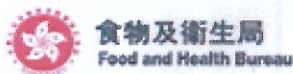




保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹七年十月份



電子健康紀錄互通系統 Electronic Health Record Sharing System (eHRSS)



食物及衛生局
Food and Health Bureau

查詢 ENQUIRY



www.ehealth.gov.hk



3467 6300



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
標準九
服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境

下次例會日期
日期：2017年11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 朱倩瑩 張俊杰 潘展揚 馬薛穎 伍英鳳 唐蘭燕 張瑞英 林燕美

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：10月3日(星期二)及
10月16日(星期一)
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：10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：老化過程
報名日期：例會後



健康檢查(10月)

日期：10月17日(星期二)
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

道路安全講座

日期：10月13日(星期五)
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：道路安全
報名日期：例會後
備註：已報名當日有出席者，
可獲紀念品壹份

護士諮詢~健康諮詢

日期：10月7日(星期六)
時間：下午3:00-4:00
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：10月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※長者欲預約其他時間，請先向職員登記

耆才社區剪髮服務(2)

日期：10月20日(星期五)
時間：下午2:00-4:00
地點：社區中心一樓
名額：25名 費用：8元
內容：由「耆才」成員替長者剪頭髮
報名日期：10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
※參加者將會收到「印花卡」一張，如在
2017年10月至2018年3月前期間，累積
4個印花或以上，便可獲禮物乙份。請參
加者帶備「印花卡」進行剪髮活動。

教育及發展

中國舞班(7)

日期：10月4日至10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：75元

內容：教授中國舞蹈

U3A太極氣功十八式



日期：10月12日、19日及11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

粵曲班<第三期>

日期：10月9日至12月18日(逢星期一)
(10月30日暫停)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：32位 費用：170元 節數：10節

內容：由粵曲師傅教授粵曲

※曾報讀粵曲班<第二期>的學員優先報名

銀導師系列-國語歌齊齊唱

日期：10月11日、18日及25日(逢星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：15位 費用：5元

內容：由保良局銀導師教授長者國語金曲

導師：李錦寶先生及李錦珠女士

報名日期：10月4日(星期三)

上午9時敬發樓地下

安卓電話使用工作坊~文件管理篇

日期：10月10日及10月17日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：5元

內容：由職員教授長者安卓電話的文件管理功能(File Commander)

報名日期：10月4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

安卓電話使用工作坊~進階功能篇

日期：10月24日及10月31日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：5元

內容：教授長者安卓電話的進階功能(鬧鐘、日曆及電話攔截程式)

報名日期：10月4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

「老友記」自募小組會議

日期：10月27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

華僑之聲(3)

日期：11月7日至12月12日(逢星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：長發社區中心一樓

名額：12位 費用：20元 節數：6節

內容：學習印尼民歌

※參加者必須懂印尼語

義工發展

17-18老有所為~長幼共融工作坊

日期：10月7日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：青衣區

名額：20位 費用：20元

內容：

(一) 義工訓練工作坊

與參加者共同籌備第一階段活動內容。

(二) 長幼共融工作坊

與青少年共同製作各種小食。

(三) 探訪活動

與青少年共同製作小食並送給區內長者，達成兩代交流。

(四) 長幼聚餐

參加者與青少年進行聚餐，分享並檢討活動成果及經驗。

備註：參加者請按時出席。

敬請出席



家訪行動

日期：10月3日至31日

時間：不限

內容：探訪區內體弱或較少外出之長者

電話慰問

日期：10月3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

長幼同行

日期：11月1日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：小學生與長者一同遊戲

報名日期：10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

長者快樂故事

我在去年8月才正式成為中心會員，當初接觸中心是因為中心職員協助跟進「關愛基金護老者津貼」，後來在中心職員的邀請下，與丈夫一同成為中心會員。

剛來到中心時，丈夫對接觸其他會員較為被動，但希望丈夫能主動與其他會員多溝通，便開始積極與丈夫一同參與中心活動，更常到中心吃午餐，讓他能多點接觸其他會員。

經過一年的時間，我們已適應中心的生活，現時丈夫變得主動與其他人打招呼，更主動提議參加中心活動，還會提醒我中心活動的時間。其實丈夫有到其他機構接受服務，但還是喜歡來中心，因為中心有很多不同種類的活動。印象最深刻的是「長幼同行」活動，一群小學生來到中心表演，更與我們交流。丈夫特別喜歡與小朋友玩耍，令到他笑逐顏開，十分開心。

