



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹七年一月份



各位老友記：
金雞財神來報喜，
開心快樂預埋您！
祝大家新一
事事順利！！ 身體健康！！
吳姑娘

祝各位老友記：
新年快樂，身體健康！
陳主任

祝各位
優優悠悠樂悠悠，
嘻嘻哈哈笑哈哈！
高姑娘



「把酒當歌歌盛世
聞雞起舞舞新春」
祝各老友記，
雞年行大運！
恭喜恭喜！
林姑娘

祝各位老友記：
送猴迎雞賀新春，
身體康健樂怡年，
年年有餘笑呵呵！
黃姑娘

恭祝各位老友記：
出入平安，豐衣足食，
身體健康，家肥屋潤。
鄧姑娘

祝各位老友記：
金雞賀歲咯咯咯，
新年齊來笑呵呵！
吳先生

祝各位老友記：
身體健康，笑口常開！
心想事成，事事順利！
張先生

祝各位身體健康！
龍馬精神！
盧姑娘

願幸福伴你走過每一天；
願快樂隨你渡過每一日；
願平安共你穿越每個月；
願祝福和你飛越每一半；
祝雞年快樂！
朱姑娘

恭祝各位老友記：
丁酉喜氣財神到
迎春接福賀新禧
伍姑娘

福星高照滿家園
老少平安樂安居
迎春接福添喜慶
萬眾迎雞慶團圓
張姑娘

恭祝各位老友記：
龍騰瑞氣添喜慶
魚躍春臨福滿門
唐姑娘

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
標準十一
服務單位運用有計劃的
方法以評估和滿足服務
使用者的需要(不論服務
對象是個人、家庭、
團體或社區)

下次例會日期

日期：2017年2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 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

「測隱知心」長者外展大使計劃

伍福祥先生初聽到是次計劃的時候，認為是一個非常難得的機會，既可當義工幫助別人，更可充分利用退休時間，增值自己。

一方面，伍先生非常欣賞是次計劃包含新科技的元素，讓大眾能夠認識手提心電圖檢測儀器及其概念，令老友記能簡單為自己、為別人進行心電圖檢測，從而關注更多心臟健康的問題。另一方面，伍先生亦因為這個計劃而對有關心房顫動的問題提高了認知，獲益良多，令自己更關注健康。

在此，伍先生亦希望呼籲各位老友記能多注意身體健康，定期接受身體檢查，掌握更多有關自己健康的狀況。



「測隱知心」長者外展大使計劃
銅獎得主-伍福祥先生



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 擁有各類技術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。



如果你有各類技術，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

銀齡展亮學苑系列~甜在心糖藝手工新體驗

日期：1月10日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

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
鍾彩雲女士教授製作糖藝手工

報名日期：1月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者可帶備食物盒



銀齡展亮學苑系列~迷你年糕齊製作

日期：1月13日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

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
劉笑雯女士教授製作迷你年糕

報名日期：1月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者可帶備食物盒



銀齡展亮學苑系列~傳統茶果齊齊搓

日期：1月11日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

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
蕭運蓮女士教授製作傳統茶果

報名日期：1月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※參加者可帶備食物盒



認知玩具日2016(4)

日期：1月12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：1月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



認知iPad日2016(4)

日期：1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iPad，
訓練腦部思考

報名日期：1月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



護老者支援服務

種出我天地-園藝小組

日期：1月18日及25日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

日期：2月16日及23日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

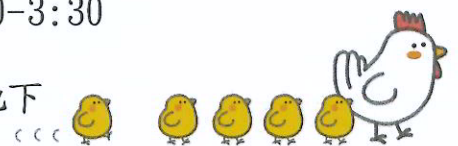
地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

內容：親自製作小麥草娃娃、組合盆栽、
插花及香草包，分享種植的樂趣

報名日期：1月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



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



長幼同行賀新春

日期：1月21日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

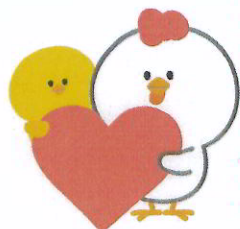
地點：敬發樓地下

內容：新春遊戲及表演

名額：28位 費用：免費

對象：皇仁舊生會中學探訪活動參加者

※活動與皇仁舊生會中學合辦



護士外展探訪

日期：1月3日、17日及24日（星期二）

1月13日及27日（星期五）

時間：下午2:00-5:00

日期：1月11日（星期三）、

1月14日（星期六）及

2月2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



衛生署健康講座

日期：1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：認識膽固醇

報名日期：例會後



護士諮詢~健康諮詢

日期：1月10日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

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：1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



健康教育及生活推廣

健康檢查(1月)

