



保良局 曹金霖夫人耆暉中心 壹七年十一月份



長者日主題 - 『長者友善社區 -- 發揮所長 -- 參與社區』

香港社會服務聯會自1979年開始，為宣揚敬愛長者、積極晚年等訊息，發起於每年11月第三個星期日舉辦「長者日」活動。今年長者會以「長者友善社區 - 發揮所長 - 參與社區」為題。



世界衛生組織（世衛）於2010年成立「全球長者友善城市及社區網絡」鼓勵世界各地城市及社區根據「長者角度」、「長者參與」及「適合長者」的原則，按指引內的八項指標，分析各種影響長者生活的因素，為各界提供意見，使政策設施及產品服務更切合長者需要。

「香港長者友善社區」八項範疇指標包括：

- | | |
|------------|--------------|
| 1. 室外空間和建築 | 5. 尊重和社會包容 |
| 2. 交通 | 6. 社區參與和就業 |
| 3. 住所 | 7. 信息交流 |
| 4. 社會參與 | 8. 社區支持與健康服務 |



安老事務委員會籌劃的「安老服務計劃方案」已提交給政府為安老服務作出規劃。當中主要策略方針為「推廣長者友善環境、健康生活模式和積極社會參與」，當中強調「長者參與」，鼓勵長者發揮所長，積極參與各項改善長者友善議題，建立共融的社區。

資料來源：香港社會服務聯會 <http://webcontent.hkcss.org.hk/e1/scd2017/Theme.html>

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
服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

下次例會日期

日期：2017年12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：11月2日、30日(星期四)及
11月18日(星期六)

時間：上午9:00-12:00

日期：11月7日(星期二)、
11月20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



護士諮詢~健康諮詢

日期：11月9日(星期四)

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：11月8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



衛生署健康講座

日期：11月14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



「健步如飛」計劃~健步行手帶指導日

日期：11月14日(星期二)

時間：下午2:15-4:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：解答使用手帶的疑難、為參加者
設立步行目標及簽署同意書

對象：「健步如飛」會員

※參加者活動當天需帶備智能電話

※如未參與計劃的中心會員亦可留名

查詢



耆才社區剪髮服務(3)

日期：11月15日(星期三)

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：11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

※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



健康檢查(11月)

日期：11月16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



17-18老有所為~探訪活動

日期：11月8日、9日(星期三、四)

時間：下午1:30-3:30

地點：敬發樓地下

日期：11月11日(星期六)

時間：下午12:30-4:00

內容：社區中心三樓

(一)義工訓練工作坊

與參加者共同籌備及其他活動的內容亦會透過製作小食，讓參加者分享過往的煮食經驗

(二)長幼共融工作坊

與青少年共同製作各種傳統小食(例如：蛋撻、葡撻及泡芙)

(三)探訪活動

與青少年共同製作小食，並將製成品送給區內的長者

(四)長幼聚餐

參加者與青少年進行聚餐，分享並檢討活動內的經歷

請已報名的組員準時出席

義工發展

電話慰問

日期：11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

家訪行動

日期：11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



長幼同行~樂歡聚

日期：12月1日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：敬發樓地下

名額：35位 費用：免費

內容：中學生到訪中心，與長者進行遊戲及表演，共渡歡樂的下午

報名日期：11月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下

※活動與東華三院吳祥川紀念中學合辦



護老者支援服務

認知玩具日2017(3)

日期：11月17日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

日期：12月1日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

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：11月8日(星期三)上午9時
敬發樓地下



認知iPad日2017(3)

日期：11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：教授長者認識認知iPad遊戲，訓練腦部思考

報名日期：11月8日(星期三)上午9時
敬發樓地下



Fotomo樂共聚小組

日期：12月6日、13日(星期三)

12月8日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

日期：12月15日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

名額：10位 費用：5元

內容：為不同人生階段的自己製造獨有的立體相片拼貼

護老者報名日期：例會後

其他會員報名日期：11月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下



「老友記」自募小組會議

日期：11月1日(星期三)

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



中國舞班(8)

日期：11月6日至11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：75元

內容：教授中國舞蹈



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

怡家怡老愛傳承「按摩大使」

日期：11月22日及24日

(星期三及星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：5位 費用：免費

內容：教授簡單易學的「怡老按摩」十二式，成為「按摩大使」

報名日期：11月8日(星期三)上午9時
社區中心一樓

※參加者需自備長毛巾一條

※成為「按摩大使」後，將所學的「怡老按摩」服務有需要社群



教育及發展

U3A太極氣功十八式



日期：11月2日、9日、16日及30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



銀導師系列~聖誕老人齊齊串

日期：11月10日及17日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：10元

內容：由保良局銀導師教授製作串珠聖誕老人

銀導師：李鳳蘭女士、溫坤儀女士

報名日期：11月8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買下一星期的飯票

社交及康樂活動

同歡共慶長者日

日期：11月16日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：敬發樓地下

名額：200位 費用：免費

內容：與會員一同慶祝長者日，推廣敬老愛老的訊息，有攤位遊戲、豐富禮物

報名日期：例會後



他和我去迪士尼

日期：11月29日(星期三)