會員郭炳釗及蔡珍

認知玩具日2017(3)

日期：10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：10月4日(星期三)
上午9時敬發樓地下

正面人生對對碰

日期：10月17日、24日(星期二)及
10月18日、25日(星期三)
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：學習積極及正面思考方法
報名日期：10月4日(星期三)
上午9時敬發樓地下

護老資源閣~復康用品借用

日期及時間：中心開放時間
地點：社區中心一樓 名額：不限
費用：會員(免費)、
社區人士 \$1/日
內容：借用復康用品，包括輪椅、
學行架、步行輔助器(四腳叉)

復康一站通~二手用品寄賣服務

日期及時間：中心開放時間
地點：敬發樓地下
費用：輪椅(\$500)、助行架(\$100)
四腳叉(\$50)
內容：賣二手復康器材，包括：輪椅
助行架、四腳叉等

護老者支援服務

健康飲食知多D小組

日期：10月12日(星期四)及
11月2日(星期四)
時間：上午10:00-11:00
地點：社區中心一樓
名額：10名 費用：免費
內容：認識飲食與慢性疾病的關係，
加強實踐正確健康飲食方法
※請已報名的會員準時出席



認知iPad日2017(3)

日期：10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：教授長者認識認知iPad遊戲，
訓練腦部思考
報名日期：10月4日(星期三)
上午9時敬發樓地下

荃灣及葵青區護耆網服務社區推廣日

日期：10月14日(星期六)
時間：待定
地點：長發邨敬發樓地下
內容：推廣認知障礙症資料，進行
健腦操、健腦遊戲介紹、
派發單張及健腦小禮物



選擇合適自身的體能活動

體能活動指任何由骨骼肌所產生，並能增加能量消耗至高於基本水平的身體活動。它可劃分成兩大類，第一類是「運動」，即有系統和重複性的身體活動；另一類是「非運動性體能活動」，例如站立、往返學校或工作間、做家務或工作等。兩者又可再按其劇烈程度分類為低強度、中等強度和劇烈強度。劇烈強度的體能活動(如緩步跑)較中等強度的體能活動(如快步行)能為生理健康更有益，亦能消耗更多卡路里(按每時間單位)，而低強度的體能活動(如散步)則勝過完全沒有做運動。

低強度體能活動

低強度體能活動是指一些簡單、輕量，可以應付自如的體能活動。通常都可以在日常生活中做到，所以適用於一些非恆常參與體能活動或一些長期病患的人士，改善他們的健康及體能情況。例如逛商場、公園漫步、家中踱步、低強度室內/戶外體操(晨運)等。

中等強度的體能活動

指做這些活動時，呼吸和心跳稍為加快及輕微流汗，但不覺辛苦(例如仍然可以交談自如)，而其心率範圍：最高心率(220-年齡)的 65-75%，有下列活動：

- ※ 步行、急步走、騎單車、行樓梯
- ※ 做家庭事務(買菜、抱孩子、拖地、抹窗、吸塵等)
- ※ 行山、遠足
- ※ 非競賽性的休閒娛樂體育活動(郊遊、嬉水、舞蹈、太極、伸展操及晨運等)
- ※ 非競賽性的專項體育基礎運作(游泳、球類活動等)



劇烈強度的體能活動

指做這些活動時，呼吸急速、心跳好快及大量流汗並覺得辛苦(例如不能夠交談自如或感覺困難)，最高心率(220-年齡)的 76-95%，有下列活動：

- 緩步跑、跑步、騎單車、跑樓梯
- 做粗重的家庭事務(搬運大型物件及裝修等)
- 於坡度較高的地點行山及遠足
- 競賽性的休閒娛樂體育活動或專項體育培訓(社交舞、游泳及球類比賽等)