日期：1月5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



耆才社區剪髮服務(4)

日期：1月17日（星期二）

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：1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

※剪髮服務非先到先剪，請參加者依照籌號紙上的時間出席



保良局「實現千歲願」安老籌募活動 2016/17

日期：1月17日(星期二)
 時間：上午10:45-下午3:00
 地點：富豪機場酒店一樓宴會大殿
 名額：28位 費用：55元
 內容：典禮、表演、環保時裝表演及午膳

報名日期：1月3日(星期二)下午3時至
 1月7日(星期六)下午4時

抽籤日期：1月9日(星期一)
 下午3時敬發樓地下

※中籤者必須於1月10日(星期二)
 下午5時前交費，否則當棄權
 由後備補上

※活動當日上午10:45長發社區
 中心一樓集合，逾時不候

※參加者必須戴中心帽



社交及康樂活動

金雞賀歲迎新春(U3A)



日期：2月6日(星期一)
 時間：下午2:30-3:15
 名額：35位(額滿即止)
 時間：下午3:15-4:00
 名額：35位(額滿即止)
 地點：敬發樓地下
 費用：每節5元



內容：由U3A義工為長者帶來不同的攤位遊戲，與大家一起慶祝新春

報名日期：1月4日(星期三)
 上午9時敬發樓地下

※為了讓更多會員可參與「金雞賀歲迎新春」活動，每位會員只參加一節
 ※參與節數會按活動報名先後決定，一經報名後，參加者需按時出席活動

丁酉年敬老賀新春

日期：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



下午茶營之選~南瓜西米布甸

日期：1月25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：15元
 報名日期：1月4日(星期三)
 上午9時敬發樓地下



內容：製作營養南瓜西米布甸，
 一起享用美味下午茶



粵曲班<第四期>

日期：1月9日至3月27日(逢星期一)
 (1月16日、23日、30日及2月6日
 暫停上課)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：32位 費用：120元 節數：8節

內容：由粵曲師傅教授粵曲

備註：曾報讀粵曲班<第三期>的學員
 優先報名



紫米紅豆沙湯圓	蘑菇燒汁炆伊麵	福建荷葉飯	南乳吊燒雞	清蒸大青斑	海皇粟米羹	瑤柱扒津膽	碧綠錦繡花姿蝦仁	燒味拼盆	菜譜
---------	---------	-------	-------	-------	-------	-------	----------	------	----

抽籤日期：1月4日(星期三)

下午3時社區中心一樓

※中籤者必須於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



教育及發展

U3A太極氣功十八式

日期：1月5日、12日、19日
及2月2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(10)

日期：1月4日至1月25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



電話慰問

日期：1月3日至27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

U3A絲襪花班



日期：1月16日(星期一)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：16位 費用：免費

內容：由U3A委員擔任導師，發揮
「自學、自教、自管、自發」
的精神，教導會員製作絲襪花

報名日期：1月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



義工發展

家訪行動

日期：1月3日至27日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或
較少外出之長者



外展街站

日期：1月20日(星期五)

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：1月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下



長者快樂故事

最喜歡與家人一同去旅行，不論是乘火車、遊輪、飛機還是留在香港，只要到未去過的地方、有美麗的風景或是我愛的家人，都是過得很快樂。

記得一次難忘的旅程是到新加坡乘坐遊輪到訪中國三亞，遊輪上有得任吃、任喝，亦有很多娛樂設施，同時還可以於停船期間到岸上參觀環球影城、感受陽光與海灘，時間飛快過去。

我想鼓勵大家多外出，看看世界叫人著迷的風景，將快樂帶到身邊。

會員楊樹寧

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 		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) 9:15 健康檢查(社) 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)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)
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) 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 甜在心糖藝手工新體驗 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 護士外展探訪 10:00 護心健康操(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 傳統茶果齊齊搓(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 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 認知玩具日(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 迷你年糕齊製作(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 護士外展探訪 12:00 社區飯堂(敬/社) 4:30 送猴迎雞賀慶團圓(敬)
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 U3A絲織花班(敬) 2:00 金曲卡拉OK(社) 5:00 社區飯堂(敬)		8:45 社區飯堂(敬/社) 10:45 保良局"實現千歲願"安老籌募活動 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 耆才社區剪髮服務(社) 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 園藝小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:45 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) 2:00 外展街站 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 長幼同行賀新春(敬)
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 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 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 中國舞班(社) 10:00 園藝小組(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 下午茶之選(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 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 5:00 社區飯堂(敬)	 大年初一
29	30	31	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
 大年初二	 大年初三	 大年初四	8:45 社區飯堂(敬/社) 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) 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 27週年生日會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)