時間：上午10:00-下午5:00

名額：58位 費用：138元

內容：中午往圓玄學院品嚐美味齋宴，然後暢遊迪士尼樂園

報名日期：11月8日(星期三)

上午9時 敬發樓地下

※活動當日上午10時在社區中心一樓集合，逾時不候

※參加者須帶備中心帽

※活動期間，請勿攜帶食物及飲品進入迪士尼樂園範圍內



生日會(10至12月)

日期：11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：11月8日(星期三)

上午9時敬發樓地下



歡欣同聚頌聖誕

日期：12月20日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：長發社區禮堂

費用：20元

名額：150位(敬發樓) 額滿即止

50位(社區中心) 額滿即止

內容：慶祝聖誕節及欣賞表演

報名日期：11月28日(星期二)上午9時

禮物領取地點：長發社區中心一樓

※參加者可獲禮物壹份，請憑票及自備環保袋領取禮物

※如有興趣於聯歡會表演者，

請於11月28日至30日向中心職員報名

※如每項表演如多於一組參加，須要抽籤決定



長者快樂故事

不經不覺已加入中心十多年了，初時都會參加不同類型的活動，後來日子久了，不想四出奔波，就只參加中心的活動了。中心位置方便，早午晚三餐都會來中心吃，更與不少會員聊天、玩魔力橋。每星期一至六都會來中心玩魔力橋，週日便與子女玩麻雀，天天都十分開心、愉快。

會員何三妹

選擇合適的運動方式

站在預防醫學或是運動醫學的立場，運動的好處很多：根據許多的醫學研究及美國運動醫學會的報告，經由運動，可以促進良好的體能，並且降低很多疾病的發率。那究竟大家該如何選擇合適的運動？



了解做運動的種類

在選擇合適的運動之前，我們可以先了解運動有那些種類？



一) 有氧運動：

是指利用吸入的氧氣，把貯藏於體內的葡萄糖、脂肪都當作燃料，持續長時間地消耗高能量。一般用到四肢(手腳)的大肌肉群且維持二十分鐘以上的運動，像慢跑、游泳、有氧舞蹈、快步走、踏單車等。這些除了消耗較多能量、訓練耐力之外，對心肺的幫助相對其它運動好。

二) 無氧運動：

運動時只消耗肌肉內儲存的一部份葡萄糖，像 100 米跑步、舉重、舉啞鈴等。肌肉量增加表示隨時都能消耗更多的卡路里，提升身體基礎代謝率，肌肉量越多，身體就越需要更多的卡路里來維持它。

根據美國運動醫學會的建議：良好的體適能包括：心肺耐力、適當的脂肪比例、肌肉力量及耐力、身體柔軟度。



外國有研究建議，可根據自己的興趣性格去選擇合適自己的運動。

- 一) 若然喜歡挑戰自己的體能極限，可參加較為激烈的運動，如網球、籃球、羽毛球、桌球等競技項目；
- 二) 若然喜歡運動的好處，又喜歡和其他人一起運動，則可考慮參加有氧舞蹈、健身室運動、太極拳等；
- 三) 若然認為運動是為了讓自己體能更好，可以選擇慢跑、游泳、健步行、踏單車等。

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
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) 10:00 長幼同行(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 自勇小組會議(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 9:45 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 長者學苑-基礎電腦班 及攝影基礎班(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 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 華僑之聲(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) 1:30 17-18老有所為-探訪活動(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) 1:30 17-18老有所為-探訪活動(敬) 2:00 齊唱粵曲(社) 3:00 護士諮詢(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 1:30 17-18老有所為-探訪活動(敬) 2:00 齊唱粵曲(社) 3:00 護士諮詢(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 聖誕老人齊齊串(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 9:30 長者學苑-基礎電腦班 及攝影基礎班(學校) 12:00 社區飯堂(敬/社) 12:30 17-18老有所為-探訪活動(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 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) 10:00 華僑之聲(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:15 「健步如飛」計劃~ 健步行手帶指導日(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 耆才社區剪髮服務(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 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 齊唱粵曲(社) 2:00 同歡共慶長者日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 9:15 健康檢查(社) 9:45 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 同歡共慶長者日(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 認知玩具日(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:00 聖誕老人齊齊串(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 9:00 護士外展探訪 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 我愛K歌.流行金曲(社) 2:00 粵曲班(敬) 2:00 護士外展探訪 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 華僑之聲(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 中國舞班(社) 10:00 怡家怡老愛傳承 「按摩大使」(敬) 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) 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) 10:00 怡家怡老愛傳承 「按摩大使」(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 生日會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 怡家怡老愛傳承 「按摩大使」(敬) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 生日會(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)
26	27	28	29	30	12月1日	12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 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 華僑之聲(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 中國舞班(社) 10:00 他和我去迪士尼 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 齊唱粵曲(社) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 認知玩具日(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 長幼同行-樂歡聚(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	8:45 社區飯堂(敬/社) 10:00 認知玩具日(社) 12:00 社區飯堂(敬/社) 2:30 長幼同行-樂歡聚(敬) 5:00 社區飯堂(敬)	9:00 社區飯堂(敬/社) 12:00 社區飯堂(敬/社)