大部份人而言，增加活動量是絕對安全的。然而，有些人士在開始運動前可能需要體格檢查。如有任何疑問，請向醫生查詢。

流感疫苗注射

日期：10月19日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

對象(1)：65歲或以上

費用：免費

對象(2)：60-64歲

費用：免費(由長青慈善基金贊助)

對象(3)：10歲至59歲

費用：160元

接受報名日期：例會後

2017-18 年度冬季季節性流感疫苗組合包括：

◎an A/Michigan/45/2015(H1N1)pdm09-like virus

◎an A/Hong Kong/4801/2014(H3N2)-like virus

◎a B/Brisbane/60/2008-like virus

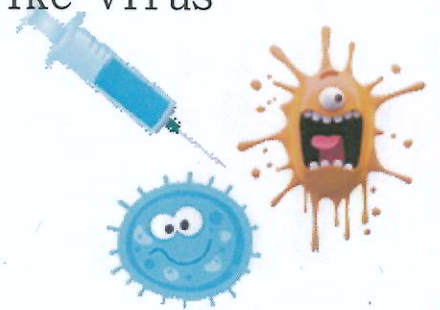
◎a B/Phuket/3073/2013-like virus

藥廠：gsk

※報名必須攜帶身份證明文件登記

※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「保良局康復一站通」提供



「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊及發放

服務對象：中心個案、隱蔽個案及中心會員

服務內容：1. 每天定時慰問

2. 中心活動、特別資訊發放或祝賀

如有任何查詢，歡迎與中心職員查詢了解更多詳情。



「健步如飛」計劃

「高力國際」健步旅行日

日期：10月27日(星期五)

時間：上午9:15-下午5:00

午膳費：60元 名額：40位

內容：上午遊覽山頂及步行盧吉道、午膳品嚐美味素菜及下午前往啟德郵輪碼頭遊覽。

登記日期：「健步如飛」會員可於10月4日上午9時起於敬發樓優先登記，其他中心會員可於10月9日起登記。

※活動當日上午9時於社區中心一樓集合，逾時不候，當日會有免費旅遊車接送

※參加者請帶備中心帽及自備足夠飲用水

※中心會致電已登記之參加者於10月20日(星期五)上午9時起到中心交費才確實報名。



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買下一星期的飯票



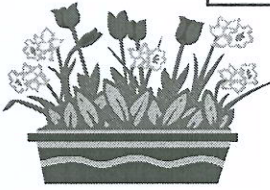
實習同學介紹

各位親愛的老友記：

大家好！我是新來的實習社工張詠恩，大家可以叫我張姑娘或阿恩。期望在未來的日子中，可與大家一起參與不同的活動。

在此祝願各位老友記身體健康，生活愉快！



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 陳百強抗僵青衣學校 		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)	 中秋節翌日假期	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學院-基礎電腦班 及攝影基礎班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 17-18老有所為- 長幼共融工作坊(敬) 3:00 護士諮詢(敬)
國慶翌日假期						
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 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(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 安卓電話工作坊~ 文件管理篇(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) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 國語歌齊齊唱(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) 10:00 健康飲食知多D(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(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 道路安全講座(敬) 5:00 社區飯堂(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學院-基礎電腦班 及攝影基礎班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 荃灣及葵青區護耆網服務 社區推廣日	
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 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 護士外展探訪 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 健康檢查(社) 10:00 正面人生對對碰(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 安卓電話工作坊~ 文件管理篇(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 正面人生對對碰(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 國語歌齊齊唱(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 齊唱粵曲(社) 2:00 流感疫苗注射(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 耆才社區剪髮服務(社) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學院-基礎電腦班 及攝影基礎班(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 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 正面人生對對碰(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 安卓電話工作坊~ 進階功能篇(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 正面人生對對碰(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 國語歌齊齊唱(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 齊唱粵曲(社) 2:30 認知iPad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 自募小組會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	 重陽節假期	
29	30	31	11月1日	11月2日	11月3日	11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 我愛K歌.流行金曲(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 安卓電話工作坊~ 進階功能篇(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 長幼同行(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) 10:00 健康飲食知多D(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 齊唱粵曲(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)	9:00 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學院-基礎電腦班 及攝影基礎班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社)	