

不經不覺已在中心工作兩年多的時間，感謝各位讓我在這裡留下了許多寶貴又美好的回憶。在此，衷心感謝各位一直以來的愛護與支持！

本人將於9月5日離職進修，展開人生新一頁；謹祝各位生活愉快！

多多珍重！

盧姑娘



## 長者快樂故事

自從來了中心參加活動，我覺得自己比過去更加開朗，認識了不少朋友，也開始會與朋友分享自己的事，不論開心的回憶，還是不愉快的事，都一一道來。最近，我參加了中心製作木糠布丁的甜品班，當自己能做出屬於自己的製成品時，我感到十分滿意。

而另一方面，中心最近有很多實習的社工同學，他們給我的感覺都很好學，也懂得照顧老人家，經常和我們聊天，哄得我們十分高興，所以我很喜歡他們。

會員善卿婆婆

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1	2	3
<b>活動舉行地點：</b> <b>(社)：長發社區中心</b> <b>(敬)：敬發樓地下</b>				8:45 社區飯堂(敬/社) <b>9:00 護士外展探訪</b> 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) <b>2:30 廉潔選舉講座(敬)</b> 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)	<b>8:00 保良局實旗日</b> 8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:00 開心三代查篤撐-粵曲培訓課程(敬)</b>
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) <b>2:00 / 3:00 例會(敬)</b> <b>2:00 護士外展探訪</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) <b>9:30 齊來團圓賀中秋(社)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:00 開心三代查篤撐-粵曲培訓課程(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>9:30 護士諮詢(敬)</b> 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) <b>10:00 專題講座(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:00 永旺環保工作坊(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>10:00 地區安老探訪</b> <b>10:30 開心三代查篤撐-成果展演</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:00 老有所為-美食嘉願青衣情關愛社區「囍」在心(敬)</b>	
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) <b>10:00 衛生署健康講座(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:30 護士健康講座(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) <b>10:00 護老資訊知多D(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:30 精美絲帶刺繡包(社)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>9:00 護士外展探訪</b> 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) 5:00 社區飯堂(敬)	 <b>中秋節翌日假期</b>		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) 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:00 護士外展探訪</b> <b>2:00 耆才社區剪髮服務(社)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) <b>10:00 情緒面面觀(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:30 精美絲帶刺繡包(社)</b> <b>2:30 認知玩具日(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>9:00 護士外展探訪</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 粵曲K歌之星(社) <b>2:30 認知iPad日(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>10:00 情緒面面觀(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:00 瓶子多用途工作坊(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>1:00 葵青區護耆網~「醒腦·護老·有法寶」服務推廣日</b> <b>2:00 老有所為-美食嘉願青衣情關愛社區「囍」在心(敬)</b>	
25	26	27	28	29	30	10月1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) 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:00 護士外展探訪</b> <b>2:00 社區回收站(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) <b>10:00 情緒面面觀(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:30 精美絲帶刺繡包(社)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>9:15 健康檢查(社)</b> 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) <b>2:30 洛神葵刺繡及食用講座(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) <b>10:00 情緒面面觀(敬)</b> 12:00 社區飯堂(敬/社) <b>2:00 回味影院(敬)</b> 5:00 社區飯堂(敬)	 <b>國慶假期</b>	